

Gdy córeczka dorasta - rola ojca w życiu dziewczynki i młodej kobiety

TO JAKOBIETA

nr 08/2012
grudzień

www.tojakobieta.pl

**GDY FACET
JEST W WIEKU
MOJEGO OJCA**

PILATES I JOGA

DLA CIAŁA I DUCHA

CYPR
WYSPA
MIŁOŚCI
I SZCZĘŚCIA

**CIAŁO DO
POPRAWKI**

**ŚWIĘTOWANIE
POZA DOMEM**

**SZCZĘŚLIWA
SINGIELKA**



SESJE ZDJĘCIOWE

MODA

STYL

TRENDY

STYLIZACJE

URODA

WIZAŻ

KOSMETYKI

ZDROWIE

Dowiedz się więcej na

www.tojakobieta.pl



TO JA KOBIE TA

portal dla kobiet



REDAKTOR NACZELNY

Katarzyna Lubarska

GRAFIKA I SKŁAD

Łukasz Szarzyński

STYLISTKA

Aleksandra Lubczańska

REDAKCJA

Magdalena Bartkowiak, Beata Kapusta, Anita Karolczak, Natalia Kurpisz, Katarzyna Lewcun, Paulina Nawrocka, Justyna Nosorowska, Aleksandra Parusel, Aleksandra Pelz, Kamila Szajkowska, Joanna Szustopol, Agnieszka Witkowska, Magdalena Zbytek-Książkiewicz

© To Ja Kobieta 2012

www.tojakobieta.pl

Wszystkie prawa zastrzeżone

W numerze



STYLISTKA RADZI

8 Powiew znad Holandii

CO W MODZIE PISZCZY?

10 Torebka - niezbędny gadżet kobiety

URODA

14 Sposób nakładania cieni i rysowania kreski na powiece

ZDROWIE

16 Tajemnicze właściwości straganów zawartości

18 Pilates i joga - dla ciała i ducha

ŻYCIE ZAWODOWE KOBIETY

25 Hostessa - lekka praca czy stresująca profesja



KOBIETA I JEJ PASJE

30 Świątowanie poza domem

KULTURA DLA KAŻDEJ Z NAS

34 Kulturalne Święta

ONA I ON

38 Nastaly inne czasy, ale mężczyzna musi być mężczyzną

42 Z małego chłopca w dorosłego mężczyznę. Czy można sprawić by facet wreszcie dorósł?

46 Czego kobieta nigdy nie powinna usłyszeć od mężczyzny, a czego od swojego partnera?

50 Troje na randce

54 Seks na pierwszej randce

MIĘDZY NAMI KOBIETAMI

58 Szczęśliwa singielka





STREFA STUDENTKI

- 60 Umyj mi samochód, to dostaniesz pięć. O tym, jak nauczyciele i wykładowcy wykorzystują uczniów oraz studentów
- 63 Niewiadoma sprawa

JESTEM RODZICEM

- 64 Gdy córeczka dorasta - rola ojca w życiu dziewczynki i młodej kobiety

DZIAŁ ŚLUBNY

- 68 Ślub inaczej - motocykle, straż pożarna i inne atrakcje

TEMATY TABU

- 70 Gdy mój facet jest w wieku mojego ojca
- 74 A gdy facet jest młodszy...
- 78 My z biduła. Rodzina widziana oczyma dzieci z domów dziecka

CIEKAWY MIEJSCA KTÓRE WARTO ZOBACZYĆ

- 82 Cypr - wyspa słońca i miłości

INTERNET

- 88 Czy szukanie pracy przez Internet jest bezpieczne?

TO I OWO

- 92 Romantyczny sms zastąpił list miłosny. Tęsknota kobiet za uczuciami przelanymi na papier
- 96 Walczące z bykami
- 100 Ciało do poprawki

W bieżącym
numerze:

3

nowe działy

ŻYCIE ZAWODOWE KOBIETY
KOBIETA I JEJ PASJE
KULTURA DLA KAŻDEJ Z NAS



BLIŻEJ KOBIET

1

W związku z rozwojem magazynu TO JA KOBIEĆA, przygotowaliśmy dla Was niespodziankę. Jeśli uważacie, że jest temat, o którym nie mówi się w mediach, spotkałyście się z problemami wartymi opisanie lub po prostu chciałybyście przeczytać artykuł o kwestiach, które Was interesują, **napiszcie do nas i przedstawcie swoje propozycje**. Co miesiąc redakcja magazynu wybierze najciekawszy spośród zgłoszonych tematów, a nasza dziennikarka napisze artykuł, który zostanie zadedykowany jego pomysłodawczyni.



2

Każda z nas ma w swoim życiu lepsze i gorsze momenty. Każda odnosi sukcesy, ale też ponosi porażki. Wszystkimi wznosami i upadkami warto jednak dzielić się z innymi i dać sobie szansę otrzymania wsparcia. My, kobiety, powinnyśmy wzajemnie się mobilizować i motywować. Uważasz, że jesteś osamotniona w sytuacji, która Cię dotknęła? Może okazać się, że inne czytelniczki naszego magazynu TO JA KOBIEĆA doświadczyły tego samego, co Ty. A może spotkało Cię coś niezwykle pozytywnego, poznałaś inspirujących ludzi lub przytrafiła Ci się wyjątkowa przygoda? Chcesz podzielić się swoją historią i pozytywną energią? **Jedyne, co powinnaś zrobić, to zgłosić się do nas**. Jeśli czujesz się na siłach, sama opisz swoją historię. Nie musisz martwić się o to, czy masz dziennikarskie umiejętności. Nasza dziennikarka zredaguje Twój tekst i naniesie potrzebne poprawki. Jeżeli jednak chciałabyś powierzyć opisanie swoich przeżyć profesjonalistce, to Twoim tematem w całości zajmie się nasza dziennikarka.



Czekamy na emaile od Pań, które ukończyły 18 lat.

Na życzenie zapewniamy pełną anonimowość.

Powiew znad Holandii



Holandia, tulipany, morze, woda, krowy, wiatraki, ROWERY. Tak można by po przecinku wymienić najważniejsze składniki holenderskiego klimatu. Brzmi to niemal bajkowo.

Tulipany – pola tulipanów (które we wrześniu, w trakcie mojego pobytu, akurat były tylko cebulkami w sklepach).

Morze – Holendrzy wiedzą absolutnie wszystko o morzu. Morze to jest to, co wpływa na większą część charakterystyki Holandii. Ono definiuje ten kraj. Sformułowania „nad poziomem morza, pod poziomem morza” – zaczynają mieć sens w górach i w Holandii.

Woda – jest absolutnie wszędzie, w kanałach, w powietrzu, cały czas ma się styczność z wodą pod każdą postacią.

Krowy – ogólnie zwierzęta hodowlane - wystarczy nocą jechać przez Holenderskie pastwiska i patrzeć na całe stada które 24h na dobę chodzą po łące (nikt ich tam na noc do szopy czy innej zagrody nie sprowadza, bo i po co).

Wiatraki – które mają różne funkcje od mieleńia mąki – po osuszanie pól.

No i oczywiście **rowery** – ukochany środek lokomocji holendrów – nie jakaś tam przejażdżka, ale szybkie, siłowe pedałowanie.

Od rowerów blisko do mody Holenderskiej. Rowery są istotnym środkiem wyrazu. W Polsce kupuje się „holendra”, żeby jeździć i być „in”. Na czym jeżdżą Holendrzy? Na wszystkim na czym da się jeździć...! Są to czasem pospawane, z kilku innych, rowery, najczęściej pomalowane, czasem mażnięte sprayem w kropki lub obwieszane sztucznymi kwiatami dla lepszego efektu; najczęściej pordzewiałe od stania cały rok w pobliżu wody, na powietrzu. To sporo mówi o holenderskim stylu – użyteczność plus nuta awangardy.

Jak ubierają się Holendrzy?

Tamten rejon Europy jest historycznie/geograficznie uwarunkowany dość ciężkimi warunkami życia. A to ciągłe podtopienia, wrywanie ziemi morzu, inżynieria na precyzyjnym i wysokim poziomie. Odzwierciedleniem tego jest prosta, a zarazem precyzyjna moda. Jeśli przepych to dokładny – i tyle przepychu, ile jest przewidziane i dokładnie wyszyte/zaprojektowane itd. Nie ma tam włoskiego luzu. Mocne solidne formy, w

konstrukcjach ubrań pozostaje tylko to, co jest sednem. **Ostre geometryczne cięcia – to jest to co pierwsze rzuca się w oczy w strojach holendrów i po zjrzeniu do holenderskiego Vogue czy ELLE.** Zresztą widać to na płótnach holenderskich malarzy – albo szczegółarstwo maksymalne, i/ albo ostre mocne kreski/szpachle.

Design i projekty też rozwijają się z tego kierunku – czyli proste, mocne formy plus ewentualnie szczegółarskie hafty. Nie jest to jednak moda zgrzebna – absolutnie nie. **Holendrzy szukają wciąż nowych rozwiązań – co widać w otoczeniu i w samej modzie.** W zasadzie niedaleko Holandii jest Antwerpia, (z której wywodzi się antweperska szóstka Dries Van Noten, Ann Demeulemeester, Walter Van Beirendonck, Dirk Bikkembergs, Dirk van Saeene i Marina Yee) i to nie tylko geograficznie, ale także stylowo. Jest to ten sam rodzaj mody – dekonstrukcja i badanie nowej użyteczności. Na holenderskiej ulicy najwięcej jest z tego tematu, niż z jakiegokolwiek innego.

Mnie zafascynowały tam osoby w średnim wieku i starsze. Ich styl, postrzeganie świata. Bardzo dalekie od starości. Raczej kojarzące się z awangardą. Teoretycznie ubierają się w „klasykę”, ale jest to ta podkreślona nowoczesna klasyka. **Ostre cięcia i nowoczesne formy – idealnie pasują do dojrzałej kobiety, i holenderki zdają się doskonale o tym wiedzieć.** Kwiatuszki i koroneczki pozostawiają młodszym koleżankom. Stroje są użyteczne, ale każda część stroju jest czystą formą, a nie starymi użytecznymi jeansami. Prosto, ale nie bez pomysłu plus nowoczesne rozwiązania – to chyba najtrafniejszy opis stylu.

O języku holendrów mówi się że powstał podczas rozmowy pijanych: Anglika z Niemcem – coś w tym jest, ale nie tylko jeśli chodzi o język, ale właśnie o temperament i design. Niemiecki ordnung i angielska awanagrada. ■

ALEKSANDRA LUBCZAŃSKA
stylistka | www.lusty.pl

TOREBKA

NIEZBĘDNY GADŻET KOBIETY



Najbardziej przydatna rzecz w kobiecym świecie, która w żadnym wypadku nie może zostać zapomniana, gdy wychodzi się z domu - o czym mowa?

To oczywiste - o damskiej torebce!

O w o swoje cudo towarzyszy kobietom już od stuleci i tak samo długo stanowi ich przedmiotową 'przyjaciółkę'.

Torebka to nieodłączny element naszego życia. Zabieramy ją zawsze ze sobą, niezależnie od tego czy wychodzimy do pracy, na przyjęcie czy też na zakupy. Przechowujemy w niej różnorodne przed-

mioty (te funkcjonalne i te mniej użyteczne), które pozwalają nam czuć się gotowe na wszystko. Torebki skrywają kobiece tajemnice. Często gromadzimy tam rzeczy, które mają pozostać niedostępne dla in-

nych. **Torebka to jeden z najbardziej osobistych gadżetów kobiety.** Nic więc dziwnego, że szperanie w niej osobom nieupoważnionym jest ściśle zakazane. To chyba wystarczające powody, aby zrozumieć, iż wiele z nas nie może wyobrazić sobie bez niej życia.

Mężczyźni nie rozumieją tak wielkiego przywiązania kobiet to torebek. A my dziwimy się czasem jak oni radzą sobie bez nich? Gdzie chowają swoje gadżety i bibeloty? No cóż, większość Panów po prostu ich nie ma bądź nie zabiera ich ze sobą! W jednej kieszeni klucze w drugiej portfel oraz telefon komórkowy i to wszystko co im potrzebne, gdy wychodzą z domu.

Panowie żartobliwie mówią, że w damskiej torebce nie znajdziemy jedynie... porządku. Czy to prawda, że w torebkach zawsze panuje bałagan? Że przechowujemy w niej różne dziwaczne i niepotrzebne rzeczy?

Chcieliśmy się dowiedzieć co tak naprawdę kryje się w damskich torebkach, dlatego niektóre Panie odkryły przed nami ich wnętrze.

„Torebka to dla mnie dodatek do stroju, ale przede wszystkim wspaniały pomysł na ukrycie licznych, niezbędnych dla mnie gadżetów. Znajdę w niej podręczną kosmetyczkę, lusterko, szczotkę do włosów - (wygląd jest w końcu ważny), perfum, antyperspirant, chusteczki higieniczne i te wilgotne - odświeżające. Dalej: terminarz, pióro lub długopis, okulary słoneczne i te które muszę nosić na co dzień. Niezbędna jest paczka gum do żucia, batonik uzupełniający nagły brak glukozy i mała butelka wody zaspokajająca pragnienie. Na co dzień mam też przy sobie artykuły biurowe: mini zszywacz i dziurkacz do papieru, myszka tippex i jakiś marker (czyli niezbędne przedmioty w mojej pracy). Miejsce musi mieć również telefon komórkowy, portfel i gaz pieprzowy do obrony. Hmm.. jestem pewna, że coś jeszcze pominęłam...”

Magdalena- I.24

‘Oh w mojej torebce jest chyba wszystko. Nie ukrywam, że większość toreb jakie posiadam można zaliczyć to tych dużych i pojemnych, a to dlatego, bym mogła upchać w niej wiele rzeczy. Zacznę od najbardziej przydatnych rzeczy: telefon komórkowy, portmonetka z dokumentami, organizator, klucze do mieszkania, chusteczki. Oczywiście kosmetyczka- jej nigdy nie może zabraknąć! A w niej lusterko, perfum i puder, korektor, odświeżacz oddechu. Te wymienione rzeczy to podstawa, ale często wrzucam tam dodatkowe różności (spinki, pomadki, kremiki). W mojej torbie znajdziemy też książkę, jakiś dodatkowy sweter i skarpetki. Z racji tego, że wypadki chodzą po ludziach mam też przy sobie igłę i nić, plasterki i latarkę oraz tabletki przeciwbólowe. I niestety jestem jedną z

tych, w których torebce leżą rachunki, papierki po cukierkach itp.’

Iwona I.30

‘W mojej torebce jest wiele rzeczy: telefon komórkowy, portfel, notesik z długopisem, klucze, chusteczki i jakaś mała kosmetyczka z podstawowymi kosmetykami typu puder, korektor, pomadka. Jestem matką 2 dzieci dlatego w mojej torbie znajdują się rzeczy nie tylko dla mnie ale i dla mojej rodziny. Nosze więc zawsze ze sobą zabawki, cukierki i lizaki, kanapki i soczki, czapki, chusteczki odświeżające i malutką, przenośną apteczkę jeszcze masę innych rzeczy.’

Dagmara I.34

Wypowiedzi kobiet jasno i wyraźnie ukazują, że torebka to rzeczywiście damska skarbnica, bez której nie można ruszyć się z domu. Oprócz stałych elementów typu: komórka, notes i kosmetyki, możemy znaleźć różne, nierzadko zaskakujące przedmioty.

Torebki kobiet, a zwłaszcza to, co kryje się w ich wnętrzu, niejednokrotnie stają się tematem żartów. Bardzo spodobała mi się przeczytana kiedyś, gdzieś żartobliwa anegdota, opowiadająca o kobiecie, która znalazła się na bezludnej wyspie (oczywiście z torebką w ręce). Śmiano się z tego, że kobieta nawet w takiej sytuacji poradziłaby sobie ze wszelkimi trudnościami. Dzięki zawartości torebki potrafiłaby ‘wyczarować’ namiot i ognisko, przyrządzić pyszną kolację nie zapominając o tym, by poprawić makijaż. Nie wiem jak wy Drogie Czytelniczki, ale ja uznałabym to za komplement! Bo gdy pojawia się problem to właśnie my kobiety, po chwili szukania w torebce, znajdujemy rozwiązanie.

Torebka to jednak nie tylko idealne miejsce na przechowywanie ważnych dla nas rzeczy. To też ozdobny gadżet i uzupełniający dodatek do stroju. Dobrze dobrana torebka może całkowicie zmienić nasz ‘look’ i sprawić, że mało wyrazisty i nieciekawy strój zamieni się w wyjątkową i świetnie prezentującą się kreację, dlatego zgodzę się z powiedzeniem: ‘Torebek i butów nigdy nie za wiele’. Gdy chcemy, aby ubiór pozytywnie wpływał na nasz wygląd, musimy pamiętać o pewnych istotnych zasadach.

Oto kilka podstawowych wskazówek, by torebka dobrze współgrała z naszym ubiorem:

Pamiętajmy o tym, by wybierać odpowiednią torebkę do określonej sytuacji. Na co dzień wygodne są **torby duże, pojemne** - to one królują obecnie wśród torebek. Warto zwrócić uwagę na to, by miały jakieś dodatkowe kieszonki i przegródki, by pomieściły jak najwięcej rzeczy. **Małe torebki** to przeważnie te, które powinniśmy zabierać ze sobą na przyjęcia i wyjścia wieczorowe. Dodają nam elegancji

i lepiej prezentują się jako dodatek do sukienki.

Do stroju wzorzystego lub takiego o wielu dodatkach należy dopasować torebkę stonowaną i prostą. W takim przypadku ozdobna i fikuśna sprawi, że stój będzie zbyt krzykliwy. Natomiast do skromnych ubrań warto dopasować torebki wyraziste, zaskakujące kształtem, wzorami i ozdobami.

Jeżeli stawiasz na klasykę to kolor Twojej torebki powinien być jak najbardziej zbliżony do koloru butów. W dzisiejszych czasach styliści mody nawołują, by zrezygnować z owego poglądu, który określają jako przestarzały i nudny. Uważają, że należy bawić się modą i eksperymentować z kolorami. **Jednak niezależnie od tego jaki pogląd popieramy, należy pamiętać o tym, by kolory torby i butów nie gryzły się.**

Ważne jest też, aby dobierać torebkę do swojej sylwetki. Rzadko która z nas zwraca na to uwagę, a jednak ma to istotne znaczenie. Odpowiednio dobrana torebka jest w stanie uwydatnić atuty Twojej figury i zatuszować pewne niedoskonałości. **Jednak może ona również zaakcentować słabe strony naszej sylwetki.**

Co zrobić, by tego uniknąć? Mamy dla Was kilka cennych rad:

Kobiety szczupłe powinny zaopatrzyć się w torebki o średniej bądź małej wielkości. W takim wypadku duże torebki raczej negatywnie wpływają na wygląd. Przyczyniają się do tego, że Panie wydawać się będą jeszcze szczuplejsze niż są w rzeczywistości, co niekoniecznie wygląda atrakcyjnie.

Te z nas, które są okrągłejsze powinny rozglądać się za torbami o średniej wielkości i prostokątnym kształcie. Watro nosić je na dłuższym pasku, co op-

tycznie wyszczupla. Ani duże ani małe torby nie są dobre dla puszystych Pań. Duże pogrubiają w oczach innych, a małe podkreślają okrągłe kształty.

Niskim paniom, zaleca się mniejsze i średniej wielkości torebki. Zbyt duże mogłyby za bardzo masywnie wyglądać na ich ramieniu. Wysokim zaś polecane są większe torebki, jednak o wiele istotniejsze jest to, by miały krótkie i szerokie paski. W takim przypadku dobrze prezentują się również nieco większe kopertówki.

Jeżeli masz duży biust dobrze by było wybrać torbę dużą lub średnią i nosić ją na wysokości bioder.

Gdy jesteś szeroka w biodrach bądź masz masywne uda wybieraj torebki, które można nosić pod pachą lub na krótkim pasku. Torebka zawieszona na wysokości bioder optycznie poszerza.

Torebki to świetny gadżet, który ma wiele funkcji. Służy do przechowywania tego, co chcemy mieć zawsze pod ręką, stanowi uzupełnienie naszego stroju i może optycznie zatuszować pewne wady naszej sylwetki. Fakt - często w niej panuje bałagan i trudno tu coś znaleźć (odebranie telefonu za pierwszym razem gdy dzwoni to wyzwanie, nie wspominając już o znalezieniu kluczy).

Jednak mimo że zalega w niej wiele, niekoniecznie przydatnych drobiazgów to nasze życie bez niej byłoby jeszcze bardziej zakręcone i chaotyczne. Dlatego lepiej ją mieć niż jej nie mieć.

A co kryje Twoja torebka Droga Czytelniczko? Może zdradzisz nam jakie dziwactwa nosisz? ■

ALEKSANDRA PARUSEL

20 l.





Sposób nakładania cieni i rysowania kreski na powiece

Jaśniejszy cień używamy od wewnątrz aż do środka (do 2/3 długości oka) i ciemniejszy nad zewnętrznym kątem oka a rozprowadzamy go na zewnątrz ku górze. Intensywność kolorów powinna zwiększać się w kierunku zewnętrznych kącików.

Jeśli makijaż oczu jest zbyt intensywny lub kolory nie przechodzą łagodnie jeden w drugi, należy powieki nieco przypudrować pudrem transparentnym. Cienie nie powinny być nigdzie nakładane tak, by opadały w dół przy zewnętrznych kącikach oczu, gdyż wywołuje to wrażenie smutku. Zawsze powinny być kierowane ku górze.

Kreska na górnej powiece podkreśla oko, również optycznie przedłuża linię rzęs. Powinna zaczynać się cienką linią a kończyć grubszą, uniesioną przy zewnętrznym kąciku nieco w górę. Do jej wykonania możemy zastosować kredkę lub eyeliner w płynie. W przypadku eyelinera w płynie ważne by pędzelek był dobrze wyprofilowany, cienki i niezbyt miękki. Najczęściej maluje się kreskę w sposób prawie niezauważalny, nanosząc ją delikatnie wzdłuż rzęs. Kolor eyelinera może harmonizować z tonacją koloru brwi i rzęs lub cieniem do powiek i tuszem. Kreskę „ciągniemy” od wewnętrznego do zewnętrznego kącika oka, nie odrywając kredki lub pędzelka od powieki. Można również rozpocząć

malowanie kreski od połowy powieki do zewnętrznego kącika oka, a dopiero potem narysować ją od wewnętrznego kącika do środka powieki. Kreskę, która ma wyglądać naturalnie malujemy na zakończenie makijażu, po położeniu cieni do powiek i pomalowaniu rzęs.

Do wykonania kreski na powiece dolnej najczęściej używamy kredki, ponieważ eyeliner jest zbyt wyrazisty. Możemy ten rysunek wykonać również ciemnym cieniem nanoszonym na ciekim pędzelku pomiędzy linię rzęs. Jasnymi kolorami kredek do oczu, np. beżowym czy jasnoszarym, malując wewnętrzną stronę powieki dolnej, możemy optycznie powiększyć oko. Robiąc tę samą kreskę w kolorze ciemnym można oko zmniejszyć. ■

JOANNA SZUSTOPOL

25 l. | wizażystka,
charakteryzatorka, stylistka
[www.imponderabilia.digartfolio.
pl/info](http://www.imponderabilia.digartfolio.pl/info)



Tajemnicze właściwości straganów zawartości

Jedno z głównych haseł XXI wieku brzmi „jedz zdrowo”. Nikt nie chce odżywiać się produktami podrzędnej jakości, które mają w sobie więcej chemii niż naturalnych elementów.

Gdybym powiedziała, że jestem specjalistą od zdrowego żywienia - skłamałabym. Taką wiedzę posiada moja mama. Nauczyła się tego od swojej mamy.

Dzięki nim opanowałam kilka podstawowych zasad - jak jeść, żeby utrzymać swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Do tej pory przeglądamy z uporem wszystkie stare zeszyty kuchenne babci. Spotykamy się od czasu do czasu i gotujemy zdrowe (nie mylić z niedobrymi) potrawy. Omawiamy jakie zostały odkryte nowe właściwości lecznicze składników naszych obiadów. **Uwielbiam ten czas spędzony z mamą, która wspomina czasy swego dzieciństwa.** Opowiada o tym, jak będąc małą dziewczynką siadała przy ogromnym okrągłym stole w kuchni, a moja babcia odpowiadała na liczne pytania córki zaczynające się niezmiennie od słowa „a dlaczego?”. Wyobrażam sobie swoją mamę, jak siedzi z kajetem i zapisuje słowa babci. Do dziś mam w swojej kuchni zeszyt zapisany jej ręką. Otwierając go wdycham jego zapach starości. Zrobiłam mu okładkę ze sklejek i pomalowałam w niezapominajki. Żeby nie zapomnieć: babci, która z troską i mądrością przygotowywała posiłki, mamy z warkoczykami, która siedząc zapisywała ołówkiem podpowiedzi babci w zwykłych zeszytach w kratkę, aby potem przekazać je mnie, następnemu pokoleniu, które dziś korzystając z



zapisków gotuje swemu synowi i odpowiada na pytanie: a dlaczego mamu?

60 lat wcześniej...

- A dlaczego dziś tarkujesz marchewkę?

Bo marchewka jest bardzo zdrowa. Jest składnikiem wielu potraw. Gdy je się ją regularnie odnawia się organizm, wpływa pozytywnie na skórę. Jesteś anemiczna, dlatego tak dużo jej jesz. Doskonale działa na wzrok i zapobiega nowotworom. Nawet małe dzieci muszą jeść marchewkę, ponieważ reguluje ona pracę delikatnego żołądka.

- A dlaczego obierasz cebulę?

Ponieważ będę robić zupę cebulową. Cebula, córeczko, nazywana jest królową warzyw. Jest bogatym źródłem witamin A, B i C oraz wapnia, fosforu, magnezu i żelaza. Można ją jeść na surowo, wtedy reguluje układ trawienny i gotowaną. Należy jednak pamiętać, że jedzenie dużej ilości surowej cebuli może źle wpłynąć na pracę wątroby. Dlatego wrzucam ją na patelnię i „szklę” lekko. Jej właściwości zostają, ale nie jest już taka ciężkostrawna. Ponadto cebula leczy doskonale infekcje. Pamiętasz, co ci podaję, jak jesteś chora? Syrop z cebuli i miodu. Córka zrób herbatkę z cytryną, dobrze nam zrobi.

- A dlaczego z cytryną?

Cytryna jest przede wszystkim smaczna. Wiesz, jak ją lubię (to prawda, pamiętam jak babcia jadła cytrynę jak pomarańczę). Chroni przed przeziębieniem, obniża gorączkę ponieważ działa napotnie, odkaża układ moczowy. Hmm ale pyszna herbatka. Teraz się bierzemy za gotowanie buraków. Zrobimy je na parze, żeby zachowały smak, kolor i swoje właściwości. Uprzedzając twoje pytanie Danusiu, dlaczego burak odpowiem ci od razu. Burak jest bogatym źródłem witaminy A, całego комплекtu witamin B, witaminy C, kwasu foliowego (dlatego jest polecany dla przyszłych matek) i substancji mineralnych. Należy je-

nak uważać, żeby nie przesadzić z jedzeniem buraków ponieważ może się to skończyć kłopotami żołądkowymi. Burak ma silne właściwości przeczyszczające. Dopowiem do wypowiedzi babci, że ostatnie badania potwierdziły, iż burak jest pomocny w leczeniu raka.

- Mamu a dlaczego przyniosłaś z ogrodu kapustę?

Ooo kapusta to doskonałe warzywo. Niestety mało kto o tym wie. Dawniej kapustę nazywano „lekarzem biedaków” lub „darem niebios”. Czy wiesz, że starożytni Egipcjanie budowali świątynie na jej cześć? Nie śmieję się, tak było. Powiem ci nawet więcej. Rzymianie w czasach starożytności wydali prawo, według którego kradzież kapusty była karana śmiercią. Szczególnym wielbicielem kapusty był Pitagoras, który twierdził, że kapusta leczy nerwy i problemy psychiczne. Czy tak jest naprawdę? Wątpię, ale wiem na pewno, że warzywo to leczy infekcje wirusowe i bakteryjne, choroby wrzodowe. Sok z kapusty jest doskonały do płukania bolącego gardła. O, zobacz co przyniosłam z sadu. Gruszki. Zjedz jedną, one też są bardzo zdrowe.

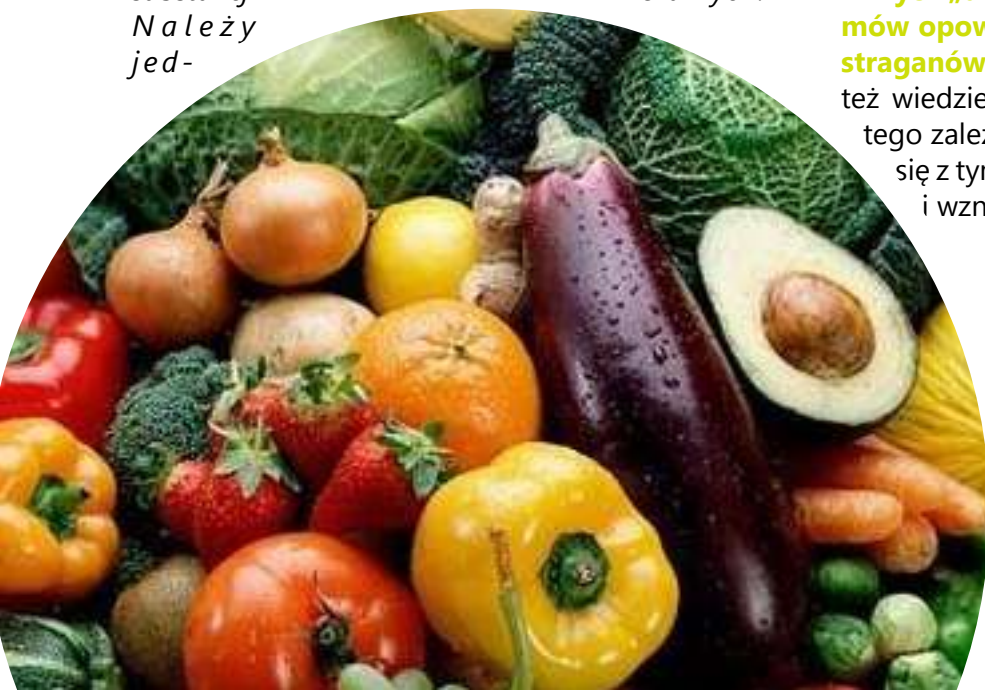
- A dlaczego?

Danusiu, dlaczego i dlaczego. Mówiłam ci to już, gruszki są słodziutkie i zdrowe. Jedząc na przykład je w postaci suszonej masz dużo energii. Ostatnio czytałam, że Chińczycy uważali ją za symbol długowieczności i sprawiedliwych sądów. Czy wiesz, że w czasach starożytności znano ponad 40 000 odmian gruszek, podczas gdy teraz jest ich około 3 000? O widzisz, pokastujesz trochę, tym bardziej zjedz ten owoc, bo ma właściwości łagodzące kaszel. Regulują układ pokarmowy, układ moczowy i obniżają cholesterol. Dlatego i ja chętnie się poczęstuję. Pamiętaj, że jednak mimo tego, że wszystko jest zdrowe to należy jeść wszystko z umiarem. Jak wszystko w życiu.

Tych „dlaczego” uzbierałoby się na wiele tomów opowieści o tajemniczych zawartościach straganów. Warto śledzić takie nowinki. Warto też wiedzieć, czym karmimy nasz organizm. Od tego zależy przecież jak on funkcjonuje i jak my się z tym czujemy. Idę wziąć gruszkę z koszyka i wzniosę ją toast Na zdrowie. ■

JUSTYNA NOSOROWSKA

39 l.



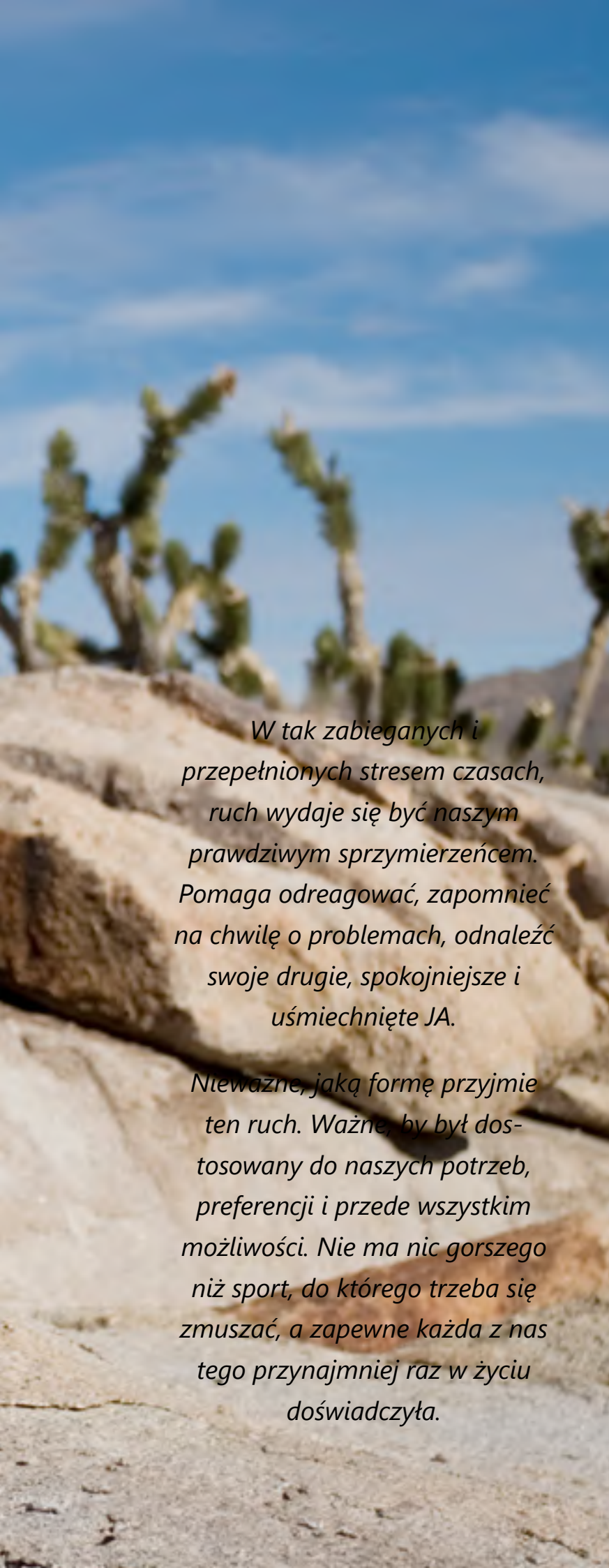


Pilates

i

joga

dla ciała i ducha



*W tak zabieganych i
przepełnionych stresem czasach,
ruch wydaje się być naszym
prawdziwym sprzymierzeńcem.
Pomaga odreagować, zapomnieć
na chwilę o problemach, odnaleźć
swoje drugie, spokojniejsze i
uśmiechnięte JA.*

*Nieważne, jaką formę przyjmie
ten ruch. Ważne, by był dos-
tosowany do naszych potrzeb,
preferencji i przede wszystkim
możliwości. Nie ma nic gorszego
niż sport, do którego trzeba się
zmuszać, a zapewne każda z nas
tego przynajmniej raz w życiu
doświadczyła.*

Czym są pilates i joga?

Sztuka jogi pochodzi z Indii i jest tym samym jednym z najstarszych systemów na rozwijanie ciała i ducha. Odmian jogi jest wiele, jednak najważniejszy podział to: hata joga z układami ciała (tzw. asanami) i joga medytacyjna, która sama w sobie posiada wiele odmian.

Joga pozwala „uwolnić umysł i duszę” dopiero wtedy, gdy zapanujemy nad naszym ciałem. Sprzyja medytacji, która możliwa jest, gdy ciało uwolnione jest od wszelkich napięć i bólu. Joga to tak naprawdę filozofia życia, która sprzyja medytacji.

Z kolei twórcą metody pilates, jest Joseph Pilates. Sama metoda ćwiczeń polega na powolnym, świadomym wykonywaniu ćwiczeń, w rytm spokojnej relaksującej muzyki, co dodatkowo pomaga nam wprowadzić się w stan odprężenia. Bazuje w dużej mierze na elementach jogi i baletu. Dodatkowo wykorzystuje specjalnie do tego przygotowane narzędzia – taśmy, piłki.

Różnice widoczne są w sposobie oddychania. W jodze ważne jest utrzymanie statycznej pozycji, natomiast pilates opiera się na powtarzaniu danych ćwiczeń, dostosowanych do anatomii naszego ciała.

JAK ĆWICZYĆ?

Wbrew pozorom są to łatwe ćwiczenia, gdy ogląda się je z boku. Tak naprawdę wymagają skupienia, dokładności i precyzji. Tylko wtedy przynoszą pożądane efekty. Uczą nas prawidłowego oddychania. Tak, to prawda! Często w całym naszym rozbieganiu „zapominamy” o tej ważnej czynności i gdy przychodzi do ćwiczeń, najzwyczajniej w świecie nie potrafimy odpowiednio oddychać. Za szybko, za wolno, nie do „rytmu”. A prawidłowy oddech to połowa sukcesu. Dzięki temu, że panujemy nad naszym oddechem, nasze ruchy

stają się bardziej świadome i efekty końcowe są dużo bardziej zadowalające.

Uczą nas świadomości ruchu, wykorzystania każdego mięśnia w odpowiedni sposób. Cierpliwości i wytrwałości, gdyż początkowo nie każde ćwiczenie jesteśmy w stanie wykonać. Jednak postępy, jakie możemy u siebie obserwować, motywują do dalszych działań.

Z pewnością są to ćwiczenia spokojniejsze, niż np. dynamiczny aerobik, ale równie mocno potrafią wycisnąć z nas pot, zmęczyć do bólu. A niekiedy nawet bardziej.

Zdecydowanie pomagają w dolegliwościach związanych z kręgosłupem czy stawami. Korygują naszą postawę, sprawiają, że mięśnie stają się bardziej rozciągnięte, a nasze ciało jest dzięki temu mniej podatne na urazy. Pomagają nam pracować nad naszą postawą, która ze względu na styl życia, często nie do końca jest odpowiednia.

GDZIE ĆWICZYĆ?

Na zajęciach z profesjonalistą, których jest szeroki wachlarz. Praktycznie każdy fitness klub oferuje tego typu zajęcia. Warto, jeśli jest taka możliwość, udać się na zajęcia próbne, by przekonać się, czy ten sposób aktywności fizycznej faktycznie nam odpowiada. Oprócz tego, lub zamiast, jeśli ktoś woli ćwiczyć w domowym zaciszu, można skorzystać z odpowiednio przygotowanych filmów instruktorzowych. Jeśli uda nam się zachować samodyscyplinę, znaleźć chwilę dla siebie, równie dobrze możemy ćwiczyć bez wychodzenia z domu.

KORZYŚCI...

Pilates i joga pozwalają odnaleźć nam naszą spokojniejszą i, kolokwialnie rzecz ujmując, bardziej wyluzowaną stronę.

Sylwetka staje się smuklejsza, zgrabniejsza. Postawa bardziej wyprostowana, ruchy ciała bardziej świadome i nasyczone kobiecością. Ciało subtelnie

Pilates i joga pozwalają odnaleźć nam **naszą spokojniejszą i kolokwialnie rzecz ujmując bardziej wyluzowaną stronę.**

wyrzeźbione, rozciągnięte.

Każda z tych metod pozwala nam odnaleźć spokój ducha, poznać nasze ciało i jego możliwości. Poznajemy je, jakby od nowa i uczymy się zachować harmonię między ciałem a duszą.

Obie te metody mają swoich zwolenników, jak i przeciwników. Tak naprawdę wszystko zależy od naszych preferencji. Część osób woli zdecydowany, dynamiczny ruch i dla nich ten rodzaj „sportu” może wydać się zbyt nudny, za wolny czy za spokojny. Osoby, które potrzebują nie tylko, wypocić się i wyrzucić z siebie cały stres, a chcą również wyciszenia i spokoju znajdą w obu tych propozycjach, to czego szukają.

Cały sekret tkwi w odpowiednim wykorzystaniu... naszego ciała. Trzeba wsłuchać się w jego potrzeby i wykorzystać jego potencjał.

Zarówno pilates, jak i joga nie stawiają żadnych ograniczeń wiekowych, ani kondycyjnych. Wszystko zależy od chęci i dyscypliny, a stopień trudności ćwiczeń można dostosować do indywidualnych potrzeb. ■

Źródło: K. Zebroff „Joga dla każdego”

MAGDALENA ZBYTEK-KSIĄŻKIEWICZ

30 l.





JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED CHOROBA?

KILKA PROSTYCH ZASAD

Jesień i ciepła zima. Dwie pory roku, które sprawiają, że co najmniej kilka dni leżymy w łóżku z gorączką, nasz kobiecy układ moczowy nieraz cierpi, a katar leci litrami i tygodniami.

Czy któraś z nas w ogóle to lubi? Poza tym oczywiście, że mamy zwolnienie chorobowe ;) Także co roku sięgamy po różne środki mające zapobiec tym wszystkim nieprzyjemnościom.

Postanowiłam zebrać i opisać kilka skuteczniejszych metod, niekoniecznie przyjemnych, ale przynajmniej wzmacniających naszą odporność.

Czosnek. W dowolnej postaci, chociaż najlepiej surowy. Jedzenie czosnku to sposób stary jak świat. Działa on bakterio-bójczo oraz przeciwgrzybiczo, pomaga na zgagę, ma korzystny wpływ na drogi oddechowe a także zapobiega skurczom. Chroni drogi moczowe i skutecznie radzi sobie z ich infekcjami. Świeży surowy czosnek hamuje rozwój grypy. Obniża gorączkę i ciśnienie krwi. Reguluje zapalenia oraz chroni wątrobę. Tak korzystne działanie na nasz organizm powinno skutkować jedzeniem czosnku codziennie po jednym ząbku. Najlepiej utrzeć trochę i dodać do miodu z cebulą lub mleka. Także można wrzucić utarty ząbek czosnku do ćwierć szklanki wódki wymieszanej z dwoma łyżkami miodu.

Miód. Przede wszystkim zawiera dużo witamin i cukrów prostych. Chroni przed wysuszeniem skóry, ponieważ ma właściwości intensywnie nawilżające. Obniża działanie toksyn w organizmie, wzmacnia odporność, zapobiega przeziębieniom. Obecny jest w diecie wielu sportowców i naukowców ze względu na swoje odżywcze działanie. Ma właściwości przeciwzapalne, ale także odnawiające i odmładzające. Można go zarówno jeść, pić z herbatą, mlekiem, alkoholem, ale także nanosić na zewnętrzne części ciała, na wysuszone dłonie, spierzchnięte wargi. Warto dodać jedną dużą łyżkę do ciepłej wody w kąpeli, wtedy nasze ciało będzie odpowiednio nawilżone.

Dostosowanie ubioru do pogody. Czyli zaczynając od górnej części naszego ciała: czapka, kurtka zasłaniająca co najmniej nerki, rękawiczki oraz ciepłe buty. To naprawdę nie jest mit, że jeśli założymy czapkę unikniemy przeziębienia. To samo dotyczy butów. Powinny być przede wszystkim ciepłe i wodoodporne. Przez skórę głowy i stóp ucieka najwięcej ciepła i organizm najszybciej się wychładza. Odpowiednio dobrana pianka i lakier dobrze zabezpieczą fryzurę przed niszczącym działaniem nakrycia, dlatego zamiast martwić się o włosy, pomyślmy nad uniknięciem bólu głowy, uszu, gardła, zatok, kataru oraz zapalenia dróg oddechowych. Co do butów: gruba podeszwa i wodoodporny materiał ochroni nasze stopy przed przemoknięciem, przemarznięciem, zdrętwieniem, skurczami oraz zapaleniem dróg moczowych. Dlatego potrzebna nam jest też dłuższa kurtka. **Kobięci układ moczowy tak jak rodny jest bardzo wrażliwy na temperatury, więc każdorazowe wychłodzenie go może prowadzić do poważnych przeziębień i bólu.**

Tran i witamina C. Skoro mowa o ochronie, nie zapominajmy o dodatkowym wzmocnieniu organizmu. A na to bardzo dobrze działa tran w płynie lub tabletkach. Podawany od wielu lat dzieciom w celach profilaktyki leczniczej korzystnie wpływa na odporność poprawiając jej stan. Jako drugi wzmacniacz można podać witaminę C. Najlepiej spożywaną w postaci owoców i warzyw, a nie w tabletkach. Łatwiej ją wtedy przyswajamy. W sklepach mnóstwo jest teraz mandarynek i pomarańczy, skorzystajmy więc z tego dobrodziejstwa.

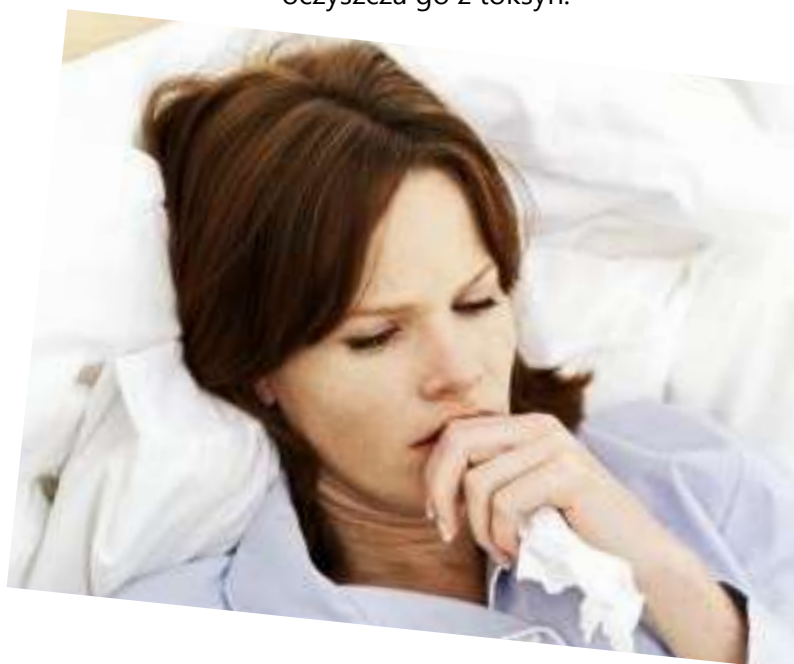
Ruszamy się!! To, że idzie zima nie znaczy, iż możemy siedzieć beczynnie godzinami przed komputerem czy telewizorem. Odpowiedni ruch wzmacnia organizm oraz jego system immunologiczny pozwalając mu opierać się bakteriom znajdującym się w powietrzu i wytwarzać większe ilości substancji takich jak hemoglobina, żeby szybciej oraz skuteczniej pokonywać choroby. Wystarczy pół godziny ćwiczeń dziennie lub godzinny spacer. Z drugiej strony nadmierny wysiłek może mieć skutki odwrotne powodujące wymęczenie i osłabienie, więc nie przesadzajmy z ilością wizyt w siłowni.

Relaks. Jak zostało udowodnione naukowo stres działa bardzo niekorzystnie na nasze ciało. Stajemy się osłabione i nerwowe, a ponadto podatniejsze na choroby. Aby tego uniknąć pamiętajmy o zajęciach od stresujących. Możemy połączyć je na przykład z ćwiczeniami lub znaleźć sobie hobby. Siedzenie

przed komputerem to żaden relaks dla naszego organizmu. Lepiej zająć się jogą, wyjść na spacer, przeczytać książkę lub pobawić się z psem.

Sen. Wysypiajmy się, ponieważ zbyt zmęczony organizm nie jest w stanie bronić się przed wirusami! Wystarczy około siedmiu godzin, by dobrze się zregenerował i był gotowy do walki.

Nawadnianie organizmu. Aby nie dopuścić do utraty płynów i cennych mikroelementów powinniśmy pić dużo cieczy takich jak woda czy soki. Jeżeli chodzi o herbatę najlepsza będzie zielona, która dobrze nawadnia organizm, a przy okazji oczyszcza go z toksyn.



Dobre jedzenie. Dobre, ale niekoniecznie w smaku. Zawierające dużo witamin: owoce, warzywa, zioła, mięsa. Także te mrożone. Mniej słodczy i pustych kalorii z fast foodów. Żadnych głodówek oraz restrykcyjnych diet. Te rzeczy powinnyśmy zostawić na późną wiosnę lub lato.

Przedstawiłam listę rzeczy, które powinny się nam przydać w sezonie jesienno-zimowym, aby bez chorobowo przetrwać te deszczowe i zimne dni. Mam nadzieję, że się przyda. Wiem, że każda z nas posiada oprócz powyższych jeszcze jakieś inne stare sprawdzone sposoby walki z wirusami. Jedne skuteczniejsze, inne mniej, ale próbować nie zachorować warto. ■

ANITA KAROLCZAK

22 I.

Specjalnie dla czytelniczek magazynu TO JA KOBIEȚA ARTYKUŁY NIEPUBLIKOWANE NA PORTALU



ŻYCIE ZAWODOWE KOBIEȚY

Dlaczego każdego ranka większości z nas tak ciężko wstać do pracy? Doskonale przecież wiemy, że każde stanowisko i każdy zawód są potrzebne i tak samo ważne. Czy praca to dla nas tylko przykry obowiązek, czy może również poczucie wypełniania misji? Jakie niespodzianki czekają w miejscu, w którym zarabiamy i wykonujemy kolejne zadania? Na te i inne pytania odpowiemy w nowym cyklu artykułów.



KOBIEȚA I JEJ PASJE

Nie samą pracą i nauką człowiek żyje, a już na pewno nie samą pracą jest w stanie zadowolić się kobieta. Tym bardziej kobieta pełna ambicji i zapału. Czy możliwe jest pogodzenie wymagań szarej rzeczywistości z naszymi własnymi pragnieniami? Czy możemy dopasować się do oczekiwań innych, a jednocześnie spełniać swoje marzenia? Opowieści kobiet o różnych pasjach i ich wdrażaniu w codzienne realia udowodnią, że jest to wykonalne.



KULTURA DLA KAŻDEJ Z NAS

Przegląd klasyki kina, opis książek, które warto przeczytać lub zestawienie premier teatralnych. Artykuły między innymi o tej tematyce czekać będą w nowym dziale kulturalnym. Co miesiąc tekst dla miłośników innej dziedziny sztuki. Przedstawimy nie tylko nowości, ale również zaprezentujemy powszechnie znane dzieła z nowej perspektywy.

BEATA KAPUSTA

ur. 1991, studentka III roku dziennikarstwa i komunikacji społecznej, spec. reklama i promocja na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Umiejętności zdobywa nie tylko od świetnych teoretyków, ale również od specjalistów współpracujących z najlepszymi poznańskimi redakcjami i agencjami. Tematy, których się podejmuje, opracowuje z należytym zaangażowaniem i rzetelnością. Każdego dnia zaczyna od przeglądu aktualnych wydarzeń społecznych i politycznych. Pasjonatka historii, kina i literatury. Swoją zawodową przyszłość,



Hostessa

lekka praca czy stresująca profesja

Ile z Was uwielbia czuć się atrakcyjnie? Zapewne każda kobieta powie, że odpowiedni wygląd jest dla niej niezwykle ważny. A jak często korzystacie z usług salonów piękności, SPA czy wizażystki?



Boże Narodzenie coraz bliżej. Większość z nas uwielbia święta – duchowe przeżywanie, spotkania z bliskimi, kultywowanie tradycji i przygotowania zgodne z panującymi od lat obyczajami.

Jak wiadomo wiążą się one jednak nie tylko z aspektem metafizycznym, ale również z kwestiami materialnymi. Wiele godzin zajmuje nam zastanawianie się jakie prezenty podarować najbliższym, gdzie zrobić zakupy konieczne do przygotowania tradycyjnych potraw czy jak przystroić dom. Dlatego też ten magiczny w roku czas jest szczególnie również dla handlowców i specjalistów zajmujących się reklamą. **W końcu obrotu ze sprzedaży w r a s t a j ą w ó w c z a s , jak szacują fachowcy, o 20-30% w porównaniu z resztą roku.** Jaka forma promocji jest chętnie stosowana? Zatrudnianie hostess, które przy stworzonych w marketach i centrach handlowych stoiskach promują dane produkty.

Każda z nas wielokrotnie robiąc zakupy natknęła się na miłą Panią, namawiającą do skorzystania z oferty firmy, która ją zatrudniła. Z uśmiechem oraz gracją prezentowała wyrób i przekonywała o korzyściach, jakie osiągniemy nabywając tę rzecz. Często złościsz nas te próby namówienia do zaku-

pu. **Jak jednak swoją pracę postrzegają same hostessy?**

- *Praca hostessy nie należy do najtrudniejszych, jednak trzeba być wytrzymałą fizycznie – stoi się często nawet po 10 godzin. Należy również być gotowym do entuzjastycznego promowania produktu, nawet, jeśli same nie jesteście do niego przekonane. Godziny pracy są różne, od 5 do 10 godzin jednorazowo. W ciągu dnia przysługuje od 15 do 30 min przerwy – opowiada 20-letnia Marta, która przez pewien czas dorabiała sobie właśnie w ten sposób. Dziewczyna podkreśla, że jeśli ktoś się sprawdzi,*

to firma zatrzymuje jego dane w bazie i później wysyła informacje o kolejnych zleceniach. Jeśli jesteśmy zainteresowane wystarczy to potwierdzić. W niektórych firmach trzeba się zgłosić na

początku danego tygodnia, jeśli chce się brać udział w promocji w weekend i wtedy ktoś oddzwania z informacją czy są jakieś zlecenia. - Najtrudniej jest załapać się do pracy początkującym dziewczynom, które nie mają doświadczenia i nie są zarejestrowane w żadnej bazie. Wiadomo - pracodawca najpierw bierze sprawdzone dziewczyny, a później poszukuje kogoś bez doświadczenia. Częstym warunkiem jest status studenta. Również wielu pracodawców życzy sobie podania wymiarów i zdjęcie sylwetki. Mnie

Ta praca nie wymaga od Ciebie jakiś specjalnych umiejętności. **Wystarczy złapać**

kontakt wzrokowy i niczego się nie bać





...interesowały raczej zlecenia gdzie wymagania nie są aż tak szczegółowe jak np. do zleceń na targach (min. 170 cm wzrostu, długie włosy, szczupła sylwetka itp.). W ogłoszeniach na promocje do supermarketów najczęściej jest napisane: miła aparycja, uśmiech, otwartość i umiejętność nawiązywania kontaktów.

Słowa Marty potwierdza 20-letnia Kamila, która jako hostessa pracowała przebrana za anioła właśnie przed świętami Bożego Narodzenia. - Nie jest ciężko jeżeli masz doświadczenie. Akurat ta praca nie wymaga od Ciebie jakiś specjalnych umiejętności. Wystarczy złapać kontakt wzrokowy i niczego się nie bać. Ponieważ pracowałam tu, w Poznaniu i w moim rodzinnym mieście, mogę nawet porównać, że tam było gorzej, wszyscy się mniej więcej znają. W Poznaniu o tyle jest łatwiej, że jest się anonimowym i np. jeżeli jakaś kobieta ponarzeka, że opłatki, które sprzedają nie są poświęcone, to przyjdzie ktoś drugi i tak je kupi.

Zlecenie Kamili nie było zbyt złożone. - Chodziłam po centrum handlowym/sklepach spożywczych i namawiałam ludzi do kupna opłatków. Jeżeli pracuje się w takich sklepach jak Tesco czy Selgros przeważnie stoi się przy kasach. Ludzie jeszcze nie do końca spakowali wszystkie rzeczy - mam tutaj na myśl portfel - i wtedy łatwo złapać taką osobę, żeby jeszcze kupiła opłatek lub szopkę. Jest to trudna praca. Chyba każdy coś ma w sobie, że nienawidzi ludzi, którzy mu coś wciskają. Wielu osobom opłatek kojarzy się z kościołem, hipermarket z produktami - to nie idzie w parze, dlatego dobrym sposobem jest zapoznanie się z tymi opłatkami, mam tutaj na myśli: skąd są, na co są przeznaczone pieniądze ze sprzedaży, gdzie się je produkuje. Trzeba mieć podstawową wiedzę, wtedy łatwiej się sprzedaje.

Jakie triki stosują hostessy, by namówić nas do zakupu? Marta mówi, że jeśli zaznaczy, iż sama wypróbowała produkt i jest z niego zadowolona, to klient bardziej przychyli się do zakupu. Raczej

nika zwrotów typu zapraszam a promocję, bo to nie przyciąga. 'lenci lubią, gdy nie narzuca im ę, tylko doradza. - Staram się ść kimś w rodzaju pomocnika i ...iędzy wierszami polecam promowany produkt. Dziewczyna wskazuje

także, że zawsze od promotorów dostaje się cały opis i przebieg promocji. Są tam wyszczególnione zwroty bądź słowa, których nie powinno się używać oraz takie, które muszą się pojawić w wypowiedzi. Często rozpisane są przykładowe dialogi z klientem. Niekiedy nawet opisane jest, jakie ruchy powinno się wykonać, np. w trakcie mówienia o produkcie przesuwając się do stoiska/półki, by klient poszedł za hostessą. Kamila natomiast stwierdza, że zdarzało jej się uśmiechać do mężczyzn, potem podchodziła do nich żona i dla świętego spokoju kupowała opłatek.

Reakcje klientów na dziewczyny są różne.

- Każdy z nich jest inny, to oczywiste. Najczęściej przystaną i wysłuchają lub też od razu podziękują. Rzadko klient jest opryskliwy, raczej przejdzie udając, że nie zwrócił uwagi. Zdarzają się również osoby rozmowne, które wypytują o produkt - czasem nawet za bardzo, tak jakby chciały złapać mnie na niewiedzy. Miałam też sytuację, że gdy klient nie był zadowolony z produktu (np. wypróbował go wcześniej), to skarżył się mi tak, jakbym to ja była za to odpowiedzialna. Częściej jednak spotykałam życzliwe osoby, które rozmową wybiegają nawet poza temat promocji - stwierdza Marta.

Kamila właśnie kontakty z innymi wskazuje jako główny negatywny aspekt tej pracy. - Minus to ludzie. Czasami przychodzą myśli, że to bardzo niewdzięczna praca. Większość ma stałe zatrudnienie, a ty po prostu chcesz dorobić sobie na prezenty, na święta. Sporo osób nie może tego zrozumieć. Przeszkadza mi również to, że w przeszłości pracowałam wiele razy stojąc nawet po 10 h dziennie, dlatego teraz mam trochę problemy z kręgosłupem. Nie ukrywajmy - jest to praca, w której jest się wiele godzin na nogach, czasami odczuwa się jakieś bóle. Marta zgadza się z Kamilą. Podkreśla, że dokuczliwe bywają właśnie bóle nóg czy kręgosłupa, gdyż zazwyczaj nie można siedzieć.

Czy w tej pracy spotyka się z niemiłymi sytuacjami? - Tak, przytrafiło mi się coś takiego, choć w sumie chyba nie mogę tego nazwać niemiłą

sytuacją. Bardziej ktoś mi próbował wpierać, że to nie po chrześcijańsku sprzedawać opłatki w sklepie. Wybroniłam się mówiąc, że te opłatki, tak jak każde inne są wypiekane w piekarniach, w które również zaopatrują się kościoły, a poza tym zawsze można pójść do świątyni i je poświęcić. W takim przypadku właśnie oprócz posiadanego doświadczenia przydaje się bardzo odwaga, żeby z tych trudnych sytuacji umieć wybrnąć – przyznaje Kamila.

Co natomiast z kwestią wynagrodzenia? Ile



może zarobić hostessa? Marta mówi mi, że za godzinę pracy w supermarketach dostaje się od 8 do 12 złotych. Większe stawki uzyska się np. na firmowych imprezach czy targach. Są też premie naliczane od ilości sprzedanych produktów bądź z polecenia promotora za sumienną i dobrą pracę. **Kamila dodaje, że właśnie dla premii warto się postarać, bo dzięki niej wypłata może sporo wzrosnąć.**

Obie dziewczyny zgodnie przyznają również, że w grudniu - podczas gorączki przedświątecznych zakupów - tłok w sklepach naturalnie jest większy niż standardowo. W związku z tym zwiększa się również liczba eventów i promocji. Często stroje hostess są adekwatne do

atmosfery. Każda z akcji nawiązuje tematem do świąt. Jeśli hostessa zgodzi się pracować w Wigilię, jej wynagrodzenie godzinowe wzrasta. Ludzie w tym okresie częściej decydują się na zakup promowanego produktu, ulegają namowom kuszeni dołączanymi gratisami. Kamila na zakończenie dodaje z uśmiechem: - *Słyszałam, że praca jako św. Mikołaj jest teraz bardzo opłacalna. Niestety jako kobieta nie mogłabym spróbować swoich sił z przyczyn oczywistych.*

Tak jak zapewne wszyscy się domyślamy żaden handlowiec nie odpuści dobrej okazji do zarobku, a taką niewątpliwie jest Boże Narodzenie. Wiadomym jest również, że największa dźwignia handlu to reklama. **A jak dobrze zareklamować produkt jeśli nie właśnie dzięki bezpośredniej promocji z udziałem hostessy?**

Jak wynika z artykułu, same kobiety, które pracowały w tej profesji wskazują, że nie jest ona zbyt skomplikowana, ale bywa męcząca i stresująca. My, klientki potrafimy być często bardzo wymagające, co oczywiście jest słuszne. Z drugiej jednak strony powinnyśmy zrozumieć, że przeważnie osoby, które odbieramy jako natrętne i próbujące na siłę wcisnąć nam coś,

czego nie potrzebujemy, chcą tylko zarobić na prezenty dla bliskich czy dorobić do kieszonkowego. Dlatego też zachowajmy odpowiednią równowagę. Zastanówmy się dwa razy czy to, co jest nam proponowane, rzeczywiście będzie niezbędne do przygotowania oraz przeżycia świąt a jeśli hostessa uniemożliwia nam swobodne zrobienie zakupów, zwróćmy jej grzecznie uwagę, że nie jesteśmy zainteresowane jej ofertą. **W końcu to nie konsumpcja jest najważniejszą ideą Bożego Narodzenia, ale przeżycie tych kilku dni z najbliższymi w atmosferze miłości i zrozumienia.** ■

BEATA KAPUSTA





Świętowanie poza domem

Zastanówmy się jak wygląda nasze wyobrażenie o idealnym Bożym Narodzeniu. Co sprawia, że przez tych kilka dni czujemy wszechogarniającą radość, ciepło i poczucie bezpieczeństwa? Dla dużej części z nas tym czynnikiem jest możliwość spędzenia ich w gronie najbliższych, zazwyczaj rodziny, czasami również przyjaciół.



A gdyby tak jednak kiedyś porzucić tradycję i wyjechać bez rodziny na egzotyczny urlop lub chociaż zaszyć się w jakimś spokojnym miejscu gdzieś na drugim końcu Polski? Wielu ludzi jako swoją pasję wskazuje podróże – możliwość wybrania się w nieznanne zakątki, poznanie nowych osób, zwiedzanie pięknych miejsc.

Jak wygląda realizacja tego zamiłowania w okresie bożonarodzeniowym? Czy urzeczywistniamy swoje marzenia, nawet jeśli krewni są z tego bardzo niezadowoleni?

Statystyki wskazują, że mimo wszystko jesteśmy przywiązani do swoich zwyczajów. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Provident Polska w 2011 roku aż 93% naszych rodaków zostało przy wigilijnym stole we własnych domach, a tylko 4% wybrało wyjazd na narty lub egzotyczny urlop. Jak będzie to wyglądać w tym roku? Powyższe odsetki zapewne nie ulegną drastycznej zmianie. Z czego to wynika? Głównie z braku funduszy, niemożności otrzymania urlopu w pracy, ale także z rozterek dotyczących tego, jak będzie wyglądać nasza Wigilia bez dzielenia się opłatkiem z ukochanymi osobami, smakowania potraw babć i ciotek oraz

ze zwykłego strachu przed tęsknotą. Potwierdza to **35-letnia Agata**, pracująca w dziale marketingu dużej firmy: – *Razem z mężem uwielbiamy podróże. Ciągłe jednak brakowało nam pieniędzy, by pojechać w jakieś naprawdę odległe miejsce. Zwiedziliśmy już wiele państw, ale głównie w Europie. Kobieta opowiada, że w tym roku, pomimo iż do świąt zostało jeszcze sporo czasu, jej partner zaskoczył ją niezwykle bożonarodzeniowym prezentem. – Kilka dni temu, gdy jedliśmy razem kolację, wyciągnął z teczek ofertę biura podróży i powiedział, że w tym roku tych kilka zimnych, grudniowych dni spędzimy w bardzo ciepłym klimacie. Nie mogłam uwierzyć, gdy okazało się, że ma na myśli Australię.*

Agata zaznacza, że jej miłość do podróży narodziła się już w dzieciństwie. Z rodzicami i dwójką rodzeństwa często wybierali się w nieznanne. Nawet jeśli brakowało pieniędzy na zagraniczne wojaże, starali się organizować wycieczki do niezbyt odległych polskich miejscowości, w których można było zwiedzić piękny zamek lub inne wyjątkowe zabytki. – *Australia natomiast była moim marzeniem od kiedy pamiętam. Często oglądałam książki ze zdjęciami z Sydney czy Melbourne zastanawiając się czy dane mi będzie kiedyś zobaczyć je na żywo –*

zaznacza. – *Mimo tego, jak również mimo faktu ogromnej radości, którą poczułam widząc nasze bilety lotnicze, po dłuższym przeanalizowaniu wszystkiego, zaczynam mieć wątpliwości.*

Jakie? Moja rozmówczyni zdradza, że można być globtroterem, a jednocześnie wyjątkowym domatorem, szczególnie jeśli w grę wchodzi święta. – *Nie umiem sobie wyobrazić Wigilii bez śniegu, dwunastu polskich potraw, góry prezentów pod choinką i wszystkich innych szczegółów, na które tak bardzo się czeka. Nie wiem jak miałyby to wszystko wyglądać. Leżałabym na plaży albo zwiedzała kolejne miasta, ale ciągle przy tym myślała jak wspanała atmosfera panuje teraz w moim domu rodzinnym?*

Niezwykłe istotny dla kobiety jest również fakt ogromnej więzi, jaka łączy ją ze wszystkimi krewnymi. Jak sama podkreśla, Wigilia od wielu już lat organizowana jest u jej rodziców, a kolejne dwa dni świąt u którejś z ciotek lub wujków. – *Zjeżdża się wówczas około 25 osób. To niesamowite, ile życia jest wtedy w domu. Naprawdę trzeba znaleźć się choć raz przy tak dużym stole, by zrozumieć o czym mówię. Nie wiem, co mam zrobić – zostać w domu, zrobić mężowi przykrość i marzyć dalej o wyjeździe do Australii czy wybrać się na ten urlop, ale jednocześnie przez cały czas tęsknić za bliskimi?*

Mnie bardzo ciekawi reakcja rodziny Agaty na wieść o pomysle jej męża. – *Narazie powiedziałam tylko mamie. Było jej bardzo przykro. Teoretycznie powiedziała, że rozumie jak bardzo zależy mi na tej wycieczce, ale naprawdę było widać, co rzeczywiście myśli. Założę się, że modli się, byśmy jednak zrezygnowali. Wiem, że większość rodziny*

poczuła by to samo, gdyby się dowiedziała. Nie mam pojęcia jak wybrnąć z tej sytuacji.

Nie zawsze jednak rodzi-
na jest tak tolerancyjna, jak w przypadku Agaty. Dobrze wie o tym **24-letnia Maja**, ekspedientka

w jednym z sieciowych sklepów odzieżowych. – *Dwa lata temu razem z grupą znajomych z uczelni postanowiliśmy, że choć raz powinniśmy zrobić to, co naprawdę lubimy, a nie to, czego wymagają od nas starsze pokolenia. Marzyło nam się Boże Narodzenie na stoku.*

Dziewczyna opowiada mi jak bardzo kocha polskie góry. Co najmniej raz w roku wybiera się na dłuższy pobyt, zawsze w inną porę roku. Podkreśla, że oczywiście już wielokrotnie była zimą w Zakopanem, Karpaczu czy Szklarskiej Porębie, ale chciała koniecznie poczuć tę specyficzną atmosferę świąt. Poza tym nie bardzo przepada za wielogodzinnym siedzeniem przy stole, ciekawskimi pytaniami kuzynek i babć oraz biernością. – *Uwielbiam aktywny wypoczynek. Narty w Zakopanem okazały się więc idealnym rozwiązaniem. Moi rodzice jednak tak nie uważali. Gdy powiedziałam im, co zamierzam zrobić, bardzo się zdenerwowali. Oczywiście nie obyło się bez gróźb i prośb z ich strony. W końcu stanęło na tym, że jestem dorosła i zrobię przecież to, co będę chciała. Rodzina nawet mimo tego argumentu obraziła się na mnie.*





Czy święta w górach, z dala od bliskich, dziewczyna zalicza do udanych? – *Jak najbardziej. Było fantastycznie. Spędziłam ten czas w gronie osób, z którymi doskonale się rozumiem. Robiłam to, na czym mi naprawdę zależało. Naprawdę nie żałuję i polecam innym, by choć raz spróbowali Bożego Narodzenia poza domem, najlepiej właśnie z przyjaciółmi. Nie ma nic lepszego. Choć z drugiej strony wiadomo, że tradycyjne święta też mają ogromną ilość plusów* – stwierdza na koniec.

Czytając wypowiedzi dwóch bohaterek artykułu można odnieść wrażenie, że to jak wolimy spędzić święta, może wynikać z relacji, która łączy nas z rodziną. Jeśli jesteśmy bardzo przywiązani do bliskich, niechętnie opuszczamy ich w najbardziej magicznym okresie roku. Natomiast, gdy nie czujemy potrzeby ich bliskości, wolimy realizować swoje pasje związane z wyjazdami. Często niestety pojawia się konflikt interesów – własne zainteresowania czy dobro rodziny? Wiadomym jest, że w szczególności starsze pokolenia nie wyobrażają sobie świętowania bez któregośkolwiek ze swoich bliskich. Co zrobić w takiej sytuacji? Najlepsza rada, jakiej mogę udzielić brzmi: *kierować się sercem*. Przecież jeśli sami nie będziemy się czuć dobrze przy rodzinnym stole, inni to zobaczą. Zróbmy dla siebie to, co sprawi, że nadchodzące Boże Narodzenie będzie przepiękne i niezapomniane. ■

BEATA KAPUSTA



Kulturalne Święta

Doskonale pamiętam jak wyglądało Boże Narodzenie, gdy byłam dzieckiem. Wspomnienie, które opiszę nie wyróżnia się w żaden sposób. Jest takie jak to, które ma zapewne większość z nas.

Zawsze już kilka dni przed świętami czułam tę wspaniałą atmosferę zbliżającego się 24 grudnia. Z niepokojem oczekiwałam na śnieg i przygotowywałam świąteczne ozdoby. W dzień Wigilii rano uwielbiałam oglądać bajki pokazujące jak ważne jest to, by w święta każdy miał przy sobie bliskie osoby, mógł dzielić się z innymi miłością i że w te niezwykle dni wszystko jest możliwe. Następnie spędzaliśmy czas w gronie rodziny – zwykle przy suto zastawionym stole lub przed telewizorem.

Dziś tych kilka zimowych dni wygląda dla mnie zupełnie inaczej – nawet jeśli teoretycznie jest to czas wolny, mam mnóstwo obowiązków, którymi muszę się zająć. Po rozmowach ze znajomymi stwierdzam, że chyba właśnie to jest standardową kwestią, różniącą dzieci od dorosłych – umiejętność świętowania i poddania się bożonarodzeniowej atmosferze.

Jak zatem spędzić trzy, tak ważne dla nas dni, aby nie były one stracone? Czym najlepiej się zająć? I jak różni się nasze rodzime świętowanie od



tego w
i n n y c h
zakątkach świata?

Jestem przekonana, że absolutna większość Was, drogie Czytelniczki przyzna, iż sporą część swojego czasu podczas Bożego Narodzenia spędza przed telewizorem. Jak wynika z ubiegłorocznego badania przeprowadzonego przez UPC Polska aż 68% Polaków uznaje, że święta to idealny czas na rodzinne oglądanie filmów i programów telewizyjnych. Można stwierdzić, iż jest to z jednej strony bardzo pozytywna tendencja – w końcu spędzamy kilka godzin z najbliższymi, co zacieśnia nasze więzi, a poza tym skupiamy się na kulturze. Wydawać by się mogło więc, że istnieją same plusesy tej sytuacji. Nic bardziej mylnego. Ten wycinek dnia, w którym oglądamy hollywoodzkie historie moglibyśmy przecież poświęcić na wiele innych czynności – wyjście do teatru, wspólne spacerowanie czy gry edukacyjne z

dziećmi. Mimo tego my, Polacy, jesteśmy chyba narodem, który święta woli spędzać w domowym zaciszu i właśnie tu nadrabiać kulturalne zaległości.

Co zatem oglądamy i słuchamy najchętniej? Absolutna klasyka to oczywiście seria filmów o niezwykle pomysłowym Kevinie. *Kevin sam w domu*, *Kevin sam w Nowym Jorku* – to tytuły, które każdy z nas widział kilka, a może nawet kilkanaście razy. Sympatyczna opowieść o chłopcu, który podczas nieobecności swoich rodziców musi sam radzić sobie ze zbirami bawi kolejne pokolenia Polaków, ale są przecież również inne produkcje, po które chętnie sięgamy lub po które sięgnąć powinniśmy. Dla mnie pozycją obowiązkową jest *To właśnie miłość* – brytyjsko-amerykańska produkcja z gwiazdorską obsadą. Keira Knightley, Emma Thompson, Hugh Grant, Liam Neeson czy Colin Firth to tylko kilka nazwisk, dla których warto obejrzeć ten film. Przede wszystkim jednak to jego temat i cała konstrukcja sprawiają, że trzeba go znać. Co jest w nim tak wyjątkowego? Przedstawienie kilku niezwykle wzruszających, a czasami zaskakujących historii miłosnych osób, które teoretycznie się nie znają, ale ich losy nieustannie się ze sobą przeplatają. Swój finał opowieść ma właśnie w czasie Bożego Narodzenia. Ze względu na kilka scen nie polecałabym jednak oglądać jej w towarzystwie dzieci.

Jest wiele pięknych filmów i bajek, które można zobaczyć właśnie ze swoimi pociechami. *Rudolf czerwono-nosy renifer*, *Renifer Niko ratuje święta* czy *Śnięty Mikołaj* to pozycje, które nie tylko ujmą całą rodzinę, ale również przekażą maluchom wartości, o których wcześniej już wspomniałam – potęgę przyjaźni, miłości i wiary w teoretycznie niemożliwe rzeczy. Dobrym pomysłem na spędzenie miłych chwil z dziećmi może być również czytanie książek o tematyce świątecznej. Szczególnie warta polecenia, zwłaszcza starszym dzieciom jest *Opowieść wigilijna*.

Zanim jednak święta nadejdą, wszyscy dajemy się porwać panującej przed nimi gorączce.

Co wprowadza nas w odpowiedni nastrój? Oczywiście muzyka. Już w listopadzie na rynku pojawiają się składanki ze świątecznymi hitami. Kto z nas nie zna takich kawałków jak *All*



I Want For Christmas Is You Mariah Carey, *Last Christmas* Wham czy *Merry Christmas Everyone* Shakin' Stevens'a. Kiedy jednak 24 grudnia już przychodzi, najchętniej słuchamy i śpiewamy przepiękne polskie kolędy oraz pastorałki. Ci, którzy nie lubią śpiewać lub też uważają, że nie potrafią, powinni choć raz poznać uczucie towarzyszące chwili, gdy wszystkie najważniejsze dla nas osoby mamy tuż obok siebie przy jednym stole i możemy nucić z nimi te cudowne melodie. Niesamowite wrażenie gwarantowane.

Nasze rodzime tradycje są wspaniałe. Często możemy usłyszeć, iż święta za granicą nie są takie same jak w domu. Wiele osób mówi, że nigdzie na świecie ludzie nie świętują tak jak w Polsce. Nie ma tylu przygotowań, tak długich rodzinnych spotkań i tak wielu wyjątkowych potraw.

Czy wyobrażacie sobie Boże Narodzenie na egzotycznej plaży? W Australii ludzie świąteczne przysmaki spożywają na plaży, przy białych obrusach. W Stanach Zjednoczonych już za tradycję można uznać bogate zdobienie domów i ogrodów. U nas jest to oczywiście również popularne, jednak nie na aż tak wielką skalę jak w USA. Z Włoch pochodzi zwyczaj wystawiania żłóbka. Jeśli zaś chodzi o dania, każdy kraj ma swoje własne obyczaje i związane z nimi przepisy. W Finlandii króluje marchewkowa zapie-

kanka, Kanadyjczycy spożywają pieczonego indyka, podobnie jak Francuzi, którzy nadziewają go kasztanami. W Rosji podobnie jak w Polsce na wigilijnym stole powinno znaleźć się dwanaście potraw.

Zwyczaj, jak już wspomniałam są inne w każdym miejscu świata, ale co ciekawe różnią się także wewnątrz państw, między danymi regionami.

Boże Narodzenie to czas szczególny. Okres, który przez ogromną część z nas jest wyczekiwany cały rok. Warto sprawić, by rzeczywiście był magiczny i odpowiednio wykorzystany. Przemyślmy co sprawia nam największą przyjemność – seans przed telewizorem, wyjście na kulturalne wydarzenie czy może wspólne kolędowanie lub gry z dziećmi. Nieważne co wybierzemy, pamiętajmy aby w swoich planach uwzględnić osoby, z którymi spędzenie tych chwil da nam największą radość. ■

BEATA KAPUSTA





Nastaly inne czasy, ale mężczyzna musi być mężczyzną

Młode pokolenie pewnie nie pamięta, ale jeszcze może sobie przypomnieć czasy, kiedy to mężczyźni zarabiali, a kobiety wyłącznie zajmowały się domem i dziećmi.

No, dobrze, może przesadziłam. W końcu nie jestem aż tak stara. Jak byłam mała, moi rodzice pracowali obydwoje. Skąd więc zdanie powyżej? Może trochę kokieterii? Może przypominałam jak było w innych domach? A może, co najbardziej prawdopodobne pamiętam domy moich dziadków. Chyba, najszybciej to. Chociaż też ciężko powiedzieć, bo jedni moi dziadkowie mieszkali na wsi i byli rolnikami. Drudzy zaś mieszkali w mieście i mogę z pewnością powiedzieć o byt całej rodziny troszczył się dziadek. W czasie, kiedy babcia zajmowała się domem oraz dziećmi, dziadek wstawał o świcie, szedł budować mosty i drogi w naszym mieście i poza nim. Jest taki mostek (niewielki), którym kiedyś często jeździłam. To ręce mojego dziadka go stworzyły. Mocno odchorował tę pracę, ale najchętniej mówił o mostach. Czuł się szczęśliwy... No dobrze, trochę odbiegłam od tematu. Darujcie wspomnienia, ale tak mi się miło po nich zrobiło.

Teraz nastały inne czasy. Ko-

biety bardzo chętnie uciekają (?) odnajdują się w pracy zawodowej.

Nie, nie, nie widzę w tym nic złego. Sama pracuję, bo bez tego.. Kiedyś spróbowałam – trzy lata po urodzeniu dziecka siedziałam w domu. Ciągła praca i niekończący się trud, bo dziecko nabałagani, mąż nie posprząta. Dziękuję, ale nie. Chociaż fakt, jestem domatorem. Wychodzenie do pracy na etat również nie zawsze zachęca, zwłaszcza jak pogoda jest ponura. Dlatego znalazłam inny sposób – własna firma i działalność w domu. Nie ma nic lepszego (choć i ma minusy), bo pracę trzeba przerwać i obiad zrobić, albo ktoś przerywa. Są to małe niedogodności, za małe, żeby się nimi przejmować. Wyda się komuś, że to, co piszę jest nie na temat. Na temat. Ponieważ mimo tego, że pracuję, nie uważam, że to powinna być domena jedynie kobiet.

Mężczyzna, który nie pracuje... uf ciężki temat do zgryzienia.

Jak mówi mój mąż – taki mężczyzna nie czuje się mężczyzną. Może czasem jest miło, może czasem jest to obojętne, ale na dłuższą metę – nie przejdzie.



Dlatego mimo innych czasów, silniejszych i mniej uzależnionych od męskiego ramienia kobiet mężczyzna musi czuć się mężczyzną. Nie tylko w strefie zawodowej, ale i w obowiązkach domowych.

Przykład? Proszę bardzo. Od zawsze wykonywałam wszelkie prace, które wiążą się z mężczyznami. Młotek, gwoździe, przepychanie zlewów, zmiana uszczelek, zmienianie koła, mycie auta, wizyty mniej lub bardziej przymusowe w warsztatach – codzienność. Oczywiście do tego „babskie” obowiązki. Mojemu byłemu mężowi to nie przeszkadzało, przeciwnie czuł się świetnie. A ja miałam satysfakcję, jakaż to ja dzielna i daję sobie radę. Z czasem jednak, czułam się zmęczona i zniechęcona.

Cóż, chciałam

– miałam.

Były mąż jak

sama na-

zwa wskazu-

je, zniknął.

Pojawił się

nowy part-

ner i tu

podkreślam

– mężczyzna.

Okazało się,

że nie muszę

przepychać

sama zlewów, bo mam obok siebie pomocną dłoń i głowę pełną pomysłów, jak zrobić to, co wydało mi się niemożliwe. Mogę więc odłożyć kombinerki i pomalować paznokcie. Więc ja mam przepchany zlew, a mąż smaczny obiad, który pochwali. Cóż chcieć więcej?

Ale cóż – siła przyzwyczajenia, czy bardziej brak cierpliwości. Bo przecież my kobiety wiemy, że mężczyzna robi męską robotę, ale „za chwilę kochanie”. I jak to mówił Faust „chwilo trwaj”. I trwa i trwa ta chwila. A to już dla kobiety ciężkie wyzwanie, ale czeka, czeka i wreszcie dość! Chwyta to, co ma pod ręką i robi. Tak też było w moim przypadku. Skrzypiały drzwi wejściowe i zacinają się przy otwieraniu. Słuchając kolejny dzień ‘tak, kochanie, już za chwilę’ poczekałam, aż wyjdzie z domu. Z racji braku odpowiednich narzędzi – „jesteś kobietą, po co ci narzędzia?” uzbroiłam się w kuchenny tłuczek, nóż do pieczywa, pilnik do paznokci, kuchenną rękawicę, olej jadalny i patyc-

zek do czyszczenia uszu poszłam reperować drzwi. Za pomocą tłuczka i rękawiczki ustawiłam skrzywiony zamek, pilnikiem spiłowałam wystającą część drewna, olejem i patyczkiem nasmarowałam zawiasy i już. Drzwi się zamykają i nie skrzypią. Wrócił mąż do domu, spojrzał na mnie taką rozpromienioną, szczęśliwą i pyta

- co masz taką minę? Zrobiłaś coś pysznego?

Stoję za nim i otwieram i zamykam drzwi. On nadal nie rozumie

- co ty robisz?

Odpowiadam już deczko mniej szczęśliwa

- no słyszysz? Nie skrzypi.

Patrzy na moje kuchenne narzędzia i pyta się

- zreperowałaś drzwi? Przecież to męska robo-

ta? Dlaczego

na mnie nie

poczekaaś?

I idzie do pokoju.

Satysfakcję trafia

szlag, czuję się

niedoceniona.

Za chwilę wraca

do mnie i mówi

- cieszę się, że

zrobiłaś to dobrze,

ale to męska

rzecz zadbać o

dom. Ja jestem

mężczyzną i

powinnaś powiedzieć, żebym to zrobił. Patrzy na mnie i zgaduje co chcę powiedzieć

- to trzeba było powiedzieć, że bardzo ci na tym zależy. Zrobiłbym od razu.

Więc nieodwołalnie, podział jest : kobieta jest kobietą, mężczyzna mężczyzną i każdy ma swoje obowiązki. Nie, nie na sztywno. Kobieta przytrzyma gwoźdź, mężczyzna zmyje. Ale nie wyrywajmy się tak do przodu, wtedy będzie harmonia.

Swoją drogą – szafka mi skrzypi. Ale co tam, poczekam. To nie „babska robota”. ■

JUSTYNA NOSOROWSKA

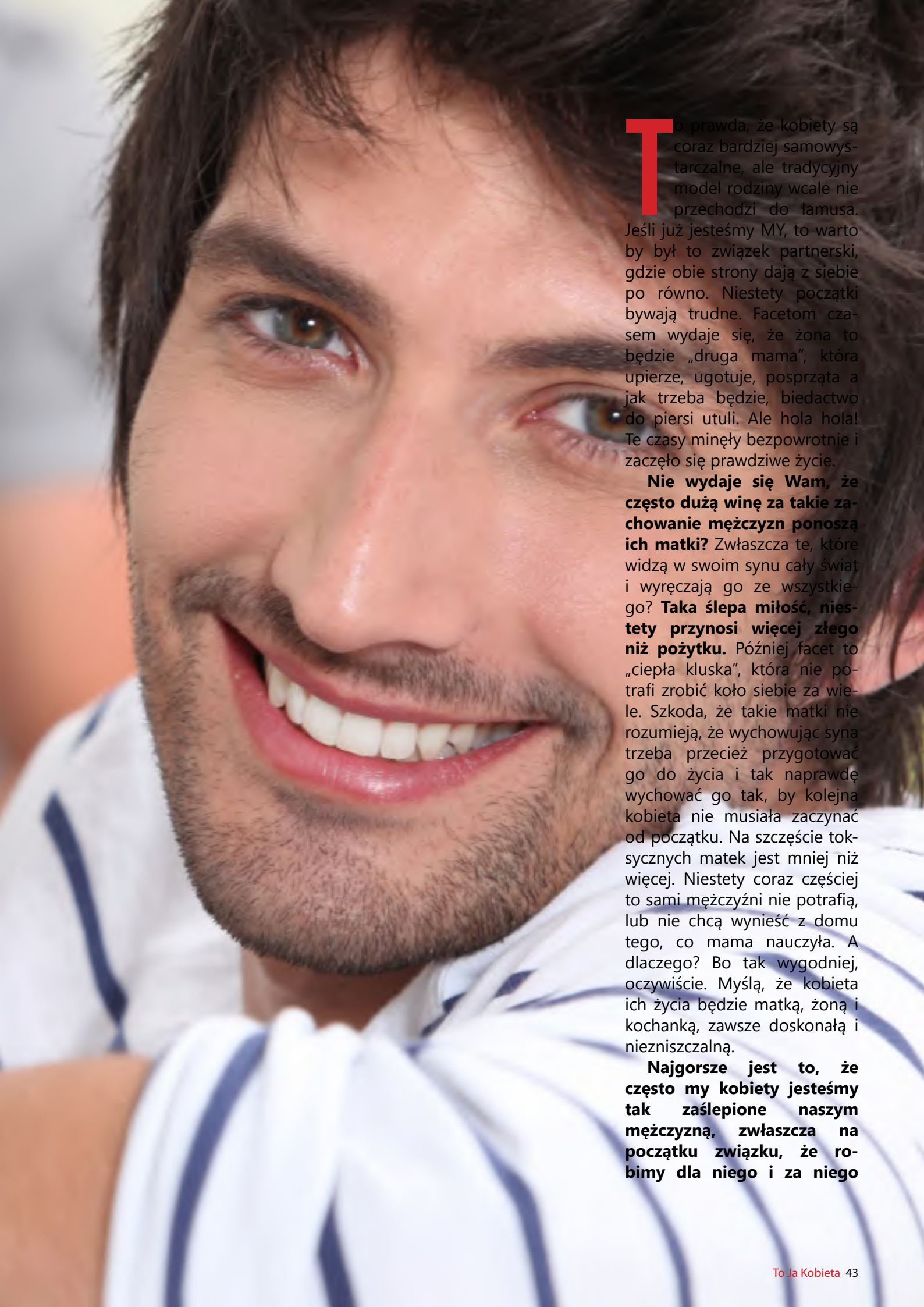
39 l.



Podobno mężczyźni nie dojrzewają nigdy. Mówi się, że to duże dzieci. Z jednej strony to dość urokliwe, a z drugiej często może doprowadzać nas do nie lada frustracji.

Z małego chłopca w dorosłego mężczyznę

Czy można sprawić by facet wreszcie dorósł?



To prawda, że kobiety są coraz bardziej samowystarczalne, ale tradycyjny model rodziny wcale nie przechodzi do lamusa.

Jeśli już jesteśmy MY, to warto by był to związek partnerski, gdzie obie strony dają z siebie po równo. Niestety początki bywają trudne. Facetom czasem wydaje się, że żona to będzie „druga mama”, która upierze, ugotuje, posprząta a jak trzeba będzie, biedactwo do piersi utuli. Ale hola hola! Te czasy minęły bezpowrotnie i zaczęło się prawdziwe życie.

Nie wydaje się Wam, że często dużą winę za takie zachowanie mężczyzn ponoszą ich matki? Zwłaszcza te, które widzą w swoim synu cały świat i wyręczają go ze wszystkiego? **Taka ślepa miłość, niestety przynosi więcej złego niż pożytku.** Później facet to „ciepła kluska”, która nie potrafi zrobić koło siebie za wiele. Szkoda, że takie matki nie rozumieją, że wychowując syna trzeba przecież przygotować go do życia i tak naprawdę wychować go tak, by kolejna kobieta nie musiała zaczynać od początku. Na szczęście toksycznych matek jest mniej niż więcej. Niestety coraz częściej to sami mężczyźni nie potrafią, lub nie chcą wynieść z domu tego, co mama nauczyła. A dlaczego? Bo tak wygodniej, oczywiście. Myślą, że kobieta ich życia będzie matką, żoną i kochanką, zawsze doskonałą i niezniszczalną.

Najgorsze jest to, że często my kobiety jesteśmy tak zaślepione naszym mężczyzną, zwłaszcza na początku związku, że robimy dla niego i za niego

niemalże wszystko. W ten sposób same prowokujemy, że ON nie umie albo nie chce dojrzeć. A on to doskonale potrafi wykorzystać. Tylko, że później, gdy zmniejsza się dawka hormonów szczęścia i oczy otwierają się szerzej, rzeczywistość zaczyna nas przerażać i przerastać. I nagle okazuje się, że mamy w domu biednego, zagubionego małego chłopca, który sam nie wie, czego chce - czyli chyba najgorsza z możliwych wersji faceta w domu!

Zatem, żeby się tak nie zdarzyło, jasno i otwarcie na samym początku ustalajmy zasady. Jak nasz ukochany próbuje wymigać się od obowiązków standardowym „kochanie ty to zrobisz lepiej” nie dajmy się zmanipulować! Pewnie ma rację, pewnie i tak będziemy po nim poprawiać, ale najlepiej by tego nie widział. Chwalmy, chwalmy i jeszcze raz chwalmy! To złoty środek, który działa zawsze i jest naprawdę zachętą do dalszych działań.

Z drugiej strony to trochę straszne i przykre zarazem, że same musimy wywalczyć sobie to, czego oczekujemy „na starcie” i, że musimy wychowywać dorosłego człowieka. A tak by się chciało mieć koło siebie macho, który zawsze wie, jaką decyzję podjąć, który wie, czego chce i nie zachowuje się jak zagubiony w świecie marzeń chłopiec. Kogoś, kto podejmie czasem za nas decyzje na jaki film pójdziemy do kina, kto czasem zaplanuje jak spędzimy wieczór. Ktoś, kto czasem zrobi wszystko za nas.

Jednak „metody wychowawcze” są dużo prostsze, niż by się wydawało. Przykładowo: czy wiecie, co należy zrobić, gdy nie można się doprosić by obraz, który miał zawisnąć na ścianie rok temu nadal leży w kartonie? Owszem, możemy go same zawiesić, ale po co? Niech i ON coś zrobi. Otóż najlepszy sposób, to spokojnym tonem oznajmić: „kochanie wiesz, w przyszłym tygodniu odwiedzi nas tata/brat/sąsiad/przyjaciel, poproszę go by przy okazji zawiesił ten obraz”. Nic nie działa lepiej! Urażone męskie ego

i wrodzone poczucie władzy na własnym terytorium są silniejsze niż wszystkie nasze argumenty. Przecież nasze kochanie nie pozwoli by inny samiec, ingerował na jego terenie. I voila! Obraz wisi. I tak jest niemalże ze wszystkim. Wystarczy tylko uderzyć w ten czuły punkt i mamy to, co chcemy.

Sport, gry komputerowe, spotkania z kolegami – to te pasje, na które zawsze mężczyzna ma i znajdzie czas! I tak jak jestem w stanie zrozumieć, że dorosły facet interesuje się sportem, tak wybaczenie, ale tej mega pasji do gier komputerowych nie jestem w stanie pojąć! Jak można całymi wieczorami siedzieć przed komputerem? A na drugi dzień jeszcze analizować to godzinami z kolegami? Co w tym tak fascynującego? Rzeczywistość oferuje nam każdego dnia tyle atrakcji, że jakoś nie potrzebuję urozmaicać tego bezproduktywną grą w zabijanie wirtualnego wroga albo szukanie skarbu.

Kiedy mężczyzna dorasta?

Nigdy. To już ustalone. Są jednak momenty w życiu, które sprawiają, że potrafi spoważnieć, choć trochę. Wiadomo nie każdy, nie generalizujemy. Ślub, wspólny dom, już nie mieszkanie studenckie i luźny związek – czasem to stanowi przełom w życiu i zachowaniu faceta, potem dziecko. Gdy pojawia się na świecie, mężczyzna jak człowiek pierwotny zaczyna czuć, że jest ważny i w pewnych kwestiach niezastąpiony. Łowca, zdobywca, żywiciel rodziny. Przecież wie, że takie maleństwo jest od niego w pełni zależne. I nagle okazuje się, że jak chce to naprawdę potrafi. A co więcej nie raz się spełnia w nowej roli i odkrywa sam, że bycie dorosłym też jest fajne.

Czy jesteśmy w stanie sprawić by nasz mężczyzna wreszcie dorósł?

Niestety nie ma na to złotego środka. I raczej do końca nie jest to możliwe. Ale ile uda nam się wypracować to nasze, Drogie Panie. Nie ważne, czy

prośbą czy groźbą. Grunt czy skutecznie. Czasem udaje się to bardziej, czasem mniej, niekiedy wcale. Wtedy warto się zastanowić czy chcemy mieć w domu kolejne dziecko, które nigdy nie dorośnie,

czy chcemy faceta 100% testosteronu w testosteronie (albo, chociaż w sporej części). Wybór należy do nas. I choć nierzadko wiąże się to z naszą ciężką pracą i ogromem cierpliwości, to warto.

T a k

naprawdę mężczyzna starzeje się, ale nie dorasta nigdy. Może nas to irytować, możemy rwać sobie włosy z głowy, albo możemy to zaakceptować. Jeśli tylko potrafi w trudnych sytuacjach być oparciem, głową rodziny i umie stanąć na wysokości zadania, to te drobne rzeczy, które sprawiają, że nadal ma coś z dziecka...ech... cóż, szczerze? Ja je poniekąd cenię. Inaczej chyba strasznie wiałoby nudą. Życie jest tak poważne, że szkoda wciąż mówić o nim poważnie, czasem takie urozmaicenia dodają mu smaczek.

A tak między nami... **Czasem strasznie zazdroścę facetom tego luzu, tego, że to dziecko nigdy w nich nie zasypia.** Dlatego właśnie im żyje się łatwiej, potrafią zamknąć się w swoim chłopięcym świecie i choć na chwilę oderwać od problemów.

Niech mój mąż będzie sobie czasem tym małym dzieckiem, tylko niech nie przekracza limitu :) ra" znajdzie swojego adoratora. A właściwie adoratorkę. ■

**MAGDALENA
ZBYTEK-KSIĄŻKIEWICZ**

30 l.



Czego **kobieta** nigdy nie powinna usłyszeć od **mężczyzny,** a czego od swojego **partnera**

My kobiety jesteśmy postrzegane jako istoty delikatne, uczuciowe i bardziej wrażliwe niż mężczyźni. Chcemy sprawdzać się w różnych dziedzinach życia, zarówno w roli opiekunek domowego ogniska, jak i na stopie zawodowej.

Lubimy imponować i wzbudzać zachwyt u płci przeciwnej. Dbamy o siebie i staramy się, by to, co robimy było bliskie ideałom, a wynik tych starań spotkał się z pozytywnym odbiorem i podziwem.

Nie od dziś wiadomo, że największa rywalizacja odbywa się w miejscu pracy. Mężczyźni są bowiem przekonani, że to oni dzierżą palmę pierwszeństwa w zdobywaniu dobrze płatnych stanowisk, awansów, mają świetne pomysły, a nasze potknięcia potrafią bardzo dotkliwie komentować. Ile razy zdarzyło się,

bowiem w naszych oczach szacunek, jeśli wiemy, że nie ma go on dla innych.

Szczególnie drażliwe jesteśmy pod względem wyglądu. Mamy całą masę kompleksów i komentarze kolegów sprawiają nam wyjątkową przykrość. **Ada, lat 28** „Kiedy zaczęło się szaleństwo z portalami społecznościowymi, postanowiłam również założyć swój profil na jednym z nich. Wrzuciłam też kilka zdjęć. Po jakimś czasie odnalazł mnie dawno niewidziany kumpel ze szkoły, zaprosił do swoich znajomych oraz napisał wiadomość. Zapytał, co u mnie słychać, sam

Nasz partner powinien też zrezygnować z porównywania nas do swoich byłych.

że kiedy coś Ci nie wyszło usłyszałaś: „*bo baby nadają się tylko do garów?*” Nie jest to zbyt miłe określenie, tym bardziej, że rzeczywistość jawi nam się nieco inaczej. Jest mnóstwo wybitnych specjalistek, które doskonale radzą sobie ze swoimi obowiązkami i nie raz udowodniły swoją wyższość nad tym stwierdzeniem.

W takim „mieszanym towarzystwie” bardzo łatwo jest o różnego rodzaju gafy, z których faceci często nie zdają sobie nawet sprawy. Jeśli nie traktują pań z góry, to z kolei próbują uchodzić za naszych najlepszych kolegów, nie zastanawiając się nad tym, że spoufalając się z nadto, mogą przekroczyć pewne granice. Tak bywa czasem, gdy usiłują być dowcipni. Jesteśmy przyzwyczajone do tego, że mężczyźni kochają żartować i nic w tym złego, dopóki się nie zapędzą. To, co śmieszy ich w swoim gronie, niekoniecznie musi nam przypaść do gustu. Opowiadając sprośne kawały w dużych ilościach mogą wpędzić nas w zażenowanie. Niektóre żarty są po prostu niesmaczne i lepiej, by zostały przedstawione grupie dobrze znających się osób, niż koleżankom w pracy.

Tak samo bywa z nadmiernym używaniem wulgaryzmów. Każdemu z nas zdarzy się czasem „rzucić mięsem” w chwili zdenerwowania, ale karygodnym jest, by większość wypowiedzi stanowiły wyłącznie epitety, niezależnie od tego, czy są kierowane w naszą stronę, czy kogoś innego. Rozmówca traci

pochwalił się, jak mu się powodzi. Na koniec, po grzecznościowych formułkach dopisał, że „*strasznie mnie przybyło*” od czasów szkolnych. Rzeczywiście sporo przytyłam z racji problemów zdrowotnych, ale czy to jest powód, żeby mi to wytykać, nie mając pojęcia, dlaczego tak się stało?”

Nieswojo czujemy się także w sytuacji, gdy w naszej obecności prowadzona jest dyskusja na temat ubioru i figury innych osób, ponieważ zdajemy sobie sprawę, że w innej grupie to my możemy być „na tapecie” i to nasze braki mogą być omówione na forum publicznym.

O ile krytyka w oczach znajomych nie jest zbyt przyjemna, to jednak znacznie bardziej przeżywamy, gdy pada z ust ukochanego mężczyzny. Co prawda same się nieraz o to prosimy, zadając samobójcze pytanie: „*czy nie uważasz, że wyglądam w tym zbyt grubo?*”, zmuszając tym samym naszych panów albo do kłamstwa, albo do boleśnie miażdżącej prawdy.

Denerwujący bywa również jego głośny zachwyt innymi kobietami, w szczególności tymi, które znamy, np. najbliższą przyjaciółką. Czujemy się wówczas zagrożone, zaczynamy traktować ją z rezerwą, unikamy wspólnych spotkań, by uniknąć napięcia, jakie z pewnością się wytworzy, kiedy będziemy bogatsze o tą wiedzę.

Nasz partner powinien też zrezygnować z porównywania nas do swoich byłych. To chyba na-

gorszy cios, jaki możemy otrzymać, niezależnie od tego, czy robi to bezwiednie, czy właśnie po to, by celowo wyprowadzić nas z równowagi. Wszelkie tego typu „zestawienia” działają na nas jak czerwona płachta na byka.

Maja, lat 33: *„Wysłałam za mąż za rozwodnika. Wprawdzie zwykle mało pozytywnie wypowiadał się na temat swej pierwszej żony, to kiedy jednak pewnego dnia, podczas obiadu rzucił, że jego eks dodawała zawsze do pieczeni jakąś przyprawę, która nadawała jej fantastycznego, wyrazistego smaku, miałam ochotę postawić mu garnek z tą potrawą na głowie.”*

Oj tak, zdecydowanie jakakolwiek wzmianka o dawnej miłości, bądź też wspomnianie seksualnych podbojów może doprowadzić nas do szału. Zastanawiamy się, czy on faktycznie tylko chce podzielić się z nami zdarzeniami z przeszłości, czy może jednak nadal myśli o tamtej kobiecie i żałuje, że ich związek się rozpadł? To dla nas niesamowicie bolesny temat, niby cieszymy się, że wybrał właśnie nas, jednak w głębi duszy jesteśmy zazdrosne o kobiety, które przewinęły się przez jego życie, zwłaszcza, kiedy wciąż do tego wraca w rozmowie.

A jak wygląda sprawa ze wspólnymi wyjściami? No właśnie. Tu też zdarza się, że nasz jedyny nie popisuje się taktem. Oto właśnie podczas spotkania w gronie znajomych, lub rodzinnej niaśnówki przy stole beczelnie podważa Twoje zdanie, lub próbuje pieczołowicie Ci uzmysłnić właśnie w tym momencie, że chyba urwałaś się z choinki i nie masz racji. Cóż

może być gorszego? No chyba jedynie żartobliwe, jego zdaniem stwierdzenie: „kochanie, lepiej już nie nakładaj kolejnej porcji ciasta, bo Ci zamek pójdzie w sukience.” Tymczasem my poważnie podchodzimy do tego, jak mężczyzna traktuje nas wśród innych ludzi. Wolałybyśmy, by odnosił się do nas z szacunkiem i pokazał światu, jak piękna i mądra partnerka stoi u jego boku.

Przykładów na zbyt długi język naszych panów jest całe mnóstwo. Czasem nie możemy zrozumieć, dlaczego nie potrafią pewnych rzeczy zachować dla siebie, tylko klepią, cokolwiek im przyjdzie do głowy? Widać, taka ich natura.

Dlatego rada jest następująca: Jeśli słyszymy od facetów rzeczy, które nas ranią, porozmawiajmy o tym otwarcie. Oni się sami nie domyślą. Wyjaśnijmy, jakie zachowania sprawiają nam ból i poprośmy, by więcej tego nie robili. Kiedy zaś są to błahostki, machnijmy ręką, nie przejmujmy się, gdy podczas nieudanego manewru samochodem usłyszymy, że baby nie powinny dostawać prawa jazdy (tak, jakby oni w życiu nie popełnili żadnego błędu). Pogódźmy się z tym, że ich tok myślenia nie zawsze idzie w parze z naszym. Bądźmy wyrozumiałe, co możemy zmienić, zmieńmy, a jeśli nie, kochajmy ich takich, jacy są! ■

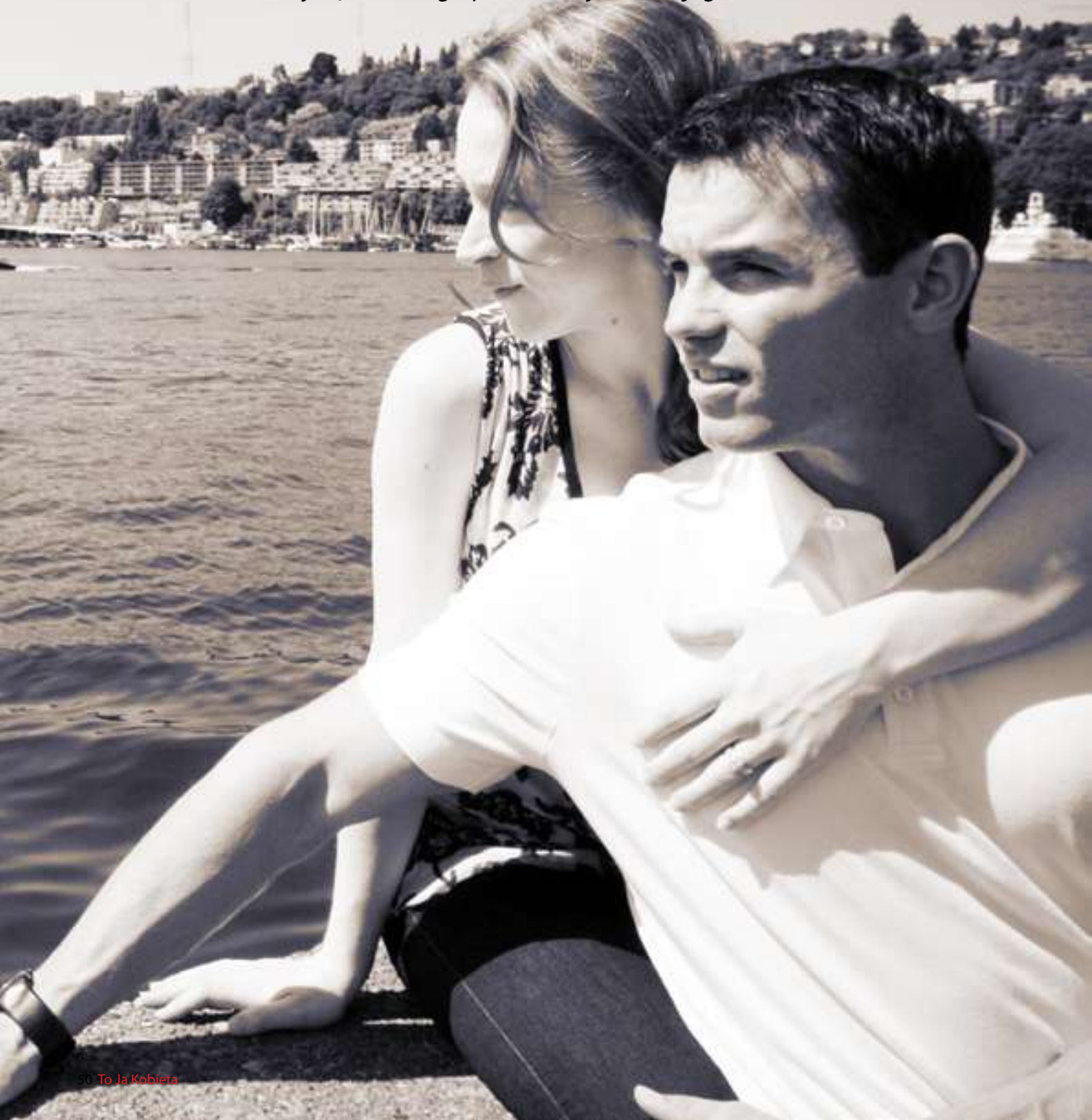
AGNIESZKA WITKOWSKA

31 I.



TROJĘ na randce

Skąd biorą się sytuacje, w których całą przyjemność psuje nam nasz Wewnętrzny Krytyk? Nasz fałszywy przyjaciel, a może raczej dręczyciel? Dlaczego zabieramy na randki terrorystę? Dlaczego pozwalamy mu na jego złośliwe komentarze?



Na randce z terrorystą
- Ostatnio przyłapałem się na tym, że w trakcie stresujących sytuacji, w tym randek, prowadzę sam ze sobą jakiś dialog, który w rezultacie jeszcze bardziej mnie dołuje - mówi Paweł. - Siedziałem z dziewczyną, którą poznałem przed chwilą i opowiadałem jej jakąś anegdotę. W tym czasie jakiś głos w mojej głowie mówił "ale przynudzasz, to jej kompletnie nie interesuje, szybko skończ zanim stwierdzi, że jesteś beznadziejny" w rezultacie zacząłem się stresować...

- Umówiłam się z nowym chłopakiem poznanym w sieci - opowiada Ewa. - Usiedliśmy knajpce, fajnie nam się gadało. Byłam z siebie zadowolona, dopóki przy stoliku nieopodał nie pojawiła się inna para. Dziewczyna była wyjątkowo atrakcyjna. Świetna figura, świetne ciuchy, piękne włosy. Poczułam się jak balonik, z którego uszło powietrze. Do końca spotkania myślałam o tym, czy mój partner zauważył różnicę między nami i czy myśli "szkoda że tak nie wyglądasz Ewo". Ten natrętny "głos" sprawił, że poczułam się przygnębiona.

Dwa przykłady, ten sam problem. Sytuacja, w której całą przyjemność psuje nam Wewnętrzny Krytyk. Nasz fałszywy przyjaciel, a może raczej dręczyciel? Dlaczego zabieramy na randki terrorystę? Dlaczego pozwalamy mu na jego złośliwe komentarze?

Huston, mamy problem

Idąc na spotkanie, wychodząc naprzeciw nowej miłości - chcemy, by się nam udało. Aby pierwszy kontakt był sukcesem, aby po nim nastąpiły kolejne. Ale to nigdy nie jest pewne. Każdy człowiek wie, że miłosne historie nie zawsze kończą się happy endem. Mimo to,

osoby o prawidłowej samoocenie, zachowują wewnętrzną otwartość. Oczekują dobrego obrotu spraw, są jednak gotowe przyjąć również porażkę.

Dla osób, których samoocena jest chwiejna, odrzucenie jest znacznie bardziej bolesne. Formułują one wnioski, które zazwyczaj jeszcze bardziej ją obniżają. Zamiast powiedzieć sobie - "no cóż, nie spotkałem jeszcze tej jedynej lub jedynej", mówią sobie, "nikt mnie nigdy nie pokocha", "już zawsze będę sam", "jestem do niczego".

Dlatego na randkach, w których biorą udział, pojawia się ten trzeci - Wewnętrzny Krytyk. Choć wydaje się to paradoksem, jego poszepty, które podkopują naszą wiarę w siebie i w efekcie torpedują wysiłki, by się spodobać - mają za zadanie nam pomóc. Uchronić przed rozczarowaniem, nie pozwolić się zranić.

Wewnętrzny Krytyk jest jak centrum wczesnego ostrzegania - wychwytuje wszystko, co może świadczyć o tym, że zostaniemy odrzuceni. Natychmiast wysyła nam komunikat - Huston, mamy problem!

Gdy mówimy i nie dostrzegamy aplauzu - szeptem do ucha, że przynudzamy, gdy w otoczeniu pojawi się ktoś atrakcyjny ostrzega "oho, i tak mu się nie spodobaś!" Słowem - daje nam do zrozumienia, że nie warto robić sobie nadziei. Im wcześniej to zrozumiemy, tym mniej będzie bolało...

Ponegociuj z terrorystą

Wewnętrzny Krytyk uważa, że działa w naszym najlepszym interesie. Jednak jego metody przypominają raczej ładunek wybuchowy, który wysadza w powietrze nasze dobre samopoczucie, niwecząc nasze wysiłki i torpedując nasz sukces. Jak so-

bie z nim poradzić? Na szczęście możesz z nim negocjować.

Na początek zrozum co dokładnie do ciebie mówi:

- Weź dwadzieścia wdechów - w następujący sposób: cztery oddechy powinny być normalne a piąty jak najgłębszy. Nie rób przerw między wdechami i wydechami i odwrotnie. Zrób tak cztery serie, czyli w sumie dwadzieścia oddechów. Koncentruj się w tym czasie na swoim ciele, nie myśl o niczym innym.

- Wyobraź sobie sytuację, w której ostatnio usłyszałeś jego głos. Wczuj się w nią, przypomnij sobie jak się wtedy czułeś.

- Poczuj w jakich partiach ciała gromadzi się związane z tym napięcie. W którym miejscu odczuwasz największą słabość.

- Wsłuchaj się w swoje uczucia i emocje - staraj się dokładnie usłyszeć głos Wewnętrznego Krytyka i zrozumieć co mówi.

- Powtarzaj to ćwiczenie zawsze, kiedy czujesz się zniechęcony, masz poczucie winy lub bezradności.

Stwórz dystans

Kiedy już zrozumiesz, co mówi do ciebie Krytyk - znajdź dla niego imię, które będzie odzwierciedlać jego intencję. Niech to imię będzie tak zabawne jak niedorzeczne są działania Twojego Krytyka (no bo przecież są one pozbawione sensu, oparte na nierealnych obawach lub wymysłach przewrażliwionego ego). Może to być na przykład Pani Zamartwiała lub Pan Najmądrzejszy itp. Zauważ także, że Krytyk zawsze działa według schematu, nie stać go na finezję i racjonalne oceny, do których ty jesteś zdolny.

Schematy, które ograniczają

Niech ograniczają Krytyka, ale nie Ciebie. Poznaj je i obroń się przed nimi. Doskonałym sposo-

bem jest wykazanie Krytykowi, że jego przekonania nie mają sensu.

1. Pan Doświadczony

Twój krytyk ma skłonność go uogólnień. Nie udało ci się spotkanie z dziewczyną? Krytyk z pewnością uznał, że to dowód na to, że NIGDY z ŻADNĄ dziewczyną ci się nie uda. A może twierdzi, że WSZYSCY fajni faceci są zajęci, że ZAWSZE trafiasz kulą w płot... Czy jest w tym choć odrobina sensu?

2. Zaszufladkowany

Ma skłonność do przypinania latek i etykietek. Przypisuje Twoim różnorodnym doświadczeniom wspólne mianowniki, np. moje związki to totalna porażka, moje życie uczuciowe to mętlik itp. Takie myślenie o sobie pogłębia w Tobie poczucie bezradności. Nie musisz mu ulegać. Pamiętaj, że każde doświadczenie jest inne, że każde jest cenna lekcja.

3. Wykrywacz błędów

Tak jak poszukiwacz skarbów - Twój Krytyk ustawia swój detektor na pomyłki, gafy i niepowodzenia. Zapraszasz ukochanego na obiad, serwujesz mnóstwo pyszności, komplementom i zachwytom nie ma końca... Jednak, gdy nadchodzi pora deseru, przypalasz odrobinę krem brulee. Taaaak, twój Krytyk - z pewnością uzna cię za beznadziejną gospodynię, a wieczór za totalną klępkę. Czy chcesz się z nim zgodzić?

4. Rysownik kontrastów

Twój krytyk uznaje tylko czerń i biel i nie używa innych kredek. W praktyce oznacza to, że bezsensownie podnosi ci poprzeczkę.

Kiedy już zrozumiesz, co mówi do ciebie Krytyk - znajdź dla niego **imię, które będzie odzwierciedlać jego intencję.**

Musicie natychmiast wpaść sobie w ramiona, ziemia musi zadrzeć w posadach lub... nic z tego nie będzie. Krytyk nie uznaje półtonów i odcieni emocji. Jeśli ktoś nie zemdłał z wrażenia na twój widok to znaczy, że mu się ani trochę nie spodobałeś. Czy naprawdę ty też tak myślisz?

5. Medalista

Nie możesz swobodnie zachowywać się w towarzystwie, bo Twój Krytyk bezustannie porównuje cię z innymi. Dlatego koncentrujesz się na tym, czy aby ktoś nie okaże się bardziej inteligentny, sympatyczny, wesoły, lepiej ubrany. Trudno ci stanowić klasę samą w sobie. Krytyk wciąż poddaje cię presji. Czy naprawdę potrzebny Ci złoty medal we wszystkich możliwych konkurencjach?

6. Telepata

Uczysz się czytać w myślach otaczających cię osób. To oczywiście sprawa Krytyka, który uważa, że zyskasz przewagę i będziesz przygotowany na ewentualny atak. "... jest na pewno wściekła, że się spóźniłem...", "nie podoba mu się moja sukienka, jestem pewna, że nie lubi tego koloru...", "na pewno wolałaby żebyśmy poszli na inny film..." Cóż z tego, że nadal nie wiesz co on/ona myślą... A może by tak... zapytać?

7. Pan "zawszystkoodpowiedzialny"

Twój krytyk czyni cię odpowiedzialnym za wszystkie okoliczności, wszystkie osoby oraz wydarzenia wokół. Jeśli więc w miejscu, w którym się umówiłeś z dziewczyną, zabraknie lodu do drinków lub zgaśnie prąd z pewnością powie ci "no tak, nawet nie umiesz wybrać miejsca na randkę, ona już się z tobą więcej ni umówi". Czy aby na pewno?

8. Pan wszechpotężny

W nieco innym schemacie ta sama odpowiedzialność za wszystko i wszystkich każe ci być omnipotentnym. Twój krytyk wymaga od ciebie, byś stanął na wysokości zadania. Zadzwońisz do elektrowni, złajasz personel za brak lodu - zrobisz wszystko, aby stwierdzić, że w pełni panujesz nad sytuacją. Tylko... po co?

To niektóre ograniczające schematy - pułapki, które zastawia na ciebie twój Krytyk. Systematyczny trening sprawi, że zaczniesz je omijać. ■

JOANNA GODECKA

sympatia.pl

 **sympatia.pl**

Wejdź. Poznaj. Zakochaj się



Zrób krok w stronę miłości.
Wyjdź jej naprzeciw.

Wejdź na www.sympatia.pl i...

znajdź kogoś do pary!



Ona i on

SEKS

na pierwszej randce

Czy seks na pierwszej randce to przesada? Choć większość z nas oficjalnie nie podpisze się pod takim pomysłem, a psychologowie odradzają zbyt szybkie uleganie pokusom - są tacy, dla których seks to punkt obowiązkowy pierwszego spotkania.

Gdy poznajemy kogoś, kto - oprócz tego, że świetnie nam się rozmawia, dodatkowo pobudza naszą wyobraźnię, niecierpliwie czekamy na moment, gdy będziemy ze sobą naprawdę blisko. Nasz związek przechodzi przez kolejne etapy, w których pojawienie się intymności jest momentem wyjątkowym.

Nie wszyscy jednak chcą czekać. Chcąc od razu wejść na upragnioną ścieżkę, przechodzą do ofensywy już na pierwszej randce.

Panowie i panie - bo zdarza się, że i one zjawiają się na pierwszej randce z własnym planem do zrealizowania - stosują kilka strategii, by zaprosić drugą stronę do łóżka. Jakich sztuczek próbują i z jaką spotkały się reakcją - zobaczcie sami.

RANDKA Z PODTEKSTEM

- Po 30 minutach w kawiarni powiedział, że dziś w TV film o kardynale Wyszyńskim - mówi Kasia. - I że on bardzo by chciał ten film zobaczyć oczywiście ze mną. Jak dojechaliśmy do niego, okazało się, że film dawno się zaczął, także przełączył na jakiś thriller erotyczny. A ja byłam taka naiwna, że naprawdę uwierzyłam, że on chce ten film o Kardynale zobaczyć!

Katarzyna wspomina podobną sytuację, krótko po nawiązaniu kontaktu z pewnym panem z ogłoszenia. - Pewnego pięknego dnia zadzwonił telefon, usłyszałam miły głos i pomyślałam, że to chyba ten, o którym marzę. Codzienne telefony i wymiana e-maili - było miło. Więc oboje pragnęliśmy się spotkać. Nadszedł ten dzień. Zachowanie jego było poniżające. Jemu chodziło tylko o seks. Spotykał chyba wiele naiwnych kobiet, bo się płatał w rozmowie... Ale ja jestem na poziomie i znam swoją wartość. Więc nic z tych rzeczy. Nie jestem przeciwniczką seksu, bo jest bardzo ważny w życiu każdego z nas. Ale wszystko wymaga kultury.

No właśnie, choć niektórym wydaje się, że skoro nie mówią czegoś wprost i stosują wyszukane - choć

chyba tylko według ich zdaniem - sztuczki, to wszystko jest w porządku. Tymczasem dając nadzieję na to, że zależy nam właśnie na tej, konkretnej osobie i w krótkim czasie rozwiązać jej wątpliwości i dać do zrozumienia, że tu chodzi tylko o seks, okazujecie brak kultury i nie zdziwcie się, jeśli zostaniecie posądzeni o śmieszność.

PROSTO Z MOSTU

Karola tak wspomina zakończenie swojej pierwszej randki z pewnym studentem. - Gadka szmatka przez dwie godziny, w końcu odprowadzam go na pociąg, a że do jego przyjazdu było jeszcze 35 minut, więc stwierdził, że chce ze mną cementować związek (a że blisko był sklep z art. Budowlanymi, to tam go wysłałam).

- Najgorsza była randka z facetem, który po kawie zapytał: "No to gdzie? Do ciebie, czy do mnie?" - wspomina z kolei Hanka. - Inny zwierzał mi się, że żona mu odmawia seksu od 7 miesięcy. Liczył chyba na to, że ja będę jego pogotowiem seksualnym.

- Na spotkanie przyszedł pijak jakiś. Na dodatek od razu zaczął aluzje, że może byśmy już poszli, że ma wolny dom... - żali się Mlfk.

- Zaczęła wręcz wskakiwać na mnie, próbowała wkładać mi ręce w spodnie, nie reagowała na moje sugestie, żeby się nie śpieszyć i może wyjść na kolację, do kina, usiąść spokojnie i porozmawiać - opowiada EmigrantUSA. - Ale jej zdaniem nie miało to sensu, bo przez codziennie maile i rozmowy telefoniczne to wystarczające, że ma na mnie ochotę. W końcu się rozebrała. Powiedziałem, że nie mam przy sobie gumek, że pojadę i kupię. Po prostu najzwyczajniej w świecie dałem stamtąd nogę.

Strategia polegająca na absolutnym nie skrywaniu swoich prawdziwych zamiarów na pierwszej randce zdecydowanie ma swoje zalety. Bo choć do zbyt subtelnych nie należy, a osobie zainteresowanej czymś więcej niż jednorazową przygodą, wylewa na głowę kubeł zimnej wody - daje nam przynajmniej szybką odpowiedź co do przyszłości naszej nowej znajomości.

Pozbawieni więc nadziei na romantyczny rozwój sytuacji, zamykamy ten krótki rozdział naszego życia uczuciowego i przystępujemy do dalszych działań (czytaj: poszukiwań ODPOWIEDNIEGO kandydata/ki do naszego serca).

A MOGŁO BYĆ TAK PIĘKNIE

Kamila znalazła się po tej drugiej stronie, a więc podrywających właśnie w ten mało subtelny sposób. Wie, że pospieszyła się niepotrzebnie i tym samym przekreśliła swoją szansę na dalszą znajomość z fajnym chłopakiem.



– Umówiła nas moja koleżanka – mówi. – Najpierw poszliśmy na piwo, gdzie mogliśmy trochę porozmawiać i lepiej się poznać, a potem byliśmy zaproszeni do naszych wspólnych znajomych na imprezę domową. Od początku mi się spodobał, co zresztą starałam się ukrywać. Wychodziło nieźle, bo jestem dość nieśmiała. Ale potem, już na imprezie, jak zaszumiło mi w głowie od alkoholu, całkiem się to zmieniło. Można powiedzieć, że zmuszałam go do posunięcia się o krok za daleko, stosując różne chwyt. Było blisko, ale on wycofał się, mówiąc, że to nie dla niego. Było mi potwornie głupio. Przed północą byłam w domu.

SEKS Z HAPPY ENDEM

Podobna historia 10 lat temu przytrafiła się Ance. Dziewczyna poznała chłopaka w sieci, świetnie im się rozmawiało, postanowili się więc szybko spotkać. Zakochany przyjechał wkrótce do jej rodzinnego miasta i zarezerwował pokój w hotelu. Jej nowa znajomość o mały włos nie zakończyła się podobnie jak w przypadku Kamili.

– Spędziliśmy razem uroczy dzień, potem wieczór – mówi Anka. – Oprowadziłam go po moich ulubionych miejscach... Świetnie nam się rozmawiało, była między nami chemia i za nic nie chcieliśmy się jeszcze rozstawać. Postanowiliśmy wypić w hotelu drinka i z okna jego pokoju popatrzeć na miasto nocą. Poszliśmy razem do łóżka i... do niczego między nami nie doszło. Były pocałunki, rozmowa do rana i krótki sen w jego objęciach. Najpierw dziwiłam się, że nie chce niczego więcej. Potem wyrzucałam sobie, że i tak pozwoliłam mu na zbyt wiele. Byłam pewna, że po prostu mu się nie spodobałam i więcej się nie odezwie. Potem on przyznał, że chciał zostawić „coś na potem”, mieć po co wracać i że nie chciał się spieszyć. Długo jednak nie czekaliśmy, bo do „tematu” wróciliśmy już na drugiej randce. Jesteśmy razem od 10 lat i choć to stało się na drugim spotkaniu, to pierwsze jest dla mnie najważniejsze.

Okazuje się, że nie tylko historia

Anki ma swój happy end....

– Aż wstyd się przyznać, ale po trzech godzinach znajomości poszłam do łóżka z chłopakiem, który teraz jest moim mężem. Zaiskrzyło, że nie mogliśmy wytrzymać, a teraz po dziesięciu latach seks jest jeszcze wspanialszy niż jak to się mówi „za małolata” – wspomina Justa.

– To był sex w samochodzie, ciężko było spojrzeć sobie później w oczy, ale po 3 latach bycia ze sobą pobraliśmy się i jesteśmy teraz już 4 lata po ślubie, tak więc sex skończył się happy endem – dodaje Ewa.

Jak widać, jeśli między dwojgiem ludzi iskrzy, nie potrzeba żadnych sztuczek. Sprawy potoczą się prawdopodobnie własnym torem... Joanna Godecka, life coach i ekspertka portalu randkowego Sympatia.pl przestrzega jednak przed podejmowaniem takiego ryzyka. W artykule „Czy to pora na seks” przedstawia taki oto idealny scenariusz związku, w którym seks jest momentem kulminacyjnym bliskiej relacji partnerów:

– Spotykamy się, dowiadujemy o sobie coraz więcej, uczymy się siebie nawzajem – wymienia. – Potrzeba chociażby kilku tygodni, aby zbudować wzajemne zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Wtedy pojawia się intymność, czyli wspólny świat pary spędzającej ze sobą coraz więcej czasu. Przyjemność i poszerzanie gamy wspólnych doświadczeń prowadzi do zaangażowania. I to jest ten właściwy moment, w którym seks cementuje, a nie torpeduje związek. W łóżku oboje zachowujecie się swobodnie i otwarcie, bo czujecie się akceptowani. ■

SYLWIA STODULSKA-JURCZYK

sympatia.pl



Szczęśliwa singielka



Czym różni się kobieta samotna od singielki? Ta pierwsza jest nieszczęśliwa.

Tęskni za miłością i szuka jej. Ta druga cieszy się swobodą, wolnością i pełną niezależnością. Zapytana o pragnienie związania się z kimś odpowie: „*Niczego nie wykluczam. Jeśli pojawi się odpowiedni mężczyzna, jeśli narodzi się uczucie... to będzie fajnie. A jeśli nie, to też dobrze!*” Nic na siłę, żadnych ciśnień.

Kim jest singielka?

Czy to zimna egoistka skupiona wyłącznie na sobie? Ależ skąd, zapomnijcie o takich stereotypach! To dziewczyna która nie potrzebuje mieć przy sobie mężczyzny żeby czuć się spełnioną i szczęśliwą. Uczy się, pracuje, realizuje swoje pasje, spotyka się ze znajomymi. Chce się rozwijać, podróżować, wykorzystywać na maksimum każdą chwilę życia. Czasem ma tyle na głowie, że myśli sobie: „chyba nawet nie miałabym jak wcisnąć mężczyzny w mój grafik”! ;)

Niektórzy postrzegają singielki jako „pożeraczki mężczyzn”. No cóż... niektóre z nich rzeczywiście spotykają się z chłopakami tylko w celach rozrywkowych. I co w tym złego? Jeśli stawia się sprawę uczciwie i niczego panom nie obiecuje... Niezobowiązujący flirt to jest to co singielki lubią najbardziej (no, może zaraz po kupowaniu ciuchów i oglądaniu „Seksu w wielkim mieście”).

Kiedyś moja koleżanka poprosiła mnie o podanie trzech powodów dla których fajnie być singielką (akurat rozstała się z chłopakiem i potrzebowała pocieszenia). Bez namysłu zaczęłam wymienić:

Po pierwsze: totalna swoboda. Chodzi o zwykłe, codzienne sprawy. Wracasz do domu o której chcesz i nie witają cię wymówki. Robisz ze swoimi

włosami najbardziej zwariowane rzeczy i nie przejmujesz się, że jemu nie spodoba się twoja nowa fryzura. Zamawiasz pizzę i zjadasz ją z przyjemnością - przy nim byłoby ci głupio tyle jeść;) Poznajesz coraz to nowych ludzi, nie zamykasz się w środowisku waszych wspólnych znajomych. Podsumowując: każdy dzień należy wyłącznie do ciebie, możesz go spędzić dokładnie tak jak chcesz!

Po drugie: będąc singielką zyskujesz poczucie siły. Wiesz, że jesteś w stanie poradzić sobie ze wszystkim sama. Oczywiście, w trudnych sytuacjach szukasz wsparcia u bliskich. Jak każdy. Ale od przyjaciół oczekujesz tylko żeby cię wysłuchali, pocieszyli, czasem coś poradzili... nie wymagasz żeby ktoś inny rozwiązywał za ciebie problemy.

Po trzecie: wielka miłość ciągle przed Tobą! Może zawitać do Twojego życia całkiem znienacka. A ponieważ jesteś osobą spełnioną i niezależną, wiesz, że kiedyś będziesz fantastyczną partnerką. Nie żadną „kobietą - bluszczeniem”, tylko dziewczyną która ma swój własny świat i nie sposób się z nią nudzić. Mogłabym tak wymieniać jeszcze długo... ale okazało się to niepotrzebne: już po wysłuchaniu trzech pierwszych zalet życia singielki na twarzy mojej koleżanki pojawił się szeroki uśmiech! ■

KATARZYNA LEWCUN
25 l.

Umyj mi samochód, to dostaniesz pięć.

O tym, jak nauczyciele i wykładowcy wykorzystują uczniów oraz studentów

Niedawno głośna była sprawa księdza z Lubina dotycząca zlizywania bitej śmietany przez uczniów z jego kolan.

Zastanawiając się nad nią przypomniało mi się wiele innych podobnych sytuacji, o których niestety nikt poza uczniami nie wiedział.

Skrajne zachowania wychowanków oraz ich nauczycieli czy wykładowców pojawiają się w momencie, gdy brakuje kilku punktów i zaliczonych kolokwii do świadectwa z paskiem, przejścia do następnej klasy, na kolejny rok studiów. Wykorzystują to nauczyciele, którzy w zamian za postawienie odpowiedniego stopnia żądają usług nie mających nic wspólnego ze szkołą.

Poniżej podam kilka przykładów, których albo ja, albo moi znajomi byli świadkami.

Liceum.

Moja rok młodsza siostra opowiada mi o tym, jak jedna z jej koleżanek usilnie chciała dostać szóstkę z religii. Brakowało jej

właśnie tej oceny do zdobycia świadectwa z paskiem. Nie chciała lub nie miała możliwości podniesienia swoich stopni z innych przedmiotów, więc postanowiła „pognębić” o to księdza, ponieważ jak powszechnie wiadomo nota z wychowania katechetycznego wlicza się do średniej. Prowadzący był niezbyt chętny do wyświadczenia jej takiej uprzejmości tym bardziej, że dziewczynie wychodziła czwórka. Ale ona miała swoje sposoby. Wszyscy wiedzieli, że ksiądz lubi słodczy. Koleżanka mojej siostry zaczęła mu więc je przynosić. A to dlatego, że mama za dużo upiekła, a to ponieważ „pan tak marnie wygląda”. Na początku nic się nie działo, katecheta szybko wychwycił jej taktykę i korzystał na tym. Chciała to dawała, on jej do niczego nie zmuszał. Niby nie, ale kiedy raz jej nie było na rzezonym przedmiocie, upomniął ją na korytarzu następnego dnia, że teraz jest mu „winna” dwa razy

więcej. Naiwna uczennica starała się dalej. Przyszła w końcu pora na wystawienie końcowych ocen. **Jakże panna się zdziwiła, kiedy ksiądz oznajmił jej, iż szóstkę dostanie, kiedy tylko umyje mu samochód.** Żadnej tajemnicy z tego nie zrobił, powiedział to w obecności wszystkich uczniów i właśnie w tej sytuacji kazał dziewczynie przyrzec, że takie zobowiązanie wypełni. Ta oczywiście się na to zgodziła i szóstkę dostała. Ale opinię wśród kolegów i koleżanek miała niemiłą.

Świadkiem kolejnej sytuacji byłam sama. Także w liceum.

Nie pamiętam, czy w pierwszej, czy drugiej klasie przyszła do nas na zastępstwo nowa polonistka. Młoda, chociaż nie zaraz po studiach. Miła, sympatyczna, nieporadna. Często zamiast rozmawiać o Mickiewiczu, Sienkiewiczu czy Baczyńskim nasze tematy krążyły wtedy (w ramach lekcji



Jak ma się mierzyć student z profesorem **który** **uczy trzydzieści lat?**

oczywiście) wokół naprawy kranu, posługiwania się komputerem, skrzypiących drzwi. **Nagle nie wiadomo dlaczego (ironia) koledzy z najgorszymi ocenami zaczęli dostawać piątki. Za co? Właśnie za ten kran, drzwi, komputer i załatwianie wielu innych spraw za tą panią.** Rodzice zadowoleni, ci uczniowie też, polonistka także. I tylko nieliczna grupka dziewczyn i niektórych chłopców płakała po kątach za poprzednią nauczycielką, która była surowa, ale pod jej wodzą zdanie matury to byłaby pestka. Na szczęście dla nas z pomocą przysłała pani dyrektor. Być może ktoś ją zawiadomił, dotarła do niej opinia z poprzedniej szkoły, w której uczyła nowa polonistka, lub sama zorientowała się, co się dzieje. Zaczęła obserwować nasze lekcje, zadawać różne pytania, a i nas zachęcała do tego, aby zaspokoić polonistyczną ciekawość. Okazało się oczywiście, że nie tylko na temat naprawy kranów nauczycielka języka polskiego nic nie wie. Dziwnym trafem myliły jej się daty wydań, śmierci, urodzin, nie mówiąc już o tym, że czasem nie pamiętała w ogóle, kto jakie dzieło napisał. Cóż, pożegnaliśmy się z nią częściowo ze smutkiem (koledzy pomagający jej poza szkołą), a częściowo z ogromną radością (ci płaczący po kątach).

Ostatnia sytuacja wydarzyła się na jednej z politechnik.

Jak powszechnie wiadomo na pierwszym roku zdarzają się wykładowcy stawiający sobie za cel oblanie jak największej liczby osób. Na jednych ćwiczeniach pewien prowadzący pokazał nawet wykres przedstawiający ile procent roku w jakich latach oblał. Liczby szły rosnąco oczywiście, żeby nie pozostawić studentom żadnej nadziei na to, iż w tym roku będzie mniej wyrzuconych osób. Ale wróćmy do konkretnej sytuacji, którą zamierzam opisać.

Otóż pan profesor oblewał ze szczególną satysfakcją studenta o imieniu Michał. Znamienne przezwisko młodego adepta – Bob Budowniczy – kazało przypuszczać temu oto profesorowi, że jego uczeń zajmuje się budowaniem różnego rodzaju rzeczy jak domy, szopy, altany. Trafił oczywiście w dziesiątkę. Najgorsze dla niego było to, że Michałowi tak świetnie idzie robienie w praktyce czegoś, z czego z teorii na zajęciach notorycznie stawiał mu dwóje. Sytuacja ta wyśmiewała cały system nauczania i stawiała profesora w sytuacji, w której musiał udowodnić, że nie da się na dłuższą metę konstruować budowli bez znajomości wzorów, teorii itp., czyli rzeczy, których on nauczał. Ponieważ nie znajdował wyjścia z sytuacji, oblał Boba Budowniczego już drugi rok. Ten znów wziął przedmiot na warunek i spotykali się na zajęciach. Po pewnym czasie profesor uległ i chciał w ten oto sposób załatwić sprawę: postawi Michałowi tróję, jak ten zbuduje mu ładną altanę w ogrodzie. Student przystał na takie warunki i zrobił co trzeba. **Z tym, że w zamian za chamstwo profesora odpłacił mu się niezbyt fachową robotą.** Trójkę w indeksie ma do dzisiaj i studiuje już na trzecim roku, natomiast altana rozsypała się po kilku miesiącach. Z profesorem już się nie spotka na kolejnych latach studiów, za co Bogu dziękuje, ale mimo wszystko miło go wspomina.

No i co myśleć o przeczytanych historiach? Uczniowie sami sobie są winni? Może powinni takie rzeczy zgłaszać? Tylko, że wtedy nie dostaną wymarzonej oceny lub nikt im nie uwierzy. Bo jak ma się mierzyć student z profesorem, który uczy trzydzieści lat? Co z tego, że z wiekiem się zmienił i jego psychika została do tego stopnia wyczerpana, że powinien iść na wcześniejszą emeryturę zamiast starać się wyrzucić ponad połowę roku? A kontrola na uniwersytecie? Zagadnienie śmiechu warte. Temat pozostawiam otwarty.

Nie pojawiły się tutaj żadne wzmianki na temat wykorzystywania seksualnego, indeksów wyrzucanych z trzeciego piętra przez wykładowców, wrednych pań w dziekanacie, nauczycielek podlizujących się do dzieci bogatych rodziców i wielu innych, bo to już inne historie, chociaż równie absurdalne... ■

ANITA KAROLCZAK

22 I.

NIEWIADOMA sprawa

Jedno z pytań, które kobiety stawiają sobie od lat to - „jak poznać, czy podobam się chłopakowi”?

Zazwyczaj żaden nie daje tego do zrozumienia. Oczywiście są też przypadki, w których mówi on o tym otwarcie i wtedy nie trzeba się nad tym zastanawiać.

Więc jak poznać czy mu się podobam? O tym może świadczyć wiele gestów lub słów. Jeśli np. pochwali nasz ubiór, wygląd, gdy będzie na nas długo patrzył albo z nami rozmawiał, będzie to oznaczać, że lubi z nami spędzać czas.

Nieraz możemy też źle zinterpretować daną sytuację, bo nie dla każdego mężczyzny rozmowa czy spojrzenie oznaczają od razu zainteresowanie płcią przeciwną. Po prostu chcą być mili i dlatego pochwalą nasz strój czy wygląd, więc rozmowa nie jest dla nich niczym innym jak tylko zwykłą rozmową.

Niektórzy mężczyźni nie mówią o pewnych rzeczach wprost i to kobieta musi się domyślać czy mu się podoba czy nie. Panie chcąc się czuć bardziej atrakcyjne, przykładają większą wagę do swojego ubioru. Sukienka zamiast spodni, buty na obcasie, zmiana fryzury. Na pewno ma to znaczenie, aby

zwrócić na siebie uwagę mężczyzny. Najważniejszą jednak rzeczą jest, aby każda z nas podobała się samej sobie. Trzeba zaakceptować się taką jaką się jest.

Oczywiście nie mam tu na myśli mówienia wszystkim dookoła jaką to się jest piękną i utalentowaną, bo w tym przypadku był by to narcyzm. **Skromność i pokora są bardzo ważnymi cechami, na które panowie z całą pewnością zwrócą uwagę.**

Wiele pań zastanawia się co zrobić kiedy zauważymy, że podobamy się chłopakowi. Czy w ogóle należy coś robić? Wszystko zależy od charakteru i sposobu bycia. Niektóre kobiety czekają aż to mężczyzna zrobi ten pierwszy krok, a inne same wychodzą z inicjatywą. No cóż, każdy jest inny i każdy zachowuje się inaczej. Nie ulega wątpliwości, że zależy to też od danej sytuacji i wielu różnych czynników takich jak np. miejsce, wiek, okoliczności w jakich się znaleźliśmy.

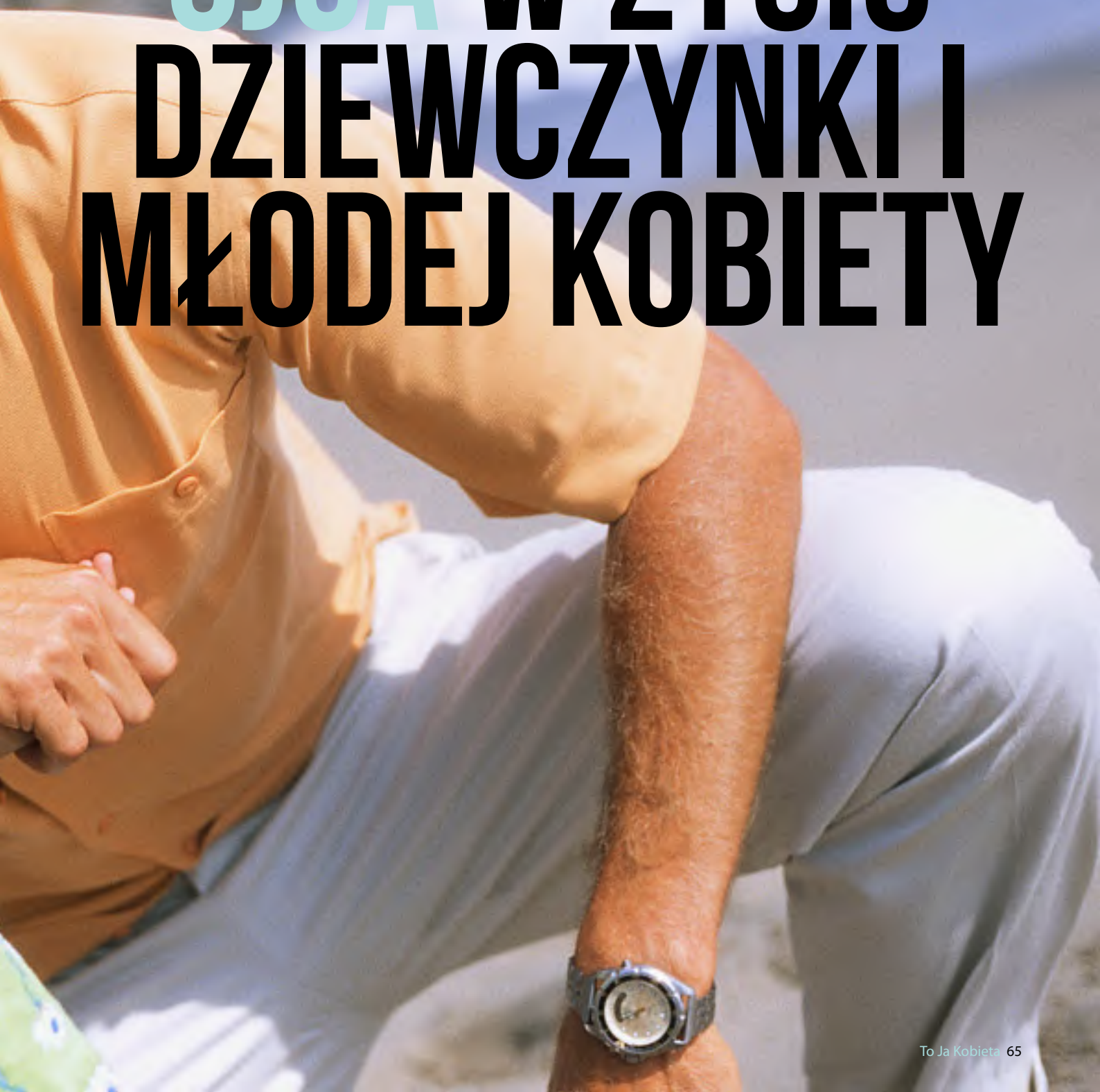
Oczywiście, że nie od razu można rozpoznać czy podobamy się chłopakowi. Wbrew pozorom jest to nieco skomplikowany i długotrwały proces. Na samym początku znajomości chłopak może nie zdawać sobie sprawy, że mu się podobamy. Wygląd zewnętrzny to nie wszystko. Na poznanie wewnętrznego piękna będziemy musiały trochę dłużej poczekać, bo charakter i usposobienie nie od razu można zobaczyć. **Mówiąc krótko - nie ma jednej sprawdzonej metody na pytanie „jak poznać że podobam się chłopakowi”?. Ile osób tyle możliwości na sprawdzenie tego.** ■

NATALIA KURPISZ

19 l.



GDY CÓRECZKA DORASTA - ROLA OJCA W ŻYCIU DZIEWCZYNKI I MŁODEJ KOBIETY



*Ojciec jest
pierwszym i
najważniejszym
mężczyzną w życiu
każdej kobiety.*

Córka potrzebuje ojca, aby wzrastać w przeświadczeniu bycia kochaną przez pierwszego ukochanego w jej życiu mężczyznę¹. Dzięki temu wykształca się w niej poczucie zasługiwania na miłość innych ludzi.

To ojciec wpływa podświadomie na wybór partnera życiowego. On powinien być wzorem, z którym młoda kobieta będzie porównywać każdego mężczyznę, jakiego spotka na swojej drodze. Ojciec czuły i kochający, sprawia, że dziewczynka wyrasta na pewną siebie i swojej wartości kobietę. Taka kobieta bardziej aprobuje swoją kobiecość, w efekcie jest bardziej ufna i otwarta na mężczyzn. Buduje zdrowe, partnerskie związki, umie zarówno dawać jak i brać w relacji.

Co jeśli relacja z ojcem jest zaburzona? Ojciec jest nieobecny emocjonalnie lub też ciągle krytykuje i strofuje młodą kobietę?

Pamiętam jak kiedyś w przedszkolu był organizowany Dzień Ojca, przygotowaliśmy przedstawienie specjalnie dla naszych tatusiów. Był mój tata, tata Kasi, tata Marka i tatusiowie wielu innych przedszkolaków. Tata Moniki nie przyszedł. Monika nie miała taty, umarł zanim się urodziła. Pomyślałam, że to najgorsze co może być, wychować się bez taty. Kilka lat później zrozumiałam, że może być i tak, że tata „jest”, dostępny w sensie fizycznym, mieszka razem z mamą i córką, ale jakby go nie było.

Sandra (25 lat) jako mała dziewczynka, była oczkiem w głowie swojego tatusia. To on był towarzyszem zabaw, to on przytulał gdy kolejny raz upadła na rowerze i bronił przed mamą, gdy kolejny raz



dostała jedynkę z matematyki. Był nie tylko tatą, ale też najlepszym przyjacielem. Potem pod koniec podstawówki wszystko się zmieniło. Już nie był najlepszym przyjacielem i kochanym tatusiem, był tylko ojcem. Sandra nie rozumiała dlaczego... Milczał podczas obiadu, czasem spytał o stopnie i o to z kim się aktualnie umawia i to na tyle. Z czego może wynikać zachowanie ojca Sandry?

Według psychologów jest to **typowa postawa ojca wycofującego się**. Większość ojców, w okresie dojrzewania swoich córek, wycofuje się ze wszystkich ciepłych gestów. Nie zawsze i nie do końca wiedzą, co się zmieniło, z pewnością jednak czują, że coś się skończyło. Nagle wydaje im się, że fizyczny kontakt z własnym dzieckiem nie jest już odpowiedni. Trzeba go unikać, a relacja tata-córka, nie wiadomo kiedy i dlaczego, stała się relacją kobieta- mężczyzna. To przeraża ojca, nagle nie ma młodej, słodkiej dziewczynki. Jest dojrzewająca kobieta, a ojciec nie wie



jak zachować się w tej nowej sytuacji. Wielu z ojców podejmuje próbę odnalezienia się w nowej roli i z czasem odnajdzie się w niej. Co jeśli nie?

Kiedy ojciec nie docenia w dziewczynce kobiecości, to hamuje jej prawdziwy rozwój. Kobieta, która nie akceptuje własnego ciała, nadmiernie koncentruje swoje wysiłki wokół zabiegów związanych z poprawieniem wizerunku, bądź też całkowicie odrzuca starania o swój wygląd. Wpływa to także na rozwój psychiczny. Córką ojca wycofującego się, może mieć problemy z poczuciem własnej wartości. W związkach miłosnych będzie szukała kogoś kto będzie bardziej jej opiekunem niż partnerem. Będzie prawił jej komplementy i dowartościowywał. W niektórych przypadkach może to prowadzić do niekorzystnych konsekwencji psychospołecznych np. związków nadmiernie zależnych.

Córka odsunięta przez ojca na boczny tor, może mieć problemy w nawiązywaniu bliskich

relacji z mężczyznami. Ojciec, który w tak ważnym etapie życia młodej kobiety, momencie przejścia z dziewczynki w kobietę odmówił jej wsparcia i potwierdzenia jej kobiecości, w pewnym sensie pozbawił ją bezpieczeństwa. Może to generować postawy lęku i niepokoju w sytuacjach stwarzających możliwość intymnych kontaktów z mężczyznami. Jeżeli kobieta nie czuła się podziwiana i afirmowana przez swojego ojca, może nie wierzyć w nawiązanie intymnych relacji z mężczyzną. Będzie przejawiała nadmierną czujność i nieufność.

Druga postawa ojca, która silnie wpływa na kształtowanie się obrazu własnego „ja” to ojciec wymagający. Oczywiście każdy ojciec stawia pewne wymagania swojej córce, jeżeli robi to z wiary w jej możliwości, chwali i nagradza za sukcesy, wpływa to pozytywnie na jej rozwój. Jeżeli natomiast stawia bardzo wysokie wymagania, jego postawa jest bardzo krytykująca, to mamy do czynienia z poważnymi konsekwencjami dla poczucia własnej wartości młodej kobiety. Jeśli córka jest przez ojca systematycznie strofowana, pouczana, oceniana bądź porównywana do innych, to naturalną konsekwencją będzie wykształcenie się w niej przekonania, iż po prostu nic nie umie, przez co jest bezwartościowa. Taki ojciec wytworzył sobie w głowie ideał kobiety, któremu ona nie umie sprostać. Buduje się w niej przekonanie, że nigdy nie zadowoli żadnego mężczyzny, nigdy nie będzie wystarczająco dobra, aby ktoś mógł ją pokochać.

Młodej kobiecie potrzebna jest męska aprobata, bez żadnych warunków wstępnych. A w relacji ojciec – córka nabiera to

szczególnego znaczenia. Ojciec ma pomóc dziewczynie zaakceptować siebie. Jego zadaniem jest sprawić, by wierzyła we własną atrakcyjność. To właśnie od ojca młoda kobieta, pierwszy raz powinna usłyszeć, że jest atrakcyjna fizycznie, że rozmowa z nią jest interesująca, że to, czym się zajmuje i interesuje ma wartość. Jeśli ojciec swoje negatywne uczucia wobec dziecka będzie wyrażał w swojej postawie, lekceważył córkę lub odpychał, to odrącona dziewczynka, a potem kobieta zawsze będzie siebie negatywnie oceniała. ■

MAGDALENA BARTKOWIAK

24 I.

Bibliografia:

1. D. Kornas-Biela, *Męskość, ojcostwo-kryzys i wyzwanie*, „Cywilizacja” nr 17 (2006).
2. N.H. Wright, *Tatusiowa córeczka, czyli o niezwyklej wpływie ojca na osobowość córki*, Warszawa 1993.
3. J. Wojciechowska, *Córki i ich ojcowie*, „Charaktery” nr 7 (2005).

ŚLUB INACZEJ

MOTOCYKLE, STRAŻ POŻARNA I INNE ATRAKCJE



Która z nas nie chciałaby, aby Ten Dzień był wyjątkowy? Idealny, nieziemski, wspominany przez lata z nostalgią, przez wszystkich?

Najlepszy spośród innych, genialnie zorganizowany, przyćmiewający każde rodzinne zdarzenie. „Tak, to właśnie był mój ślub!” - chce się krzyknąć po latach z satysfakcją do cioci, która przegląda zdjęcia i ma łzy w oczach, bo w czymś tak pięknym w życiu nie zdarzyło jej się uczestniczyć.

Ale aby zorganizować wyjątkowy dzień, potrzebny jest wyjątkowy pomysł. Idea przewodnia, która wszystko harmonijnie sklei. Większość małych dziewczynek marzy o tym dniu i planuje go przez kolejne lata dojrzewania, aż w końcu kiedy pojawia się wyznaczona data, mają w głowie misterny plan. Inne, dopiero od tej właśnie daty zaczynają. Ale to nieważne, czy masz przed sobą 3 lata do ślubu, czy 3 miesiące. Najważniejsze są: pomysły, pieniądze oraz dobra organizacja.

Wiele z nas zajmuje się wszystkim samodzielnie, prosząc o pomoc rodzinę, inne korzystają z usług firm oferujących załatwienie najważniejszych ślubnych spraw. Jednak idea wciąż pozostaje taka sama: ma to być wyjątkowy dzień. **Każde wesele jest na swój sposób niezwykle** i żadna z nas nie chce, żeby porównując nasz ślub do innych mówiono: był taki sam



albo podobny. Mimo, że najważniejsze, aby państwo młodzi czuli się dobrze, zawsze chcemy satysfakcji płynącej z tego, iż wszyscy świetnie się bawili, a to wydarzenie całkowicie się różniło od innych. Dlatego wymyślamy najróżniejsze rzeczy.

Także zaczynamy się zastanawiać. Na początku: **jak dostać się do kościoła lub urzędu?** Kilka pomysłów to: straż pożarna „ewakuująca” pannę młodą która po drabinie wozu strażackiego schodzi do kościoła. Eskorta motocyklów wokół małżonków jadących z i do kościoła. **Karocce, konie, stare auta, rzędy dzieci sypiące kwiatki, rycerze.**

Nawet suknia ślubna oraz garnitur mogą być inne, np. w kolorze czerwonym, stylu retro, barokowym. Jedyne, co w każdym ślubie pozostaje standardowe, to przebieg samej ceremonii. Ale można go urozmaicić.

Jedna z moich koleżanek poprosiła księdza, by zaraz po zawarciu małżeństwa w kościele zabrzmiała piosenka „All for love” wykonana przez Bryana Adamsa, Roda Stewarta oraz Stinga. Niby nic, ale wrażenie niezwykle, kiedy zabrzmiała w starej katedrze.

Następnie wyjście: trzymanie kwiatków w górze przez gości siedzących z brzegu i zrobienie w ten sposób alejki, szczudlarze przebrani za anioły, diamenty zamiast ryżu czy pieniążków, puszczenie gołębi, bańki mydlane. I samo wesele. Na tej części uroczystości dzieją się czasem rzeczy wręcz niezwykle. Wszystko według naszych pomysłów oczywiście. Pojedziemy tam bryczką, starym samochodem, popłyniemy łódką... Jedne z nas zażyczą sobie, aby goście do sali weselnej przeprowadzeni zostali przez tunel wyglądający jak podziemne przejście, inne wolą pokazy ognia, piezzonego w całości dzika na stole, fontanny czekolady, krótkie sztuki teatralne, recytowanie wierszy, karaoke, prezentacje zdjęć młodej pary, pokazy tańców, opery.

Nie zapominajmy o weselach tematycznych, np. W stylu „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza - barokowym, podróżniczym – Elvise lub czarodziejskim - Halloween (tak, Halloween!!). Koncerty rockowe, smyczkowe, disco polo. Płonące pochodnie, lam-

piony, lampki, kolorowe światełka, lasery... Bal maskowy... Kankany, rumbi, cha che. Aż się kręci w głowie. A jeszcze musimy jakoś pożegnać gości. I znów znajdujemy pełno pomysłów: a to pan młody porywa żonę i odjeżdża na koniu, albo odpłynąć łódką ładnie oświetloną, odlecieć balonem...

Tyle tego, że aż strach! Wesele owszem ma być świetną zabawą, ale w centrum uwagi powinni pozostać świeżo upieczeni małżonkowie, a nie świeżo upieczony półtorametrowy prosiak na środku sali. **Musimy zastanowić się, czego tak naprawdę chcemy: normalnego ślubu z kilkoma małymi atrakcjami, czy pełnego przepychu pokazu.** No i czy to spodoba się gościom i będą się dobrze bawić, zamiast wychodzić po dwóch godzinach przerażenia, zniesmaczeni, znudzeni? Wszystko od nas zależy, ale powinniśmy brać pod uwagę to, że nie każdego stać na strój z epoki wiktoriańskiej. Wiele osób także ma problemy z tańceniem walca oraz innych klasycznych tańców, z kolei starsi goście raczej będą woleli siedzieć niż bawić się na parkiecie w rytmach rumbi czy pogować do metalowej muzyki. **Zbyt wiele atrakcji może zaproszonych zmęczyć oraz zniechęcić.** Zamiast przyglądać się młodej parze i uczestniczyć w zabawach weselnych, które znają, widzą tenora, błązną, albo dwugodzinne wyświetlanie zdjęć. **Nie możemy zatem przesadzać z atrakcjami.** Miłe są dodatki typu barman robiący fajne drinki, wybór alkoholi (nie wszyscy lubią wódkę), lampiony, gołębie, motocykle, szwedzki stół. Ale nietoperze, siano, czy muzyka, do której nie da się tańczyć, mogą odstraszać tak samo jak ceny sukni balowych oraz smokingów, w które powinni się ubrać goście. I zamiast wspominać z utęsknieniem ten szczególny dla nas czas, będą myśleć o nim prześmiewczo lub z niesmaką. **Dlatego w całym szaleństwie chęci spełniania marzeń i pragnieniu nietypowej ceremonii nie zapominajmy, że wesele jest także dla innych. ■**

ANITA KAROLCZAK

22 I.

Gdy mo jest. w mojeg



ój facet wieku o ojca

Miłłość nie wybiera nawet, gdy nasz ukochany przeżył dwa razy więcej życia niż my. A może jednak podświadomie selekcjonujemy potencjalnych partnerów z najodpowiedniejszymi dla nas cechami? Dlaczego jednym związek ze starszym mężczyzną dodaje skrzydeł, kiedy inne w takiej sytuacji czułyby wstręt? Jak to jest z tą miłością?

Jedną z najważniejszych przyczyn, dlaczego młode dziewczyny decydują się na związek z człowiekiem, z którym dzieli ich przepaść pokoleniowa, jest **fakt posiadania ojca**. Często zdarza się, że relacje łączące córkę i rodzica nie są zbyt udane lub po prostu ich nie ma. Sytuacje rozbitych rodzin i takich, w których głowa domu nie interesuje się swoimi pociechami mocno wpływają na ukształtowanie się predyspozycji partnerskich. Takie dziewczyny szukają wtedy kogoś, kto da im poczucie bezpieczeństwa i oparcia. Kto lepiej zrozumie i zapełni braki w potrzebach natury emocjonalnej jak nie dojrzały, doświadczony mężczyzna? **Każda młoda kobieta pragnąca ojcowskiej opieki, zobaczy w swoim partnerze wszystko, co najlepsze, jeśli oczywiście otrzyma to, na czym jej tak zależy.**

Niektóre z nas powiedziałyby teraz: „Przecież można sobie znaleźć opiekuna w swoim wieku!”. Pewnie można, ale zdaniem niejednej kobiety, młodzi mężczyźni kandydujący na pretendenta do związku są mało odpowiedzialni, dziecinni, czasami za bardzo „narwani”, a co za tym idzie nienadający się na określenie ich mianem „stabilnych emocjonalnie”. Niknie wtedy obraz przystojnego i wysportowanego amanta, a zostaje rozkapryszone dziecko.

Wspólne życie z doświadczonym pod wieloma względami partnerem ma wiele zalet i może przynieść satysfakcję, nie tylko od strony fizycznej. Pomijając kwestię bezpieczeństwa i bezwarunkowego wsparcia ukochanego, tego rodzaju związek pozwala młodej, dopiero wkraczającej w dorosłe życie dziewczynie, na uświadomienie sobie swojej kobiecości i na budowę dojrzałych relacji międzyludzkich.

Jeśli ukochany wyraża chęci na podzielenie się swoją wiedzą, nie tylko o prokreacji, ale i o tym jak żyć, to wówczas zaczyna on pełnić rolę mentora, a przede wszystkim staje się jej autorytetem.

A kto to jest autorytet?

To osoba, którą podziwiamy i szanujemy, wzór do naśladowania. W takiej sytuacji droga do miłości to jedynie maleńka ścieżka. Przez cały okres bycia razem „uczenica” pobiera różnego typu nauki, od panowania nad swoimi emocjami po sposób postrzegania świata, tego prawdziwego świata, bez krzty naiwności. W większości przypadków, nie można tego powiedzieć

o kolegach - rówieśnikach. Rozpoczynając dorosłe życie wszyscy, aż kipią naiwnością. Dopiero po pewnym czasie z bagażem doświadczeń schodzą z tonu. W innym położeniu znajdują się natomiast dziewczyny, które słuchają o czyichś wzlotach i upadkach. W takich chwilach bardzo dobrze sprawdza się powiedzenie „ucz się na cudzych błędach”, **a pełne sukcesów i porażek życie starszego partnera jest znakomitą encyklopedią wiedzy.**

Jeżeli istnieją zalety takiego stanu rzeczy, więc istnieją również i wady. Jakie są negatywne skutki partnerstwa między pokoleniami? Jest ich zapewne tyle samo, co zalet, jak nie więcej. Dlaczego rodzą się takie wady? Przecież w każdym związku są negatywne bodźce, które działają na parę. Jednak nie we wszystkich związkach mamy do czynienia z różnicą pokoleń. Nie chodzi tutaj o wiek czy o reakcję otoczenia. Chociaż środowisko, w jakim żyją zakochani wpływa na ich stosunek do samych siebie. Opinia sporej liczby ludzi jest dość klarowna: „On przechodzi depresję wieku średniego, więc musi się odmłodzić. Ona szuka bogatego jelenia”. Tylko podziwiać pary, w których obydwoje muszą znosić insynuacje, często mijające się z prawdą. Ale czy na pewno?

Nad różnicą pokoleń i jej wadami w partnerstwie można byłoby polemizować godzinami. **Ale co jest tak naprawdę istotnego, co doprowadza nierzadko do rozstań? Odpowiedź jest prosta.** Kwestie poglądowe i wychowanie dają o sobie znać już na początku znajomości. Inne zainteresowania, muzyka, filmy, a nawet dowcipy mogą doprowadzić do tego, że jedno z „papużek” będzie czuło się nieswojo i obco. Starszym pokoleniom wpajano też inne wartości, którymi kierowali się od lat. A gdy spotkania w gronie przyjaciół jednego z nich przypominają o tych różnicach, pojawia się myśl: „Inny świat. Czy ja się w nim odnajdę?”.

Warto też zwrócić uwagę na to, kto kogo zostawia, jeśli zaistnieje taka sytuacja. Młoda dziewczyna dojrzałego mężczyznę, a może na odwrót? Dziwnym, a zarazem ciekawym jest fakt, iż to właśnie częściej porzucane są kobiety. Niewiasta, która wiąże się ze starszym partnerem musi zdawać sobie sprawę, że taki układ ma prawo szybko wygasnąć. Skoro ukochany nie ma żadnych obiekcji, co do związków międzypokoleniowych, tym bardziej jest podatny na zmianę swojej lubej na młodszy okaz. Kobieta natomiast znana z natury ze stałości w uczuciach, jeśli odpowiada jej rola, jaką pełni w związku, a często jest to podmuch świeżości i szaleństwa, nie przestanie dawać z siebie wszystkiego.

Inną interesującą kwestią jest fizyczność i

atrakcyjność partnerów. Jak to się dzieje, że niektórych z nas pociągają „wiekowi” partnerzy? Nie rozwodząc się nad charakterami obydwu płci (wiadomo zresztą, że dla rodowitych Wenusjanek najbardziej liczy się to, co człowiek ma w środku i co sobą reprezentuje) skupię się na czystej biologii.

Gdy spotykamy na swojej drodze mężczyznę, nasze oczy, uszy i nos rejestrują wszelkie informacje dotyczące osobnika, a następnie są one przekazywane do mózgu. Oczy pozwalają nam na ocenę wzrostu, sylwetki oraz wszystkich szczegółów postaci (np. wielkość portfela). Do uszu docierają dźwięki nam przyjazne lub z negatywnym zabarwieniem. Jednak **najważniejszym organem, który wpływa na siłę zakochania jest nos.** To dzięki niemu podświadomie wymieniamy się feromonami z potencjalnym partnerem. Jeśli ów feromon zostanie zakwalifikowany przez nasz mózg, jako ten właściwy, wtedy następuje pierwszy etap zauroczenia. Taki stan ewaluje, gdy nasz organizm zaczyna produkować inne substancje i hormony - dzięki nim patrzymy „maślanymi oczami” na obiekt westchnień.

Zatem, czy to tak naprawdę od nas samych zależy, w kim ulokujemy swoje uczucia? To nasz mózg mówi nam: „Ten jest odpowiedni”, nie rozróżniając przy tym wieku.

Ludzie łączą się w pary, nie po to, bo tak trzeba, dla innych. Głównym kryterium, którym powinna się kierować każda z nas, nie jest wiek kandydata, ale **jego zaangażowanie w związek i stworzenie poczucia, że we wszystkich momentach naszego życia możemy na niego liczyć.** ■

PAULINA NAWROCKA

23 l.



A gdy facet jest młodszy...

*Idąc ulicą widzisz dojrzałą kobietę,
pochłoniętą rozmową z młodym mężczyzną.
Nic specjalnego, każdy przecież może
rozmawiać.*



Nagle obydwójce łapią się za ręce i obdarzając się namiętnym pocałunkiem, odchodzą. Z jaką myślą zostajesz? „Ale ona ma szczęście. Dorwała takie Ciacho” czy „Jak tak można”?

Słyszę teraz wypowiedź mojej babci „*Oni mają z głową coś nie tak. Nikt ich nie nauczył, żeby szukać partnera w swoim wieku? To nie jest normalne!*” Ale pytanie: Co nie jest normalne? Pokazywanie swoich uczuć publicznie czy istnienie związku pełnego miłości?

Do niedawna związki „pokoleniowe” budziły konsternację lub nawet kontrowersje. Przyjęty w społeczeństwie dany sposób łączenia się w pary nie mógł odbiegać od normy, czyli „szukam mężczyzny - rówieśnika lub dwa, trzy lata starszego.” Na szczęście norma jest pojęciem względnym i tylko ludzie zaściankowi tudzież „starsi” żyją według ustalonej zasady „tak wypada”, a nie: „chcę być szczęśliwa-za wszelką cenę”.

Choć dzisiaj jesteśmy bardziej przychylni i wyrozumialszy dla par z różnicą wieku, to nie można oprzeć się wrażeniu, że łatwiej nam zaakceptować związek typu on-starszy, ona- młodsza. Wtedy mówimy” przynajmniej dziewczyna ma opiekuna”. A co z parami, w których to właśnie mężczyzna jest młodszy? Kto, kim się opiekuje? Czy kobieta ma poczucie bezpieczeństwa?

Tego rodzaju pytania rodzą się nieustannie i nadal będą się rodzić, a to za sprawą silnego wpływu stereotypów. Powszechnie uważa się, że każdy mężczyzna

powinien wybudować dom, zasadzić drzewo i spłodzić potomka. Innymi słowy - być prawdziwą ostoją rodziny. Co za tym idzie, głowa domu-mężczyzna musi być dojrzały, mądrzejszy i bardziej doświadczony niż reszta rodziny- Alfa rządzi. Jak to się ma do rzeczywistości? Nijak. Ile jest takich rodzin, w których widać prawdziwego Alfę? Zazwyczaj to właśnie Szyja, nie ważne czy młodsza czy starsza, ma dar rozstawiania wszystkich po kątach. Niestety stereotyp to myśl, pogląd, a traktowany jako wzorzec, nie może przestać istnieć (ale można go przekształcić).

Dlaczego zatem zwracamy uwagę na młodszych i vice versa?

Kobiety decydujące się na tego typu związek to w przeważającej mierze osoby niezależne (również finansowo), posiadające satysfakcjonujący je status w społeczeństwie, a co najważniejsze, to osoby dojrzałe emocjonalnie. Jaki mężczyzna nie zwróciłby uwagi na takie Panie, gdy przez cały czas otacza się „trzpiotkami”, które na pytanie: *Dlaczego?* odpowiadają: *Bo tak?* **Dojrzała kobieta nie ma problemu z wyznaczeniem własnych celów. Wie, czego chce i wie, jak to osiągnąć.** Dlatego też, nie szuka ona nauczyciela czy mentora, z którym „łatwiej będzie przejść przez życie”. **Młodszy, szczególnie o wiele młodszy partner, to po prostu bratnia dusza.** W takim związku nikt nie narzuca sobie ról „Ty zarabiasz, a ty zajmujesz się domem”. Mężczyzna rozumie, że partnerka spełnia się zawodowo, z drugiej strony, ona zdaje sobie sprawę, że jej ukochany dopiero rozwija skrzydła.



A co z seksualnością?

Jeśli chodzi o sprawy „łóżkowe”, to niemalże perfekcyjny układ. Biorąc pod uwagę statystyki, większość kobiet dopiero po trzydziestce wzmacnia częstotliwość uprawiania seksu. Natomiast u mężczyzn wzmożony popęd seksualny pojawia się w wieku studentkim. Takie „statystyki” na pewno cieszą obydwie strony. Poza tym, **każda dojrzała kobieta jest w pełni świadoma swojego seksapilu i tego, w jaki sposób reaguje na nią płęć przeciwna.**

Wszystko pięknie brzmi, ale jak naprawdę wyglądają relacje takich par, zakładając, że zamieszkują razem pod jednym dachem? Na to pytanie odpowiedziała **48-letnia Weronika**. *Jakie są relacje między nami? Z pewnością lepsze niż z moim pierwszym mężem. Michała poznałam, gdy byłam tuż po rozwodzie. Wykończona psychicznie, zostałam sama z dwójką przedszkolaków. Gdy w pracy pojawił się nowy kolega, nawet nie zamierzałam się z nim bliżej zapoznawać, zważywszy, że był 10 lat ode mnie młodszy. Po pewnym czasie okazało się, że nie mam z kim zostawiać dzieci, kiedy muszę prowadzić spotkania business’owe. Michał sam zgłosił się na ochotnika. Tak po kilku sesjach „niańczenia” usłyszałam od swoich pociech: „A kiedy wujek nas odwiedzi?”. Tak po 2 lata „wujek” został „ojczymem”. Na samym początku naszego związku, nie wiedziałam czy dobrze robię. On miał 24 lata, a ja nie zamierzałam przyjąć pod dach trzeciego dziecka, sama potrzebowałam wsparcia. Dziś po wielu latach wspólnego życia, wiem, że nic lepszego nie mogło mi się trafić.*

Michał tchnął we mnie życie i zaraził swoją energią. Nauczył mnie: „Nie patrz za siebie, patrz wprzód-tam przecież zmierzasz.” W naszym związku najważniejszy jest szacunek, zaufanie i ciągłe „napędzanie się nawzajem.” To jest dojrzała miłość. Czy czuję się od niego mądrzejsza? W życiu! To ja słucham jego rad. Nigdy mnie nie zawiodł.

Historia Weroniki niszczy pogląd o młodych, lekkomyślnych i nieodpowiedzialnych mężczyznach. Natomiast potwierdza ona powiedzenie: „Nie oceniał po...wieku.” Znamy wiele opinii, które mówią o późniejszym dojrzewaniu mężczyzn. Ale czy na pewno? A może „dziecinność” to wyjątek?

Bez wątpienia jednak, każdy kij ma dwa końce. Istnieje wiele par, których związek nie przetrwał, ponieważ... No właśnie, dlaczego tego rodzaju „miłość” przestaje mieć rację bytu? Tym razem, wypowiada się **36-letni Marek**. *Kiedymiałem 26 lat poznałem 43-letnią Marysię. Nasz związek był pełen pasji i fascynacji swoimi osobami. Chociaż w domu okazywaliśmy sobie wiele czułości i zaangażowania, to nie mogłem zrozumieć, dlaczego wśród jej znajomych zawsze jestem „siostrzeńcem”. Po kilku latach rozstaliśmy się, bo na siostrzeńcu się nie skończyło. Byłem cierpliwy, naprawdę, ale kiedy twoja połówka zaczyna ci matkować i „czuwać” nad finansami, to faktycznie coś było nie tak. Poza tym, po pewnym czasie przestała zwracać uwagę na swój wygląd. Nie owijając w bawełnę, robiła się coraz mniej atrakcyjna. Obydwoje doszliśmy do wniosku, że to nie to. Na pewno nie do końca życia.*

Bez fascynacji drugą osobą, czy jest starsza czy młodsza, każdy związek się wypala. Jeśli po głowie jednego z partnerów zamiast myśli „Kocham Cię, bo jesteś”, krąży myśl „Kocham Cię, bo jesteś atrakcyjny/a”, to jakkolwiek polemika na temat wieku owych bohaterów nie ma sensu. Zewnętrznie może i eksponują swoją dojrzałość, aczkolwiek wewnątrz, nadal słyszą głos dziecka. ■

PAULINA NAWROCKA

23 l.



MY z bidula





Rodzina widziana oczyma dzieci z domów dziecka

*Takie proste słowa, codzienne. Niby
nic zwyczajnego. A jednak dla niek-
tórych nieosiągalne, nie do spełnienia.
My z bidula, tak dzieci z domu dziec-
ka mówią o sobie.*

Serce się kraje, kiedy ogląda się te ogromne oczy stęsknione widoku matki, ojca, rodzeństwa. To ich spojrzenie jest takie wymowne, choć postawa stara się mówić coś zupełnie innego. **Dzieci z biduła uczą się hardości.** Twardości nie umieją się nauczyć, bo pustka nie jest twarda. Jej nie ma.

Będąc jeszcze uczennicą brałam udział w przedstawieniu w Domu Dziecka w Krasnem (woj. podlaskie). Do dziś pamiętam pewną rozmowę, która pozwoliła mi na lata zrozumieć co oznacza rodzina, rodzice, rodzeństwo.

Jakie jest twoje największe marzenie?

Ania: *móc przytulić się do mamy i pomilczeć*

Łukasz: *pójść z tatą na boisko i pograć w piłkę nożną. Pani nie wie, że ja świetnie gram w piłkę. Mógłbym pokazać tacie kilka sztuczek, jak zmylić bramkarza i strzelić gola.*

Nie lubicie Domu Dziecka, jest tu źle?

Ania: Nie, nie jest źle. Wychowawca i dyrektorka są fajni, ale oni tu tylko pracują. Mają czas, żeby porozmawiać, poradzić. Potem idą do swoich domów. Oni są mamami i tatusiami swoich dzieci a nie naszymi. Nie mogą nas kochać. Mogą jedynie lubić i szukać dla nas domów.

Łukasz: Nie wiem...

Ania (dopowiada) Łukasz miał być już dwa razy adoptowany, ale raz się rozmyślili, a raz oddali po kilku dniach. Bardzo to przeżył, płakał i całymi dniami nie jadł. Teraz się boi, że na zawsze zostanie w domu dziecka. Z drugiej strony boi się też, że znów nabierze nadziei, że kogoś pokocha, a oni znów go porzucą. Jestem na tych ludzi zła. Tak nie można robić.

Jak spędzacie czas?

Ania: Normalnie, chodzimy do szkoły potem odrabiamy lekcje czasem w świetlicy, czasem w pokojach. Jak jest ładna pogoda bawimy się na podwórku w różne zabawy.

Łukasz (wtrąca) no, ja to najbardziej lubię grać w piłkę i „kosza”.

Ania (kontynuuje) Kiedy jest brzydko czas spędzamy w środku. Można też pójść do swego pokoju i pisać listy.

Listy? Do kogo piszesz?

Ania: Do mojej mamy. Bo widzi pani, moja mama żyje, nie tak jak mama Łukasza. Ona umarła jak on miał 4 lata. Tata nie wiadomo gdzie jest. Mojej ma-

mie odebrali prawa rodzicielskie bo piła. Ale ona mnie kocha. Ona tylko choruje na wódkę. Teraz obiecała, że będzie się leczyć i mnie stąd zabierze. I ja wiem, że ja do niej wrócę. I przytulę się do niej i pomilczę. Wie pani co, ja często oglądam programy, w których mówią, że dzieci uciekają z domów, że są niedobrzy dla swoich rodziców, którzy się starają. Ja od swojej mamy nigdy bym nie uciekła. Nie uciekłabym z domu, bo nie ma piękniejszego miejsca na ziemi.

Dziś Ania i Łukasz są dorosłymi ludźmi. Anię poznałam drugi raz na jednym ze spotkań zbiorowych. Patrzyłam na nią, taką dorosłą i widziałam tą małą Anusię, która marzyła, żeby przytulić się do mamy i pomilczeć. Ona też mnie poznała. Podeszła do mnie, a koło niej szedł wtulony w kolana chłopczyk. Nazwała go Łukasz, wiecie dlaczego prawda? Wie, że tamten Łukasz wyjechał za granicę i osiągnął sukces zawodowy. O jego rodzinie nic nie wie.

Ania jest samotną matką. Mąż nie wytrzymał jej „kompleksu biduła”. Próbowali, ale nie wyszło. To nie była jego wina, jej właściwie też nie. Nikt jej nie nauczył co to jest rodzina. Mama zapiła się na śmierć. Nie wróciła, choć obiecała. Do dziś stoi to zadrą w sercu. Gdyby nie syn... Ania patrzy przed siebie i smutno mówi: mój synek też nie pozna co to znaczy prawdziwa rodzina, ale cieszę się, że ma mamę i tatę, którzy często się spotykają we trójkę. Jest jeszcze malutki, ale kiedyś mu wytłumaczę. Zresztą tli się jeszcze nadzieja, że będziemy rodziną. Ostatnio mąż chciał zrezygnować z separacji i zacząć od nowa. Chcę mieć rodzinę i nauczyć się jej, ale się jednocześnie boję.

Wychodzimy razem i widzę jak Łukasz biegnie do mężczyzny wołając tata, tata. I to spojrzenie Ani pełne oczekiwania i tęsknoty. Znów staje się dziewczynką, ale jej wzrok jest już inny. Radośniejszy. Mężczyzna bierze syna na ręce i obejmuje Anię. Ledwie mnie zauważa, ale nie szkodzi. Widzi kogoś, kogo powinien widzieć.

Życzę im szczęścia i powodzenia w uczeniu się bycia rodziną. ■

JUSTYNA NOSOROWSKA

39 I.

Rodzina – mama, tata,
Może nawet brat i siostra
Pies biegnący po parku
Chomik w klatce
Obiad na stole
Krzepiący uścisk ramion
Chłodząca dłoń na rozpalonym czole
I to słowo jedyne, szczere
Kocham cię synku, córeczko
Wiesz, ja też cię kocham...
... Mamo
... Tato.

(na potrzeby artykułu 4.11 .2012 aut. Jus-
tyna Nosorowska)





CYPR

wyspa słońca
i miłości

Słońce, ciepła, krystalicznie czysta woda, piękne krajobrazy oraz mnóstwo zabytków pochodzących już z czasów antycznych. To wszystko możemy znaleźć właśnie na Cyprze, który nazywany jest Wyspą Słońca, ponieważ świeci tu ono 340 dni w roku. **Ta z pozoru niewielka (9,3 tys. km²) wyspa kryje w sobie wiele atrakcji, które sprawiają, że nasz urlop zawsze będzie udany.**

Cypr jest na tyle zróżnicowany, zarówno pod względem kultury, atmosfery jak i krajobrazu, że każdy może znaleźć tu coś dla siebie. Wiosną, od kwietnia do początku czerwca oraz we wrześniu i październiku jest to miejsce idealne dla rodzin z dziećmi, temperatury nie są aż tak wysokie (do ok. 35-37 stopni) jak w okresie letnim, kiedy dochodzą do ponad 45 stopni, jest wtedy również zdecydowanie mniej tłoczno. Dla fanów beztrudnego wylegiwania się na plaży wyspa oferuje aż 39, które otrzymały "błękitną flagę" - oznaczenie przyznawane najbardziej czystym plażom. Cypryjskie plaże są niezwykle urozmaicone, możemy spotkać zarówno te kamieniste, z grubymi, oszlifowanymi przez morze kamieniami lub miękkie, o piasku w kolorach od złotego, przez brązowy do niemal czarnego. Na wielbicieli sportów wodnych czekają wszechobecne wypożyczalnie sprzętu do windsurfingu, kitesurfingu czy skuterów wodnych a poszukujący mocniejszych wrażeń, mogą również spróbować swoich sił na paralotni.

Wakacje na Cyprze rozwiązują bardzo is-

totny dylemat związany z planowaniem urlopu - „góry czy morze”. Po stronie cypryjskiej rozciąga się pasmo górskie Troodos, z najwyższym szczytem, a zarazem najwyższym punktem wyspy- górą Olimp (1952 m n.p.m.), która jednak nie jest zbyt atrakcyjna wizualnie, ponieważ znajdują się tam brytyjskie tereny wojskowe i stacja meteorologiczna, ogrodzone płotem z drutu kolczastego. W góry najlepiej wybrać się wypożyczonym samochodem, ponieważ inne środki komunikacji praktycznie tu nie docierają. Już sama trasa jest dosyć dużym



przeżyciem, piękne widoki, kręte, wąskie dwukierunkowe drogi, często bez jakichkolwiek barierek potrafią naprawdę przyprawić o dreszcz emocji, zwłaszcza kiedy trzeba się minąć z innym samochodem.

W górach Troodos znajduje się kilkadziesiąt zabytkowych kościołów bizantyjskich., dziesięć z nich wpisanych jest na listę światowego dziedzictwa UNESCO, w tym ten najbardziej znany, monastyr Kykkos. Klasztor ten założony w XI wieku jest kolorowy, pełen przepychu, ściany przyozdobione są malowidłami, przedstawiającymi scenki z życia poszczególnych świętych, wszystko jest pięknie wykończone i bardzo bogato zdobione. W kompleksie



świątynnym znajduje się również muzeum, które może poszczycić się m.in. bezcenną kolekcją naczyń liturgicznych oraz świętych relikwii. Co ciekawe, turyści, jeśli nie są całkowicie zakryci ubraniem, otrzymują długie fioletowe szaty, przez co można poczuć się jak nieco surrealistyczny mnich albo wojownik jedi. Próżno w tym miejscu szukać jednak ciszy i spokoju, biorąc pod uwagę, że jest to obowiązkowy punkt wszystkich wycieczek fakultatywnych, panuje tu hałas i pewien bałagan. Dlatego, aby poczuć klimat bardziej kojarzący się ze starymi

niebieskie jest już bardziej turystyczne, pełno tu restauracji z przepysznym jedzeniem i sklepów z pamiątkami. Mnóstwo malutkich, pięknych miasteczek, których ludność nie przekracza kilkudziesięciu osób, na przykład Waza czy Lazanias.

Cypr znany jest jako wyspa Afrodyty, ponieważ według mitologii to właśnie tu narodziła się z piany morskiej ta piękna bogini. Nic więc dziwnego, że skała Afrodyty jest żelaznym punktem każdego turysty. Zdecydowanie warto się tam wybrać dla pięknych widoków,

błękitnego morza, fal uderzających o skały i ciekawej kamienistej plaży. Jest to miejsce, które powinny odwiedzić zwłaszcza singielki, ponieważ jak głosi legenda, przepłynięcie nago, w czasie pełni księżyca, dookoła skały ma zapewnić szczęście w miłości.

Główne i największe miasta Cypru to Larnaka, Limassol, Nikozja i Pafos. Do każdego z nich możemy dostać się całkiem niezłe zorganizowaną komunikacją autobusową. **Nikozja to ostatnia stolica Eu-**

ropy podzielona murem, część południowa należy do Cypru, a północna do nieuznawanej na arenie międzynarodowej Tureckiej Republiki Cypru. Strefa buforowa robi naprawdę smutne wrażenie, opuszczone domy, kiedyś piękne teraz pozostawione same sobie i popadające w ruinę. Drut kolczasty, posterunki wojska, to wszystko przypomina o konflikcie cypryjsko – tureckim. Nikozja to miasto pełne historii, nowoczesne sklepy sąsiadują tu ze starymi kamienicami, zabytkowymi kościołami czy pomnikami. Będąc tam koniecznie trzeba zobaczyć starówkę, zarówno po stronie cypryjskiej jak i tureckiej, pobuszować między kramikami z lokalnymi produktami, słodyczami, ubraniami (polecam piękne szale po stronie tureckiej) i lokalnym rękodziełem. Można tu także zaopatrzyć się w okulary przeciwsłoneczne czy

zakonami, polecam odwiedzenie monasteru Św. Lampadisty, to niewielki, spokojny klasztor z muzeum pełnym średniowiecznych ikon. Dodatkowym atutem jest tu bez wątpienia Pan przewodnik, który w typowy dla Cypryjczyków, żywy i pełen gestykulacji sposób opowiada o każdym małym arcydziele.

Będąc w Troodos warto zwiedzić także przynajmniej jedno z urokliwych górskich miasteczek, w których czas się zatrzymał. Można tam spróbować lokalnych przysmaków czy kupić tradycyjne rękodzieła. Z ciekawszych zakątków można tu wymienić Palaichori, jedną z najwyższych położonych wsi na wyspie, pobudowaną na zboczach, w sposób, dzięki któremu przypomina starożytny amfiteatr. Znajduje się tu Agia Sotira tou Soteris - tzw. malowany kościół. Omodos, całe białe –



kapelusze. Duże wrażenie robi gotycka katedra Ayia Sofia zamieniona na wspaniały meczet Selimiye Camii. Warto także odwiedzić kościół Faneromeni oraz katedrę Agios Ioannis (św. Jana)

Najpiękniejsze plaże to plaże w Ayia Napa, w przeciwieństwie do innym miejscowości piasek jest tu złoty i czysty, a nie ciemny i gliniasty. Ma to jednak swoje minusy, bo ciężko znaleźć jakiś skrawek wolnego miejsca. Znajduje się tu także dosyć duży park wodny z wieloma atrakcjami, zarówno dla dzieci, jaki i dla dorosłych. Larnaka i Limassol to także miasta położone nad morzem, Dzisiejsze miasto Larnaka znajduje się tam, gdzie niegdyś ulokowana była stolica antycznego królestwa Kition, Jedną z najwspanialszych budowli jest kościół Agios Lazaros, wzniesiony w IX wieku, poświęcony świętemu Łazarzowi, który po wskrzeszeniu przez Jezusa miał żyć w Larnace i działać tu jako biskup. Jednak Larnaka to nie tylko historia i zabytki, ale także okazała promenada i plaże, z kryształicznie czystą wodą, na przykład plaża Phinikoudes oznaczona błękitną flagą. Miasto jest także siedzibą najważniejszego międzynarodowego portu lotniczego Republiki Cypru – Larnaka International Airport. Biorąc pod uwagę, że lotnisko znajduje się praktycznie na plaży, mamy niepowtarzalną okazję kapać się mając tuż nad głową lądujące samoloty. **Limassol, to drugie, co do wielkości miasto Cypru i zarazem jedno z najchętniej odwiedzanych przez turystów.** Sieć kurortów ciągnie się u wschodnich wybrzeży, aż do pobliskiego Amathous. Będąc tam warto zobaczyć między innymi meczety: Cami Kabir i Cami Jedid oraz zamek, w którym obecnie mieści się Muzeum Średniowiecznego Cypru.

Dla miłośników historii, punktem obowiązkowym powinien być również kompleks archeologiczny w Kurion oraz Pafos, w którym warto udać się też do Grobowców Królewskich i zamku bizantyjskiego z XIII wieku.

Cypr to jak już podkreślałam, miejsce dla każdego. Dla wielbicieli kąpieli w morzu, sportów wodnych, leniwego odpoczynku na plaży, zwiedzania albo imprez, dla ludzi młodych i tych starszych, dobre na wyjazd z przyjaciółmi, dzieckiem czy romantyczną podróż z mężczyzną.

Oczywiście nie udało mi się opisać wszystkich atrakcji czekających na nas na tej cudownej wyspie, ale mam nadzieję, że mimo tego, zachęcę większość czytelniczki do tej fascynującej podróży. ■

KAMIŁA SZAJKOWSKA

24 I.



Czy szukanie pracy przez Internet jest **BEZPIECZNE?**



Internet jest dla nas pewnego rodzaju dobrodziejstwem. Możemy znaleźć tu niemalże wszystko. Mówi się, że jeśli czegoś nie znajdziemy to najzwyczajniej w świecie to nie istnieje. **Jednak w całej swej doskonałości, Internet kryje w sobie wiele pułapek, nierzadko dość niebezpiecznych i nieprzyjemnych w konsekwencjach. Jedne z nich dotyczą ofert pracy.**

Obecnie umieszczanie ofert pracy w sieci jest dla obu stron – pracodawców i poszukujących pracy – ogromnym ułatwieniem. To opcja, która jak żadna inna oszczędza nasz cenny czas. Ogłoszenia są łatwo dostępne, na bieżąco aktualizowane. Dokumenty aplikacyjne wysyłamy dosłownie w chwilę. Nie musimy biegać z CV po firmach, po prostu kompletujemy informacje o nas i klikamy „wyślij”.

Jest szereg stron internetowych zawierających ogłoszenia według danej branży, co znacznie ułatwia szukanie. Np. portal dla pracowników IT, dla asystentek/

sekretarek. Dzięki nim łatwiej przebić się przez ogrom ogłoszeń, które nas nie interesują. Skupiamy się tylko na tym, co szukamy.

Dzięki popularnym portalom społecznościowym, headhunterzy sami nas znajdują, przeglądając nasze profile. Wyszukują w ten sposób osoby, które przynajmniej wstępnie pasują do oferowanego stanowiska pracy. Wówczas nawet, jeśli aktualnie nie szukamy pracy czynnie, możemy zupełnie przypadkowo mieć szansę na dużą zmianę.

Niestety rzeczywistość nie zawsze jest różowa. Z tego bogatego narzędzia o wielkiej mocy, korzysta też spore grono oszustów. Zdarzają się oferty, które z prawdą nie mają nic wspólnego. Pół biedy, jeśli to tylko okazuje się, że firma oferuje zupełnie coś innego niż zawierało kuszące ogłoszenie. Gorzej, jeśli oferta jest przykrywką dla nielegalnego interesu, który może się dla nas źle skończyć. Jako przykład można tu przytoczyć oferty dla opiekunek dla dzieci lub osób starszych, za



którymi faktycznie kryją się agencje towarzyskie, lub handlarze ludźmi. Ale to naprawdę najbardziej skrajne z przypadków.

Na rynku ofert pracy wiele jest firm, które umieszczają fałszywe ogłoszenia.

Co powinno wzbudzić w nas czujność?

Zdecydowanie ogłoszenie, które nie zawiera informacji o oferującym pracę. Jeśli firma ukrywa swoją nazwę, a oferta gwarantuje kosmiczne zarobki i wspaniałe warunki zatrudnienia – to prawie pewne, że jest to zwykłe oszustwo. W taki sposób naciągacze zdobywają potrzebne im informacje. **Okazuje się, że to bardzo prosty sposób by zyskać mnóstwo danych wykorzystywanych np. do fałszowania dowodów osobistych.** Stąd już niedaleka droga do obciążenia nas pożyczką lub kredytem. Wystarczy, że w CV podamy nasz dokładny adres, datę urodzenia. Może to przysporzyć nam nie lada kłopotów. Najlepszym sposobem by tego uniknąć, jest nieumieszczanie tego typu danych. Dla potencjalnego pracodawcy takie informacje na tym etapie rekrutacji są zupełnie zbędne.

Niestety często zdarza się tak, że oferty pracy przedstawione są w sposób niebudzący żadnych podejrzeń. Ogłoszenie zawiera wszystkie potrzebne dane. Firma faktycznie istnieje, nie ma podstaw by się niepokoić. Dopiero podczas rozmowy kwalifikacyjnej okazuje się np., że do obowiązków asystentek, poza typowymi zadaniami, również wymagana będzie od nas dyspozycyjność podczas wieczornych spotkań z klientami... I nagle okazuje się, że bardziej niż asystentką możemy być panią do

towarzystwa.

Wyobraźnia ludzka nie zna granic. Zdarzają się tak absurdalne oferty pracy, że naprawdę ciężko uwierzyć, że ktoś mógłby z nich skorzystać. Jak np. praca dla asystentki fotografa przy sesjach rozbieranych, gdzie głównym warunkiem jest praca... nago. A to, dlatego, by modelka nie czuła się niezręcznie...

Nie można tu pominąć przykładów firm, które oferują wspaniałe zarobki, idealne warunki pracy, ale warunkiem koniecznym jest odbycie szkolenia, za które sami musimy zapłacić. I kto tu zarabia?

Ponieważ Internet nie jest skarbnicą wyłącznie rzetelnych informacji a także doskonałym miejscem do oszukiwania i naciągania ludzi - jak się uchronić przed ryzykiem?

Przede wszystkim być czujnym. Jeżeli cokolwiek wzbudza naszą niepewność, to dokładnie sprawdzmy czy dana firma w ogóle istnieje. Jeśli okaże się to niemożliwe, to zignorujmy ogłoszenie, które powoduje w nas mieszane uczucia. Lepiej nie ryzykować i poczekać na coś, co będzie wiarygodne i realnie atrakcyjne.

Istnieją strony internetowe, które pozwalają pobrać KRS danej firmy, wpis do ewidencji działalności gospodarczej. Możemy sprawdzić czy firma w ogóle jest zarejestrowana.

Jeśli tylko możemy, sprawdzajmy wiarygodność firmy.

Starajmy się chronić naszą prywatność i nie udostępniajmy naszych pełnych danych osobowych. To najbezpieczniejszy sposób, by uchronić się przed przykrymi konsekwencjami.

Oczywiście, czujność jest bar-

dzo ważna, jednak pamiętajmy, że większość ofert pracy jest rzeczywiście prawdziwa i wiarygodna. Tak, jak dla nas czas jest cenny, tak i dla pracodawców również.

Jak wspomniałam na początku, Internet jest najszybszym i najłatwiejszym sposobem na szukanie pracy/kadry pracownicz. To w dużej mierze wstępna rekrutacja. Szukający pracy odrzucają te propozycje, które w ogóle ich nie interesują, a pracodawcy z nadesłanych ofert wybierają wyłącznie dla nich atrakcyjne. Dzięki temu obie strony mają możliwość dokonywania szybkich wyborów.

Wielu ludzi w ten sposób szuka pracy i naprawdę znajdują to, czego szukają. W chwili obecnej przed Internetem nie uda się uciec. Ofert pracy jest mnóstwo, więc z pewnością wśród nich większość jest naprawdę godna uwagi. Te negatywne przykłady, to zaledwie odsetek, który niestety istnieje.

Wszystko jest dla ludzi, tylko trzeba umieć rozsądnie z tego korzystać. Tak jak ze wszystkim. Internet z całą pewnością jest wielkim udogodnieniem dla ludzi. Taka jego rola. Warto jednak pamiętać o zasadzie ograniczonego zaufania, jak na drodze. To, że my jesteśmy uczciwi i ostrożni, nie oznacza, że druga strona również. Warto, więc wzmocnić swoją nieufność, w końcu szukamy pracy naszych marzeń a nie kłopotów i rozczarowań. ■

**MAGDALENA
ZBYTEK-KSIĄŻKIEWICZ**

30 I.





ROMANTYCZNY SMS
zastąpił list miłosny.

**TĘSKNOTA KOBIET ZA UCZUCIAMI
PRZELANYMI NA PAPIER**

Chyba nie zaskoczę nikogo pisząc, że kobiety to urodzone marzycielki. To istoty, które potrafią przenieść się do wymyślnego świata, by tam oczami swojej wyobraźni ujrzeć siebie jako bohaterkę romantycznej opowieści. Chcemy przeżywać niezapomniane momenty przepełnione gorącym żarem miłości. A te niebiańskie doznania mają być zasługą, bliskiego naszemu sercu, mężczyzny.

Jak wiadomo, to w wyobraźni budzą się najgłębsze pragnienia. Dlatego też nietrudno się dziwić, że kobieta chce, aby takie chwile miały miejsce nie tylko w jej myślach, ale i w prawdziwym życiu. Niestety, okazuje się, że możemy to zaliczyć jako jej kolejne marzenie. **W realnym świecie niewiele z nas może pochwalić się takimi emocjonalnymi doznaniem.** Co gorsze, nawet piękne gesty i wniosłe wyzna-

nia miłosne już od dawna tracą swoją wartość. Nie wzbudzają dreszczów emocji i wzruszeń.

Ręka do góry Drogie Czytelniczki, która z Was może pochwalić się, że jest szczęśliwą posiadaczką chociaż jednego listu miłosnego??

Tym z Paniom, które z dumą mogą podnieść rękę - gratuluję. Bo otrzymać taki upominek to naprawdę coś świetnego!

Możecie w każdej chwili sięgnąć po to cudo i czytać je w nieskończoność. Zachwycać się nad każdym słowem przypominającym o łączącej dwoje ludzi, magicznej więzi. Jest Wam czego zazdrościć!

Nie bez powodu wspominam akurat o listach miłosnych. Moim zdaniem należy je zaliczyć do jednych z najpiękniejszych gestów miłości. To niesamowite jak zwyczajna kartka papieru zapisana słowami ukochanej osoby może zamienić się w



coś bezcennego. Takie wyznania płynące prosto z serca stanowią piękny dowód miłości, który można zachować na wieki. Jednak takie gesty to rzadkość.

W dzisiejszych czasach, kiedy najczęstszą formą komunikacji są sms-y lub e-maile, listy odeszły w niepamięć.

Musiały ustąpić miejsca cyfrowym wiadomościom, przez co same straciły wcześniejsze znaczenie. Stały się przestarzałym, a przede wszystkim niewygodnym sposobem przekazywania informacji, zwłaszcza uczuć i emocji.

No bo po co się trudzić? Po co pisać słowa dyktowane przez serce, tworzyć coś co niepowtarzalne i piękne? Bo to niemożliwe, czasochłonne i niełatwe w wykonaniu?! To żadne argumenty! Faktem jest to, iż ludzie wolą iść po najłatwiejszej linii oporu. Korzystają ze znacznie łatwiejszych sposobów - o wiele łatwiejszych!! Powiem tylko internet! **Tak, internet często daje nam gotowe rozwiązania.** Znajdziemy tam wszystko. Od króciutkich romantycznych wierszyków po długie, pełne zmysłowości listy miłosne. I nie wymaga to od nas większego wysiłku. Wystarczy tylko przepisać, wybrać numer bądź adres mailowy i kliknąć „wyślij”. Owszem to proste, ale mało oryginalne. Bez większej wartości dla odbiorcy. Taki sam wierszyk dostaje zapewne jeszcze wiele innych kobiet.

Ubolewam nad tym, że uczucia jakie towarzyszyły szczęśliwemu odbiorcy romantycznego listu, w chwili jego otrzymania są nieznane kobietom XXI wieku.

Amerykański pisarz, Nicholas Marks napisał:

„Lubię element niespodzianki, kiedy znajduję list w skrzynce, i niecierpliwe oczekiwanie, gdy szykuję się, by go otworzyć. Lubię to, że mogę go zabrać ze sobą, by przeczytać w wolnej chwili, że mogę oprzeć się o drzewo i czuć na twarzy łagodny powiew wiatru, gdy widzę twoje słowa na papierze. (...) To znacznie bardziej romantyczne od czytania czegoś na tym samym komputerze, którego używa się do ściągania muzyki czy zbierania materiałów do referatu.”

Chyba nie muszę tego komentować. Słowa mówią same za siebie. Otrzymanie listu było emocjonujące. Podczas jego czytania rozbudzały się w człowieku najpiękniejsze uczucia. A serce szalało z radości.

Czytając listy z dawnych czasów ciężko pogodzić się z tym, że kobiety zaakceptowały dzisiejszą formę przekazywania uczuć. Cieszą się z wyznań miłosnych opublikowanych na znanych nam wszystkim portalach internetowych: facebooku czy

naszej klasie. Takie wyznania są płytkie, pisane bez wysiłku i oddania. A często zdarza się, że ważniejsze od przekazywanej treści jest to, by zobaczyli je inni. Nawet wirtualny buziak ;* jest w stanie sprawić nam radość i wywołać uśmiech na twarzy. Czy to jest nowoczesny dowód miłości?

Nic więc dziwnego, że w dzisiejszych czasach nie znamy sensu i znaczenia listów miłosnych. Nie dostrzegamy ich wartości i wyjątkowości. Kiedyś mężczyźni pisali listy wybrankom swego serca z wielkim zaangażowaniem i skupieniem. Wkładali w to całe serce. Odkrywali samego siebie.

Pięknie ujął to polski poeta, Kornel Makuszyński: *„...każdy list jak gdyby przeświecał tym, co w nim jest wewnątrz, tak jak na twarzy prostego człowieka odbija się treść serca. Każdy list ma swoją twarz. (...) ma wykrzyknąć promieniste słowo... Wtedy zawsze z takiego listu pada ci na serce promyczek, albo na usta pada ci jak kwiat- pocatunek.”*

Na kartkę papieru można przelać swoje najgłębsze uczucia. Każde słowo staje się odzwierciedleniem tego, co na co dzień skryte jest głęboko we wnętrzu. **Tradycyjne listy były i są niepowtarzalne. Raz napisane mogą zostać zachowane na wieczność.** Za każdym razem, gdy ponownie bierzemy je do ręki wracają wspomnienia, wspólne historie, emocje i radości.

Gdzie zagubiła się głębia wyznań miłości? Czy listy miłosne znane nam będą już tylko z opowieści? W erze smsów przekaz miłosny nie jest już tak romantyczny. Wszystko pisane jest szybko, krótko i bez zastanowienia. Czasy, kiedy uczucia przelewane były na papier wydają się być przeszłością. Ale czy zostaje już nam tylko tęsknota za wzniosłymi wyznaniem miłosnymi?

Nie! Nie zgadzajmy się na to! Oczekujemy wzniosłych słów o miłości, zapewnień o uczuciu, ciepłych i pieszczotliwych zwrotów i intymnych wyznań. Oczekujemy, ale i same pokażmy naszym ukochanym jak to się robi! Chwytajmy za pióro i dajmy się ponieść uczuciom, niech one będą naszym natchnieniem i podyktują nam słowa...odzwierciedlające naszą miłość! ■

ALEKSANDRA PARUSEL

20 I.

Walczące z bykami

*Pojedynek oko w oko z symbolem
witalności, taniec ze śmiercią czy zwykły akt
okrucieństwa przekazywany z pokolenia na
pokolenie?*

Arena pełna emocji. Byk okrąża plac. **Torreadorzy** posługując się różowymi płachtami, prowokują go do walki. Za chwilę wyjedzie na koniu **pikador**, by wsadzić pikę w kark el toro bravo.

Zaraz za nim widać **banderilleros**, pieszych mężczyzn wbijających w garb byka włącznie ze wstążkami. Na skórze zwierzęcia pojawia się czerwień, a on sam zaczyna słabnąć. Słychać okrzyki. **Na arenę wkracza główny walczący-matador.** Trzymając mulete i szpadel wykonuje specyficzne ruchy, by osłonić się przed rogami. Kiedy już wie, że to właściwy moment, wbija szpadę w rdzeń kręgowy byka.

Tłum wiwatuje - zwierzę pada. Po głowie matadora krąży jedna myśl: „Zwyciężyłam!”.

Corrida. Jedna z niewielu tradycji, które budzą tak skrajne emocje, poczynając od burzliwych kontrowersji, a kończąc na akcie składania hołdu takim działaniom. **Dlaczego jednak nie zaprzestano czcić owych widowisk?** Co więcej, traktuje się je niemalże na równi ze sportami olimpijskimi?

Z każdym rokiem przybywa coraz to większa grupa kandydatów na stanowisko „ujarzmiaaczy byków”, a w niej, jeśli odwaga dopisze, pojawia się płęć piękna.

Aby choć trochę zrozumieć

fakt istnienia Corridy, jej przetrwania do czasów współczesnych i zaangażowanie się w jej przebieg kobiet, które raczej widziane są, jako te słabe i za wrażliwe, proponuję przez **chwilę spojrzeć na ten zwyczaj oczami Hiszpana.**

Trzeba jednak wspomnieć, że walki z bykami nie odbywają się jedynie w słonecznej Hiszpanii. Można je również oglądać w Meksyku, Ekwadorze, Francji czy Portugalii. Chociaż to właśnie Półwysep Iberyjski króluje w tego typu przedsięwzięciach.

Kulturalny fenomen Corridy polega na tym, że tradycja ta wędrowała z kraju do kraju, nie mając tak naprawdę swojej Ma-



tki. Wiele źródeł opowiada się za własnymi hipotezami i analizami. **Jedni twierdzą, że walki z bykami przywędrowały od Arabów, inni natomiast uważają, że początek Corridy powinien być przypisany żołnierzom rzymskim, którzy przywieźli ją na Półwysep.**

Tak czy inaczej, Corrida to nie sport. To rytuał zapoczątkowany przez wierzenia i mitologię. Czego religia nie robi z człowiekiem, prawda? Prawdopodobnie tradycja ta opiera się na mitraizmie, wiary w jednego z bogów rzymskich, który schwytał byka i złożył go, jako ofiarę, by świat mógł dokonać odnowy. Bez większego zaskoczenia, możecie się drogie czytelniczki spodziewać, że proces odnowy miał miejsce.

Przekazując z dziada, pradziada nadrzędną wartość i symbolikę, jaką reprezentuje sobą Corrida, trudno się dziwić, że wiele osób nie patrzy na nią w kategoriach zła i niemoralnych czynów. **To jest sztuka, akt wystawiany tylko przy szczególnych okazjach.** Niegdyś pogański obrzęd przerodził się w wielkie show, które przyciąga tysiące widzów.

Innym aspektem tego widowiska jest pogląd o płci matadora. Większość zwolenników owej dyscypliny uważa, iż to wyłącznie mężczyźni powinni szczyścić się walką z bykami. Ale jak to w życiu bywa, pojawiły się kobiety, głośno manifestujące:

„Ja też chcę! Dam radę”.

Zawód matadorki jest niezwykle pod każdym względem. Współcześnie na świecie żyje tylko kilka kobiet mogących wspominać walki z rozdrażnionym bykiem. Jaką trzeba mieć odwagę, by stanąć przed wielkim bydlęciem i nie uciec! Mówicie, że



można?

Byki hodowane na Corridę to specjalna rasa cechująca się agresywnością. Rozjuszone przy tym wcześniej przez pikadorów, mimo, że są poranione, stanowią zagrożenie. **Kobiety, które zdecydowały się na tego rodzaju dyscyplinę to nie „herod-baby”.** To szczupłe, drobnej postury dziewczyny, które tylko dzięki swojej wytrzymałości nie zostały „wygryzione” ze środowiska matadorów i niezabite przez byki. Z początku wzbudzały śmiech i konsternację **„Jak to, kobieta?”.** Jednak większość

widzów zmieniało zdania, gdy zwierzę leżało na ziemi ze szpadlem w karku. Aby spokojnie poruszać się w tej dyscyplinie, nie ma znaczenia wyłącznie odwaga i wytrzymałość. Byki nie plasują się w grupie zwierząt typu: „cip, cip, taś, taś”. Dlatego każdy przyszły matador, nie zważając na płęć musi przejść długie szkolenie, w trakcie którego uczy się jak zadawać ciosy, jak wytrzymać walkę pod względem fizycznym i psychicznym. Gdy trener stwierdzi, że uczeń jest gotowy, następuje egzamin, nie mający nic wspólnego z teorią! Istotną kwestią jest też sam proces walki, w jaki sposób ona przebiega. **W Corridzie nie liczy się samo zabicie zwierzęcia. Ważny jest natomiast styl pokonania przeciwnika. To, w jaki sposób matador doprowadzi do zwycięstwa, będzie miało swoje odbicie w nagrodzie i opinii na arenie.** Jeśli osoba walczy w dobrym stylu i uczciwie, nagrodą jest ucho byka, jeśli jest mistrzem - uszy i ogon. Sama chyba zainteresuję się tym fachem. Zawsze chciałam mieć uszy i ogony byków wywieszone na ścianach mojej hacjendy! Ten sam świat, a jak odmienna kultura!

Pierwszą meksykańską matadorką, która z dumą rozwieszała uszy i ogony byków jest Raquel Martinez. Niezwykłą popularność przyniósł jej nie tylko fakt, że jako pierwsza niewiasta stanęła oko w oko z wielkim, rogiatym zwierzęciem, ale to, że okazała się lepsza od niejed-



nego mężczyzny. Triumfowała od 1977r. do początku lat dziewięćdziesiątych. Harda, pełna ducha walki blondynka jednak nie zaprzestała swojej kariery z męskimi odpowiednikami krów. Dzisiaj prowadzi szkołę dla matadorów, w której uczą się najlepsi.

Inną kobietą, która tak jak jej poprzedniczka pobiła rekordy zawziętości i walki o sukces na arenie, jest Cristina Sanchez. Cristina również została pierwszą matadorką, ale w Hiszpanii. Zadebiutowała w 1993r., a o jej sukcesach można było usłyszeć nie tylko na Półwyspie Iberyjskim. Zdobyła wiele nagród (pamiętacie, co to za nagrody?) w Meksyku i Ekwadorze. Przez wielu została uznana za symbol niezłomnej walki, a tu was zaskoczę, nie z bykami, lecz z kolegami po fachu, którzy zacięcie podkładali jej kłody pod nogi.

Ostatnią matadorką, o której chciałabym wspomnieć jest Hilda Tenorio, młoda dziewczyna podbijająca meksykańską Corridę. Jej historię i ją samą możemy poznać w jednym z odcinków Kobiety na krańcu świata Martyny Wojciechowskiej. Choć Hilda ma dopiero dwadzieścia sześć lat już zdążyła pokazać swoje możliwości. Jako pierwsza kobieta miała okazję ujarzmić byka na wielodekadowej arenie la Plaza Mexico, zdobywając tym samym uznanie publiczności.

Nie byłoby nic zdumiewającego w walkach prowadzonych przez kobiety, gdyby nie fakt, że toczony jest pojedynek nie tylko z sa-

mym bykiem, ale i z samcami homo sapiens. Powszechnie, uważa się, że ta dyscyplina dotyczy wyłącznie mężczyzn, a całe środowisko Corridy, od strony „kulis” powinno być niedostępne dla płci pięknej. Dlatego też, każda kobieta, która chciała pokazać się na arenie z muletą, musiała zebrać w sobie chęci zarówno do przejścia ciężkiego treningu, jak i do wejścia w męski świat.

Wszystkie trzy bohaterki przyznawały z nieukrywającym żalem podczas wywiadów, że gdyby Corrida nie należała do płci przeciwnej, nie odczuwałyby wzmożonej presji i stresu. **Starcie z bykiem dostarcza ogromną dawkę adrenaliny, a świadomość bycia w centrum uwagi-stresu.** Można się jednak nauczyć odporności na tego typu napięcia podczas szkolenia. Gorzej wypada nauka wewnętrznego optymizmu i wytrzymałości psychicznej, pod względem radzenia sobie z nieukrywaną pogardą ze strony mężczyzn.

Niechęć do występów niewiast nie objawia się jedynie przez niestosowne i obraźliwe docinki: „Nie dasz rady. Przytniesz wstyd sobie i rodzinie!”. Słowa wypowiedane nie na miejscu, zawsze można puścić mimo uszu. Sytuacja staje się napięta wtedy, gdy arogancja przeraża się w praktykę. Mowa tu o braku tolerancji organizatorów Corridy i jej uczestników. Każdy matador przed występem podpisuje kontrakt, który zapewnia go o powadze przedsięwzięcia i możliwości pojedynku z bykiem. Wyobraźmy sobie teraz,

że któryś z szanowanych matadorów żąda usunięcia walczącej z listy uczestników, gdyż nie życzy sobie wystąpienia z nią na arenie. Jakie jest zachowanie organizatorów? Skreślają z listy bez mrugnięcia okiem. W takim momencie kobieta może tylko oglądać byki z perspektywy widza. **Cristina Sanchez, gdy odchodziła od tej dyscypliny, wyznała, że nie doceniono jej możliwości i talentu tak, jak na to zasługiwała.**

Lekceważenie i dyskryminacja kobiet w różnych dziedzinach życia była, jest i będzie obecna. Tak został stworzony świat, gdzie męskie ogniwo jest najważniejsze.

Zastanawiam się jednak nad jedną kwestią. **Dlaczego w środowisku Corridy nie ma jedności?** Dlaczego ciągle powtarzając o niewłaściwej interpretacji owych walk, organizatorzy i popularni matadorzy urządzają „szkołę przetrwania” swoim zwolenniczkom? Na okragło słyszymy, że to nie sport, to rytuał, to sztuka! To coś głębszego, symbolicznego! Skoro to nie jest sport, bo w sporcie zawodnicy są dzieleni na poszczególne kategorie, to **Corrida powinna jednoczyć.** Zważywszy na to, że wystawiana jest tylko przy szczególnych obchodach, kiedy to wszyscy razem świętują ważne wydarzenie i czuć ducha wspólnoty.

A Wy, co o tym myślicie? Którąś z Was nasza ochota na Corridę? ■

PAULINA NAWROCKA

23 l.



Ciało do poprawki

Większości z nas operacja plastyczna kojarzy się z zupełnie niepotrzebnym modyfikowaniem swojego ciała.

Zcelebrytkami usilnie i wbrew naturze walczącymi z oznakami starzenia. Powiększaniem ust, biustu, zmniejszaniem nosa. Jest to jednak tylko jeden, mniej istotny, wymiar tego typu operacji.

Chirurgia plastyczna zajmuje się bowiem także ratowaniem życia. Może nie w dosłownym tego słowa znaczeniu. Na pewno poprawia jego jakość. W przypadku zdeformowanych twarzy, szpecących blizn i innych uszkodzeń ciała, które narażają nas na złe samopoczucie i wystawiają na nieprzyjemne spojrzenia.

Niezależnie od tego z jakich przyczyn poddajemy się operacji pewnym jest, że oprócz czynnika czysto estetycznego ważny jest także ten emocjonalny.

Wielu ludzi przywiązuje ogromną wagę do swego wyglądu. W związku z tym, bardzo krytycznie patrzą na wszelkie mankamenty swojej urody, których zazwyczaj ich znajomi i bliscy w ogóle nie zauważają. Ile razy zdarzyło Wam się narzekać na małe usta, mały biust, odstające uszy czy lekko garbaty nos? Mnie wielokrotnie i za każdym razem spotykałam się z zupełnie odmiennymi opiniami od moich. To największa pułapka, a zarazem najskuteczniejszy haczyk chirurgii plastycznej. Wszystkim nam dobrze znane kompleksy. Dodatkowo wspomagane i zasiewane w nas przez okładki ko-



lorowych pism oraz programy rozrywkowe. Zawsze idealne, gładkie, szczupłe modelki. Piękni, wysportowani modele. W takim otoczeniu, dodatkowa reklama nie jest potrzebna. Zwłaszcza, że najbardziej popularny zabieg, wypełniania zmarszczek, można teraz zrobić w prawie każdym salonie kosmetycznym.

Chirurgię plastyczną można podzielić na dwa rodzaje, rekonstrukcyjną i estetyczną. O ile ta pierwsza zajmuje się naprawianiem wrodzonych wad czy efektów wypadków, o tyle druga dotyczy zabiegów czysto upiększających.

Do rekonstrukcji zaliczamy między innymi likwidowanie blizn po oparzeniach, odbudowę np. usuniętej piersi czy kości złamanego nosa oraz korygowanie rozszczepionej wargi.

Jeśli zaś chodzi o zabiegi estetyczne, rozpiętość opcji zależy w dużej mierze od naszej wyobraźni i zdolności lekarza.

I tak spotykamy się z:

- powiększaniem biustu
- zmianą kształtu nosa
- naciąganiem powiek
- liposukcją
- likwidacją odstających uszu
- upodabnianiem ust do tych Angeliny Jolie lub pośladek do tych, Jennifer Lopez.

Wymieniłam tylko te najbardziej powszechne i stosunkowo normalne. Niemniej jednak wszelkiego rodzaju wszczepianiem pod skórę rogów, rozcinaniem języka i innymi zabiegami „odczłowieczającymi” także zajmuje się chirurgia plastyczna.

Coraz powszechniejszym zjawiskiem staje się, niestety, uzależnienie od zabiegów upiększających. Dotyczy to zarówno kobiet jak i mężczyzn. Ludzie w pogoni za wyglądem idealnym decydują się na miesiąc rekonwalescencji po bolesnych operacjach. Czeka na zejście opuchlizny po jednym zabiegu i zaraz poddają się następnemu. Efekty niektórych z nich, jak można się domyślić, dalece odbiegają od wymarzonego ideału. Nie jest to tylko winą ilości operacji, ale także ich jakości. W przypadku jakichkolwiek zabiegów warto zapłacić więcej i nie martwić się niepożądanymi skutkami.

Oto orientacyjne ceny najpopularniejszych operacji:

Liposukcja - brzuch: 5000-7000 zł

Powiększenie piersi - protezy okrągłe: 7000-13000 zł, protezy anatomiczne: 10000-15000 zł

Plastyka pośladków - 5000-7000 zł

Plastyka powiek - powieki górne: 2000-2500 zł, powieki dolne: 3000-3500 zł

Korekcja nosa - przegroda: 4000-5000 zł, plastyka nosa: 6000-8000 zł

Korekcja uszu - 2500-3500 zł

Lifting - 5000-15000 zł

Powiększenie ust - 1500-4500 zł

Botoks - zmarszczki na czole: 500-1500 zł, kurze łapki: 500 zł, nadpotliwość: 1200-2000zł

Likwidacja żyłaków i naczynek - 100-3000 zł

Usuwanie blizn - 300-3000 zł

Usuwanie tatuaży - 100-1500 zł

Poddanie się operacji plastycznej jest niezwykle trudną decyzją, której podjęcie powinno być poprzedzone rozważeniem wszystkich za i przeciw. Najlepiej kilkakrotnie!

Plusy:

poprawa wyglądu

pozbycie się szpecących defektów i kompleksów

poprawa samooceny, zwiększenie pewności siebie

lepsze samopoczucie

szansa na rozpoczęcie lepszego życia

Minusy:

komplikacje

opuchnięcia i blizny

długi czas rekonwalescencji

efekty inne od oczekiwanych

ryzyko uzależnienia

ingerencja w naturalne procesy starzenia się

Nie da się jednoznacznie ocenić wpływu operacji plastycznych na nasze życie. Wszystko zależy od tego czy to tylko zachcianka czy próba rozwiązania prawdziwego problemu.

Świat nie zmierza jednak w dobrym kierunku skoro już małe dziewczynki poddawane są tego typu zabiegom. W krajach Ameryki Południowej, gdzie dużą popularnością cieszą się konkursy piękności, rodzice od najmłodszych lat przygotowują swe pociechy do udziału w wyborach miss. Zamiast uroczych i naturalnych Latynosek oglądamy więc poprawione w młodości, sztuczne piękności.

Niezbędny jest także umiar. Jednak nie jest łatwo nad tym zapanować zwłaszcza, że zabiegi plastyczne stają się coraz bardziej popularne, a co za tym idzie tańsze.

Pozwolę sobie nie zamieszczać tutaj zdjęć, zdeformowanych wręcz operacjami celebrytów. Dla spokojnego snu warto bowiem oszczędzić sobie takiego widoku. Ku przestrodze jednak przemawiają efekty operacji chociażby Donatelli Versace czy Amandy Lepore.

Nie zapominajcie, że w dobie tworzenia sztucznych ideałów i „photoshopowej” urody, naturalne piękno jest naprawdę wysoko cenione. Warto więc spojrzeć na swoje ciało łagodniejszym okiem, uwierzyć w siebie i nie dać się zwariować. ■

ALEKSANDRA PELZ

21 L.



SESJE ZDJĘCIOWE

MODA

STYL

TRENDY

STYLIZACJE

URODA

WIZAŻ

KOSMETYKI

ZDROWIE

Dowiedz się więcej na

www.tojakobieta.pl



TO JA KOBIEȚA

portal dla kobiet