

Jak zmienia się życie w związku gdy pojawia się dziecko - czy to koniec namiętności?

# TO JAKOBIETA

nr 07/2012  
listopad

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

**KOSZMARNĄ RANDKĄ**

**tego lepiej nie mów  
na pierwszym  
spotkaniu**

**Do zakochania  
JEDEN  
krok**

**FRIENDS WITH  
BENEFITS**

**układ prawie idealny**

**Kiedy w związek  
wkrada się rutyna  
i nuda... Jak temu  
zapobiec?**

**PRO - ANA  
LIFESTYLE**

**PRACA OSOBISTEJ  
STYLISTKI**  
czyli z życia wzięte



**SESJE ZDJĘCIOWE**

**MODA**

**STYL**

**TRENDY**

**STYLIZACJE**

**URODA**

**WIZAŻ**

**KOSMETYKI**

**ZDROWIE**

Dowiedz się więcej na

**[www.tojakobieta.pl](http://www.tojakobieta.pl)**



**TO JA KOBIE TA**

*portal dla kobiet*





#### **REDAKTOR NACZELNY**

Katarzyna Lubarska

#### **GRAFIKA I SKŁAD**

Łukasz Szarzyński

#### **STYLISTKA**

Aleksandra Lubczyńska

#### **REDAKCJA**

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

© To Ja Kobieta 2012

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

Wszystkie prawa zastrzeżone

# W numerze



## STYLISTKA RADZI

8 Praca osobistej stylistki

## CO W MODZIE PISZCZY?

12 Rockowy styl znowu w modzie

## URODA

16 Makijaż - oczy. Typy oczu

## ZDROWIE

18 Wiem co jem, ale czy na pewno?

## ŻYCIE ZAWODOWE KOBIETY

23 Blisko kobiecego piękna



## KOBIETA I JEJ PASJE

28 Drobiazgi, które upiększają świat

## KULTURA DLA KAŻDEJ Z NAS

34 Triumf kobiecości

## ONA I ON

38 Koszmarna randka - tego lepiej nie mów na pierwszym spotkaniu

42 Koszmarna randka - tak lepiej nie wyglądaj na pierwszym spotkaniu

46 Friends with benefits. Układ prawie idealny

48 Kiedy w związek wkrada się rutyna i nuda... Jak temu zapobiec?





70



84

## MIĘDZY NAMI KOBIECAMI

- 52 Jego rodzice Cię nie lubią? Jak okiełznać teściów
- 54 Gdy mężczyźni nie zależą na związku i na Tobie
- 58 Babie wieczory
- 62 Jak długo można chować urazę?

## STREFA STUDENTKI

- 64 Studencki kąt
- 66 Małżeństwo w trakcie studiów
- 70 Do zakochania jeden krok

## JESTEM RODZICEM

- 74 Jak zmienia się życie w związku, gdy pojawia się dziecko? Czy to koniec namiętności?

## DZIAŁ ŚLUBNY

- 76 Kogo zaprosić na swój ślub a kogo nie zaprosić? Gdzie kogo posadzić przy stole weselnym? Kilka słów o skomplikowanych sytuacjach...

## TEMATY TABU

- 80 Pokochać zakazany owoc - o miłości do duszpasterza
- 84 Pro-Ana lifestyle

## INTERNET

- 86 Pomysł na życie - praca zdalna

## TO I OWO

- 90 Herbaciarze czy kawosze?
- 92 Perfumy
- 98 Hokus pokus, czary mary - powiem prawdę za talary

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 opisania 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.



Stylistka radzi

# praca osobistei stylistki



*Naczelną portalu wymyślając  
mi od czasu do czasu tematy, za  
każdym razem wraca do tematu  
mojej pracy: „Olka opisz jak pra-  
cujesz, jakie masz klientki, to jest  
szalenie ciekawe”.*

**J**a za każdym razem zabieram się, ale jakoś słowa nie przychodzą. Pracę przeżywam, ale średnio potrafię o niej opowiadać. Może jednak mam coś z księgowego – bo jak tu mówić o księgowości, albo o matematyce – jest i już.

**O klientkach/klientach także nie lubię opowiadać.** Wiem jakie mają problemy, poznaję przez chwilę część ich życia. Cieszę się ich zaufaniem, może właśnie dlatego, że nie wykorzystuję każdej okazji do zabłyśnięcia, opowiadając kogo znam i historyjek z ich życia.

**Osobisty Stylista to trochę zawód psychologa,** nie tylko dlatego, że w 15 minut zazwyczaj muszę wejść z butami w życie innej osoby i poznać ją i jej styl, lub upodobania, ale także zachować tą właściwą dla zawodu psychologa dyskrecję po spotkaniu.

No właśnie, pierwsze 15 minut spotkania – całą uwagę skupiam na rozmówcy, jak i co mówi, dokładnie zadaję pytania sondujące, ciut jak pod lupą. Staram się wyciągnąć jak najwięcej o guście o upodobaniach, żeby szybko, nie tracąc czasu, skonstruować pierwsze ramy wizerunku. Czasem widzę jak komuś drżą ręce, potem dowiaduję się o wielkim stresie przed spotkaniem ze mną. Padają słowa „jak przed egzaminem”, „całą noc nie mogłam spać”, „bałam się”, „skok w przepaść”. Swoją drogą to ciekawe, bo przecież nikt nie porównuje wizyty u dentysty do skoku w przepaść, a spotkanie ze mną dwie osoby tak właśnie określiły (całe szczęście, że to były tylko myśli **przed** spotkaniem:)))))))).

#### **Kto się do mnie zgłasza?**

Nie ma, jak w programach tv, wielu mocno zaniedbanych kobiet z nadwagą. Nieumalowanych, nieuczesanych, w ciuchach z lat 70tych PRLu. To taki mit (a czasem szkoda, że się nie zgłaszają).

Mam za to sporo do czynienia z młodymi mamami, którym ciut trzeba pomóc powrócić na właściwy kurs. Często z kobietami o genialnych, rewelacyjnych kształtach, które szukają dziury w całym. Właścicielkami nieuświadomionych skarbów w szafie, kolekcji pięknych butów itp. Zgłaszają się kobiety, które się po prostu ciut pogubiły lub wreszcie potrzebują, żeby ktoś stanął z boku i powiedział co o tym wszystkim myśli – takiego doświadczonego, inteligentnego lustra z pomysłami (czego brakuje, co gdzie kupić).

Spektakularne metamorfozy? Bywają, że czasem trudno uwierzyć że to ta sama osoba, i zazwyczaj nie jest to tylko zmiana ubrań i stylu, ale głównie samoświadomości.

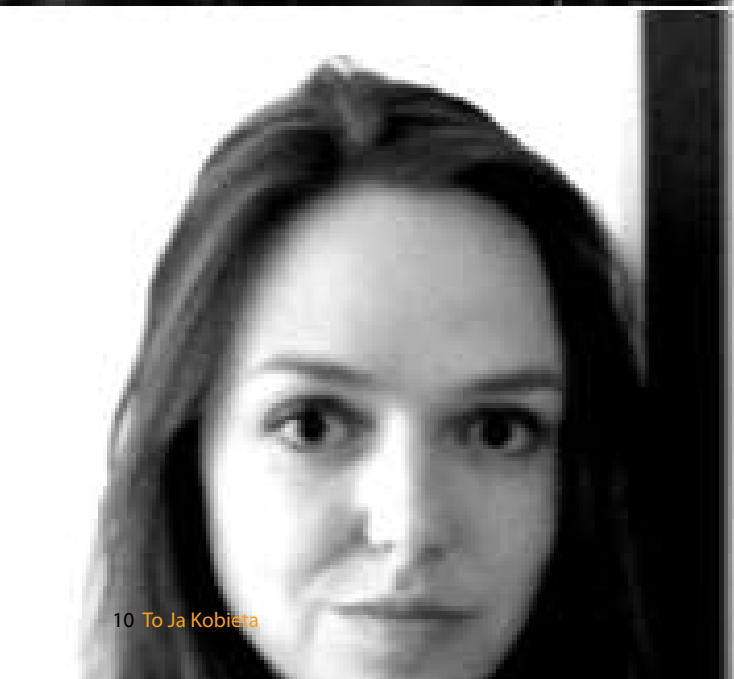
Jeśli chodzi o Panów, to zazwyczaj cele są z góry określone i nie trzeba wnikać. I tak, przy każdym kolejnym spotkaniu jest to dla mnie duże zaskoczenie – te mocno sprecyzowane oczekiwania.

Na 10 osób średnio jedna jest płci męskiej, która nagle jest mega konkretna i potrzebuje – „spodni, marynarki, kilku koszul, butów – nie wiem jakich Pani się na tym zna”.

To spore ułatwienie, ale niech nikt nie sądzi że jest prosto, każdy Pan i tak ma mocno sprecyzowany gust i nie da rady wcisnąć czegoś co nie pasuje do osobowości. Zadania niby proste, ale trzeba mocno „na czuja” szukać ubrania, a nie przebrania i wyłapywać każdy wyraz twarzy, bo Panowie rzadko kiedy, wypowiadają się całymi zdaniemami o tym jak się czują w danym ubraniu. Za dandysa łatwo przebrać, ale nie mam żadnej gwarancji, że potem ktoś to będzie nosił.

**Przy stylizacji przez internet jest ciut inaczej.** Wtedy nie poznaję osoby, wiem tylko tyle, ile mi o sobie napisze. Proszę o zdjęcia z którymi się oswajam, potem zapamiętuję i w głowie przez kilka dni tworzę wizerunek. Jest to takie opowiadanie z boku, pokazywanie jak ja tą osobę widzę. Czasem ktoś pyta się, czy to program komputerowy. Nie

Na 10 osób średnio  
jedna jest płci męskiej,  
która nagle jest mega  
konkretna.



mam programu, mam pewne schematy, zwroty opisujące, wypracowane przez lata, ale za każdym razem od nowa do każdej sylwetki tworzę nowy zestaw, bo nie trafiły mi się dwie identyczne osoby (coś mało bliźniaków typu bracia Mroczek się zgłasza:)))))) dodatkowo każdy ma inne pytania i wątpliwości.

**Poza tym praca stylistki, to baaardzo dużo chodzenia, targania ciuchów.** Biegania na zdalne zakupy dla stałych klientek z miarą w rękę i cennikiem DHLu, czy innego UPSu w drugiej, żeby wysłać wszystko na czas. Kompletne zaniedbywanie twitterów, facebooków i innych, po prostu z braku czasu, po intensywnym przebywaniu poza domem, trzeba być w nim naprawdę.

**Poznanie nowych rejonów i przyległości Poznania** – jeżdżę przeglądać szafy bez nawigacji, bo to wiele fajniejsze jest zapamiętywanie drogi, także orientacja w terenie jest wyćwiczona na maksa, Pani od geografii w liceum byłaby ze mnie dumna.

**Oprócz tego zakupy w stolicach Europejskich też są przyjemne, nie ukrywam.** Tym bardziej, że staram się rozplanować wszystko tak, żeby mieć kilka dni wolnych na miejscu.

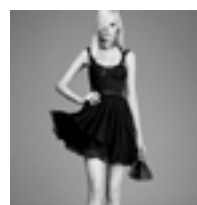
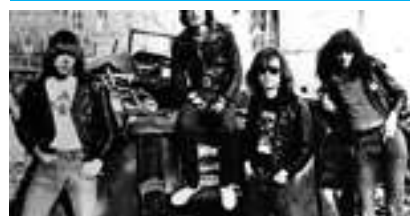
**Spotykam całą masę ciekawych osób – to jest chyba największa zaleta tej pracy.** Kiedyś właśnie wpadłam na to, że oglądam tv i słucham radia, wkurzam się na świat i na te „mądre” głowy, które nami rządzą, a potem spotykam kilka tak fantastycznych osób, że wiara w świat i w ludzi wraca ze zdwojoną siłą.

Tak, to jest zdecydowanie najciekawsza strona pracy Osobistej Stylistki.

Miało być o tym jak wygląda moja praca, a wyszło, wszystko poza pracą, czyli mało o ciuchach dużo o wrażeniach:). ■

**ALEKSANDRA LUBCZAŃSKA**  
stylistka | [www.lusty.pl](http://www.lusty.pl)





# ROCKOWY STYL ZNOWU W MODZIE

*Ostrzejsze stylizacje, tak jak i klasyczna elegancja nigdy nie wychodzą z mody, ale w tym sezonie są wyjątkowo pożądane. Skóra (nie tylko spodnie i kurtki, ale też bluzki, żakiety, spódnice i sukienki), ćwieki, czy ciężkie buty to główne znaki rozpoznawcze rockowego stylu.*

**N**a noszenie tego trendu od stóp do głów nie każdy (i nie zawsze) może sobie pozwolić. Łatwo jest jednak wprowadzić pewne jego elementy, które nie spowodują, że będziemy wyglądać jak zbuntowane nastolatki.

**Skórzana kurtka to element garderoby, który prawie każda z nas ma w swojej szafie i który pasuje prawie do wszystkiego.**

**Najbardziej rockowy charakter ma oczywiście ramoneska, zaprojektowana w 1928 roku przez Irvinga Schotta**, początkowo noszona przez motocyklistów, od lat 60 stała się podstawowym elementem garderoby dla fanów muzyki rockowej i heavymetalowej. Do jej spopularyzowania przyczyniło się użycie modelu **Perfecto 618** przez Marlona Brando w filmie *Dziki*.

**Czym różni się ramoneska od innych skórzanych kurtek?** Przesuniętym w bok, ukośnym zamkiem błyskawicznym, jeśli chcemy jednak wybrać tradycyjny model powinna ona posiadać również pas do ściągania pól, zwiększoną liczbę kieszeni oraz pagony. Klasyczna kurtka tego typu występowała jedynie w kolorze czarnym, obecnie możemy bawić się zarówno jej formą jak i kolorem. Musimy jednak pamiętać, o tym, że poprzez swój krój ramoneska poszerza ramiona, jest więc idealna dla kobiet o figurze gruszki i niestety trudna do noszenia dla tych o figurze trójkąta

**Warto zwrócić też uwagę na skórzane spódnice czy sukienki**, modne są zarówno te ołówkowe, jak i trapezowe, maxi i midi, o prostym kroju, z rozcięciami i plisowane. Możemy więc dobrać coś, w czym będziemy czuły się dobrze, na przykład w ołówkowej, skórzanej spódnicy (w wersji z baskinką lub bez) można wyglądać jednocześnie seksownie i elegancko, zwłaszcza, jeśli dobierzemy do niej skromną bluzkę koszulową, bluzkę satynową lub jedwabną, czy klasyczny kardigan. Jest to o tyle proste, że obecnie wybór sukienek i spódnic zarówno z naturalnej, jak i ekologicznej skóry jest bardzo duży.

**Projektanci, na ten sezon, proponują również łączenie elementów skórzanych z materiałem oraz skóry z wyszywanymi aplikacjami i zdobieniami.**

**Łatwym sposobem wprowadzenia odrobiny rockowego klimatu do naszej garderoby są także ćwieki**, które pojawiły się na pokazach między innymi u takich projektantów jak Armani, Prada czy Cavalli. W wersji minimalistycznej mogą zdobić jedynie torebkę - dużą, codzienną, jak i tę wieczorową, czy buty - klasyczne szpilki, platformy lub botki. Ciekawym i efektownym sposobem są również ćwieki zdobiące ramiona czy de-



# Na rockowy styl na co dzień mogą pozwolić sobie najczęściej **jedynie nastolatki bądź studentki.**

kolt, co pozwala zamienić zwykłą bluzkę w „must have” tej jesieni. Dzięki pistoletowi do ćwieków możemy same w łatwy i szybki sposób dać drugie życie naszej starej bluzce albo sukience. Bardziej odważne z nas mogą skusić się na pokryte dżetami spodnie i kurtki lub niezwykle efektowne, ćwiekowane botki Jennifer Campbell.

**Rockowy look idealnie uzupełniają ciężkie, motocyklowe buty, które królowały na wybiegach już w poprzednim sezonie.** Są nie tylko wygodne, ale potrafią również nadać każdej stylizacji ostrzejszego charakteru. W tym sezonie warto zainwestować w te nabijane ćwiekami. Sprawdzają się świetnie w zestawie ze skórzanymi spodniami, jeansami, czy spódnicą maxi, ciekawie wyglądają też z legginsami i swetrami typu oversize. Dobrym pomysłem są koszulki z nazwami ulubionych zespołów (do tego obowiązkowo wywinięte rękawy), które w zestawieniu z ciemną marynarką tworzą prosty, codzienny zestaw, doskonały na przykład na zakupy czy piątkowe wyjście do pubu.

**Możemy również spokojnie nosić ponadczasową czerń, w zestawieniu z burgundem, obojętną czy szarością.** Do ostrzejszego stylu pasuje mocniejszy makijaż, czerwone i malinowe usta lub smokey eyes (najlepiej w odcieniach brązu i szarości lub zieleni) oraz ciemniejszy kolor na paznokciach, obecnie króluje burgund, granat i ciemna zieleń.

**Nie można zapomnieć o odpowiedniej biżuterii.** Bransoletki nabijane ćwiekami lub kolcami, masywniejsze pierścionki, duże wisiory, na przykład w kształcie krzyża, pozwolą na dopełnienie rockowego looku lub na dodanie nieco ostrości naszym codziennym stylizacjom.

**Na rockowy styl na co dzień mogą pozwolić sobie najczęściej jedynie nastolatki bądź studentki,** ponieważ nie we wszystkich miejscach tak swobodny ubiór jest dobrze widziany. Nie oznacza to jednak, że dla pozostałych kobiet jest on zakazany. W zależności od sytuacji można stopniować jego intensywność, do pracy założyć ołówkową skórzaną spódnicę czy elegancką bluzkę z ćwiekami, a na imprezę skórzane spodnie i cięższą biżuterię. Poszczególne elementy mogą doskonale pasować do młodej studentki, jak i

niedużej mamy albo kobiety na poważnym stanowisku. Trzeba tylko wybierać z głową i wiedzieć na co w danych okolicznościach możemy sobie pozwolić.

**Najważniejsze, żeby ubranie współgrało z naszym charakterem, żebyśmy nie czuły się przebrane, ale ubrane.**

**W takim stylu idealnie odnajdą się kobiety pewne siebie, lubiące robić wrażenie i trochę zwariowane, oraz oczywiście wszystkie fanki cięższej muzyki i motocykli.**

**Warto pobawić się więc modą i chociaż po części stać się rockową dziewczyną.** Pamiętajmy tylko, żeby nie przesadzić i nie wyglądać wulgarnie lub niechlujnie. Dużo ciekawiej jest inspirować się rockowym klimatem i dopasowywać pewne jego elementy do własnego stylu niż przebierać się w niego od stóp do głów. Mamy tyle możliwości łączenia i miksowania różnych ubrań, dodatków, trendów, że możemy wyczarować swój własny ostrzejszy styl. ■

KAMIŁA SZAJKOWSKA

24 l.







# Makijaż - oczy

## Typy oczu.

*Makijaż oczu wydaje się być tematem bardzo prostym, jednak nie wszystkim udaje się osiągnąć zadowalający i trwały efekt. Sekret tkwi w dokładności i trwałości makijażu.*

**W** p i e r w s z e j kolejności należy przypomnieć o demakijażu oczu. Makijaż oczu usuwamy specjalnymi preparatami. Ich specjalna formuła nie zawiera składników mogących uszkodzić lub podrażnić spojówkę lub rogówkę. Na wilgotny płatek higieniczny наносimy kosmetyk oczyszczający. Następnie na zamkniętych powiekach wykonujemy delikatne ruchy: od góry do dołu i od wewnątrz na zewnątrz. Na koniec demakijażu resztki kosmetyku usuwamy wacikiem nasączonym płynem do przemywania oczu. By zatuszować cienie pod oczami stosujemy specjalny korektor kryjący. Kolor powinien być jaśniejszy od koloru podkładu. Nakładamy go bardzo oszczędnie.

Jeżeli chodzi o nakładanie cieni, to najczęściej używa się prasowanych. W tym celu możemy się posłużyć aplikatorem, płaskim lub szerokim pędzelkiem, opuszką palca. Nie należy nakładać jednocześnie zbyt dużej ilości cienia, gdyż jego nadmiar będzie trudny do usunięcia. By tego uniknąć, należy aplikator lub pędzelek lekko strząsać, żeby usunąć zbędną ilość cienia.

Jeżeli jednym cieniem malujemy większość górnej powieki, powinniśmy rozpocząć aplikację od środka, a następnie przejść do wewnętrznego kąca oka.

### **Makijaż przy oczach zbyt oddalonych od siebie.**

Ciemny cień nakładamy od strony wewnętrznych kącików oczu, by optycznie przybliżyć je ku linii nosa. Granice cienia powinny być roztarte. Jasny cień stosujemy od środka powieki górnej, ruchomej ku zewnętrznym końcom. Przejście koloru ciemnego w jasne powinno być miękkie, plastyczne. Tusząc rzęsy nakładamy dodatkową warstwę od wewnętrznego kąta oka do środkowej jego części. Jeżeli linia brwi – nasada - rozpoczyna się zbyt daleko, cieniem lub miękką kredką do brwi staramy się minimalnie wcześniej rozpocząć rysunek.

### **Makijaż przy oczach osadzonych zbyt blisko siebie.**

Technika makijażu korekcyjnego oka polega na optycznym ich rozsunięciu. Jasny cień stosujemy od wewnętrznych kącików oczu aż po ich środek. Ciemnym cieniem akcentujemy tylko zewnętrzne kąci. Kres-

ki na górnej powiece rysujemy tylko w zewnętrznych kącikach oczu. Dodatkową warstwę tuszu nakładamy na zewnętrzne partie rzęs. Jeżeli nasada brwi rozpoczyna się zbyt blisko linii nosa należy ją minimalnie skorygować pęsetą.

### **Makijaż przy oczach głęboko osadzonych.**

Zadaniem korekty jest ich "wydobycie" i podkreślenie. Jasny cień rozprowadzamy na całą górną powiekę. Ciemnym cieniem tworzymy mały akcent tylko w zewnętrznych kącikach oczu, po czym rozcieramy cień ku górze. Wykonujemy cienką kreskę na dolnej powiece (pod nasadą rzęs) a linie te prowadzimy od zewnętrznych kącików do połowy oka. Tusz należy używać z naciskiem na zewnętrzne rzęsy.

### **Przy oczach wypukłych.**

Makijaż powinien optycznie zmniejszać powiekę, by oczy wydawały się głębiej osadzone. Powiekę górną pokrywamy ciemnym cieniem w kolorze średnio intensywnym. Tym samym kolorem bądź ciemniejszym, prowadzimy miękką linię pod zewnętrznym brzegiem dolnych rzęs. Ciemna kreska wewnątrz linii dolnych rzęs schowa wypukłość dolnej powieki. Jasny cień możemy położyć tuż pod łukiem brwiowym, ale nie pod całą jego długością. Podwójną warstwę tuszu stosujemy na środkową część rzęs, zarówno górnych, jak i dolnych. ■

**JOANNA SZUSTOPOL**

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





# Wiem, co jem ale czy na pewno?

*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.*

**O**dpowiednia dieta bogata w witaminy, makro oraz mikroelementy, białka i właściwe tłuszcze, pomaga zachować zdrowie i ładną sylwetkę. Mimo to **często nie możemy oprzeć się „śmieciowemu” jedzeniu** jak fast foody, słodczyce, napoje gazowane. Ich sprzedaż jest wysoka szczególnie wśród dzieci oraz młodzieży. Popularnie nazywa się to niezdrową żywnością w przeciwieństwie do produktów zawierających w sobie mało tłuszczu zwierzęcego i dużo witamin.

**Wiele z nas na zakupach nauczyło się czytać etykiety na opakowaniach i dzięki temu decydować na lepsze jedzenie.** Jednak nadal często sugerujemy się reklamą czy znaczkiem. Coraz więcej firm

korzysta z tego typu haseł wprowadzając dodatkowo **napis „bez konserwantów” na oferowane nam produkty.** Nie zawsze to, co oznaczone jako naturalne, rzeczywiście takim jest. Nierzadko dystrybutorzy żerują na konsumentach i chcą zarobić więcej pieniędzy. Sygnują lub promują swoje towary jako zdrowe. **Ta nieczysta procedura nazywana na zachodzie greenwash** polega na wykorzystywaniu coraz popularniejszej chęci dbania o środowisko i reklamowaniu swojej działalności jako ekologicznej. Niestety rzeczywistość często nie oddaje medialnego wizerunku tychże producentów. Konsumenci są przez nich oszukiwani oczywiście nic o tym nie wiedząc.

**Zacznijmy od stoiska z warzywami i owocami.** Dlaczego kupione w sklepie tak szybko nie gniją jak te od babci z ogródka? Odpowiedź jest prosta. Pierwsze są często nawożone substancjami mającymi chronić je przed szkodnikami oraz pozwolić na jak najdłuższe zachowanie

świeżości i zwiększenie ich rozmiarów. Niejednokrotnie zbierane jako niedojrzałe są później wspomagane chemikaliami, by wyglądać w sklepie na zerwane przed chwilą z drzewa, np. zielone pomidory pryskane są gazem na bazie etylenu, czy jabłka zamrażane gazem azotowym, dlatego możemy cieszyć się nimi przez cały rok. **Przez to nie zawsze owoce i warzywa kupione w sklepie są zdrowe. Często są one tak naszpikowane sztucznymi substancjami, że tracą swoje wartości odżywcze stając się ładnie wyglądającym nadmuchanym nienaturalnie tworem.** Ile razy zdarzyło się Wam kupić jabłko z zewnątrz piękne i czerwone, a w środku już trochę zgniłe? Albo gorzkie arbuzy, które tak długo mogą leżeć na szafce i się nie zepsuć? Nie mówiąc już o mandarynkach bez pestek czy pomidorach, przy których pachnie gałązka, a nie one same. **Te trzy ostatnie przykłady to już oczywiście dowód na istnienie GMO, czyli żywności genetycznie modyfikowanej.**



Pewnym sposobem na uniknięcie sztucznych nawozów i bezwartościowych warzyw czy owoców jest korzystanie z możliwości kupienia ich w sezonie przede wszystkim na bazarze, a nie w wielkim hipermarkecie.

Ponadto warto spytać jakiego pochodzenia są kupowane produkty i wybierać polskie lub te z krajów nam najbliższych, ponieważ ich transport do określonego miejsca będzie krótszy, czyli można je zerwać, kiedy pojawią się prawie dojrzałe. Nie zapomnijmy o koniecznym umyciu ich przed spożyciem, najlepiej w przegotowanej chłodnej wodzie. I zamrażajmy!!

**To nieprawda, że mrożone warzywa czy owoce mają mniej substancji odżywczych. Ponieważ trafiają bezpośrednio do chłodni mogą być zerwane w okresie największej dojrzałości i zachować wszystkie cenne witaminy.** Tylko pamiętajmy, żeby ich

cywilizacja i jej zanieczyszczenia dotkną nas w niewielkim stopniu.

**Jogurt normalny czy light?** Zdecydowanie ten pierwszy! Dlaczego? Otóż producenci bardzo często zastępują tłuszcz słodzikiem, dokładniej aspartamem (E 951), który poprawia ich smak. Ma on bardzo szkodliwe działanie. Może np. doprowadzić do syndromu chronicznego zmęczenia, pogorszenia pamięci, cukrzycy. Jest o wiele tańszy od cukru, dlatego tak chętnie stosowany. Występuje nie tylko w napojach gazowanych, produktach light (zastępuje tłuszcz, co wcale nie znaczy, że produkt jest mniej kaloryczny), ale także w multiwitaminach w postaci musujących tabletek, mrożonych kawach, gumach do żucia, a nawet w szynkach i rybach.

Te ostatnie są także bardziej obrobione w wodę niż mięso. Zamrożona panga po



nie rozmrażać za pomocą mikrofali czy gorącej wody. Zimą oraz w okresie trudnej dostępności niektórych warzyw i owoców warto wybierać w sklepie mrożonki, natomiast jeśli mamy ochotę na całe jabłko należy obrać je ze skórki, która pochłania najwięcej szkodliwych nawozów. Nie wierzymy też w zapewnienia sąsiadki, że marchewki z jej ogrodu są zdrowsze niż te ze sklepu. Jeżeli mieszka przy ruchliwej ulicy lub w większym mieście czy dzielnicy przemysłowej, wszystkie ciężkie metale i spaliny takie jak ołów przedostaną się z łatwością do gleby razem z deszczem, dalej do uprawianych warzyw oraz owoców i co za tym idzie – do ludzkiego żołądka. **Obecnie aby wyhodować coś bez chemii trzeba się bardzo natrudzić lub wyjechać tam, gdzie**

rozmożeniu ma kilogram mniej? Kupiona polędwica mocniej naciśnięta spływa wodą? Serek kiedyś gęsty dziś możemy pić prawie jak jogurt? Oczywiście! **W końcu ważne aby sprzedać jak najwięcej najniższym kosztem producenta.** Dlatego aby zwiększyć ich masę wprowadza się wodę w oferowaną żywność. Sposobu na uniknięcie tej sztuczki niestety nie ma żadnej. Dodaje się także azotyn sodu, który konserwuje i utrwala różową barwę, a obecny jest w bekonie, parówkach, przetworach mięsnych. Jego nadmierne spożywanie związane jest z pojawieniem się problemów z jelitami, trzustką oraz układem nerwowym. **Warto czasem zastanowić się, czy nie lepiej kupić mniej a drożej niż taniej i więcej,** bo nierzadko szynki z niższej półki

są bardziej naszpikowane konserwantami sztucznie poprawiającymi ich smak, zapach, wygląd oraz wodą zwiększającą ich masę. **A najlepiej zaprzyjaźnić się z kimś z gospodarstwa rolnego, kto sam przetwarza mięso.**

**W sklepach należałoby uważniej przyjrzeć się przecenionemu mięsu,** czy jest ono świeże i nadaje się do spożycia. Bo niejednokrotnie sklepy aby nie wyrzucać za dużo niesprzedanego towaru oferują w niższej cenie coś, co tylko wyglądem przypomina znany nam produkt.

**Część dalsza „niewinnych” dodatków do jedzenia, czyli glutaminian sodu.** Obecny w sosach, przyprawach, konserwach, czy nawet fast-foodach i barach szybkiej obsługi, np. chińskich, spagetteriach, naleśnikarniach. Wzmacnia smak, ale wykorzystywany jest również do zatuszowania nadmiaru soli oraz innych szkodliwych substancji w jedzeniu, które np. powodują uzależnienie od danego rodzaju produktu (frytki, hamburgery itd.) oraz chęć dokupienia napoju w sklepie, bo „nagle” bardzo zachciało nam się pić. **Nadmierne spożywanie produktów z glutaminianem sodu powoduje duży wzrost wystąpienia ryzyka otyłości i nadwagi, ponadto wpływa na pojawienie się uczucia niepokoju, duszności, nadmiernej potliwości.**

Dwie wyżej opisane przeze mnie substancje występują najczęściej w produktach spożywczych. Prócz nich istnieją oczywiście jeszcze **barwniki spożywcze (zawierają np. aluminium), konserwanty, substancje zakwaszające (np. kwas octowy), preparaty zagęszczające i żelujące.** Wszystkie je powinniśmy mieć wyszczególnione na etykietach głównie w postaci litery E oraz cyfry.

**Niewielu z nas wie, że kwas fosforowy obecny w napojach gazowanych wykorzystywany jest do budowy gwoździ stalowych, oczyszczania z rdzy, a u ludzi powoduje niesamowite niszczenie szkliwa oraz silne pobudzenie układu nerwowego.**

**Natomiast syrop kukurydziany, inaczej**

**glukozowo-fruktozowy to kolejny przyjaciel otyłości,** ponieważ oszukuje nasz mózg, wywołując jednocześnie uczucie sytości i głodu. Nie do końca przekonany o pełnym żołądku nasz umysł domaga się więcej jedzenia.

**Jakie jeszcze sposoby stosują producenci, aby nas oszukać?** Nie mówią nam na przykład o tym, że w czasie obróbki termicznej powstaje akrylamid, który ma negatywny wpływ na nasz układ nerwowy. Nie jest dodawany do produktów, więc nie musi być oznaczany na żywności. Występuje w chipsach, ciastach, ciastkach oraz innych pieczywach.

**Po przeczytaniu powyższego tekstu nasuwa się pytanie: co mamy jeść? Jak się odżywiać, aby uniknąć szkodliwych substancji?** Niestety nie ma na to złotego środka. **W coraz szybciej postępującej cywilizacji zdaje się nie być miejsca na zdrową i naturalną żywność.**

**Nawet produkty oznaczane jako eko i bio nie są do końca ekologiczne.** Starajmy się zatem sami jak najwięcej hodować, czy to zioła w kuchni, czy jakieś warzywo na balkonie. Będziemy obecni przy ich rozwoju i to my zdecydujemy ile i czego dodać do gleby. Korzystajmy także z targów oraz gospodarstw rolnych. W sklepach uważnie czytamy etykiety wybierając z najmniejszą ilością sztucznych barwników lub konserwantów. I oczywiście starajmy się znaleźć czas na przygotowywanie posiłków w domu zamiast korzystać z barów, restauracji czy odgrzewać mrożone dania posiadające wiele tłuszczów nasyconych i nikłe wartości odżywcze.

Od czasu do czasu dobrym sposobem na pozbycie się toksyn z organizmu jest zrobienie sobie jednodniowej głodówki czy zjedzenie garści ziaren zbóż. Najważniejsze, aby organizmowi dostarczać jak najmniej nienaturalnych substancji. ■

ANITA KAROLCZAK

22 l.

Nawet produkty oznaczone  
jako eko i bio **nie są do końca  
ekologiczne**







# Specjalnie dla czytelniczek magazynu TO JA KOBIETA ARTYKUŁY NIEPUBLIKOWANE NA PORTALU



## ŻYCIE ZAWODOWE KOBIETY

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.



## KOBIETA 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 zamiłowań. 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 należyтым zaangażowaniem i rzetelnością. Każdego dnia zaczyna od przeglądu aktualnych wydarzeń społecznych i politycznych. Pasjonatka historii, kina i literatury. Swoją zawodową przyszłość,





La Beauté SPA | ul. Kościelna 39D, Poznań

tel. 061 851 32 37 | [www.thalgo.poznan.pl](http://www.thalgo.poznan.pl)

# Blisko kobiecego piękna

*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?*

**M**yślę, że większość Pań przynajmniej kilka razy w życiu miała okazję oddać się w ręce specjalistów z dziedziny upiększania. Część z nas nawet regularnie odwiedza różnego rodzaju gabinety. Czy zastanawialiście się przy okazji takich wypraw jak dbanie o naszą urodę przedstawia się po drugiej stronie barykady? Czy codzienna praca nad wyglądem kobiet jest samą przyjemnością, czy może jednak kryje ciemne strony? Jakiego poświęcenia wymaga od swoich wykonawczyń i jakie predyspozycje muszą one przejawiać?

O swoim zawodzie, a także o aktualnych trendach w dziedzinie urody opowiada nam specjalistka - Pani Małgorzata Markus, właścicielka La beauté SPA.

- W mojej pracy niezwykle jest magia kontaktu 1 na 1. Niespecjalnie można o tym opowiadać, należałoby tego doświadczyć, zatem zapraszam do gabinetu. Najogólniej rzecz ujmując miło jest obserwować moment zatrzymania zabieganej kobiety w szaleńczym, codziennym pędzie, wyciszenia, skupienia na sobie i swoich potrzebach, często niestety nieautentycznych, wykreowanych medialnie. Niesamowita okazuje się też satysfakcja, kiedy kuracja wyszczuplająca, ujędrniająca czy



*liftingująca przynosi oczekiwany efekt i widzimy rozkwit kobiet w każdym wieku i o różnej aparycji – mówi na wstępie Pani Małgorzata, 40-latką od 8 lat prowadząca autoryzowany salon SPA. – Jestem wdzięczna osobom, które pchnęły mnie w tym kierunku zawodowym. Zajęcie mojej rozmówczynie nie zawsze było jednak jej marzeniem. Podkreśla ona, że jako młoda osoba miała wiele pomysłów na życie, a ten konkretny pojawił się dopiero około trzydziestki, kiedy to bardzo intensywnie pracowała, łącząc życie zawodowe ze studiami podyplomowymi, a biznes spa w Polsce dopiero raczkował. - Nie ma jednej recepty na rozwój kariery zawodowej czy na podnoszenie kwalifikacji. Ile fachowców, tyle dróg. Najczęściej fizjoterapia lub szkoła kosmetyczna, praca w salonie, gabinecie masażu lub hotelowym spa, potem studia specjalizacyjne, zależnie od potrzeb miejsca, w którym pracujemy. Od kilku lat młodzi ludzie coraz częściej już w czasie edukacji wyjeżdżają na praktyki zagraniczne w różnych ośrodkach, często egzotycznych i tematycznych, co nie tylko dobrze przygotowuje technicznie do dalszej pracy, ale bardzo poszerza horyzonty, uczy tolerancji i poszanowania odmienności. Oczywiście w każdym spa można awansować, bo każdy ośrodek potrzebuje lidera motywującego zespół oraz dobrego menadżera, a nie zawsze jest to jedna osoba. Moim zdaniem, im większy obiekt, tym większe szanse na awans, ale nieustannie należy podnosić swoje kwalifikacje, interesować się branżą, śledzić*



*nowinki kosmetyczne.*

Moja rozmówczynie wskazuje, że szkolenia w Polsce są coraz lepsze. Mamy rzeszę profesjonalistów gotowych dzielić się wiedzą nie tylko teoretyczną, ale i praktyczną. Nie oznacza to natomiast, że każde szkolenie czy kurs ze spa w nazwie jest warte czasu i pieniędzy zainteresowanych osób. Kiedy

pytam jakie należy mieć cechy, by móc pracować w spa, Pani Małgorzata mówi, że określiłaby je jednym sloganowym hasłem – *pasja*, ponieważ rutyna i brak zaangażowania są natychmiast wyczuwane przez klientów.

Przy okazji naszego wywiadu udaje mi się również zadać kilka pytań odnośnie pielęgnacji ciała i oferty La Beaute SPA. Pierwszym, czego

Szkolenia w Polsce są coraz lepsze.

Mamy rzeszę profesjonalistów **gotowych dzielić się wiedzą nie tylko teoretyczną, ale i praktyczną.**



się dowiedziałam, jest fakt, iż w dziedzinie urody jak we wszystkim, co się sprzedaje, są trendy i mody, odkrycia i nowości zmieniające się nieustannie, co, jak mówi specjalistka, daje szeroki wybór możliwości i specjalizacji, a klientom pełen wachlarz zabiegów do wyboru. - *Aktualne trendy w pielęgnacji obecne na rynku podzieliłabym na 2 grupy: poszukiwania egzotyczne, czyli nowe techniki relaksacyjne i masaż w rytuałach wykorzystujących składniki naturalne oraz walkę z defektami i upływem czasu przy pomocy coraz bardziej skomplikowanych urządzeń i większej ingerencji (np. lasery, thermolify, mezoterapia).*

Jeśli chodzi natomiast o same klientki spa, Polki są obecnie niesamowicie wyedukowane kosmetycznie i świadome konieczności dbania o wygląd w każdym wieku. Pojawiła się też sympatyczna moda na kupowanie zaproszeń na zabiegi spa jako prezent, więc klientek nie brakuje. Gdy pytam, czy Panie korzystające z usług salonu są wymagające, Pani Małgorzata mówi: - *Klienci wszystkich branż są coraz bardziej wymagający, w kosmetyce i spa widać to szczególnie. Po produkty i zabiegi, na których pracujemy sięgają osoby żądające rezultatów, więc marka Thalgo gwarantuje nam niejako wymagającą klientelę. Nie boimy się wyzwań i mamy kilka takich „ekstremalnie” wymagających stałych klientek, których wizyta stawia nas na baczność już w chwili*

*telefonicznej rezerwacji wizyty.*

Bardzo ważne w tej pracy są również relacje z osobami, które przychodzą, by skorzystać z usług. Kobiety często zwierają się ze swoich problemów i różnych przemyśleń, co – jak zaznacza sama zainteresowana – sprawia jej ogromną satysfakcję, bo lubi obserwować i słuchać ludzi. Niejednokrotnie zabieg przedłuża się, bo nie można przecież przerwać wyznań, grzecznie dziękując, ponieważ czas minął. Bardzo często obce osoby będące w gabinecie po raz pierwszy mówią o niezwykle intymnych sprawach, które potem trudno pozostawić w pracy i nie myśleć wychodząc z niej.

Co do naszych przyzwyczajeń urodowych według mojej rozmówczyni powinniśmy mieć mniej krytycyzmu i naśladownictwa celebrytek. Potrzebujemy natomiast więcej sympatii dla siebie jako całości - *Ciało traktujemy czulej, nowego nie dostaniemy. Potrzeby skóry można rozpoznać codziennie obserwując jej reakcję na stale występujące czynniki: wodę, ciepło, zimno, stres, zmęczenie, niedobór snu, określony pokarm. Warto też rozmawiać i pytać podczas wizyty u kosmetyczki, masażysty, fryzjera.*

Osoby zainteresowane ofertą La beauté SPA mogą skorzystać z zabiegów relaksacyjnych. Są one polecane właściwie każdemu. Nie ma osoby, której nie przydałby się relaks, ale warto przed wizytą upewnić się, co wchodzi w skład danego pakietu, czy nam to odpowiada i czy nie ma przeciwwskazań do tychże zabiegów. W salonie używa się wielu sposobów, by klientki czuły się dobrze, m.in.: aromaty, świece, muzykę, herbatę. - *Wszystko okraszone uśmiechem i sympatią dla każdej klientki. Odpowiednią atmosferę do zabiegów tworzy się poprzez spokój, wyciszenie, profesjonalne skupienie na potrzebach klientki, delikatną muzykę. Wizyta w spa to podarunek dla samych siebie, możliwość „wylogowania” z codzienności na godzinę, dwie lub cały weekend. Można z nami wcześniej porozmawiać, określić swoje preferencje i skomponować pakiet na swoją miarę. Nasze gotowe pakiety to tylko propozycje – rodzaj zachęty. Dodam, iż moje klientki nawet przy regulacji brwi się odprężają i wracają regularnie, choć nie jestem mistrzynią henny.*



Przychodząc do spa, stali klienci, ponieważ Panowie też się zdarzają, zbierają punkty na karcie, a potem wymieniają je na gratisowe zabiegi. - *Co jakiś czas pojawia się zatem możliwość bezpłatnego masażu czy całego rytuału spa, niesamowita frajda. Osoby regularnie odwiedzające nasz salon zapraszane są też na premiery i pokazy nowych zabiegów oraz krótkie promocje pakietów z rabatem -50%.*

Szczególnie warte uwagi są zabiegi z oferty *Słodki Relaks*. - *Pakiet rozpoczyna się pysznym słodko-słonym peelingiem na bazie brązowego cukru, soli morskiej i owoców cytrusowych. Następny etap to egipska kąpiel Kleopatry w oślim mleku z ekstraktami z melona i brzoskwini o działaniu nawilżającym i zmiękczającym skórę. Po kąpieli czas na indyjski masaż z elementami ajurwedy i technik Wschodu, a na zakończenie waniliowa pielęgnacja twarzy i dekoltu masażem. Mnóstwo słodyczy wyłącznie w służbie piękna i nie tuczy.*

**Jak się okazuje, praca polegająca na pomaganiu kobietom w wydobywaniu i podkreśleniu ich urody może być bardzo satysfakcjonująca.**

Wiadomym jest, że wymaga ona ogromnego zaangażowania i chęci ciągłego kształcenia się. Nowości oraz rozwój w kosmetyce i pielęgnacji są czymś stałym, dlatego też konieczne jest nieprzerwane podnoszenie swoich kwalifikacji. Mit o kosmetyczce, która nie musi mieć zbyt dużej wiedzy już dawno przeszedł do historii. Dziś mamy do czynienia z prawdziwymi profesjonalistkami, w których ręce możemy oddać się bez żadnych wątpliwości. Efektem okazanego zaufania będzie nie tylko rewelacyjny wygląd i świetne samopoczucie, ale również wprowadzenie w nastrój całkowitego odprężenia. Dlatego też korzystajmy jak najczęściej z tej uwielbianej przez nas przyjemności – odwiedzajmy salony, w których rodzi się piękno. ■

**BEATA KAPUSTA**









# Drobiazgi które upiększają świat

*Marilyn Monroe w filmie Mężczyźni wolą blondynki śpiewała, że diamenty są najlepszymi przyjaciółmi dziewczyny. Rzeczywiście – nawet jeśli nie każda z nas marzy o wartościowych błyskotkach od Tiffany'ego, Cartiera czy Harry'ego Winstona, to z pewnością żadna nie kryłaby zadowolenia z posiadania ich.*



**M**imo wszystko niewiele z nas może sobie pozwolić na te piękne małe dzieła sztuki. Spora część kobiet jednak kocha biżuterię. Jak radzimy sobie w tej sytuacji, gdzie z jednej strony uwielbiamy precjoza, a z drugiej po prostu nie stać nas na nie? Zwykle kupujemy rzeczy z mniej wartościowych materiałów u jubilera lub poszukujemy czegoś odpowiedniego w działach z akcesoriami sklepów sieciowych. Bardzo popularne w ostatnich czasach stało się również zamawianie biżuterii u młodych, zdolnych i kreatywnych osób, które w wolnych chwilach tworzą te robiące wrażenie drobiazgi. Jedną z takich osób jest **20-letnia Gabriela**, dziewczyna, traktująca swoje zajęcie wyłącznie jako pasję, ale według mnie zasługująca na miano projektantki biżuterii.

*- Trudno mi określić styl, w jaki wpisują się moje „wyroby”. Myślę, że zaszufładowanie tego, co robię i spięcie w nawiasy pewnie dodałoby mi splendoru, ale ja robię to spontanicznie i chyba najodpowiedniejsze będzie określenie „styl wolny”. Moje wyroby są czasem starannie przemyślane, a innym razem zrobione pod wpływem nagłego „olśnienia”. Nie*

*preferuję żadnego typu, wzoru, koloru biżuterii. Tworzę to, co wydaje mi się w danej chwili odpowiednie – mówi młoda artystka. Jak sama zaznacza, najczęściej wykonuje kolczyki. To one są głównym przedmiotem jej zainteresowania. Czasami robi też bransoletki, ale jest to uzależnione od potrzeb. Nieraz wystarczy, że zobaczy jakiś materiał, albo stare elementy biżuterii i już wie, że wykorzystując poszczególne części, może wykonać coś nowego, ciekawego.*

Gabriela ciągle stara się odnaleźć również w innych dziedzinach tworzenia. Próbowала i cały czas próbuje swoich sił w dziedzinie mody. Jakiś czas temu zaczęła się interesować szyciem oraz przeróbką ubrań. Zafascynowało ją to jak w prosty sposób można odmienić stary T-shirt, spódnicę czy sweter. – *Mimo wszystko chciałabym się związać w przyszłości z projektowaniem biżuterii. Wiem, że na pewno z tego nie zrezygnuję i wiem, że jeśli w przyszłości nie będzie to moim głównym zajęciem, to przynajmniej jedyną pasją mojego życia.*

Historia miłości Gabrieli jest dosyć typowa. – *Już jako małe dziecko nosiłam czereśnie na uszach. Tak*

*jak prawie każda dziewczynka. Pomysł na robienie swoich rzeczy wziął się u niej poprzez obserwowanie, ale głównie z chęci noszenia czegoś innego, indywidualnego, co by podkreślało jej osobowość. - Podglądałam mojego tatę. Jest on bardzo zdolnym złotnikiem, więc dzięki obserwowaniu jego pracy zawsze mogłam liczyć na poznanie nowych technik wykonywania biżuterii.*

Dzięki swojemu tacie dziewczyna miała też możliwość zdobywania pierwszych potrzebnych materiałów. Jak sama z uśmiechem przyznaje zwyczajnie je *podbierała*. Aktualnie części i ozdoby drobiazgi wyszukuje również na pchlich targach czy wśród wielu innych rzeczy na giełdzie. Czasami przerabia starą połamaną biżuterię, traktując ją jako półprodukt. – *Materiały zazwyczaj*



*zaj kosztują grosze, ale czasem jest to większa inwestycja. Jeśli chodzi o kwestie finansowe, to wyimagana jest kreatywność. Nie trzeba mieć dużo pieniędzy, by stworzyć coś pięknego. Uważam, że każdy może robić biżuterię. Zależy to jedynie od jego pomysłowości. Można ją wykonywać dosłownie ze wszystkiego - od drewnianych patyczków, po starą aluminiową puszkę. Zawsze będzie miała ona swój wyjątkowy charakter.*

Dziewczyna część potrzebnych rzeczy robi również sama - gnie druty, wykonuje półprodukty. Ostatnio, na tyle, na ile pozwala jej czas, ćwiczy również stapianie różnokolorowych fragmentów szkła. Choć jak sama zaznacza, na tym etapie tworzenia trudno mówić o



świadomym tworzeniu. Dodaje również, że marzy o wyrabianiu własnych niepowtarzalnych koralików i nawet zaczęła już ten plan wcielać w życie.

Jeśli zaś chodzi o sam projekt rzeczy, którą chce zrobić, młoda projektantka nie zawsze go tworzy. Czasami rysuje, ale głównie jej praca opiera się na pomysły, który po prostu chce jak najlepiej przełożyć bez szkicowania. Zdarza się także, że widząc jakąś biżuterię czerpie inspirację do zrobienia własnej. - *Zawsze próbuję czegoś nowego, wychodzi mi to nieraz nawet dobrze, ale niekiedy nie potrafię sprostać wyzwaniu. Robienie takiej biżuterii ma na celu przetestowanie nowych materiałów czy też sprawdzenie moich możliwości.*

Cały proces tworzenia, oprócz technicznych umiejętności, wymaga także właśnie pomysłowości i ogromnej kreatywności. Gabriela opowiada, że jeżeli już coś widzi oczami wyobraźni, to technicznie nie stanowi to problemu. Wygina bigle, które stanowią podstawę, robi zapięcie i w zależności od tego, co to ma być, wykonuje element. – *Jeśli chodzi o część „estetyczną”, zawsze staram się pozyskać odpowiednie materiały do danego projektu, ale czasem zdarza się tak, że nie może ona ujrzeć światła dziennego, gdyż gotowy wyrób nie byłby funkcjonalny, czy też brakuje mu „tego czegoś”.*



Kiedy pytam dziewczynę o cechy jakie trzeba mieć, by móc zająć się tym, co ona, odpowiada, że konieczne są głównie chęci, ale też właśnie zdolności manualne i cierpliwość. Pasja ta pochłania również dużo czasu. – *Ostatnio poświęcam jej go bardzo mało, gdyż studiuje. Jednakże im więcej poznaję różne techniki, tym bardziej jestem pewna, że przyjdzie czas, kiedy cała zabawa przerodzi się w gruntowne zaznajomienie się z rzemiosłem, które jest niezbędne do swobodnego poruszania się w tej materii. Wykonanie jednej rzeczy trwa godzinę, dwie, a czasami dłużej.*

Jeśli natomiast chodzi o zadowolenie z produktów swojej pracy, Gabriela podkreśla, że jest perfekcjonistką i nie zdarza jej się raczej być pełną podziwu dla tego, co stworzy. Często wraca do czegoś, co już zrobiła, by móc to zmodyfikować i ulepszyć. – *Nigdy nie zdarzyło mi się czegoś wyrzucić, ale w 90% bardzo trudno jest przenieść wymarzoną wizję na rzeczywistość. Dopiero wtedy, gdy moja znajomość obróbki metalu będzie na dobrym poziomie, łatwiej osiągnę to, co wymyśliłam. Na razie największą satysfakcję daje uśmiech na twarzy osoby, która chce nosić to, co zrobię.*

Dziewczyna mówi, że bardzo chciałaby nadal pogłębiać swoją wiedzę w dziedzinie jubilerstwa. Jest pewna, że jeszcze wiele nauczy ją jej tata. Z

podziwem w głosie dodaje, że chciałaby choć w połowie wiedzieć i umieć to, co on. Na razie nie planuje nauki pod tym kątem w szkole czy na kursie, ponieważ nie ma na to czasu, choć nie ukrywa, że w przyszłości bardzo by chciała. Dodaje: – *Idąc na studia kierowałam się tym, aby mieć "pewny zawód", dzięki któremu z łatwością znajdę pracę, a jubilerstwo miało zostać moim popołudniowym hobby.*

Pasja oczywiście koliduje w jakimś stopniu z innymi zajęciami dziewczyny. Na pierwszym miejscu są studia, ale często ucząc się, rysuje ona projekty, które chce wykonać w wolnym czasie. Inspiracje zazwyczaj przychodzą same. – *Czasami widzę jakiś element, kuleczkę, patyczek, pałeczkę i zaczynam się zastanawiać, czy coś z tego można zrobić. Wiele rzeczy lepiej wygląda w wyobraźni niż w rzeczywistości, niestety. To, co uda mi się zrobić daję znajomym i jestem szczęśliwa, że to, co stworzę komuś się podoba. Kiedy widzę kobietę noszącą moją biżuterię czuję zadowolenie, prawdziwe zadowolenie. Oczywiście sama też noszę moje „produkty”, bo robię je głównie dla siebie. Zdarza się też, że wymyślam coś, co tata wykorzystuje w swojej pracy.*

Gabriela śmieje się, że bliscy czasami mają już dosyć jej pomysłów. Rodzice są zmęczeni jej ciągłym kombinowaniem i testowaniem



nowych idei. Często wypróbując kolejne koncepcje, niekoniecznie związane w 100% z biżuterią, angażuje ona w swój niezadko abstrakcyjny pomysł całą rodzinę. To właśnie rodzina jest też głównym nabywcą jej biżuterii. – *Najbliższe osoby, a także znajomi są testerami nowych wzorów lub po prostu proszą mnie o zrobienie czegoś, co zauważyli u mnie wcześniej. Mają oni jakieś swoje wyobrażenia*

*odnośnie tego, co chcieliby nosić, ale też zdają się na mój instynkt. To, co zrobię zależy jest np. od okazji, na którą ma być przygotowane. Inaczej zrobię eleganckie kolczyki na wieczór, a inaczej codzienną bransoletkę.*

Osoby z otoczenia dziewczyny mówią, że ma ona artystyczną duszę, a sama zainteresowana w 100% się z tym zgadza. Uwielbia modę, ciągle śledzi najnowsze trendy. W wolnych chwilach lubi zajmować się rękodziełem, nieustannie próbuje robić coś nowego - miski, żyrandole, świeczniki, gadżety do domu, ale też uwielbia decoupage (ozdabianie przedmiotów wzorami wyciętymi z papieru). Projektowanie wymaga też śledzenia aktualnych tendencji. Moja rozmówczyni podkreśla, że zawsze jest coś nowego, ale zdarza się, i to coraz częściej, że są to przybliżone wzory wyrobów sprzed kilkunastu lat, które przeżywają swoją drugą młodość. Zyskują one poprzez nowatorskie podejście do danego trendu. Jeśli chodzi o jej osobiste upodobania, to największe wrażenie robi na niej duża, kolorowa, a najlepiej *abstrakcyjna* biżuteria.



Gabriela jest d o s k o n a ł y m przykładem tego, jak kreatywni i niezwykli potrafią być młodzi polscy projektanci biżuterii. Choć ona sama nie określa się jeszcze tym mianem, z pewnością postrzega już siebie w tej kategorii. W końcu to, co tworzy jest efektem jej pomysłów i idei. W Polsce coraz więcej pojawia się miejsc, gdzie można kupić biżuterię w bard-

zo zindywidualizowanym i charakterystycznym stylu. Najbardziej szeroki wybór oferuje nam oczywiście Internet. To tu znajdziemy sklepy kolejnych designerów z zaskakującym podejściem do projektowania. Warto zdecydować się na dzieło wychodzące spod ręki właśnie nieznanego jeszcze artysty. Pamiętajmy, że piękne są nie tylko tak uwielbiane przez bohaterkę, którą zagrała Marilyn Monroe, diamenty, ale również (patrząc ze względu na szlachetność materiału) teoretycznie bezwartościowe wyroby, którym artyści nadają duszę. W noszeniu biżuterii nie chodzi przecież o to, by pokazywać światu swoje bogactwo materialne, lecz o podkreślenie swojego stylu i zaakcentowaniu tego, co najbardziej w sobie lubimy. ■

Zarówno zdjęcia, jak i biżuteria znajdująca się na nich są autorstwa Gabrieli Józefowicz.

**BEATA KAPUSTA**







# Triumf kobiecości

*8 października 2012 portal To Ja Kobieta obchodził swoje 3.urodziny. W związku z tym, że magazyn jest prowadzony zgodnie z hasłem „przez kobiety, dla kobiet i o kobietach” warto przy tej okazji porozmawiać o przedstawicielkach płci pięknej w sztuce i kulturze.*

**J**aki obraz kobiety jest lansowany w mediach? W jaki sposób pokazują nas twórcy? Które artystki są na topie?

Już dawno minęły czasy kiedy kobietom zakazana była działalność w sztuce. Każda z Was zna zapewne nie jedno nazwisko pisarki, która musiała tworzyć pod pseudonimem. Ukrywające się literatki chciały w ten sposób uniknąć przykrych konsekwencji związanych z chęcią uzewnętrzniania swoich myśli i dzielenia swoim talentem z szerokim gronem odbiorców. Dziś nikogo nie dziwi kobieta pisarka, malarka, aktorka czy piosenkarka. Z całą pewnością możemy nawet stwierdzić, że w niektórych dziedzinach to właśnie płć damska odgrywa dominującą rolę. Wystarczy spojrzeć na muzyczne listy przebojów. Nie mówię tu oczywiście, że nie znajdziemy żadnego utalentowanego czy znanego (te dwa określenia nie zawsze występują wspólnie w odniesieniu do jednego artysty, niestety) wokalisty, a tym bardziej męskiego zespołu. Po prostu ostatnio zaobserwować można, że największy

szum i najszerze komentarze wywołują na scenach właśnie kobiety. Najlepszy przykład? Od lat, niezmiennie, Madonna – artystka określana mianem królowej popu, która ciągle wzbudza takie samo zainteresowanie. Nie tylko ze względu na jej kolejne piosenki i teledyski, ale też dzięki niesłabnącemu zamięłowaniu do neglizżu, bez troski o upływający czas.

Skoro już rozpoczęłam temat neglizżu, nie mogę nie wspomnieć o tym jak sprzedaje się artystki, głównie właśnie wokalistki. Przez pewien czas odnosiłam wrażenie, że aby zaistnieć w show-biznesie nie trzeba wykazywać się nadzwyczajnymi zdolnościami. Wystarczy tylko chęć odsłonięcia większego kawałka ciała niż pozwalałyby zasady przyzwoitości lub udział w skandalu, który zainteresuje tabloidy i plotkarskie portale. Później pojawiła się Lady Gaga. W okresie jej panowania pomyślałam, że teraz z kolei wystarczy zaszokować wszystkich stylizacjami i choreografiami, a fani znajdą się sami. I choć to stwierdzenie ma wydźwięk negatywny, to ja osobiście lubię piosenki wyżej wymienionej Pani. Nie zaliczam się do grona jej entuzjastów, ale gdy słyszę kawałek, który ona śpiewa, mimowolnie się w niego wsłuchuję. Tak czy inaczej przez długi czas w świecie muzyki brakowało mi czegoś oczywistego, naturalnego – artystki niekoniecznie zaskakującej w kwestii usposobienia, ale o mocnym, pięknym głosie, sile charakteru i kobiecej zmysłowości. W tym momencie pojawił się hit *Rolling in the Deep* Adele i wszystko się zmieniło. Nastąpiła moda na *zwyczajność* oraz artystki



śpiewające i wystylizowane odrobinę w stylu retro. Przy osobie Adele nadeszła naturalnie dyskusja na temat jej wyglądu. Pojawiły się głosy, że jest ona kobietą o pięknej twarzy, ale grono *życzliwych* osób zalecało jej przejście na dietę. Osobiście uważam, iż Adele zapewnia nam tak ogromną dawkę piękna i wzruszeń za sprawą swojej muzyki, że kwestia jej wagi powinna być najzwyczajniej przemilczana. O co nam w końcu chodzi? O oglądanie superszczupłych kopii i narzekanie na to, że same tak nie wyglądamy czy raczej o możliwość posłuchania efektów pracy charyzmatycznej wokalistki z bogatym wnętrzem? Myślę, że chyba jednak o to drugie. Wygląd kobiet, których wizerunek jest uwypuklony w środkach masowego przekazu to temat rzeka. Ciągłe toczą się dyskusje (ja sama z resztą rozpoczynam kolejną pisać ten felieton) na temat tego, co jest lepsze – naturalność czy sztuczność, talent i brak wizualnej atrakcyjności czy znikome uzdolnienie i banalne piękno, wychudzone ciało czy kobiece krągłości. Tutaj zwolenniczki oraz reprezentantki kobiecości w klasycznym rozumieniu tego słowa mają powody do zadowolenia. Dlaczego? **Bo kobiecość po prostu triumfuje.** Pragnę rozwiać Wasze wątpliwości – **używając słowa kobiecość nie mam na myśli rubensowskich kształtów, ale zdrowe sylwetki, takie jakie posiadają aktorki Penelope Cruz, Monica Bellucci czy Salma Hayek.** Dowody na potwierdzenie mojej tezy? Mogę podać ich całe mnóstwo.

Pierwszy, najbardziej oczywisty – trzy damy kina, o których tu mowa nieprzerwanie cieszą się ogromną popularnością, co przekłada się na angaże w kolejnych filmach. Penelope Cruz jest nawet muzą znanego i cenionego reżysera, Woody’ego Allena. Kolejny dowód – świat mody, pomimo iż ciągle wierny kultowi wychudzonego ciała, coraz częściej zwraca uwagę na modelki, które w środowisku określane są mianem plus size, a w świecie *zwyczajnych* kobiet uchodzą za piękne, zdrowe dziewczyny. Argumentem może być nawet to, co wcześniej już wskazałam w kwestii aktualnych trendów świata muzyki – **popularne jest naturalne piękno, zmysłowość i ponętność**. Dlaczego? Być może ludziom znudziła się już oryginalność na siłę. Nie mamy pewności co do tego, czy po czasie zachwyty nad artystkami w stylu retro (aktualnie Laną Del Rey) znów nie nastąpi okres zachłyśnięcia się ekstrawagancją.

Zwyczajne jest to, że w sztuce i kulturze występują po sobie różne trendy, kierunki. Czasami zupełnie nowe, czasami podobne do dawnych, ale odrobinę unowocześnione. Jest to tak samo oczywiste, jak różnorodność w przedstawianiu kobiety przez artystów. Przedstawianie to łączyło się zazwyczaj właśnie z epoką – raz kobieta była uważana za anielską istotę, kiedy indziej za źródło wszelkiego zła i zepsucia. **Każdy inaczej rozumie pojęcie kobiecości, każdy ma inne doświadczenia z kobietami i rozbieżne nas postrzeganie. Same przyczyniamy się do tego, że jesteśmy odbierane jako nieodgadnione i wielobarwne. W końcu kobieta zmienną jest.**

**Możecie być jednak pewne, drogie Panie, że prawdziwe piękno, tak jak i prawdziwy talent zawsze się obroni.** Dzięki temu, mam nadzieję, coraz częściej będzie nam dane podziwiać artystki piękne urodą nieoczywistą. Nie takie, które od razu zwróciłyby na siebie uwagę atrakcyjnością powierzchowną, ale tą wewnętrzną. W końcu **na kobiecość składa się nie tylko posągowa figura, bujna czupryna i pełne usta, ale też cały szereg cech charakteru i umysłu – z subtelnością i inteligencją na czele.** ■

BEATA KAPUSTA







# Koszmarna RANDKA

**tego lepiej nie mów na  
pierwszym spotkaniu!**



*Jakich słów nie używać podczas pierwszej randki? Co sprawi, że twój partner ucieknie z pierwszego spotkania, zanim zdążysz pokazać się z tej najlepszej strony? Oto najgorsze teksty, jakie zdarzyło wam się usłyszeć podczas randek.*

**W**iedz, że sukces pierwszej randki zależy nie tylko od tego, o czym mówisz, ale i od tego, jak mówisz. Oba aspekty powinny ze sobą idealnie współgrać. Bo cóż z tego, że chcąc wziąć sprawę w swoje ręce, zaproponujesz swojej partnerce pokrycie kosztów rachunku za obiad (co mogłaby odebrać przychylnie), skoro wypowiadasz się tak zuchwale, że ostatnie kęsy dosłownie stają jej w gardle?

Sprawdziliśmy, jakie często popełniamy błędy podczas pierwszych randek. Niestety, okazuje się, że tu nie wszystkie chwytły są dozwolone. Jeśli jednak postanowisz wprowadzić je w życie – klęska murowana..

### **UWAŻAM, ŻE...**

- W ciągu pierwszych pięciu minut zadał mi pytania typu: ile chcę mieć dzieci i jak często chodzę do kościoła oraz zdążył powrócić do tematu krótkich spódniczek dziewczyn na imprezie, co dla niego kojarzyło się jednoznacznie z paniami lekkich obyczajów, poruszył też temat aborcji – wymienia Anna. – Oczywiście ja raczej nie miałam okazji odpowiedzieć. Miałam na tej randce spódnicę długą do ziemi. Ale jak szliśmy obejrzało się za mną dwóch mężczyzn i jeden powiedział "fajna dziewczyna", no

cóż, pewnie każdy inny facet by się ucieszył, że idzie z atrakcyjną kobietą, ale temu już coś nie pasowało i zaczął doszukiwać się czegoś w moim stroju, sposobie bycia itd. Stwierdził, że za jego kobietą nie powinni się oglądać mężczyźni i że ich sprowokowałam. Generalnie randka to koszmar, każdy według niego był nie taki jak trzeba, zdążył obgadać każdego, kogo znałam i wiele osób których nie znałam.

Podobną przygodę miała Regina, która tak wspomina swoje spotkanie z oryginalnym randkowiczem. – Zaprosił mnie do kina, potem wpadł do mnie na herbatę (...) Jak zobaczył obrazek z Matką Boską na ścianie dostałam wykład w tonie fanatycznego ateizmu. Najlepsze jest to, że ta Maryja już tam wisiała, jak się wprowadzałam.

Zadawanie niezręcznych i dość osobistych pytań czy dzielenie się opiniami na tematy powszechnie uznawane za dość kontrowersyjne, to naprawdę kiepski pomysł tematów na pierwszej randce. Oczywiście, mając zdecydowane poglądy, czy zdanie na jakiś temat, chcielibyśmy wiedzieć, co myśli o tym druga strona, ale dajmy sobie wzajemnie czas na poznanie się i spokojną rozmowę na tematy bardziej neutralne, takie, w których obie strony będą się czuły swobodnie. Na tematy "egzystencjalne" przyjdzie jeszcze pora.

### **O PIENIĄDZACH Z ROZWAGĄ**

A najlepiej wcale, przynajmniej na początku. Zarobki, wydatki i pożyczki to naprawdę kiepski temat na pierwszą randkę. Temat podejmowaliśmy w Sympatii wielokrotnie i za każdym razem na forum toczy się pewne rodzaju wojna, w której panowie zwykle oskarżają panie o to, że "leczą tylko na ich pieniądze i beczelnie o nie wypytują", panie z kolei zarzucają przede wszystkim dwa skrajne podejścia do tematu - skąpstwo lub nadmierne szastanie i chwalenie się



zasobem portfela.

- Poznałam kiedyś faceta, który zaproponował mi abyśmy się czegoś napili (było strasznie gorąco) na ujęciu wody oligoceńskiej – wspomina Viera. – Pił wodę prosto z kranu. Jak wcześniej mi powiedział, do kawiarni nie chodzi, żeby nie wzbogacać restauratorów. Poza tym opowiadał, jak to udało mu się kupić sobie młode ziemniaki za 27 groszy za kilogram. Wcześniej, jak były po 1,5 zł, to nie kupił, bo za drogo. Najśmieszniejsze, że nie był taki biedny. Z tego co mówił był Sales Managerem w jakiejś firmie zagranicznej.

Odwrotną sytuację opisuje Aga. – Dałam się zaprosić na randkę, bo po jego licznych zaproszeniach pomyślałam, że może on w gruncie rzeczy jest fajny, ale w imprezowej atmosferze, hałasie, przy kumplach zachowuje się trochę pajacowato. Przyszedł w przyciasnej marynarczce i zaczął opowiadać, że tatuś ma szklarnię, a on i brat odkładają na mercedesy. Tatuś pilnuje, żeby nie przepuszczali kasy. Nie mogłam się doczekać końca tego spotkania, nerwowo się rozglądałam, czy nikt znajomy mnie nie widzi.

Karola tak wspomina z kolei swoją pierwszą randkę z pewnym studentem. – Czekałam na niego na dworcu PKP - krótkie zapoznanie, jakaś knajpka, zamawiamy kawkę, a on rzuca tekstem: "Ale żeby było jasne, każdy płaci za siebie!" No masa-

Jeśli jesteś facetem i to ty byłeś

inicjatorem spotkania - bądź

poważny i zachowaj się ade-

kwatnie do sytuacji.

kra jakaś (kawa kosztowała 2,50)!

Jeśli jesteś facetem i to ty byłeś inicjatorem spotkania – bądź poważny i zachowaj się adekwatnie do sytuacji. Nie chodzi o to, że jako mężczyzna masz taką powinność, a raczej o to, że powinieś w tej sytuacji wziąć sprawy w swoje ręce i być konsekwentny. Poza tym możesz proponować, taktownie, zapłacenie rachunku. Jeśli trafisz na osobę, która stanowczo sobie tego nie życzy – uszanuj to, nie naciskaj i nie komentuj. I nawet, jeśli

masz wrażenie, że jej poziom tolerancji jest dość wysoki, a poczucie humoru nieprzeciętne - picie wody oligoceńskiej prosto z kranu zostaw sobie lepiej na inny wieczór, najlepiej w męskim gronie ;)

Jeśli jesteś kobietą, nie pytaj wprost o zarobki, stan posiadania, marki samochodów, czy rodzinne włości. Na mężczyzn działa to jak przysłowiowa płachta na byka, dlatego ich reakcją na takie zachowanie jest przypięcie Ci łatki osoby nie tyle "wścibskiej", co zwyczajnie "interesującej się moimi pieniędzmi". I pamiętaj, jeśli wydaje Ci się, że twoja sytuacja finansowa jest lepsza, lepiej zarabiasz – nie przechwalaj się, bo twojemu partnerowi będzie zwyczajnie przykro i niezręcznie.

### KOMPLEMENTY AŻ GŁOWA BOLI

- Moja najdziwniejsza randka w sumie powinna mnie dowartościować i cieszyć, a trochę mnie speszyła – pisze Adria. – Facet całą kolację powtarzał jaka jestem piękna i cudowna. No wszystko fajnie, ale nie, jeśli to jedyne, co mówi w ciągu półtorej godziny!

No właśnie, komplementy na randce to odwieczny problem, szczególnie męskiej części randkowiczów. Oczywiście, chcemy być mili i przyjaźni, dlatego często szukamy sposobu na to, jak okazać partnerce to, że naprawdę nam się podoba. Niestety czyniąc to nieporadnie albo zbyt nachalnie, uzyskamy efekt dokładnie odwrotny. Jeszcze gorzej, jeśli wysilimy się na epitety kompletnie nie odzwierciedlające "stanu rzeczy".

Podobno "dobre słowo" ma ogromną siłę i jest niczym głaskanie duszy, które uskrzydla nas i dodatkowo mobilizuje. Warto więc od czasu do czasu obdarować drugą stronę miłą pochwałą, bo zbyt często nie tylko traci na wartości, ale wprawia w zakłopotanie i zażenowanie. Jeśli więc nie masz pewności, jak powinien brzmieć twój komplement i jak często na niego stawiać, lepiej o nim zapomnij. Czasem to, co niewypowiedziane, działa z podwójną mocą ;)

Co do szczerości - nie sil się na nią za wszelką cenę, bo jedyny efekt jaki uzyskasz będzie ten, który wywołał amant Mili. - Facet opowiedział mi, jak to się napracował, żeby umyć samochód przed spotkaniem ze mną... że aż mu pot leciał po ja... Potem opowiedział, jak to ukradł z kumplem ciężarówkę piachu z budowy... i takie tam. To była ostatnia randka.

## BYĆ SOBĄ - NIE TAKI ZNOWU FRAZES

- Byłem na randce z laską która ubzdurała sobie że jest sobowtórem Dody – pisze Marek. – Ten sam denerwujący śmiech, podobny tatuaż, styl mówienia, kuse majtki. Wypisz, wymaluj Doda. Nie mam nic do Dody jako artystki, ale żeby chodzić z dziewczyną, mającą lat 29, która ją naśladowe we wszystkim, to za dużo dobrego. Z drugiej strony - wiem, że ona ma zainteresowania, że nie jest taka głupia, że ma własne zdanie.

Być może partnerka Marka wyszła z założenia, że atuty – które zresztą zdołał wychwycić – to za mało, by zrobić dobre wrażenie? "Dodatkowym efektem specjalnym" powierzyła w pewnym sensie swój sukces. Czy zdawała sobie sprawę, że efekt, jaki uzyskuje, jest zupełnie odwrotny? Być może warto było postawić po prostu na "siebie"? Cóż, dziś już się tego nie dowiemy.

- Na randce nazmyślałam, że pracuję w ministerstwie, że mam własne auto, mieszkanie – wyznaje Kasia. – Pracuję w mięsny, moja matka pije, a ojca nie pamiętam. Tego chłopaka poznałam przez internet, on jest z tzw. dobrego domu, ojciec ma komisy samochodowe a matka dwie apteki. Nazmyślałam, bo wiedziałam że nasz związek nie ma dalszych szans. Kłamałam ile wlezie, powiedziałam że studiuję w Łazarskim w Warszawie, że mam psa yorka, że moja matka pracuje w telewizji, że byłam na wakacje w Egipcie, a w realu nigdy nie byłam nawet za granicą. Teraz nie wiem co mam robić, bo jak się dowie, że pracuję w mięsny.

Koloryzowanie bądź przemilczanie pewnych, niewygodnych z naszego punktu widzenia, faktów to klasyczna technika autopromocji na pierwszej randce. Cóż, bez względu na płeć, chcemy wypaść idealnie i pozostawić po sobie świetne wrażenie. Problem w tym, że zwykle nie wierzymy, że jesteśmy to w stanie zrobić bez "dodatkowych pomocy". Oczywiście nie dotyczy to tylko pań - z badań wynika, że 1/3 mężczyzn kłamie na pierwszej randce przede wszystkim w takich kwestiach jak: praca, przeszłość, zainteresowania, posiadane auto oraz sytuacja materialna. Dokładnie w takiej kolejności.

Oczywiście, o ile roczny dochód netto nie jest sprawą, która powinna zaważyć na naszym zainteresowaniu drugą osobą i temat ten nie powinien być kwestią omawianą podczas pierwszego spotkania, o tyle ubarwianie i "podkreślanie" historii swojego życia, by wydawało się jeszcze ciekawsze i jeszcze piękniejsze - zdecydowanie odradzam. Pamiętajmy o tym, że – jakkolwiek szare i "zwykłe" wydaje nam się nasze życie, dla kogoś, kto zdecydował się na randkę z nami - jest niczym książka, której zakończenia nikt jeszcze nie zna... Może warto, by ten ktoś sam zdecydował, czy ma ochotę zostać jednym z jej bohaterów? ■

SYLWIA STODULSKA-JURCZYK

sympatia.pl



# Koszmarna randka

tak lepiej  
nie wyglądasz na  
pierwszym  
spotkaniu

**Z**dejm okulary, to coś z ciebie będzie. Recepty na to, jak powinniśmy wyglądać na pierwszej randce oczywiście nie ma. Chciałoby się powiedzieć – przecież nasz wygląd i strój to nasza sprawa i nikomu nic do tego. Owszem – prawdopodobnie nasz strój nie będzie dla nikogo żenujący ani szokujący, jeśli w parze za nim pójdzie określony sposób zachowania czy choćby tłumaczące go pasje... choć i tutaj radzimy naprawdę dużą ostrożność.

Jak twierdzi Osobista Stylistka OSA - każdy ma swój antyfetysz, czyli taką rzecz, której po prostu nie jest w stanie zaakceptować w wyglądzie drugiej osoby podczas pierwszej randki. – Jednych mężczyzn odstręczają białe kozaczki, innych awangardowe buty od projektantów ("całkiem fajna z niej laska, ale te buty - jak ja się z nią pokażę?"). Sama spotkałam się z niewybrednym komentarzem, nie na randce, a na ulicy, dotyczącym moich ukochanych okularów Gucci: "ej, mała, zdejm

te okulary, to może coś z Ciebie będzie" - postanowił zagadać pewien pan. A myślałam, że jestem taka stylowa. Widocznie nie dla wszystkich.

Pierwsza randka to nie polowanie na dzikiego zwierza ani gonitwa za wodnym ptactwem w samym środku puszczy – wielgaśne, rozciągnięte bojówki i gumowce po kolana możemy więc sobie odpuścić. Spotkanie z nowo poznaną dziewczyną to nie wypad za miasto z kumpla-

mi czy rybki – kolorowe, krótkie gatki odsłaniające przed światem większość twoich skarbów czy swoją wierną przyjaciółkę – kraciastą koszulę – też spokojnie możesz dać wolne.

Pierwsza randka to sytuacja wyjątkowa – jakkolwiek „na luzie” do niej podchodzisz. Odrobina klasy i szacunku dla drugiej strony jest więc niezbędna ;)

*- Spóźniła się 2 godziny. Co najmniej 3 wałki tłuszczu i braki w uzębieniu. Gdy rozmawialiśmy przed seansem, "zalotnie" dotknęła swoich rudych włosów, a pod pachą plama wielkości piłki do ręcznej...Oto, jak lepiej nie wyglądać podczas randki.*



## "NAWET KOMINIARZ BIERZE KĄPIEL

- Jestem mechanikiem i brud z paznokci znika mi tylko w trakcie urlopu – tłumaczy rig-mec. - Jak szedłem na randkę, to dziewczyny zawsze się mnie pytały o ręce. Tylko jedna to dyskretnie przemilczała, bo jej ojciec był mechanikiem. Już 16 lat jesteśmy małżeństwem.

Odpowiada mu osoba w nicku takie jest życie. - Przed randką to nawet kominiarz bierze kąpiel - więc dziwię się, że ci nie przyszło do głowy wyczyszczenie paznokci – pisze. - Dbanie o własny wygląd mówi poniekąd o tym, na ile się sami staramy i na ile nam zależy. Im "łatwiejszy" obiekt, tym większa tolerancja co do jego niedoskonałości – brutalne, lecz prawdziwe.

Oczywiście, możesz mieć równie wiele szczęścia i trafić na osobę, której twoja dbałość o schludny wygląd nie będzie mieć wielkiego znaczenia. Pomyśl jednak, jak wiele osób możesz do siebie zrazić już na wstępie? Pamiętaj, że czysto wyglądać warto przy każdej okazji – a umówmy się, że randka to okazja wyjątkowa. To niejako wyraz szacunku dla osoby, z którą się umawiasz, której ściskasz dłoń na przywitanie, z którą idziesz do lokalu i jesz kolację.

Jeśli nie możesz pochwalić się superwyglądem tak na co dzień, może warto poświęcić nieco czasu na to, by dobrze się zaprezentować i nie wprawiać innych w zakłopotanie?

- Umówiłam się przez internet z panem bez nogi – wspomina Kika. - Nic wcześniej nie powiedział o swoim kalectwie. Podjechał samochodem, czekał tam na mnie. Kiedy zaproponowałam spacer, pogłaskał się po udzie, na którym



## To jak wyglądasz na pierwszej randce ma ogromny wpływ na to, jak będzie cię postrzegać druga strona.

kończyła się noga, dopiero wtedy zorientowałam się. Reszta była też nieprzyjemna.

W całej sytuacji nie chodzi oczywiście o niepełnosprawność, lecz o szczerość wobec osoby, z którą się umawiamy. Skoro doszło między nami do spotkania, to znaczy, że w jakiś sposób już się polubiliśmy, coś o sobie wiemy i chcemy pogłębić tę znajomość. Jeśli zaczniemy ją od kłamstwa – bez względu na to, czy chodzi o wygląd, stan cywilny i inne sprawy, możesz mieć pewność, że znajomość skończy się tak szybko, jak się zaczęła.

### PARASOL BEZ DESZCZU

- Zaprosił mnie kolega z pracy – wspomina Agna. – To miała być zwykła kawa. Nie znaliśmy się zbyt dobrze, bo pracowaliśmy w dużej firmie, w różnych działach. Przyszedł na spotkanie i czułam, jakby wyszedł dopiero z siłowni... Śmierdziało od niego strasznie i ciężko było mi z nim wysiedzieć, mimo że tak naprawdę miło się rozmawiało...

Z kolei Awe tak wspomina swoją pierwszą randkę. – Spotkanie na Starówce. Ogromny, czarny parasol większy od właściciela, plastikowe, czarne sportowe buty z zadartymi do góry noskami i za krótkie spodnie. Z wrażenia patrzyłam mu w oczy, żeby nie patrzeć w dół. I niestety, nie padało.

Wygląd to jednak nie wszystko, o czym przekonała się Justysia. - Kiedy odprowadził mnie do domu, zaprosiłam go do środka z grzeczności. On też chciał być dobrze wychowany i zdjął buty. Myślałam, że padnę. Po tej krótkiej na szczęście wizycie godzinę wietrzyłam mieszkanie. Do

następnego spotkania nie doszło.

- Spóźniła się 2 godziny - narzeka Wronka. - Co najmniej 3 wałki tłuszczu i braki w uzębieniu. Gdy rozmawialiśmy przed seanssem, "załotnie" dotknęła swoich rudych włosów, a pod pachą plama wielkości piłki do ręcznej. Gdy wyszła do toalety, miałem chęć "drzeć zelowy" czym prędzej. Potem było tylko gorzej. Co chwilę brała swoje włosy do ust - myślałem, że puszcza pawia.

To, jak wyglądasz na randce ma ogromny wpływ na to, jak będzie cię postrzegać druga strona. Kiedy pojawisz się w niezadbany, brudnym ubraniu, butach, spodniach - nie będziesz musiał nic mówić, bo swoim wizerunkiem i tak przekażesz, że w nosie masz to, jak wypadniesz... I nie chodzi o przesadną elegancję. Jeśli nie wybieracie się do opery - nie jest ci potrzebny garnitur. Jeśli spędzicie czas w kawiarni - wybierz coś elegancko, ale nie "sztywnego"...

Joanna Godecka, ekspertka portalu randkowego Sympatia, uważa, że ubranie to nie tylko kwestia mody, lecz wyraz naszych upodobań estetycznych i sygnał, kim jesteśmy. Sprawdzi się tu więc zasada "złotego środka".

- Na pierwszą randkę warto ubrać się w swoim stylu, ale nie przeginać. Odradzam skrajności, np. super podarte dzinsy, bo kiedy druga osoba ubierze się elegancko, stworzymy wrażenie, że ją lekceważymy. Odradzam także nadmiar "seksu" w ubraniu, bo wtedy wysyłamy jednoznaczny sygnał, że chcemy być obiektem

seksualnym. A więc super-dekolt i ekstrmalna mini raczej nie będzie pasować na pierwsze spotkanie.

### CZEGO NIE ZAKŁADAĆ NA PIERWSZĄ RANDKĘ? PORADA OSOBISTEJ STYLISTKI OSY:

Niektóre kobiety nienawidzą polarów, inne zbyt wytartych dzinsów i wielkich pasków z ozdobnymi klamrami. Nie trzeba dodawać, że niektóre takie paski wręcz uwielbiają. Trudno więc jednoznacznie powiedzieć, czego na pewno nie zakładać na randkę... Zależy od targetu. I celu. Chociaż kalesony (moja przyjaciółka na sam dźwięk tego słowa traci apetyt na wszystko) - to chyba "antywybór uniwersalny". Podobnie jak wyszczuplająca bielizna - drogie panie, taką wybaczy tylko kochający mąż, który niejedno już widział.

### CO POZA TYM?

Czarne przezroczyste rajstopy, zbyt krótka mini spod której widać klin rajstop, cieliste podkolanówki z lycry, t-shirt z napisem "piwo ukształtowała to wspaniałe ciało", czy też inny - z równie zachęcającym hasłem.

Niewybredne t-shirty to również zakaz dla Panów, seksualne aluzje surowo zabronione! Proponowałabym również zrezygnować z dresu i butów do biegania, chyba że randka odbywa się na stadionie. I z tandetnych hawajskich koszul, chociaż pewnie każda "koszulowa potwora" znajdzie swojego adoratora. A właściwie adoratorkę. ■

SYLWIA STODULSKA-JURCZYK

 sympatia.pl

 **sympatia.pl**

**Wejdź. Poznaj. Zakochaj się**



Zrób krok w stronę miłości.  
Wyjdź jej naprzeciw.

**Wejdź na [www.sympatia.pl](http://www.sympatia.pl) i...**

**znajdź kogoś do pary!**





# FRIENDS

with benefits.

Układ prawie idealny.

Według Roberta Ster-  
nberga, jednego z  
czołowych psychologów  
amerykańskich, miłość  
można opisać przy po-  
mocy trzech zasadni-  
czych składników. Są to  
namiętność, intymność i  
zaangażowanie.

**T**ym co odróżnia związek miłosny od relacji przy-  
jacielskich jest namiętność seksualna oraz potr-  
zeba posiadania drugiej osoby na wyłączność.

**Seks? Jak najbardziej. Ale zobowiązania?**

„Związki ograniczają, pochłaniają zbyt dużo cza-  
su” - coraz częściej takie opinie pojawiają się wśród  
młodych ludzi. Pragną oni osiągnąć jak najwięcej, a  
samorozwój, chęć wybicia się ponad przeciętność, nie  
zawsze idzie w parze z miłością.

**Ostatnimi czasy modne staje się określenie  
friends with benefits**, głównie za sprawą kultowych  
amerykańskich filmów i seriali. *Friendship with benefits*  
to, zdaniem naszej kultowej internetowej encyklopedii,  
**jednocześnie fizyczna i emocjonalna relacja między  
dwojgiem ludzi, których łączą kontakty seksualne.**  
W języku angielskim istnieje wiele bliskoznaczych  
pojęć jak np. buddies with bennies czy cut friends.  
Mam wrażenie, że w naszym języku ojczystym nie ist-  
nieje jeszcze dobre określenie na ten rodzaj relacji,  
bowiem przyjaciel od seksu, przyjaciel z bonusem brz-  
mi z lekka dziwnie. **Układ przyjaciel - kochanek jest  
prosty - jesteśmy singlami, lubimy się, a do tego**

**seks nam wychodzi, więc czemu nie?**

„Lubimy spędzać ze sobą czas i znamy się na tyle do-  
brze, że wiemy czego się po sobie spodziewać, a póki co  
oboje nie spotkaliśmy kogoś, z kim warto byłoby zacząć  
coś poważniejszego” mówi **Sebastian (27 l.)**

Idealne wyjście, zachować niezależność i okiełznać  
trochę samotność. Tylko czy tak się da, gdzie kończy  
się granica pomiędzy przyjaźnią, a miłością? Co jeżeli  
jedno z nich spotka wymarzonego partnera i zdecydu-  
je się zakończyć układ przyjaciel – kochanek. Czy dru-  
ga osoba nie poczuje się w jakimś stopniu zraniona  
i będzie umiała tak po prostu wrócić do poprzedniej  
relacji oraz zaakceptować nowego partnera swojego  
przyjaciela? „Oboje myślimy o tym, aby po studiach  
wyjechać, nie chcemy angażować się emocjonalnie, bo  
to by mogło popsuć nasze plany, jest dobrze tak jak jest”  
mówi **Natalia (24 l.)**

**Przyjaźń z bonusem z ustalonym deadline?**

Trochę jak wakacyjny romans, w którym cieszymy się  
każdą chwilą i nie stwarzamy „niepotrzebnych” pro-  
blemów, bo wiemy, że kiedyś się to skończy. Chcemy  
więc jak najlepiej wykorzystać dany nam czas. Tylko

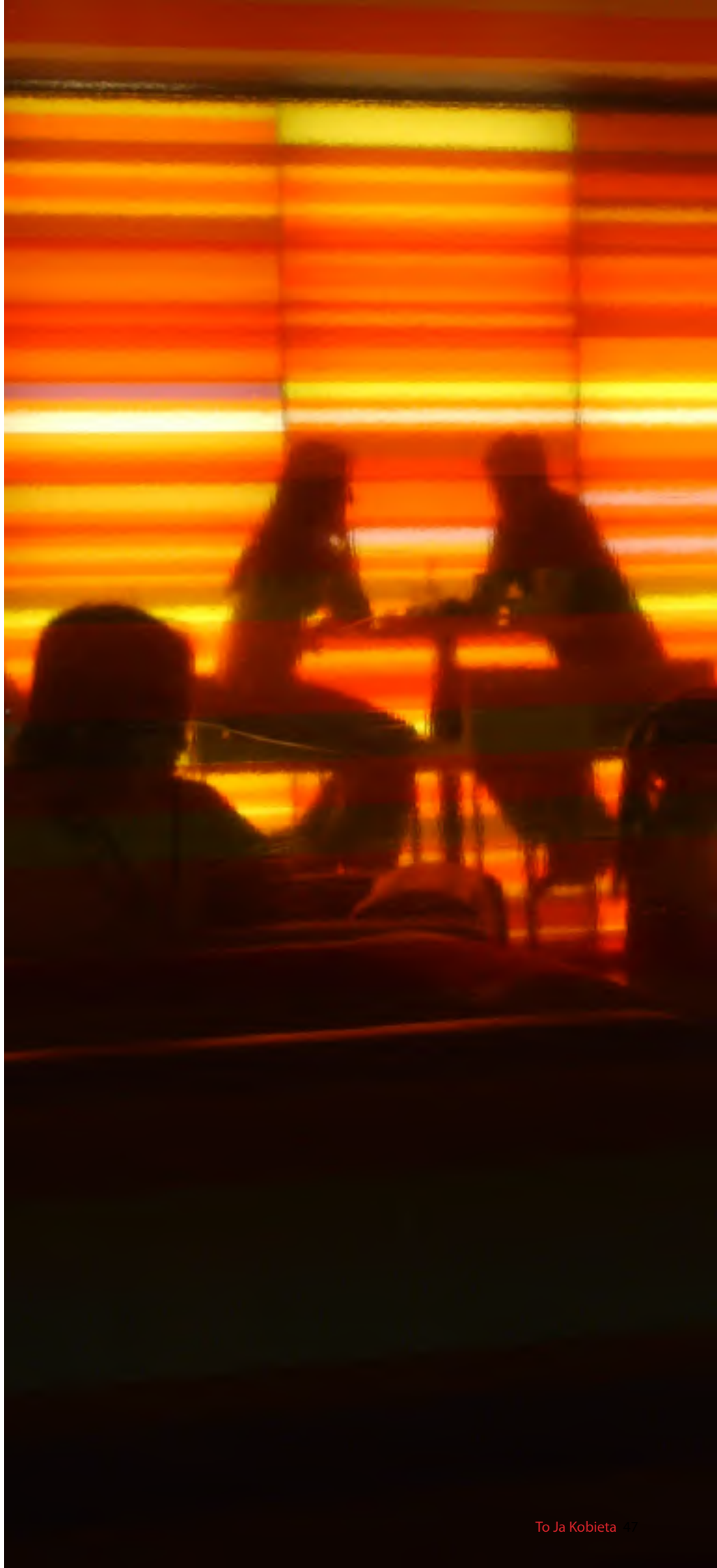
czy łatwo będzie tak po prostu zapomnieć o tym co było i ruszyć w świat? **Nie da się wyłączyć emocji. Prędzej czy później jedno z „przyjaciół” dojdzie do wniosku, że chce czegoś więcej niż daje ten z pozoru idealny układ.** Istnieją małe szanse, że druga osoba odwzajemni te uczucia. Nie uda się zatem uniknąć emocjonalnego zranienia.

**Nie zapominajmy też, że są i tacy, którzy decydują się na przyjaźń z bonusem, bo tak jest bezpieczniej.** Osoby takie podświadomie bardzo potrzebują bliskości drugiej osoby, ale złe doświadczenia z wcześniejszych związków oraz obawa przed kolejnym zranieniem sprawiają, że wchodzą w taki układ, naiwnie myśląc, że mają kontrolę nad sytuacją i swoimi uczuciami i w każdej chwili mogą się wycofać.

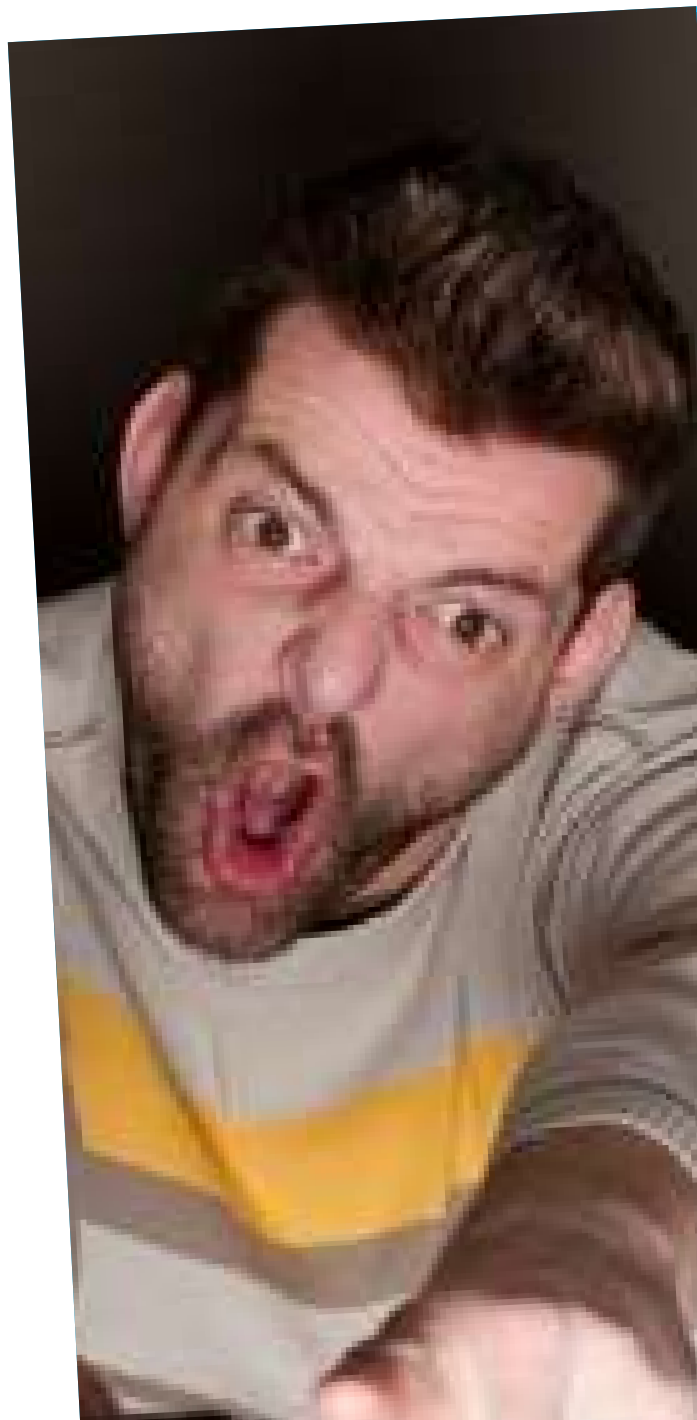
**Zanim wejdziemy w taki układ warto się zastanowić, jaką wartość ma dla nas ta przyjaźń.** Zdarza się i tak, że friends with benefits okazuje się wstępem do satysfakcjonującego związku, bowiem nie od dziś wiadomo, że fundamentem miłości jest przyjaźń.

Czy uda się powrócić do relacji, która łączyła nas zanim przekroczyliśmy ustaloną dla przyjaźni fizyczną granicę. Co jeśli przez kilka chwil seksualnego uniesienia stracimy bardzo wartościową dla nas osobę? ■

**MAGDALENA BARTKOWIAK,**  
24 l.



*Początek znajomości między  
mężczyzną i kobietą to najbar-  
dziej emocjonujący czas. Naj-  
pierw dokładamy starań, by  
tę drugą osobę do siebie  
zachęcić, zaimponować  
czymś, co sprawi, że  
jej zainteresowanie  
będzie rosło i  
będzie chciała  
nas poznać  
bliżej.*

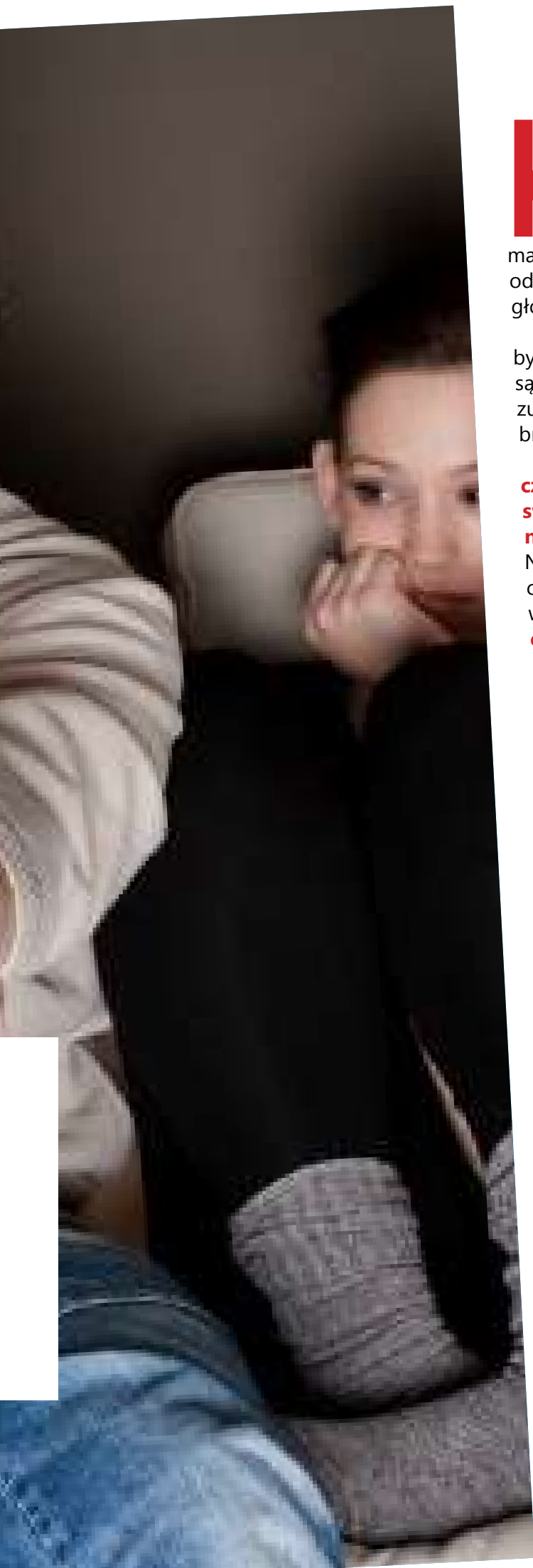


# Kiedy w związek wkrada się rutyna i nuda...

Jak temu zapobiec?







**K**iedy już się to uda, chcemy na każdym spotkaniu wypaść jak najlepiej. Nie ma mowy, by wyjść z ukochanym do kina, czy na kawę w tym samym stroju, który miałyśmy na sobie poprzednim razem, z niezadbaną fryzurą, czy bez makijażu. Chcemy wyglądać tak, aby nie mógł oderwać od nas wzroku i żeby absolutnie nie przyszło mu do głowy obejrzeć się za inną.

Panowie również przykładają dużą wagę do tego, by nas powalić na kolana. I nie chodzi tylko o to, że są świeżo ogoleni i pachnący, mężczyźni potrafią zupełnie nieźle komponować ubranie i zachwycić dobrym gustem.

**Kiedy tzw. pierwsze lody są już przełamane i czujemy się w swoim towarzystwie wystarczająco swobodnie, chcemy przeżywać wspólnie jak najwięcej chwil.** Pomysłów nigdy nie brakuje. Nieważne, czy pójdziemy na szarlotkę do ulubionej cukierni, posiedzimy w parku, ciesząc się sobą, czy wybierzemy razem do pubu. **Sama myśl, że robimy coś razem jest niesamowita.**

**Jeśli jeszcze nie mieszkamy razem,** czułe pożegnania, tęsknota i zwykły SMS o treści „dobranoc”, sprawia, że czujemy się szczęśliwi, bo wiemy, że jest ktoś, kto o nas myśli. Po pewnym czasie nabynamy przekonania, że to jest osoba, z którą chcemy iść przez życie. Mamy te same pasje, potrafimy rozmawiać ze sobą przez pół nocy, śmiać się z tych samych dowcipów, oglądać te same filmy. Nadchodzi więc moment na poważne decyzje związane z przyszłością. Albo postanawiamy się pobrać, albo po prostu zamieszkać ze sobą, by mieć dla siebie więcej czasu, bez konieczności rozstawania się na dłużej, niż wymaga tego praca.

**Najpierw nieopisana radość łączy się z pewnymi obawami. A co, jeśli nie sprawdzę się w roli żony? Może on ma inne wyobrażenia na temat naszego partnerstwa? Znowu dochodzimy do momentu, w którym musimy się starać.**

Poznajemy swoje przyzwyczajenia i chcemy im sprostać, by najzwyczajniej w świecie sprawić sobie przyjemność.

**Jednak po kilku latach jesteśmy już pewni, że wiemy o sobie wszystko. Pojawia się monotonia a każdy dzień zaczyna przypominać jakiś niepisany schemat.** Wstajemy rano, każde je śniadanie w biegu, spieszy się do pracy. Jeśli wychowujemy dzieci, to przygotowujemy poranny posiłek dla wszystkich, wkładamy drugie śniadania do woreczków i zajmujemy się codziennymi czynnościami. Potem dom po kolei zapełnia się domownikami, obiad i zaczynamy zdawkowe rozmowy, typu: „*Jak tam w szkole?* - *Ok.*”. „*Jak w pracy?* - *W porządku.*” I

właściwie każdy zajmuje się swoimi sprawami. Dzieci biegną do komputera, mąż siada przed telewizorem a Ty zabierasz się do mycia naczyń po posiłku, potem pranie, sprzątanie i padasz z nóg....

**Jeśli zaś jesteście tylko we dwoje, również może dopaść Was znudzenie.** On woli wyjść wieczorem na mecz z kolegami, Ty biegasz do koleżanek na pogaduchy. Do kawiarni już nie chodzicie, bo przecież kawę można wypić w domu. Do kina nie ma sensu iść, skoro prawie każdy posiada dziś płaski, ogromny telewizor. Zmęczenie nie pozwala nieraz na romantyczny, pełen uniesień wieczór. Zamiast seksownych hałeczek zakładasz wygodną, bawełnianą piżamę do łóżka. Wyczerpani codziennymi obowiązkami nie macie nastroju na spontaniczne zbliżenia. W Waszej sypialni ziele nudą...!

Po pewnym czasie stwierdzasz, że właściwie nie masz już chęci, ani siły, by zadbać o siebie, w końcu nic się nie stanie jak jutro umyjesz włosy, albo pochodzisz cały dzień w dresie. Przecież po tylu wspólnych latach nie będziesz mu otwierać drzwi w szpilekach, miniówce i bluzce z dekoltem, bo pomyśli, że zgłupiałaś, albo, że go zdradzasz. **I tak rodzi się prawdziwy wróg związku - rutyna.**

**Aby do niej nie dopuścić, przede wszystkim oboje musicie pozbyć się błędnego myślenia.** Zwykle sądzimy, że tak jest kolej rzeczy - najpierw silne zauroczenie, potem głębokie poczucie stabilizacji, bez tej ekscytacji partnerem, która była, kiedy się poznaliśmy. Myślimy, że to normalne, skoro wybrał właśnie mnie i zbudowaliśmy poważny związek, to znaczy, że

jest już mówiąc językiem potocznym „zaklepany” i etap starań jest już zakończony. **Jednak w dalszym ciągu każdy z nas potrzebuje oprócz tej więzi zwykłych bodźców, dotyku, pocałunków, przytulania.** Przecież najlepszym lekarstwem na trudności, z którymi musimy się zmagać każdego dnia, jest właśnie to, że możemy podzielić się naszymi odczuciami z drugą, bliską sercu osobą. Dzięki jej czułości możemy oderwać się od szarej rzeczywistości.

**Aby ożywić relacje z partnerem, naprawdę nie potrzeba wiele wysiłku. Podstawową zasadą jest to, by jak najwięcej rzeczy robić wspólnie.** Nie pozwalajmy na to, by nasze życie toczyło się gdzieś obok niego. Jeśli w większości Wasz wolny czas wygląda tak, że Ty rozwiązujesz krzyżówkę, a On przerzuca kanały w tv, to pora na zmiany. Wybierzcie się w miejsca, w których wcześniej bywaliście. Usiądźcie przy tym samym stoliku w restauracji, zamówcie te same dania, co kiedyś i powspominajcie, jak było wtedy. Zapewne skończy się tak, że oboje będziecie zaśmiewać się do rozpuku ze swojego zachowania podczas pierwszej randki.

**Może warto wygospodarować trochę czasu, by zaplanować sobie wycieczkę w weekend?** Na pewno nieraz marzyliście, by zwiedzić jakieś ciekawe plenery. Zróbcie to. A kiedy nie ma takiej możliwości, wystarczy zwykły spacer, nieważne, czy sami, czy z dziećmi, byle wspólnie.

**Dobrym pomysłem są też drobne niespodzianki.** Słuchajcie się uważnie nawzajem, może on ma ochotę zjeść coś, czego od dawna nie miałaś

czasu przyrządzić. Z pewnością mile go zaskoczysz podając kolację z jego ulubionym przysmakiem w roli głównej. Jeśli lubi słuchać muzyki jakiegoś zespołu, który właśnie wydał płytę, a Ty mu ją uroczyszcie wręczysz, tak zupełnie bez okazji, również będzie zachwycony.

**Nie szczędźcie też sobie czułych słów.** Znacznie więcej radości przyniesie krótki SMS, gdy wiesz, że właśnie siedzi w pracy, że myślisz o nim i nie możesz się doczekać, kiedy wróci, niż suche pytanie: „Kiedy będziesz, bo nie wiem, na którą robić obiad?”

**Przypominanie, że ukochana osoba wciąż jest dla nas najważniejsza, niewiele kosztuje, a potrafi dodać skrzydeł.**

**Receptą na udany związek podzieliła się ze mną 36-letnia Julia:**

„Jesteśmy małżeństwem od dziesięciu lat. Oboje wiemy, że o związek trzeba zabiegać cały czas. To prawda, że nieraz po ciężkim dniu nie ma na nic ochoty. Ale tak naprawdę liczą się nawet drobne gesty. Nawet kiedy oglądamy wspólnie film na DVD, siedzimy przytuleni do siebie. Uwielbiam, kiedy on komentuje niektóre sceny, potrafi rozbawić mnie do łez. Kiedy mamy wolne, gotujemy razem. Nie ma wiecznego wypychania, ty zrób herbatę, a ty zajmij się dziećmi, odciążamy się nawzajem z obowiązkami. Wychodzimy także wspólnie, wiadomo, że mając rodzinę nie zawsze można pozwolić sobie na późną kolację w lokalu, ale lubimy np. wybrać się do znajomych na grilla, dzieciaki dokazują po ogrodzie, a my też mamy czas na rozmowy i relaks. Ostatnio razem postanowiliśmy zrobić remont kuchni, co prawda ja niewiele się



*na tym znam, ale pomagałam, ile mogłam. Po wielu zmaganiach wreszcie się udało, usiedliśmy na podłodze zmęczeni, ale szczęśliwi, jakbyśmy dokonali niewiarygodnego cudu. Kiedy w zeszłym tygodniu mąż musiał wyjechać w delegację, wstałam rano i znalazłam na lodówce przyklejoną magnesem krótką informację: „kocham Cię. Będę tęsknił.” Serce mi podskoczyło do góry. Snułam się po domu i brakowało mi go jak nigdy. Takie właśnie drobnostki, fakt, że myślimy o sobie nieustannie sprawiają, że nie ma miejsca na ochłodzenie uczuć.”*

**Żeby odnieść prawdziwy sukces i nie poddać się rutynie, potrzeba pracy obojga partnerów.** To nie może być tak, że Ty się starasz ze wszystkich sił, wymyślasz wspólne zajęcia, umawiasz Was z przyjaciółmi, a on kręci nosem, że mu się nie chce i najchętniej spędziłby dzień w fotelu. Warto porozmawiać szczerze o naszych oczekiwaniach, o tym, co nam się nie podoba. Obraz wiecznie naburmuszonego faceta spoglądającego znad gazety, albo kobiety spędzającej większość wieczoru na portalach społecznościowych, nie pobudzi wzajemnej fascynacji.

Trzeba pamiętać, że oprócz tego, że tworzycie podstawową komórkę społeczną, jesteście wciąż parą zakochanych w sobie osób, mających swoje pragnienia, potrzebujących bliskości. Nie myślcie, że w związku wszystko Wam się należy. Jeśli już udało się odnaleźć tą jedną, wielką miłość, to dbajcie o nią z całych sił! ■

**AGNIESZKA WITKOWSKA**

31 l.



Między nami kobietami

# Jego rodzice

## Jak okiełznać prz...

*Jacy są najlepsi  
teściowie?*

*– Na sto dwa! Sto kilo-  
metrów od domu i dwa  
pod ziemią.*

**K**to z Nas nie zna kawałów i przysłów o teściach? Można się popłakać ze śmiechu oglądając komedię „Poznaj mojego tatę” z Benem Stillerem i Robertem De Niro, w której pielęgniarz Greg Focker musi stanąć oko w oko z despotycznym ojcem swej narzeczonej, aby poprosić o jej rękę. Z nie lada wysiłkiem i po wielu komicznych wpadkach wreszcie uzyskuje aprobatę teścia.

Ba! Ostatnio natrafiłam w internecie na praktyczne przewodniki typu „jak zabić teściów” czy „pokonaj teściową jej własną bronią”. Oczywiście wszystko ujęte w formę humorystyczną

**Poznałaś fantastycznego faceta, spotykacie się już jakiś czas, więc w pewnym momencie trzeba przejść na wyższy level Waszej znajomości i poznać rodziców ukochanego.** Jest to stresujące przeżycie dla przyszłej synowej, i każda stara się jak tylko może, aby wypaść jak najlepiej przed komisją rodzicielską. Jednak nie zawsze obiad z

rodzicami kończy się happy endem jak w filmie. A bycie na wojennej ścieżce z teściami zdecydowanie nie sprawdza się i może nawet oziębic uczucia Twego wybranka. Co zatem zrobić? Tylko w prawdziwym życiu, może już nie być, aż tak do śmiechu...



# Cię nie lubią?

## Przyszłych teściów?

### KROK I : POZNAJ ŹRÓDŁO ICH NIECHĘCI

**Wrogość przyszłych teściów najprawdopodobniej bierze się ze strachu, że stracą swoje ukochane dziecko.** Synek zapewne nie mieszka już od jakiegoś czasu w domowym gniazdku, ale matka Twego wybranka pewnie cierpnie na myśl, że nie będzie już najważniejszą kobietą w jego życiu. Boi się, że odciągniesz go od rodziny, a i jej domowe obiady do tej pory tak zachwalane, natrafią na poważną konkurencję. Pokaż jej, że nie zamierzasz ukraść jej ukochanego synka, że jesteś wdzięczna za wychowanie tak wspaniałego mężczyzny, przekazanie mu wartości i zasad, dzięki którym to właśnie On zdobył Twoje serce.

Niechęć rodziców Twojego faceta do Ciebie, może też wynikać z faktu, że pochodzisz z rodziny wyznającej odmienne wartości. Co wtedy? Nie wyrzekaj się swoich przekonań, szczególnie jeżeli dotyczą one istotnych dla Ciebie kwestii, ale też bądź otwarta na ich światopogląd. Pokaż, że jesteś osobą, która umie iść na kompromisy. Nie krytykuj zwyczajów panujących w domu ukochanego, nie mów „w mojej rodzinie robi się to zupełnie inaczej” nawet jeżeli coś bardzo Cię razi zachowaj to (przynajmniej na tym etapie) dla siebie.

### KROK II : UDOWODNIJ, ŻE CI NA NIM ZALEŻY

**Każdy rodzic najbardziej pragnie szczęścia swojego dziecka, musisz więc zapewnić przyszłych teściów, że traktujesz związek z ich synem poważnie i nie zamierzasz złamać mu serca.** Daj im do zrozumienia, że jesteś dumna z tego, że ich syn Cię kocha i jest Twoim partnerem, okazuj mu szacunek i nigdy, przenigdy nie krytykuj go przy rodzicach, a tym bardziej nie nazywaj go „mamisynkiem”.

Nie mów też źle na temat własnych rodziców. Teksty typu : „moi starzy to potwory”, „ mój ojciec nic w życiu nie osiągnął, a matka jedyne co umie to wszystkich krytykować”, nie są na miejscu, nawet jeżeli tak czujesz i masz w stosunku do rodziców bardzo dużo żalu. Takie słowa mogą świadczyć, że to Ty jesteś źle wychowana i nie umiesz pokazać wdzięczności wobec ludzi, którzy starali się robić co tylko w ich mocy, aby jak najlepiej Cię wychować i wprowadzić w dorosłe życie.

### KROK III : NIE STARAJ SIĘ NA SIŁĘ Z NIMI ZAPRZYJAŹNIĆ

**Jeśli za bardzo będziesz starała się przypodobać Jego rodzicom, wyjdiesz na lizusa, a tych jak dobrze wiesz, nikt nie lubi.** Nie staraj się za wszelką cenę być znawcą w każdym temacie, jaki zostanie podjęty na rodzinnym obiedzie, a tym bardziej nie udawaj, że znasz się na czymś o czym nie masz zielonego pojęcia. Nie pokazuj też, że masz w nosie co przyszli teściowie o Tobie myślą i nie zachowuj się zbyt poufale, bo to przecież jeszcze obcy dla Ciebie ludzie.

Pozwól im podjąć decyzję z jakim dystansem możecie na tym etapie znajomości się zbliżyć. Bądź miła, uprzejma i nie zachowuj się jak na rozmowie kwalifikacyjnej, gdzie należy przemyśleć każde słowo. Po prostu bądź sobą, a zapewne pokochają Cię tak samo jak ich ukochany synek.

*PS. Spytań przyszłej teściowej o przepis na ulubioną zupę pomidorową czy zrazy wołowe Twojego misiaczka na pewno pomoże Ci zaplusować ■*

**MAGDALENA BARTKOWIAK,**  
24 l.



# Gdy mężczyźni na związku i na Tobie

*Nie da się ukryć, że każda z nas pragnie szczęścia, miłości i udanego związku. Poszukujemy odpowiedniego dla nas partnera - takiego, którego pokochamy i który zostanie z nami do końca naszego życia. Z biegiem czasu, jak „głębiej” wchodzimy w nowy związek, spotyka nas często rozczarowanie, spowodowane rozdźwiękiem między własnymi oczekiwaniami względem „tego jedyne”, a jego zachowaniem i charakterem.*

**B**ywa, że kobieta zmęczona poszukiwaniem wymarzonego partnera godzi się na to, co dał jej los i trwa w związku, który wydaje jej się lepszą alternatywą niż samotność. Czy jednak strach przed samotnością, przed kolejnym wysiłkiem związanym z budową nowej relacji lub zwykłe przyzwyczajenie pozwala na niszczenie sobie życia i marnowania czasu z mężczyzną, który nie jest nam pisany?

## WIECZNE DLIWIEŃIA

W związku to zazwyczaj kobiety dają, nie oczekując nic w zamian. Liczymy, że to, co

## USPRAWIE-

dajemy, partner odwzajemni. Często jednak spotyka nas obojętność, czujemy się oszukane i wykorzystane. Część kobiet, zamiast wymagać od partnerów zaangażowania w związek i pracy nad nim, usprawiedliwia zachowania mężczyzn. Ile razy słyszałyśmy już od naszych koleżanek, sióstr, czy wreszcie same mówiłyśmy, starając się usprawiedliwić męskie zachowanie: „Boi się zaangażować”, „Ślub nie jest mu potrzebny”, „Jest bardzo zajęty i nie ma czasu, aby do mnie zadzwonić”. To są wymówki, które biorą pod uwagę tylko punkt widzenia mężczyzny i jego wygodę. Jednak jeśli Ty chcesz się zaangażować w związek,





# nie nie zależy

marzysz o ślubie i chcesz mieć kontakt ze swoim mężczyzną - dlaczego nie wymagasz tego samego od niego? Przestańmy ich w końcu usprawiedliwiać i spójrzmy prawdzie w oczy: jeśli nie zależy mu tak samo mocno, jak Tobie, to po co marnować na niego swój czas i energię?

## JAK POZNAĆ, ŻE MU NIE ZALEŻY?

Gdy w związku nie czujemy się dobrze i odbiega on od naszych oczekiwań, a złapałyśmy się na tym, że mamy tendencję do usprawiedliwiania naszego obiektu westchnień, spróbujmy przyjrzeć się niektórym zachowaniom mężczyzny. Choć może to bolesne - oceńmy je wreszcie właściwie!

**1 Nie umawia się z Tobą.** Punkt ten dotyczy związków nowych. Jeśli doszło do wymiany numerów telefonów a nasza komórka milczy to znaczy, że temu fajnego chłopakowi z baru widocznie jednak nie zależy na tym, żeby kontynuować ze mną

znajomość. Oczywiście, istnieje możliwość, że jest zbyt nieśmiały żeby zadzwonić, albo że zwyczajnie zgubił nasz numer - ale czy uwierzysz, że mężczyzna, który byłby Tobą oczarowany, nie zrobiłby wszystkiego, aby się z Tobą skontaktować? Nie czatuj więc przy telefonie - szukaj dalej!

**2 Nie dzwoni do Ciebie, chociaż rzadko się widujecie. To jasny sygnał, że nie zależy mu na kontakcie z Tobą!** Skończmy z usprawiedliwianiem, że nie ma zasięgu albo brak mu czasu, bo jest zajęty robieniem tysięcy innych rzeczy. Jeśli ten tysiąc innych rzeczy jest ważniejszy od Ciebie - koniecznie zastanów się nad tym związkiem!

**3 Nie zaprasza Cię na randki (czyli wyjścia w publiczne miejsca, np. do kina, na romantyczny spacer czy do zwykłej pizzerii).** Wspólne wyjścia tylko we dwoje dają poczucie więzi, pozwalają budować intymny związek oraz są czytelnym sygnałem: JESTEŚMY RAZEM! Jeśli on nie chce Cię pokazywać całemu światu oraz być postrzegany jako twój partner zastanów się, czy to

na pewno dlatego, że nie ma czasu/pieniędzy/ochoty na takie wyjścia, czy może nie traktuje waszego związku na poważnie?

**4 Nie akceptuje twojego wyglądu.** Jeśli facet wiecznie narzeka na twój wygląd i wypomina Ci, że masz fałdki, powinnaś schudnąć oraz zrobić coś z tym ohydny uczesaniem to znak, że coś jest w waszym związku nie tak. Jeśli na dodatek usprawiedliwia swoją zdradę tym, że nie dbasz o siebie, a tu taka śliczna kobieta mu się trafiła - po prostu wystaw mu walizki za drzwi. Nie jest godny, aby zostać twoim partnerem. Kochający mężczyzna akceptuje swoją partnerkę taką, jaką jest. Nie próbuje jej zmieniać na siłę, nie porównuje jej do blond-piękności z ulicy. Prawi komplementy, powtarza, że jest piękna - tym buduje pewność siebie i poczucie wartości w kobiecie.

**5 Zrywa z Tobą i znika.** Unikaj jak ognia swoich byłych! Pamiętaj - co się nie udało raz, raczej drugi i kolejny też się nie uda. Sprawdziłaś tego Pana, nie byłaś szczęśliwa - koniec. Oczywiście możesz powiedzieć: „trzeba dać drugą szansę, niektórym się udaje”. Pamiętaj, że Ci, którym się udaje po raz drugi - to wyjątki. A Ty na 99% jesteś regułą. Jeśli zaś facet znika i unika kontaktu z Tobą, a po powrocie nie chce Ci powiedzieć, gdzie był - uciekaj od niego! Brak mu odpowiedzialności, nie zależy mu na Tobie - jesteś tylko wygodnym portem, do którego zawsze może wrócić po swoich niedojrzałych ekscesach. Zasługujesz na faceta, który będzie z Tobą na poważnie.

**6** **Jest żonaty.** Tu chyba nie muszę niczego tłumaczyć: jeśli nie chce wziąć z żoną rozwodu, bo to, tamto i owamto, i nadal z nią mieszka, żyje oaz wychowuje dzieci - komunikat jest jasny. Jesteś tylko kochanką i zawsze będziesz tą drugą - z nim nigdy nie zbudujesz relacji, o jakiej marzysz.

**7** **Czujesz się przy nim bezwartościowa.** Jeśli mężczyzna w związku myśli tylko o sobie, nie wspiera Cię, nie stara się Ciebie uszczęśliwić, dba tylko o własne potrzeby i jeszcze wmawia Ci, że powinnaś być dumna będąc jego partnerką - nie daj się zwieść. Jesteś godna uwagi nie dlatego, że jest z Tobą Pan X, ale dlatego, że jesteś wartościową kobietą.

#### ODROBINA EGOIZMU

Artykuł ten powstał, aby uzmysłwić kobietom, jak zamykają swoją drogę do życia, o jakim marzymy. Często jest tak, że czujemy się w związku źle, że czegoś nam brak, ale nie potrafimy zdiagnozować źródła naszego samopoczucia. Jeśli przestaniemy w końcu usprawiedliwiać naszych mężczyzn może odkryjemy, czego pragniemy i potrzebujemy do szczęścia. Nie namawiam tu, aby od razu rozstawać się ze swoim partnerem. Warto postarać się naprawić relacje między nami, o ile to możliwe.

**Czasem jasne zasygnalizowanie mężczyźnie naszych potrzeb („potrzebuję, abyś częściej dzwonił”, „chcę z Tobą częściej wychodzić”) może mieć zbawien-ny wpływ.**

Pamiętajmy - mamy prawo mierzyć mężczyznę naszą własną miarą. Jeśli jestem punktualna i tolerancyjna - mogę wymagać, by mój partner też taki był. Jeśli jestem bałaganiarą - nie powinnam krzyczeć na nieład w pokoju mojego Miśka. Poza tym na koniec - w związku trzeba być trochę egoistką. Dbajmy o siebie i własne potrzeby, nie bójmy się zmian, jeśli nie czujemy się szczęśliwe.

**Lepiej być samotną, ale mieć szansę na znalezienie „tego jedyne”, niż tkwić w nieudanym związku. Warto zawałczyć o siebie. ■**

Artykuł został zainspirowany książką Grega Behrendta i Liz Tuccillo „Nie zależy mu na Tobie. Koniec złudzeń - poznaj prawdę o tym, jak rozumieć facetów”.

IWONA MACKIEWICZ

24 l.





A woman with dark hair, wearing a white textured top, is smiling and clapping her hands. She is holding a glass of red wine in her right hand. The background is blurred, showing other people at a social gathering.

Mędzy nami kobietami

# BABSKIE WIECZORY

Wszystkie doskonale wiemy, jak często w filmach i serialach pojawia się motyw męskich wypadów. Na piwo, pokera, bilard. Bez kobiet, bez stresu. W tym czasie kobiety zazwyczaj siedzą w domu i zastanawiają się kiedy ich mężczyzna wróci do domu i w jakim będzie stanie.





**O**d jakiegoś czasu jednak, szala przechyła się na drugą stronę i to żeńska część uaktywniła się w spotkaniach, bez drugiej połówki. Oczywiście w zależności od wieku uczestniczek, takie spotkania wyglądają bardzo różnie, co nie zmienia faktu, że zawsze kończą się one łzami od śmiechu, wspaniałymi wspomnieniami i chęcią na więcej!

**Zaczynijmy od najmłodszych - kobietek.** Pamiętacie jak ogromną frajdę sprawiało nam spotkanie się z koleżankami? Wieczorne wyjście, z plecakiem pełnym słodkości i obowiązkowo piżamą. I chociaż mama kazała się już kłaść spać, jeszcze długo potem, już po ciemku i pod kołdrą odbywały się ciche rozmowy. Wśród tych najmłodszych zazwyczaj dotyczyły pierwszych małych miłości, zazdrosnych koleżanek, nowych ciuchów i muzycznych idoli. Dodatkowo dostawałyśmy przyzwolenie na jakiś bardziej odlotowy kolor na paznokciach, a na głowie królowały warkoczyki. Podłoga gospodyni zapełniona była ubraniami, z których każda mogła dowolnie wybierać i czasem udawało się uniknąć kłótni o to, że akurat teraz ja miałam ubrać tę spódniczkę! Całości dopełniała zamówiona przez rodziców pizza, kolorowe napoje i wszystkie najsmaczniejsze „śmieciovne jedzenie” jakie można sobie było wyobrazić. Jednodniowy raj na ziemi, luz blues i szaleństwo! Oczywiście dla dziewczynek, takie spotkania to przede wszystkim dobra zabawa i tak naprawdę nic zemu innemu nie mają służyć.

**Ale im starsze jesteśmy, tym bardziej takie spotkania są nam potrzebne.** Pojawiają się pierwsze zawody miłosne, czasem kłopoty w szkole, zaczynamy rozumieć więcej i więcej nas wtedy przejmują. Także nasze ciało się zmienia, a o niektóre sprawy nie możemy lub wstydzimy się zapytać mamy. Warto wtedy umówić się z najbliższymi przyjaciółkami i wyzalić, wymienić spostrzeżeniami. W nastoletnim wieku pojawiają się też pierwsze poważne imprezy, próby z alkoholem, papierosami. Oczywiście nastolatka nastolatce nierówna i niektóre te próby zaczynają bardzo wcześnie. Przyjmuję jednak wersję uogólnioną. Sama forma spotkania także się zmienia, jest to taki wiek, że już nie chcemy uchodzić za małe dziewczynki. Przez chwilę chcemy być dorosłe. Więc nie ma już różu, tańców i karaoke. Są rozmowy, pytania o to, jak było gdy się pierwszy raz całowałaś i czy się do ciebie odezwał. Dyskusje o surowych rodzicach i męczącym rodzeństwie. A co do upiększających zabiegów... one nigdy nie wychodzą z mody, czy masz lat 10, 20 czy 40.

**I tak dochodzimy do spotkań, już nie nastolatek, ale jeszcze nie ustatkowanych kobiet. 20- latki, piękny wiek!** Możemy więcej i chcemy więcej. Od teraz pojęcie babskiego wieczoru przyjmuje trochę inny wymiar i przenosi się do miasta. Czasem zaczyna wcześniej już w domu. Z butelką wina wprowadzamy się w imprezowy nastrój, wspólnie się szykujemy, analizujemy najnowsze plotki i wymieniamy newsami. Wyjście z domu o 22 jeszcze trochę dziwi ro-

dziców, ale już nikogo nie bulwersuje. Dopiero wtedy zaczyna się nocne życie! Zaczynają się też „łowy”. Niektóre z nas naprawdę nastawiają się na poznanie kogoś i wytestują swój wzrok, inne starają się podchodzić do wszystkiego z dystansem. Chcąc nie chcąc jednak, ogarniamy salę wzrokiem w poszukiwaniu, co przystojniejszych kolegów. Ukradkowe spojrzenia, przeciskanie się przez parkiet, kończą się mniej lub bardziej odważnie. Oczywiście takie wyjścia nie są regułą.

Czasem mamy po prostu ochotę na spotkanie i zrobienie czegoś innego niż siedzenie przy komputerze, a nastrój wcale nie jest imprezowy.

Idealnym rozwiązaniem jest spotkanie w babskim gronie, przy kawie czy lampce wina. Możemy wtedy wymienić się doświadczeniami z ostatniej imprezy, pośmiać z przygód drogi powrotnej albo szalonych „tancerek”, które mają w nosie, że ich ruchy nijak się mają do rytmu muzyki. Powoli też zaczynają pojawiać się tematy związków i partnerów. W zależności od długości stażu, częstymi stwierdzeniami są: „a mój zrobił to i tamto, a mojemu się nie chce, a wasz też nie zrobił tego i tego?”

**W takich zwrotach i tematyce rozmów zbliżamy się coraz bardziej do 30-to latek.**

Nie są już tak szaluputne jak 20-ki. Babskie imprezy zastępowane są spotkaniem w pubie czy kawiarni. Nadal jest głośno, gwarno i wesoło. Nadal pojawiają się tematy facetów, romanсів, seksu. Chociaż już może w trochę innej formie. Teraz głównym tematem są najczęściej zaręczyny, śluby i dzieci. I znów się dzieje, są wielkie emocje. Oglądanie pierścionków, opowieści o tym jak on się oświadczył. Planowanie ślubu, sukienki, druchny, kwiaty. Wszystko to jest dla nas, kobiet niezwykle ważne. Wszystko musi być dopracowane w każdym szczególe. A od czego są przyjaciółki jeśli nie od pomagania, doradzania, wspólnych zakupów? Oczywiście, że od wieczoru panieńskiego! To ukoronowanie wszystkich przeszłych i przyszłych babskich spotkań. Sama esencja. Właśnie teraz możecie wyjawiać wszystkie swoje sekrety, pytać o sprawy, których wcześniej wstydziliście się poruszać, dowiedzieć tego wszystkiego czego jeszcze nie wiedziałyście o sobie. To ostatni dzień Twojej całkowitej wolności, bo ani się obejrzyysz a na

świecie pojawia się dziecko. I jest ono idealnym tematem kolejnych, „mamusiowych” już spotkań. Pieluchy, kupki, kaszki, zabawki. Gdzie rodziłaś, jak rodziłaś, jaki wózek, jaki pokój, czy już na basen, a może angielski, jakie przedszkole i czy dziadkowie pomagają. Dziecko dorasta, nie trzeba już go cały czas pilnować a Tobie jeszcze nie dość spotkań z koleżankami!

**I tak przechodzimy do kolejnej grupy wiekowej, nadal chętnie i z zapałem kultywującej, damskie spotkania, 40+.**

Wino na stole, humory dopisują. Robi się coraz swobodniej i w końcu odzywa się ta najodważniejsza: A bo ta moja menopauza! Jakież to ustrojstwo! Ciągłe mi zimno, gorąco, wkurzam się na wszystko, głowa pęka. A to jeszcze się czasem boję kichnąć, albo zaśmiać, bo już się tak nie da wtedy kontrolować organizmu. Ja też! Ja też tak mam! I bez okularów do sklepu to ani rusz. Ostatnio kupiłam koncentrat zamiast ketchupu, a serek był z czosnkiem a nie naturalny. Dzieciaki to już się ze mnie tak śmieją...Ile my mamy dziewczyny roboty na starość, włosy trzeba farbować, pod nogi patrzeć, kręgosłup leczyć. Temat rzeka.

Ale pojawiają się także ciekawostki małżeńskie: *Mój mąż mnie ostatnio zabrał na romantyczną kolację przy świecach. A mój od 17 już chrapie i go muszę czasem siłą gdzieś wyciągać! Energia już nie ta, libido spada, to sobie musimy inne rozrywki wymyślać. Kino, teatr, spacerki...*

Babskie towarzystwo ma niezmierzoną moc działania! Potrafi uspokoić, pocieszyć i rozbawić do łez. Nie ma tu tematów tabu, nie ma oceniania i wyśmiewania. Każda z nas może znaleźć coś dla siebie.

Porównując spotkania moich młodszych kuzynek, rówieśniczek, mamy i jej koleżanek dochodzę do jednej ważnej konkluzji. Jeśli do wszystkiego podejmiemy z dystansem każde spotkanie będzie okazją do świetnej zabawy, nawet jeśli głównym tematem będzie pierwsza miesiączka, dziecięce kupki czy uderzenia gorąca.

Nie pozostaje mi zatem nic innego jak życzyć Wam wszystkim udanych spotkań „babskich”! ■

**ALEKSANDRA PELZ**

21 I.





# Jak długo można chować urazę?



**S**łowa ranią, czyny też. Ludzką rzeczą jest zapamiętywanie tego, co było przykre. Ha -więcej. Pielęgnowujemy nawet tę urazę jak wiosenną rabatkę. Podsysamy wspomnienie, odnawiamy na nowo, rozkoszujemy się zapachem powracającego zdarzenia. I dbamy, bo nie daj Boże jeszcze zapomnimy i co to będzie? Do tego dochodzi słodkie pragnienie zemsty: „oooo teraz, to on zobaczy”, „teraz to jej pokażę”, „choćby nie wiem, jakby przeproszał, to..”. I zanurzamy

się w błotnej otchłani, która, no właśnie, uderza nie w kogoś innego, ale w nas.

Nieraz się mówi „zemsta jest rozkoszą bogów”, ale czy tak naprawdę jest rozkoszą? Ja wolę się rozkoszować czekoladkami niż zemstą. Bardziej skłaniam się do powiedzenia „żyj tak, żeby nikt przez ciebie nie płakał”.

**Owszem, kiedyś nie byłam taka mądra jak dziś. Może stąd ta mądrość dzisiejsza. Do swojej przyjaciółki z czasów szkolnych odezwałam się po piętnastu la-**

**tach niewidzenia.** To była głupia sprzeczka, ale przekreśliła wszystkie dobre wspomnienia. Niedawno odnalazłam ją na facebooku. Znów zapragnęłam ją widzieć i być w jej życiu. Tak, znów. Bo wcześniej też próbowałam się z nią pogodzić. Zobaczyłam ją kiedyś na mieście. I poczułam się jak doktor Judym. Przeżyłam rozdarcie wewnętrzne. Z jednej strony

która się nie podporządkuje zasługuje na nasze odrzucenie?

Nie, tak to nie działa. Pozwolę sobie zacytować mądre słowa „Gniewajcie się a nie grzeszcie, niech słońce nie zachodzi nad gniewem waszym”. Czyli wszystkie sprawy związane z gniewem należy zakończyć przed końcem dnia. Czy to nie doskonała

Przeżyłam rozdarcie wewnętrzne. Z jednej strony chciałam podejść i powiedzieć „tyle lat minęło, zapomnijmy o kłótni”,  
z drugiej strony obudziły się moje pretensje.

chciałam podejść i powiedzieć „tyle lat minęło, zapomnijmy o kłótni”, z drugiej strony obudziły się moje pretensje. I pytanie – dlaczego to ja mam podejść? Spór był obustronny. I znów minęły dwa lata. Bez sensu. A mogłybyśmy się już odnaleźć i tworzyć nowe wydarzenia.

Teraz Małgosia jest moją znajomą na facebooku i próbujemy się umówić na kawę. Pewnie trochę to potrwa bo obie jesteśmy zajęte, ale na pewno się spotkamy. Miło mi się zrobiło, że tyle rzeczy o mnie pamięta. Dobrych rzeczy, o których sama zapomniałam. **Wiem, że czyta moje artykuły i wiem, że przeczyta ten. Niech to będzie takie zadośćuczynienie za tyle lat milczenia.** Przecież była przy mnie w najważniejszych chwilach mojego życia. To u niej robiłam test ciążowy i obie wypatrywałyśmy trochę ze strachem, trochę z radością tej ważnej kreski. To u niej stwierdziłam obecność w sobie mojego synka. Czy takie zdarzenia nie są ważne? Czy ich utrata jest warta tego, żeby przez tyle lat pielęgnować w sobie urazę za wypowiedziane w gniewie nieprzemyślane słowo?

**Dlatego warto schować urazę i nie podlewać jej gniewem, rozpamiętywaniem.** To uderza głównie w nas i w którymś momencie nas dopadnie. To my, urażeni poczuwamy się beznadziejnie samotni zarówno w chęci podzielenia się radością jak i smutkiem, z kimś, kto był dla nas wsparciem. Z kimś, kto cieszył się z naszego powodzenia, milcząc trzymał za rękę w smutnych momentach. Takie uczucia warto pielęgnować. Uraza? Bądźmy szczerzy, czy naprawdę my jesteśmy bez zarzutu, a reszta,

recepta na spokojny i regenerujący sen? Bardzo dobra. A uczucie poranne, bez obciążającego balastu gniewu i urazy? Nawet niebo bez słońca nasiąka błękitem i wyłuskuje spod ciemnych chmur słońce. Wszystko co złe przemija. Przed nami kolejny dzień. Jeśli chcemy mieć dobry czas nie możemy się brudzić urazą, którą czujemy do innego człowieka.

#### **Z dedykacją dla swojej bliskiej koleżanki Małgorzaty Bauer**

Świat bez urazy  
Piękne pastele  
Kwiaty na łące  
Czystość porannej świeżości  
Czy warto z tego rezygnować?  
Dla szarego cienia  
Urazonego słowa  
I czynów gniewnych?  
Cóż więc wybierzesz  
Zawieszenie w ciemności  
Podjudzane złością?  
Czy spokój w czystości świetlanej?  
Gdzie czujesz się lepiej?  
Gdzie jest twoje miejsce?  
Kiedy je znajdziesz daj znak  
Może wtedy zrozumiesz  
Życia smak

(na potrzeby artykułu 19.10.2012 aut. Justyna Nosorowska) ■

**JUSTYNA NOSOROWSKA**

39 l.





**W**iele z nas drogie studentki decydując się na studia dzienne zmuszona jest do opuszczenia rodzinnego domu. Jest to ważny moment w życiu każdej z nas. Rozpoczynamy wtedy nowy etap w swoim życiu. Stajemy się bardziej samodzielne.

Aby to nastąpiło musimy zamienić nasz piękny, ukochany i jedyny w swoim rodzaju pokój na nieznaną i obcą miejscę. Gdy rozpoczynamy poszukiwania lokum kierujemy się kilkoma odnośnikami. Musimy odpowiedzieć sobie na pytania: **ile pieniędzy możemy wydać miesięcznie na wszelkie opłaty związane z mieszkaniem**, z kim chcemy mieszkać oraz zastanowić się nad lokalizacją. Są to kluczowe odpowiedzi, które ułatwią nam poszukiwanie pokoju.

**Ja, jako studentka pierwszego roku, również musiałam rozejrzeć się za pokojem.** Uwierzyć mi, że znalezienie swoich czterech ścian w gruncie rzeczy wcale nie należy do najłatwiejszych zadań.

**Jest wiele sposobów na wyszukiwanie lokum. Najłatwiej szukać w Internecie, gdzie roi się od takich ofert.** Popularne strony, z których korzystają studenci to portal gumtree.pl, tablica.pl, wspollokator.pl. Każdy, kto chce wynająć pokój czy mieszkanie może zobaczyć zdjęcia, które są zazwyczaj umieszczane w danym ogłoszeniu. Osoby, które poszukują swojego kąta, też mogą umieścić własne ogłoszenie. Można wynająć pokój 1-osobowy lub jeśli macie zaufaną osobę to 2 lub 3-osobowy.

bowy.

Ja rozpocynam studia w Poznaniu i tutaj też szukałam pokoju. **Jeśli chodzi o ceny to są bardzo zróżnicowane. Wszystko zależy od warunków, standardów oraz lokalizacji. Im bliżej centrum tym ceny są większe.** W przybliżeniu wahają się one od 400 zł od osoby za pokój 2-osobowy do nawet 700 zł od osoby. Z kolei pokój 1-osobowy to minimalny koszt 500 zł. Ponadto należy doliczyć dodatkowe opłaty takie jak np. Internet oraz kaucja, która jest opłatą zwrotną i wynosi zazwyczaj jedną ratę czynszu.

**Zauważyłam, że wiele starszych osób wynajmuje pokoje studentom. Wtedy mają oni nieco niższe ceny.**

**Ja natomiast wolałam zamieszkać w mieszkaniu studenckim z tego względu, że nie znam zbyt dużo osób w Poznaniu i kontakt z osobami w moim wieku na pewno ułatwi mi tam życie.** Nie chodzi tylko o to, że mogę z nimi gdzieś wyjść i poimprezować, ale przede wszystkim, że oni również studiują i zawsze to lepiej i różniej mieć obok siebie takie osoby.

**Inną grupą pozyskującą lokatorów to właściciele, którzy mieszkają bezpośrednio w mieszkaniu czy też domu.** Osoby, które zdecydują się na wynajem właśnie od nich, powinny być przygotowane na **ciągłą kontrolę właścicieli**, przynajmniej jest tak w większości wypadków. Wtedy o organizowaniu imprez możecie zapomnieć.



# Studencki kąt

**Moje doświadczenie z poszukiwaniem pokoju jest naprawdę duże.** Najpierw byłam zdecydowana na pokój 2-osobowy, ale z racji tego, że nie zawsze można liczyć na uczciwość innych, postanowiłam, że najlepszą opcją będzie dla mnie pokój 1-osobowy. Po przejrzaniu ofert w Internecie i wyłonieniu najciekawszych zrobiła mi się całkiem spora lista, oczywiście z czasem coraz krótsza. Niektóre z ofert musiałam eliminować z różnych powodów takich jak np. wysoka cena mimo wcześniejszego podania niższej, braku możliwości wizyt rodziny czy znajomych (1 wizyta w miesiącu max.4 osób), mieszkanie z właścicielem lub starszą osobą. Kilkakrotnie natknęłam się też na ogłoszenie dodane przez biuro nieruchomości, które życzyło sobie opłaty w wysokości 400 zł. Pomyślałam sobie, że sama mogę znaleźć ciekawą ofertę i zaoszczędzić 400 zł.

**Po trzykrotnym zasileniu karty w moim telefonie komórkowym i wykonaniu niewątpliwie dużej ilości połączeń, umówiłam się na obejrzenie kilku pokoi.** W dwóch przypadkach przesłam casting. Było to dla mnie okropne zdziwienie. W pierwszym - casting przeprowadzał właściciel, który spośród kilku osób wybierał jedną. Spytany, czym kieruje się podczas wyboru tej właściwej, szybko zmienił temat, więc odpowiedzi się nie doczekałam. W drugim przypadku nabór na współlokatora prowadzony był przez lokatorów.

Na samym końcu dowiedziałam się, że poszukują oni jednak chłopaka. No cóż, tak oto zakończyła się moja historia z udziałem w castingach na współlokatora. Naprawdę się zastanawiam, czym kierowali się podejmując taką decyzję. Mają oni jakąś swoją skalę, w której w skład wchodzi: wygląd, osobowość, ubranie, studiowany kierunek? **Nie rozumiem takiego przedmiotowego traktowania ludzi.**

**Gdy już opadłam z sił i powoli zaczęłam się denerwować brakiem pokoju znalazłam interesującą ofertę.** Po wykonaniu telefonu dowiedziałam się, że nie ma tam castingu, z czego się ucieszyłam. Nie zastanawiając się długo umówiłam się na oglądanie pokoju i wynajęłam go. **Tyle poszukiwań i zamieszania z powodu pokoju.** No, ale cóż tak teraz wyglądają realia, w których my studenci musimy się odnaleźć i sobie poradzić.

Mam nadzieję, że każda z Was znalazła swój nowy pokój, z którego jest zadowolona oraz w którym niebawem rozpocznie lub już rozpoczęła swoje studenckie życie. ■

**NATALIA KURPISZ**

19 l.



# Małżeństwo w trakcie studiów





*Wolna i niezależna - to dwa aspekty, które dzisiaj odróżniają nas od kobiet z krajów, gdzie mężczyzna pełni rolę pana i władcy. Chociaż my, te wolne i niezależne same decydujemy, kto ma być naszym wybrankiem, to czasem słyszymy: jesteś na studiach i masz męża, czym Cię oszołomili?*

**O**d wieków kobiety walczyły o skarb, jakim jest równe traktowanie i prawo wyboru. Co za tym idzie, chciały one same decydować, z kim spędzą resztę życia i w jakim wieku to „spędzanie” się rozpocznie.

Mowa jest tu o dziewczynach, powiedziała bym nawet-nastolatkach, które według prawa feudalnego w wieku 12-13 lat stawały się pełnoletnie i bez oporu można było je wydawać za mąż. Zamażpójście wiązało się jednak z majątkiem, dlatego im więcej był warty posąg panny, tym decyzja za kogo ma zostać wydana, uzależniona była od męskiej części rodziny.

**Trzeba również dodać, drogie czytelniczki, że kiedyś dla każdej młodej kobiety sprawą priorytetową powinno być rodzenie potomstwa.** Jednak żeby można było dopuścić do stworzenia nowego życia, potrzebny był jej mężczyzna, związany z nią sakramentem małżeństwa. Nawet, gdy młodzi sami z siebie pragnęli być razem, musiał odbyć się ślub. Inna opcja nie wchodziła w grę, a dziś...

**Dzisiaj każda z nas chce zasmakować życia i wycisnąć z niego jak najwięcej. Nadeszła era „kobiety wyzwolonej”.**

Nie musimy dojrzewać, wychodzić za mąż i rodzić dzieci. Nikt już od nas tego nie oczekuje. Możemy robić to, co nam się podoba. Co więcej, **mamy świadomość tego, że najlepszym rozwiązaniem jest nauka, praca, zdobycie pozycji w społeczeństwie, a potem ewentualne poszukiwanie księcia na białym koniu.**

**Dlaczego zatem, coraz częściej nasze koleżanki decydują się na zawarcie małżeństwa już na studiach?**

Jedną z takich kobiet, które „bezcieszcza” trud, jaki włożyły nasze praprababki, by uwolnić nas od „obowiązku małżeństwa” we wczesnym wieku, jest **23-letnia Marianna**. Wyszłam za mąż 2 lata temu. Po drugim roku studiów, zdecydowałam się na złożenie przysięgi małżeńskiej. Mój mąż również jeszcze studiuje, więc gdy tylko ogłosiliśmy wszem i wobec, że planujemy ślub pod koniec lata, pierwszym pytaniem, jakie usłyszałam było, „Dlaczego teraz? Na pewno jesteś w ciąży!”. Nie byłam w ciąży. Nie uważałam też, że powiedzenie „tak” na ślubnym kobiercu, ograniczy mnie w jakiś sposób. Po maturze zamieszkałam ze swoim chłopakiem. Poznaliśmy się niemalże na wylot. Przyzwyczaiłam się do jego wad, zalety doceniłam. Obydwoje wiedzieliśmy, że „to już na zawsze”. Dlaczego więc, nie posunąć się krok dalej? Od ślubu minęło sporo czasu, a ja nie widzę żadnej różnicy w naszych zachowaniach „sprzed”. Wszyscy się pytają skoro nie widzisz różnicy, to po co wiązać się papierkiem? Odpowiadam wtedy - czy to ślub kościelny, czy w urzędzie, gdy stoisz naprzeciwko osoby, którą kochasz i mówisz „... i nie opuszczę Cię, aż do śmierci”, jest to uczucie nie do opisanie. Poza tym, osoby, które boją się „papierka”, albo nie myślą o ukochanym jak o jedynym, albo boją się, że ślub wszystko zepsuje. Ale pytanie - co ma zepsuć? Jeśli czujesz, że nie idziesz tą samą drogą, co twój chłopak to nie ma sensu się zaręczać. Czy masz 21 lat, czy 30, bez wzajemnego zrozumienia i tak nic nie wyjdzie.

**Żyjąc w dobie nagminnych rozwodów,** kiedy prawie codziennie mamy do czynienia z rozstaniem naszych znajomych czy gwiazd show-businessu, większość z nas przestaje tak naprawdę rozumieć, **czym jest związek małżeński.** Jest on zazwyczaj kojarzony z „więzieniem”, z utratą wolności i niezależności.

**Wydaje się nam, że nasz partner po ślubie zmieni się w dziką bestię, podetnie nam skrzydła i uwięzi w lochu zwanym kuchnią.** Brzmi zabawnie, ale gdyby tak zapytać młode dziewczyny, co sądzą o małżeństwie, taka lub

podobna odpowiedź z pewnością by się pojawiła.

**Idąc na studia, oczekujemy od nich nie tylko wiedzy, ale i nowym przeżyć, nieprzeciętnego towarzystwa, a przede wszystkim imprez do białego rana!**

**A co tu zrobić jak jestem mężatką?** Ciepłe bamboszki i przed telewizor z mężem? Nic bardziej mylnego! Często można odnieść wrażenie, że słowo „mężatka” posiada bliźniaka, „nie wypada”.

Jeszcze do niedawna styl życia kobiety malował się trochę w innych barwach. Duża liczba naszych matek czy babć nie miała tak oryginalnego przywileju jak zdobywanie wiedzy na uniwersytecie. Osiągały one pełnoletność, zaczynały pracę i zakładały rodziny. Musiały zatem, skupić się na najbliższych, a nie na swoich ekscesach. **Stąd też pogląd, że bycie młodą mężatką to początek poważnego, stabilnego życia.**

Co więc zrobić z tym fantem dzisiaj, gdy zapowiada się niebiańska impreza, a nasz mąż nie ma na nią ochoty? Nic! Iść w pojedynkę i bawić się najlepiej jak się da, a „nie wypada” zostawić w domu.

**Dwudziestoparolatki to nie tylko żony, ale przede wszystkim studentki, młode dziewczyny pragnące podbić świat.** Nie musimy wszędzie zabierać ze sobą nasze drugie połówki, nawet w przypadku, kiedy nosimy ich nazwiska. **Związek małżeński nie oznacza ciągłego przebywania w swoim towarzystwie.** Świat się zmienia, a my razem z nim. Dlatego, nie powinnyśmy tkwić w przekonaniu, że „wszystko razem”. To właśnie dzięki swobodzie, nie mamy poczucia, że po zmianie stanu cywilnego jesteśmy skazane tylko na jednego człowieka.

**Istnieje wiele zalet zamążpójścia w okresie studenckim.** Większość kobiet marzy o bezpieczeństwie lub bezwarunkowym wsparciu ze strony mężczyzny. Ślub zapewnia również stabilność w uczuciach, a w codziennym życiu pozwala na załatwienie różnego typu spraw za siebie. Chociaż największą zaletą w tej sytuacji to świadomość, że jest ktoś w domu, kto na nas czeka, tęskni i dzięki niemu nie czujemy się samotne. Ale jak to w życiu bywa, każdy kij ma dwa końce. Gdyby nie było wad, nie potrafiłybyśmy rozpoznać zalet. Z drugiej strony, gdyby słabe strony małżeństwa przestały istnieć, mogłybyśmy porównać życie do sielanki.

Gdy zastanawiamy się nad podjęciem tak istotnego kroku, po naszej głowie krąży tylko jedna myśl, „A co będzie jak się nie uda, rozwód?”. Strach przed rozstaniem, kłótnią i stresem powoduje, że odwlekamy decyzję o stworzeniu rodziny. Jeśli jednak postanawiamy zalegalizować związek, to ten lęk nadal w nas tkwi. Inną, równie silną wadą jest fakt, że w momencie, kiedy chcemy o czymś zdecydować lub zaplanować, zawsze musimy wziąć pod uwagę naszego księcia. Wszystko jest w porządku, kiedy spotykamy się z aprobatą i chęcią udziału w planie. Czasami jednak rodzi się problem, ty „A”, a on „B” i co wtedy?

Z takim konfliktem interesów zetknęła się **27-letnia Magda**. *Magiczne „tak” wypowiedziałam po obrobie licencjackiej. Mąż rozpoczął pierwszą pracę, więc moment na huczne wesele wydawał się idealny. Idylla trwała pół roku, do chwili, gdy dostałam szansę rocznego wyjazdu za granicę, w ramach wymiany studentów. Cieszyłam się jak małe dziecko, w końcu nie codziennie dostaje się takie propozycje. Zawsze marzyliśmy o podróżach, zwiedzaniu niezwykłych miejsc. Miałam możliwość wyjechania wraz z mężem, ja bym studiowała, on pracował i obydwójce zyskalibyśmy nowe doświadczenia. Dlatego tym większe było moje zaskoczenie, gdy usłyszałam, „nie”. Nie rozumiałam, dlaczego. Po dłuższym namyśle, zasugerowałam, że w takim razie sama pojedę, a rok szybko minie. To było dolanie oliwy do ognia. Poza wyrzutami, że go nie kocham i na pewno znajdę sobie kogoś innego, nic konstruktywnego nie dotarło do moich uszu. Kłóciliśmy się do dnia, w którym musiałam podjąć ostateczną decyzję. Sfrustrowana i przybita odmówiłam. Nie chciałam, by nasz związek się rozpadł. Mój mąż zamiast mnie wspierać i motywować do działania, podstawił mi nogę. Co ja sobie wyobrażałam, chcąc spełnić marzenie? Często wracam do czasów, kiedy byłam panną. Jak wyglądałoby dziś moje życie, gdybym nie nosiła obrączki?*

W życiu zdarzają się różne sytuacje. Niemniej jednak, **by związek miał rację bytu, czy z papierkiem, czy bez, najważniejszy jest kompromis.** W momencie, gdy jedno z partnerów nie zna znaczenia tego słowa, nie dojrzało emocjonalnie do partnerstwa, a tym bardziej do założenia rodziny. Trzeba znaleźć własny „złoty środek”, by móc w przyszłości powiedzieć, „podjęłam właściwą decyzję”.

Jeśli jednak bardziej zależy Wam, drogie czytelniczki, na wystąpieniu w roli panny młodej, w przepięknej sukni i byciu gwiazdą wieczoru, to zastanówcie się dziesięć razy, zanim wybieriecie taką drogę. **To tylko jedna noc, która minie w mgnieniu oka, a kolejne dni to już rzeczywistość. Nie pozwólcie więc, żeby Wasze życie zmieniło się w ciągłe pytania, „co by było gdyby...”.** ■







# Do ZAKOCHANIA JEDEN KROK

*Wiele z dziewczyn zastanawia się jak  
rozkozać w sobie chłopaka. Czy w ogóle  
istnieje na to jakaś recepta?*

**C**hyba każda z nas po prostu musi znaleźć swój sposób na to, aby chłopak zwrócił na nas uwagę. Nie mam tu na myśli tylko i wyłącznie wyglądu, choć oczywiście on też jest ważny. Nie powinien jednak stanowić najważniejszego wyznacznika, który dominuje nad charakterem i osobowością. To właśnie charakter jest najważniejszy i na niego powinno zwracać się szczególną uwagę.

Dobrze wiecie, że wygląd można zmienić lub poprawić, dlatego my kobiety zwracamy na to głównie uwagę - ubrania, dodatki, fryzura, makijaż itd. Myślimy, że dzięki tym zabiegom chłopak spojrzy na nas łaskawszym okiem, a przy okazji się w nas zakocha. To jednak nie jest takie łatwe.

Nie każdy zwraca uwagę na to jak wyglądamy lub co ubieramy. Dla niektórych nie jest to ważne i istotne. Z kolei charakter, nie łatwo zmienić. Często wady lub cechy pozostają w nas do śmierci. Tak więc **lepiej, aby chłopak zwrócił uwagę na nasz charakter niż wygląd**. Świadczyć to też będzie o jego osobowości i spostrzeganiu świata.

Myślicie, że chłopak różni się pod tym względem od mężczyzny? No właśnie, **jak rozkochać w sobie mężczyznę?** To pytanie także codziennie zadają sobie kobiety. Oczywiście w tym przypadku również nie ma sprawdzonych metod i złotego środka. **Z całą pewnością mężczyzna spostrzeżga świat nieco inaczej niż chłopak**. Ma on już za sobą więcej przeżytych lat i pierwsze miłości, często nawet nieudane małżeństwa i dzieci. W tym przypadku potrzebuje on drugiej osoby, aby nie czuć się samotnym. Nie towarzyszą mu już hormony miłości i motyle w brzuchu. **Jest on po prostu realistą**.

Nie jest tak oczywiście we wszystkich przypadkach. Bardzo dużo zależy od danego typu mężczyzny, jego osobowości i psychiki. W takiej sytuacji kobiety rozkochują mężczyznę w sobie wspólnymi zainteresowaniami, rozmowami o życiu i realistycznym, poważnym do niego podejściu, odpowiedzialnością. Oboje są doświadczeni życiowo i dzielą się uwagami na ten temat.

Bywa, że z biegiem czasu jedno z partnerów zmienia się nie do poznania albo właściwie przestaje udawać przed drugą osobą kogoś, kim nie jest. Oznacza to, że w czasie ich początków znajomości dana osoba była zupełnie

innym człowiekiem. Starła się ukryć pewne nie-

doskonałości charakteru i zaimponować wybrance czy wybrankowi. **Jest to manipulacja ludźmi, często świadoma**.

Wcześniej zdawaliśmy sobie sprawę z faktu, że jeśli się nie zmienimy, to nasz obiekt zainteresowań nie zwróci na nas uwagę. Kiedy jednak zrobiliśmy wszystko, co byliśmy w stanie zrobić a nasz obiekt westchnień zainteresował się nami, czas zadać sobie pytanie - co dalej? Nadal udawać kogoś kim nie jesteśmy i wtedy stracić ukochaną osobę, czy zacząć być sobą? W zależności jak potoczy się sytuacja, partner może pozostać przy naszym boku, ale też musimy się liczyć z tym, że może od nas odejść, czując się zmanipulowany czyli oszukany...

**Nieraz manipulacja ta jest nieświadoma i nie zauważamy tego, w jaki sposób się zachowujemy i zmieniamy po nawiązaniu znajomości, pod jej wpływem.**

**Są też kobiety, które nie chcą rozkochiwać w sobie mężczyzn z tego względu, że to one chcą być rozkochiwane.** Nie są one tak „nowoczesne” jak ich niektóre koleżanki. Wolą w spokoju poczekać aż na horyzoncie pojawi się ten jedyny, który będzie zabiegał o jej względy. Nie są one też staroświeckie, tylko po prostu swoje postępowanie odzwierciedlają z dzieciństwa np. z bajek, legend itp. lub są nieśmiałe i wolą być adorowane przez płęć przeciwną niż same ich adorować. Zapewne jedno nie wyklucza drugiego.

**Drogie Panie, nikt nie wynalazł jeszcze instrukcji obsługi faceta ani instrukcji zakochania się.** Musicie same w porozumieniu z własnym sercem i rozumem - co nie zawsze idzie w parze, odnaleźć drogę do serca tego wybranego mężczyzny. **Należy też pamiętać, aby być tylko i wyłącznie sobą.** Nie powinniśmy nikogo udawać ani grać, bo poważną znajomość należy budować na szczerości i zaufaniu, to są jej solidne fundamenty.

Wszystkim czytelniczkom „To ja kobieta” życzę powodzenia w znalezieniu swojej drugiej połówki. Pamiętajcie, pośpiech nie jest dobrym doradcą, a do zakochania jeden krok...jak śpiewa Andrzej Dąbrowski w starej piosence znanej jeszcze naszym rodzicom. ■

**NATALIA KURPISZ**

191.





# Jak zmienia się życie w związku, gdy pojawia się dziecko

## czy to koniec namiętności?

*Narodziny dziecka wywracają całe życie do góry nogami. Kiedyś byliśmy tylko we dwoje, wszystko planowaliśmy tylko dla siebie, wolni i spontaniczni.*

**T**eraż słowo „spontaniczni” można schować do szuflady. **Mały Szkrab zawładnął nami całkowicie, bo wszystko co się dzieje ma związek wyłącznie z Maluchem.**

Zwykłe wyjście do sklepu wymaga nie lada logistycznego zaplanowania - musi być dostosowane do pory posiłków, drzemek, zmiany pieluch. To mały człowieczek zdecyduje kiedy zjemy i kiedy pośpimy (albo i nie). Nie ma czasu na nic innego, zwłaszcza na początku, zanim „ogarniemy się” ze wszystkim.

**A jak zmienia się związek?**

Na pewno nie na gorsze. Jest inaczej, to fakt ale wcale nie gorzej. To prawda, że **na początku MY schodzimy na dalszy plan, nie jesteśmy już sami dla siebie, ale jesteśmy my dwoje dla Malucha**, przede wszystkim. Jednak nie oznacza to wcale, że namiętność wtedy wygasa. Jeżeli odpowiednio ją pielęgnujemy, to po krótkim uśpieniu, wraca, czasem z większą nawet siłą.

Przecież namiętność to też czuły pocałunek ot tak, po prostu, to przytulenie gdy jest się już naprawdę zmęczonym, to ukradkowy dotyk, czuły gest. Namiętność





na takim etapie życia nie musi kojarzyć się wyłącznie z dzikim i namiętym seksem. To tak naprawdę nasz sposób bycia razem. I w dodatku w nowym, innym już teraz życiu.

Często seks po porodzie przez dłuższy czas jest na bardzo dalekim planie, bo nie ma czasu, bo jest zmęczenie, ból, strach jak to teraz będzie.

Przecież urodziłam dziecko, zmieniałam się „tam”, zmieniałam się w ogóle. Jak partner mnie przyjmie, czy będzie inaczej, czy będę w jego oczach mniej atrakcyjna? Te pytania zadaje sobie każda kobieta, która urodziła dziecko. Nie jest łatwo obudzić w sobie tę kocięcę, która królowała w sypialni przed ciążą.

**Czasem jest i tak, że dla kobiety poród i ból mu towarzyszący jest tak traumatycznym przeżyciem, że boi się zbliżenia, często nawet boi się kolejnej ciąży.**

Powiedzmy sobie szczerze, ostatnie uczucie jakie towarzyszy kobiecie po ciąży i porodzie to brak poczucia własnej atrakcyjności. Figura już nie ta, kilka dodatkowych kilogramów tu i ówdzie, które wymagają czasu i pracy, by zniknęły. Do tego często brak czasu na wybranie się do kosmetyczki, na zakupy by odświeżyć garderobę i ubrać „nową” siebie.

**Tylko często to wyłącznie nasz punkt widzenia. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, jak widzi nas ukochany mężczyzna.**

**Zapytałam kiedyś kilku znajomych mężczyzn, jak widzą**

**swoje ukochane po urodzeniu dzieci.** Odpowiedzieli niemalże zgodnie, że zdecydowanie zmienił się stopień atrakcyjności ich partnerek, ale nie na niższy lecz na wyższy. **Przede wszystkim mają dla małżonek wiele szacunku za to, że pokonały trud porodu.** Nie wszyscy Panowie towarzyszyli przy porodzie, ale Ci którzy byli na porodówce zdecydowanie tego nie żałują, bo na własne oczy widzieli, ile kobieta musi znieść. Za to właśnie je uwielbiają i podziwiają. Ponadto wszystkie krągotności, które zyskały, zdecydowanie dodały im seksapilu a kobieta karmiąca to już w ogóle cud!)

**Ja, osobiście podchodzę do tego wydarzenia tak, że dzięki naszej miłości powstało nowe życie, „nasze” maleńkie życie. To sprawiło, że nasz związek rozkwitł na nowo.** Nieważne, że często nie ma czasu lub siły by sobie to okazać. Jednak te momenty, kiedy mamy czas tylko dla siebie, są magiczne, wykradzione, czasem długo wyczekiwane, ale dzięki temu tak wyjątkowe.

**Wiem, że są i tacy mężczyźni, którzy towarzyszą partnerce przy porodzie a później ich zainteresowanie nią znika, bo widzieli ją w tych ciężkich chwilach.** Ja osobiście nie znam takich mężczyzn, na szczęście.

Nie ma jednej recepty na namiętność w związku, gdy powiększa się rodzina. Każda para musi sama znaleźć swój złoty środek. Ale naprawdę nie jest to takie trudne, czasem tylko potrzeba

trochę czasu, bo wielkie rzeczy nigdy nie powstawały „ot tak”.

Można przecież od czasu do czasu wygospodarować chwilę na kolację we dwoje, przy świecach, jak za dawnych czasów. Wbrew pozorom to nie takie trudne, gdy Maluch idzie spać trzeba tylko znaleźć trochę siły, by od razu nie usnąć ze zmęczenia. **Wiadomo, że chwile które były kiedyś, już długo nie wrócą, ale to nie znaczy, że te nowe nie przyniosą szczęścia.**

Im więcej nad czymś pracujemy, tym później bardziej to cenimy.

Najważniejsze jest jedno – pamiętajmy, że dziecko rodzimy nie dla siebie, lecz to nasz dar dla świata. Kiedyś ono pójdzie swoją drogą, usamodzielnia się, założy własną rodzinę. Nie będzie z nami wiecznie.

A MY? Zostaniemy wtedy znów sami, we dwoje. Czy nie warto więc każdego dnia pracować nad tym, by w przyszłości nadal się kochać i umieć spędzać razem czas? By wtedy wciąż umieć cieszyć się sobą? Małżeństwo i namiętność nie kończą się wraz z pojawieniem potomka, to dopiero początek wspólnego, zupełnie innego, ale jakże pięknego życia.

Namiętność jest jak piękny kwiat, bez pielęgnacji i systematycznej pracy nie przetrwa. Warto więc znaleźć w sobie siłę, a przecież we dwoje zawsze łatwiej! ■

**MAGDALENA  
ZBYTEK-KSIAŻKIEWICZ**

30 l.





# Kogo zaprosić na swój ślub, a kogo nie zaprosić?

Gdzie kogo posadzić przy stole weselnym?

Kilka słów o skomplikowanych sytuacjach

Komu wysłać zaproszenie? Kogo posadzić obok siebie? Czy dzieci umiejscowić przy rodzicach? Rodziny osobno, a może razem? Te oraz inne problemy zaprzatają głowę panny młodej. Zależy jej na tym, aby goście dobrze się bawili nie tylko przy muzyce i jedzeniu, ale także wśród rodziny.

**W**esele to taki wieczór zapoznawczy dla krewnych narzeczonej i narzeczonego. Wiele nowych twarzy może niektórych przytłoczyć. Wiadomo także, że w każdej rodzinie są osoby, które wywołują kłótnie.

W tym szczególnym dniu właśnie powinny odejść na drugi plan, ale czy rzeczywiście tak się stanie?

**Aby uniknąć niepotrzebnych zwad umysł państwa młodych pracuje na najwyższych obrotach.** Ciotka Teresa nienawidzi Krysi, więc nie można ich posadzić obok siebie. Jeżeli to jeden taki przypadek – nie ma tragedii. Często jednak tego typu problemy mnożą się w nieskończoność i w końcu nie wiadomo już, czy lepiej zaprosić gości, którzy nie przepadają za sobą, czy nikogo nie zapraszać. Rodzina może mieć pretensje o wszystko: krzesło, towarzystwo, jedzenie. Najważniejsze to się tym nie przejmować. Z drugiej strony jak bawić się w kompanii osób dogryzających sobie co pięć minut lub wyrzucających pretensje nazbierane w ciągu ostatniej dekady?

**Na idealne wesele nie ma przepisu i trzeba się liczyć z tym, że po wypiciu większej ilości alkoholu może dojść do niemiłych sytuacji.** Należy się starać ich unikać lub po prostu liczyć na to, że krewni uszanują ten wyjątkowy dzień.

**Istnieją jeszcze problemy dotyczące zapraszania przyjaciół, znajomych oraz... swoich byłych partnerów.** Jeżeli chodzi o pierwszych i drugich, pierwsze pytanie brzmi: kogo zaprosić? Często nie wiadomo czy wystosować zaproszenie do koleżanki z pracy, z którą się codziennie rozmawia, ale kontakty utrzymywane są tylko w ramach godzin zatrudnienia. Jeżeli nie dostarczy się jej powiadomienia o ślubie może się obrazić. Z drugiej strony tego typu znajomych zawsze mamy bardzo dużo, a przecież zaprosić cały dział z pracy to zbytek łaski. Nie wszyscy śpią na pieniądzach. Rozsądnym wyjściem jest zawiadomienie przez pannę lub pana młodego o ślubie listownie z zamieszczeniem informacji o dacie, godzinie oraz adresie kościoła lub urzędu, w którym zostanie zawarte małżeństwo. Nie wspomina się w takim przypadku o miejscu wesela. W ten sposób nikt nie poczuje się pominięty i pokrzywdzony, a na uroczystość może przyjść. Przyjętym zwyczajem jest zanieśenie do swojej pracy słodkości, ciast już po weselu i poczęstowanie nimi współpracowników. Jeden problem z głowy.

**Teraz trzeba zastanowić się nad bliższym kręgiem znajomych.** Najlepszych przyjaciół, tych

znanych od kilku czy nawet kilkunastu dobrych lat, oczywiście się prosi. W przypadku reszty wszystko zależy od wielkości wesela. Jeżeli jest ono duże i zaproszenie otrzymują także dalsi krewni, z którymi kontakt podtrzymuje się tylko na jakichś uroczystościach rodzinnych, to wypada także podjąć kilku przyjaciół spoza kręgu tych najbliższych. Natomiast im skromniejsza impreza, tym mniejszej ilości takich gości się oczekuje. Jeżeli ktoś będzie miał za złe młodej parze, że zaprosiła kogoś, a jego nie – nie trzeba się tym przejmować. Warto wyjaśnić sytuację, porozmawiać, w określonych sytuacjach przeprosić, jeżeli naprawdę taka osoba uważa się za pokrzywdzoną, ale bez przesady. Jeżeli nie potrafi zrozumieć tego, że młoda para nie ma tyle środków na zapraszanie większej ilości gości lub innych powodów, zrobiła tylko wyjątek lub ktoś jest bliższy ich sercu, to nie ma sensu zawracać sobie głowy. Jest to tylko niepotrzebny stres, a ślub to ogromne wyzwanie dla nerwów. Jak najbardziej porozmawiać, zaprosić do kościoła oraz urzędu cywilnego, spotkać się po ślubie na kawie.

**Kolejne pytanie, jakie trzeba postawić, brzmi: gdzie posadzić takich gości?** I tu pojawia się poważniejszy problem. Niektórzy zostawiają wszystko własnemu losowi i czekają, aż zaproszeni goście sami znajdą sobie miejsce przy stole. To nie do końca jest dobry pomysł, ponieważ przez nieuwagę członkowie rodziny mogą zostać wypchnięci na sam koniec stołu czy sali, daleko od młodej pary i poczuć się dotknięci takim obrotem sprawy. Sprytnym rozwiązaniem jest ustawienie stołów w ten sposób, że jeden jest prostopadły do pozostałych postawionych równolegle względem siebie. Jest on główny. Siedzi przy nim najbliższa rodzina ze świeżo upieczonymi małżonkami, chrzestni, dalej świadkowie. W ten sposób widzi ich większa część zaproszonych. Resztę miejsc wypełniają różni goście np. według wieku. Nie warto rozdzielać rodzin, zbytnie przemieszanie także się nie sprawdza. Trzeba zastanowić się, komu z kim przypuszczalnie najlepiej by się rozmawiało. Może ktoś ma podobne zainteresowania?

**Ostatnia kwestia to osoby, które były kiedyś w intymnych relacjach, związkach z którymś z narzeczonych** i z jakiegoś powodu nadal utrzymują ze sobą bliskie kontakty. Jeżeli to wspólny przyjaciel pary młodej, to nie ma problemu. W innych przypadkach bardzo rzadko istnieje możliwość zaproszenia byłego partnera na uroczystość ślubną.

Większe prawdopodobieństwo uniknięcia konflik-



tu z narzeczoną istnieje jeśli poprzestaniemy na zaproszeniu byłego partnera do kościoła oraz urzędu. Na wesele przyjmuje się zwyczajowo zasadę nie przyjmowania takich gości.

Nawet jeśli przyszły małżonek się zgodzi i nie będzie miał nic przeciwko, należy zastanowić się, czy robi to, bo naprawdę nie przeszkadza mu widok byłego partnera swojej drugiej połówki, czy tylko i wyłącznie aby była ona szczęśliwsza. Może on poczuć się nieswojo i niemiło na własnym ślubie w przypadku, gdy zmuszony będzie do przebywania w jednym pomieszczeniu z osobą, która kiedyś była w intymnych relacjach z jego ukochaną. Wtedy podczas ślubu przez głowę przelatują różne scenariusze, nawet największe głupoty, np. częsta scena z filmów, kiedy to partner (najczęściej panna młoda) uciekał sprzed ołtarza z eks.

Problem ciężko rozwiązać. Należy jednak zachować równowagę między tym, co jest teraz, a co należy już do przeszłości. Warto porozmawiać z byłym partnerem i wyjaśnić mu sytuację. Wielu z nich zresztą orientuje się, że przyjdzie na ślub to foux pas.

Na zakończenie trzeba powiedzieć: najważniejsze, aby państwo młodzi dobrze się bawili. Nie wszystko się udaje, ale te wyjątkowe chwile warto spędzić nie stresując się chaosem i problemami, jakie czasem się pojawiają.

**Pierwszy ślub bierze się raz w życiu, a często jest on ostatnim. ■**

**ANITA KAROLCZAK**

22 l.





# Pokochać zakazany owoc o miłości do duszpasterza

*Historia pierwszych ludzi na ziemi jest wszystkim dobrze znana. Mieszkańcy Edenu - Adam i Ewa, kraj mlekiem i miodem płynący.*

**J**eden zakaz, jedno skuszenie, jeden grzech. Wygnanie z raju pełnego harmonii, spokoju i szczęścia, na zawsze zmieniło ich los.

Dziś Ewę nazwiemy parafianką, soczystym jabłkiem-uczucie, a Adamem-sługę Bożego...księdza. Czy współcześnie z ust Adama również spływa słodki sok owocu?

**CELIBAT NARZĘDZIEM KONTROLI I POSŁUSZEŃSTWA?**

Coraz częściej, w kręgach świeckich porusza się temat aseksualności duchownych. Co-

**raz częściej też, głos zabierają ludzie, których problem stricte dotyczy. Czym więc jest celibat? Dla jednych krzyż, dla innych łaska...**

W początkowym okresie rozwoju chrześcijaństwa, jedynie zalecano wstrzemięźliwość seksualną, nie była ona obowiązkiem. Argumentowano to faktem, iż każdy kapłan powinien być bliżej Boga, a nie zajmować się przyziemnymi sprawami. **Styl życia polegający na abstynencji seksualnej i beżenności, praktykowany był wyłącznie przez gorliwych.** Do końca XII w. zaszczyt kapłaństwa

przysługiwał również żonatym kandydatom. Nic nie stało na przeszkodzie, by u boku kobiety głosić Ewangelię, do czasu...

**Ostatecznie wprowadzono powszechny zakaz relacji damsko-męskich w środowisku kościelnym podczas Soboru Trydenckiego w XVI w.** Jeśli mężczyźni nie byli w stanie wstrzymać się od obcowania seksualnego z kobietą, zostawali usuwani. Wprowadzono także obowiązkowe seminaria duchowne, które bezwarunkowo miały przygotować przyszłych pasterzy do odmiennego trybu życia. **Można by rzec, że Kościół rozpoczął swoiste tworzenie własnej armii.** Uczono przy tym, że tylko czystość ciała i ducha, brak nieprzyzwoitych myśli, doprowadzi kapłana do Najwyższego. Wszystko to jednak miało na celu pozbycie się podstawowego problemu- dziedziczenia i rozdawania kościelnego majątku. **Dlatego słowo „seks” przestało teoretycznie funkcjonować wśród kapłanów.**

Nie da się niestety zaprzeczyć, tym bardziej ukryć faktu, że seksualność jest wartością witalną. Pozwala ona na utrzymanie zdrowego trybu życia i niezaburzonych relacji z innymi ludźmi. W takiej sytuacji celibat, traktowany, jako coś nadrzędnego, przyczynia się do wielu frustracji, zmian osobowościowych, a przede wszystkim rodzi dewiacje seksualne. **Dlaczego zatem Kościół pozwala na tego typu wynaturzenia i na zmianę wewnętrznego „ja” każdego młodego seminarzysty?**

Jak napisał autor książki „Byłem księdzem”: *„Powodem, dla którego wprowadzono celibat nie jest czystość, ponieważ nigdy nie potępiano księży za konkubinaty. Chodzi tu raczej o kontrolę nad nimi i ich pełną dyspozycyjność, a jednym ze źródeł jest odwieczne deprecjonowanie kobiet przez Kościół”.*

## **KAPŁAŃSTWO - CO JEST W NIM TAKIEGO NIEZWYKŁEGO?**

**Jakie osobowości zazwyczaj decydują się na drogę duszpasterza?** Zwykli, normalni, bez żadnych wydziwień i 24-godzinnego klepania pacierza młodzi mężczyźni. Podobno powołanie czuje się głęboko w sercu, więc gdy tylko stwierdzą, że to właściwa ścieżka, z wielkimi ideałami przekraczają bramę seminarium. Przyszli księża to przeważnie mądrzy, czytani, wrażliwi chłopcy, którzy pragną oddać się posłudze Bogu.

Seminarium duchowne nie skupia się wyłącznie

na kwestiach teologicznych. Ma ono również za zadanie przygotować przyszłego księdza do życia w samotności, bez żony i dzieci. Z powodu pewnego rodzaju hermetyczności tego miejsca, a więc nie możliwości kontaktowania się fizycznie i emocjonalnie z płcią przeciwną, kleryk tworzy swój własny świat lub narzucony przez instytucję. Tajemnicze, nieodkryte przez nikogo osobowości w „mundurach” (a za mundurem panny sznurem!), są traktowane przez osoby świeckie niemalże jak nadludzie.

**Przestrzeganie celibatu przez księży jest rozpatrywane pod wieloma kątami.** Chociaż wypowiedź socjologa prof. Józefa Baniaka w jednym z wywiadów, stawia tę kwestię w klarownym położeniu: *„Seminarium wpaja klerykowi model kapłaństwa celibatycznego, jednak jest zupełną fikcją, że temu modelowi można całkowicie poddać świadomość każdej jednostki. Spory odsetek księży zna tę teorię kapłaństwa celibatycznego, ale nie zamierzają w najmniejszym stopniu jej realizować”.*

I tak młody ksiądz, po spędzeniu kilku lat wyłącznie w towarzystwie kolegów, trafia na parafię. Zaczyna on prowadzić Msze Św., uczyć katechezy, uczestniczyć w spotkaniach oazowych, a tam dookoła...kobiety. Jemu doskwiera samotność, brak kontaktu seksualnego, może nawet kryzys wiary. Kobiety natomiast fascynuje jego dobroć, uczynność i pierwiastek niewinności. **Dwie różne osoby, dwa odmienne światy i początek zakazanej miłości.**

## **KIM SĄ WSPÓŁCZESNE EWY-KUSICIELKI?**

Niewiasty, które ośmielają się burzyć zbudowany na solidnym fundamencie świat kapłana, to nie wyuzdane nimfomanki pragnące zasmakować inności. W przeważającej mierze, do grupy kusicielek należą dziewczyny z dobrych domów, religijne, posiadające świadomość roli, jaką pełni ksiądz we Wspólnocie.

Warto też zwrócić uwagę na jeden aspekt. **Dlaczego akurat obiektem westchnień wielu kobiet zostaje ksiądz, a nie marynarz czy wojskowy?** To równie ciekawe i „pociągające” zajęcia, a jednak kapłan stoi na czele.

**Duchowny jest dla płci pięknej nieodkrytym typem osobowości.** Przeważnie wiemy, co nas czeka po zbliżeniu się do wojskowego, jakich reakcji możemy się spodziewać. Nie wiemy natomiast, co skrywa serce człowieka, który dobrowol-



nie zrezygnował ze świeckiego życia, z kobiet i ojcostwa. Poza tym, przebywając w towarzystwie kapłana, niejedna z nas czuje aurę tajemniczości, nieosiągalności, a takie „atuty” kuszą nawet najgrzeczniejsze z parafianek.

Niemniej jednak, nie tylko sama skrytość i świadomość niedostępności przyciąga dziewczyny do noszących sutanny. Często magnesem staje się mądrość duchownego, jego zachowanie względem wiernych i sposób w jaki naucza. Słuchanie kazań czy nauk wygłaszanych przez taką osobę, może wywrzeć większe wrażenie niż spoglądanie na wyrzeźbioną klatę sportowca.

Tak o swoim zauroczeniu mówi **27-letnia Zosia**. *Pierwszy raz zobaczyłam Krzysia, kiedy wygłaszał kazanie na niedzielnej Mszy. Jego słowa zrobiły na mnie ogromne wrażenie. Po powrocie do domu nie mogłam się nadziwić, że wreszcie pojawił się na parafii normalny ksiądz, który potrafi wygłosić kazanie, a nie wszystkich usypiać, jak do tej pory bywało. Tym bardziej się ucieszyłam, gdy okazało się, że to właśnie on będzie uczestniczył w naszych spotkaniach oazowych. Słuchałam go z zapartym tchem. Dyskusje ciągnęły się w nieskończoność. Często zostawałam po spotkaniach, by nadal z nim rozmawiać. Po pewnym czasie samo słuchanie i rozmowa przerodziły się w fascynację, a fascynacja w coś głębszego. Do tego stopnia opanował moje myśli, że podczas każdej Mszy po mojej głowie chodziło tylko jedno pytanie: „Kiedy go zobaczę?”.*

### A GDY NARODZI SIĘ UCZUCIE...

Nie jest tajemnicą, że znaczna liczba parafianek „strzela oczami” do swoich ulubionych księży. Jedne chowają się ze swoimi uczuciami w obawie przed reakcją otoczenia i samego zainteresowanego, inne natomiast, te odważniejsze duchem, próbują tworzyć coś niezwykłego, co pozwoli im na zaspokojenie nie tylko własnej zachcianki, ale i naturalnej, ludzkiej potrzeby wybranka, która w

trakcie przygotowania do pełnienia roli duchownego, została uśpiona lub niepozornie wyparta.

**Wielu heteroseksualnych kapłanów przyznaje po latach pełnienia służby Bogu, iż czują smak tęsknoty za życiem obok kobiety i posiadaniem potomstwa.** Nie ma się czemu dziwić „Nic co ludzkie, nie jest im obce”. Wtedy to, na horyzoncie pojawia się niewiasta, a razem z nią wszelkie niezaspokojone pragnienia.

Po pewnym czasie zaprzyjaźniliśmy się ze sobą – **mówi wspomniana wyżej Zosia**. *On z chęcią przychodził do mnie na herbatę, pożyczał mi książki i toczyliśmy nieprzerwane dyskusje. Rodzice zostawili mi kawalerkę, więc bez obaw przed „wścibskimi”, co też ksiądz u mnie porabia, mogliśmy cieszyć się swoim towarzystwem. Przychodził do mnie coraz częściej, aż pewnego dnia został na noc...*

Pogląd, że celibat jest największą nagrodą czy łaską, jaką młody kleryk może otrzymać jest przekonaniem właściwym i realnym, ale wyłącznie w kategorii myśli religijnej i ideologii jej przypisanym. **Dlaczego mężczyźni, którzy pragną głosić słowo Boże, żyć w kręgu kultu religijnego, muszą rezygnować z tak oczywistego i naturalnego**

**aktu jak kontakt z płcią przeciwną?** Nakaz celibatu nie dotyczy samego księdza. Gdy narodzi się uczucie lub chociaż jego namiastka, celibat staje się brzemieniem również dla kobiety.

Po kilku naszych wspólnych spotkaniach zaczęły mnie nachodzić wątpliwości. W jego oczach też mogłam odczytać „Zdradzam Boga”. Zaczęło gryźć mnie sumienie, czy postępuję właściwie, czy go nie ranię, czy nie niszczę jego Powołania? – dodaje Zosia. Gdy wchodziłam do kościoła miałam wrażenie, że wszyscy się na mnie patrzą, wszyscy wiedzą, za moment mnie ukamienują. Nie mogłam jednak powiedzieć: „Dość”. Pragnienie bycia z nim było silniejsze.

Zosia, jak wiele innych kobiet w podobnej sytuacji, nie potrafiła poradzić sobie z presją, jaka została jej narzucona, nie tylko od strony Boga, ale



i zwykłych ludzi, a oni potrafią zranić najbardziej. **W każdej parafii, ksiądz zwykle jest hołubiony i traktowany jak bóstwo.** Przekonanie o czystości i wyższości kapłana ponad innych świeckich ludzi jest mocno pielęgnowane, szczególnie przez osoby starsze. Dlatego też, kobieta, która ośmieli się zburzyć nieskazitelną opinię o duchownym jest szkalowana niemal jak grzesznica stulecia. Tak też było w przypadku Zosi.

*Po 2 latach trwania naszego romansu, stało się to, czego najbardziej się bałam. Nasza tajemnica została odkryta. Jego przenieśli na inną parafię, a ja musiałam się wyprowadzić z domu. Wszyscy z mojego otoczenia, szczególnie moi bliscy traktowali mnie jak ladacznicę. Kontakt z Krzysiem się urwał. Przy pożegnaniu usłyszałam tylko „Ja nie mogę odejść z Kościoła”.*

Jedna z forumowiczek „Stowarzyszenia Żonatych Księży i ich Rodzin” w swojej wypowiedzi ujęła okrutne, ale jakże prawdziwe stwierdzenie: „(...) Zabawiłaś się w zakazany owoc, smakuje, ale nie będzie z niego słodkiej konfitury”.

### **ŻYCIE Z BYŁYM KSIĘDZEM**

Czasem jednak wychodzą słodkie konfitury, choć z odrobiną goryczy, bo **życie z byłym księdzem wbrew pozorom nie jest usłane różami.**

Wielu z byłych duchownych musi zmierzyć się z codziennymi problemami, które dla nas, osób świeckich, są banalne, wręcz nie-problemy. Jednym z takich kłopotów jest znalezienie pracy. Seminaria, same w sobie, nie przygotowują młodych mężczyzn do konkretnego zawodu. Nawet na poziomie wykształcenia teologicznego „ex księża” nie mogą pracować w szkole i uczyć religii. Według opinii publicznej, dzięki takim działaniom, mogłoby się zgorzenie. Suma summarum, mężczyźni decydujący się wybrać taką drogę, często popadają w problemy natury finansowej. Z wypowiedzi socjologów wynika, iż tylko połowa z „dezertów” potrafi odnaleźć się w nowej sytuacji.

Co więcej, nie tylko samą pracą człowiek żyje. Zmiana otoczenia, styl życia, wszelkie obowiązki czy przyzwyczajenia, również to daje o sobie znać. W takiej sytuacji na barkach kobiety spoczywa obowiązek pomocy w asymilacji partnera. Dlaczego tylko na jej barkach? Często zdarza się, że rodzina byłego duchownego nie może poradzić

sobie z jego decyzją, dlatego też, odsuwają się od niego i jego nowej rzeczywistości. Wrażliwy, pełen obaw, niekiedy czujący piętno Judasza mąż, zazwyczaj może liczyć wyłącznie na pomoc i otuchę ze strony żony.

### **HISTORIE GRZESZNEJ MIŁOŚCI UKAZANE NA EKRANIE I PAPIERZE**

Opowieści o miłości, która teoretycznie nie ma racji bytu, fascynują wielu przedstawicieli kinematografii. **Która z nas nie miała okazji zobaczyć kultowego serialu pt. „Ptaki ciernistych krzewów”?** Można by pomyśleć, że takie relacje między osobą świecką a duchownym to temat rzeka. Zainteresowanych motywem zakazanej miłości na pewno skuszą filmy jak: „Mnich”- na podstawie książki, „Zbrodnia księdza Amaro” lub „Grzeszne pocałunki”. Ciekawym jest fakt, iż te filmy pochodzą z Hiszpanii i Niemiec, ogólnie-Zachód. A gdzie w tym wszystkim jest Polska? Innym nurtującym pytaniem jest: Dlaczego zazwyczaj filmy parafianka-ksiądz nie kończą się „happy end’em”? Czy to ma na celu zniechęcenie potencjalnych kusicielów?

Może filmy pełnometrażowe o takiej tematyce nie są naszą domeną, aczkolwiek na pewno możemy o tym poczytać.

Wspomniany wcześniej prof. Józef Baniak napisał ciekawe książki poruszające „niewłaściwe tematy”. Jedną z takich publikacji jest „Rezygnacja z kapłaństwa i wybór życia małżeńsko-rodzinnego przez księży rzymsko-katolickich w Polsce. Studium socjologiczne”. Kolejna książka, która warta jest przeczytania, chociażby po to, by ujrzeć prawdziwe oblicze tych, jak nam się wydaje nadludzi, to „Byłem księdzem” Romana Janosza (nie jest polecana dla osób patrzących na księży w kategoriach idealistycznych).

W ostatnich latach przeprowadzono wiele badań dotyczących problemów, z jakim księża, jak i ich kobiety zmagają się wyłącznie przez jeden zakaz. Rzecz w tym, że instytucja w postaci Kościoła woli tuszować takie „pogwałcenie prawa”, aniżeli wprowadzić rozwiązanie, które byłoby najodpowiedniejsze dla obu stron. Ktoś w końcu musi się głębiej zastanowić nad skutkami, jakie niesie ze sobą owe brzemię. ■

**PAULINA NAWROCKA**

23 I.



# Pro-Ana lifestyle

„Niejedzenie daje mi czystość i lekkość, jest moim narkotykiem. Chudość za to moją obsesją. A jedzenie tylko okaleczyło moje ciało. Więc nie będę jeść”

**T**akie motto można znaleźć na jednym z blogów, wyznawczyń ruchu Pro – ana.

## CZYM JEST PRO-ANA?

Termin ten odwołuje się do promowania anoreksji ( łac. pro- anorexia ) jako stylu życia, który jest świadomym wyborem, a nie zaburzeniem psychicznym. **Anoreksja jest poważnym zaburzeniem odżywiania, które ma swoje podłoże psychiczne.** Chore nie zdają sobie sprawy, że są za chude. Anorektyczki swoje ciało postrzegają jak w krzywym zwierciadle. Patrząc w lustro widzą tylko zwały tłuszczu.

**Wyznawczynie ruchu Pro-ana natomiast zdają sobie sprawę, że są chude, ale ich celem jest bycie jeszcze chudszy.** Cel ten można osiągnąć poprzez diety i głodówki, a także odpowiednie podejście do „problemu”. Wyznawczynie ruchu otwarcie przyznają się, że wybrały anoreksję jako metodę skutecznego

odchudzania. Obsesyjne dążenie do „idealnej” wagi jest ich głównym celem. Idealna waga to jedyny sposób, aby osiągnąć perfekcję. Idealna waga to taka, która sprawia, że ludzie mówią o nich, że wyglądają jak anorektyczki. A jak ją osiągnąć? Ograniczyć kalorie do 200-500 dziennie, stosować środki przeczyszczające i tabletki wspomagające odchudzanie. Do tego dodać katowanie się ćwiczeniami fizycznymi, aby „spalić” to co się zjadło w ciągu dnia.

Pro- ana idzie w parze z nienawiścią do jedzenia, traktując tę czynność jako zbędną konieczność. Quod me nutrit me destruit – to, co mnie żywi, niszczy mnie – to motto zwolenniczek ruchu, im bardziej jesteś głodna tym stajesz się szczęśliwsza. Zwolenniczki Pro-ana wzajemnie wspierają się i motywują do utraty kolejnych kilogramów, nawet za cenę utraty zdrowia. Bycie chudą jest tu ważniejsze od bycia zdrową i nigdy nie jest się zbyt chudą. Dziewczyny te czują obrzydze-



nie i wstręt do ludzi otyłych, ukazując na obrazkach i filmikach jakie straszne jest życie, kiedy jest się grubym.

**Na serwisach Pro-ana znajdziemy tabele kaloryczności poszczególnych produktów oraz sposoby radzenia sobie z głodem** takie jak np. zwiniecie się w kłębek, kiedy burczy w brzuchu; różnego rodzaju tabletki; a także żucie papieru, bo guma do żucia jest zbyt kaloryczną przyjemnością. **W Pro-ana sensem życia jest obsesyjne liczenie kalorii, a przy tym stwarzanie pozorów, że ma się kontrolę nad własnym życiem.** Wyznawczynie ruchu stawiają sobie kolejne cele, liczby na wadze, które stanowią magiczny próg, którego przekroczenie sprawi, że życie będzie piękne.

**Dziewczyny na blogach umieszczają różne materiały mające zmotywować do osiągnięcia wymarzonej wagi.** Thinspiration to zdjęcia wychudzonych kobiet, które mają być wzorem do naśladowania. Najczęściej są to zdjęcia celebrytek, które chorują na anoreksję i bulimię. Pojawiają się takie idolki jak Kate Moss, Calista Flockhart, Mary-Kate i Ashley Olsen czy też Nicole Richie. Zasada jest taka, im gwiazda chudsza tym bardziej zyskuje w rankingach. **Porcelanowe motyle,** bo tak też określają się na wielu blogach, motywują się także poprzez piosenki oraz filmy ukazujące życie osób borykających się z zaburzeniami odżywiania. Na jednym z blogów umieszczono fotografię kawałka ludzkiego tłuszczu. Służy on jako terapia szokowa dla dziewczyn, które zastanawiają się czy sięgnąć po jakąś pełnowartościową, „toksyyczną” przekąskę.

Każdy z blogów zawiera dekalog, stanowiący podstawowe przykazania dla wyznawczyń ruchu:

1. Jeśli nie jesteś szczupłą, to znaczy, że nie jesteś atrakcyjna.
2. Bycie szczupłą jest ważniejsze od bycia zdrową.
3. Będziesz się głodziła i robiła wszystko co w Twojej mocy, aby wyglądać coraz szczuplej.
4. Nie będziesz jadła nadprogramowo bez poczucia winy.
5. Nie będziesz jadła niczego nadprogramowo bez ukarania siebie za to.
6. Będziesz liczyła każdą kalorię i ograniczała ich ilość.
7. Najważniejsze jest to, co mówi waga.
8. To proste: chudnięcie jest dobre, a przybieranie na wadze - złe.
9. Nigdy nie jesteś „zbyt” szczupłą.
10. Bycie szczupłą i niejedzenie są dowodami prawdziwej siły woli.
11. Waga jest wskaźnikiem moich codziennych sukcesów i porażek.
12. Wierzę w perfekcję i chcę ją osiągnąć.
13. Droga do szczęścia jest stawianiem się kimś lep-

szym niż wczoraj.

Symbolem przynależności do ruchu są czerwone bransoletki, noszone na lewej ręce. Ruch ten pod wieloma aspektami przypomina sektę.

**Portale internetowe stanowią fascynujący wgląd w życie anorektyczek.** Na jednym z blogów znalazłam taką notkę, zachęcającą do przystąpienia do ruchu : *Pozwól mi się przedstawić. Nazywam się albo tak mnie nazywają tak zwani "lekarze", Anoreksja. Anorexia Nervosa to moja pełna nazwa, ale możesz nazywać mnie Ana. Mam nadzieję, że zostaniemy dobrymi partnerami. W nadchodzącym czasie, zainwestuję w Ciebie dużo czasu i tego samego oczekuję od Ciebie. W przeszłości słyszałaś od wszystkich swoich nauczycieli i rodziców: "jesteś taka dojrzała, inteligentna, posiadasz tyle potencjału". Mogę spytać, gdzie Cię to doprowadziło? Absolutnie nigdzie!*

**W USA opublikowano badania, które wykazują, że fakt istnienia w internecie ruchu Pro- ana jest czynnikiem pogłębiającym chorobę.** Dziewczyny wyznających zasady ruchu Pro-ana nie przerażają ostrzeżenia lekarzy i specjalistów. One chcą być anorektyczkami. Ich marzeniem jest być chudymi i coraz bardziej zapadać się w tę chudość. Wiele z nich w ten sposób czuje, że kontroluje swoje życie, nie zawsze marzą tylko o nadmiernie szczupłej sylwetce, czasami wyglądając jak anorektyczka, chcą zwrócić na siebie uwagę i poprzez „swoją przyjaciółkę Anę”, rozpaczliwie wołają o pomoc. ■

**MAGDALENA BARTKOWIAK**

24 l.



Internet





# Pomysł na życie

## praca zdalna

Problem ze znalezieniem pracy jest w Polsce dość powszechny. Nie chodzi nawet o to, że pracy nie ma – dla wielu z nas ważne jest jednak, żeby praca była dla nas interesująca, zgodna z naszym wykształceniem oraz, przede wszystkim, opłacalna.

**W**ażne jest również, aby nie kolidowała ona z innymi obowiązkami, głównie rodzinnymi – chcemy mieć czas na zabawę z dziećmi, przebywanie z mężem, przekopywanie ogródka czy zwykłe pójście do kina. Pogodzić wszystkie nasze oczekiwania nie jest łatwo. Ciekawym rozwiązaniem w takiej sytuacji może być rozważenie podjęcia pracy zdalnej.

### CZYM JEST PRACA ZDALNA?

Zgodnie z definicją, praca zdalna jest pracą wykonywaną poza tradycyjnym miejscem zatrudnienia. Przy jej wykonywaniu używa się nowoczesnych technologii informatycznych oraz komunikacyjnych. Do najczęściej wykorzystywanych urządzeń zalicza się telefon komórkowy i stacjonarny, komputer z połączeniem do internetu oraz komunikatory.

Wśród osób wykonujących taką pracę, wyróżnia się te-

lepracowników, czyli osoby na stałe zatrudnione w firmie bądź przedsiębiorstwie, jednak pracujące nie w biurze, a w innym miejscu, najczęściej w domu. Drugim typem pracowników zdalnych są tzw. freelancerzy. To osoby, które pracują na własny rachunek, wyszukując w sieci ciekawych dla siebie zleceń. W przeciwieństwie do telepracowników, nie mają oni stałego zatrudnienia i najczęściej pracują w oparciu o umowę o dzieło bądź umowę-zlecenie.

### TELEPRACA – GDZIE, JAK, PO CO.

Najczęściej formę pracy zdalnej stosuje się w branżach związanych z finansami (33%) czy księgowością (25%). Nie mniej – szyszy procent wśród prac zdalnych zajmuje grafika komputerowa (33%). Jakże jeszcze inne zawody można wykonywać w formie pracy zdalnej? Jest ich wiele, dlatego wymienię tu jedynie kilka z nich: administrator baz danych,

agent reklamy, analityk, architekt, broker, doradca inwestycyjny, dydaktyk medialny, dziennikarz, edytor tekstów, fotoedytor, programista, korektor tekstów, operator baz danych, administrator stron internetowych, organizator obsługi sprzedażowej, pracownik informacji telefonicznej, projektant wnętrz, twórca stron internetowych, redaktor wydawnictwa, tłumacz, telemarketer czy statystyk. Możliwości zatem jest naprawdę wiele!

**W ciągu ostatniego pół roku 10% polskich przedsiębiorstw zatrudniało telepracowników.** Pracodawcy sięgają po takie możliwości zatrudniania z różnych względów. Najczęściej wymieniane są w tym miejscu: wprowadzenie bardziej efektywnych metod pracy, czyli rozliczanie za wykonane zadania, a nie za ilość godzin spędzonych w pracy (57%), ograniczenie wydatków ponoszonych na prowadzenie biura (32%), propozycje pracowników



(6%) oraz pomoc pracownikom, znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych (2%).

Za największe ograniczenie wprowadzenia takiej formy pracy, przedsiębiorcy zwrócili uwagę głównie na niski poziom zastosowania nowoczesnych technologii informatycznych i komunikacyjnych, mentalność pracowników i zarządzających firmami oraz przyzwyczajenie do tradycyjnych metod pracy.

Po przejściu pracowników na system telepracy, pracodawcy zauważyli zmiany w przedsiębiorstwie, takie jak poprawa jego konkurencyjności (44% przypadków), możliwość zmniejszenia powierzchni biurowej (32%), spadek biurokracji (32%) czy wzrost wydajności pracy i oszczędność czasu pracowników, którzy do tej pory musieli tracić na dojazdy (30%). **Wszystkie te zalety można przedstawić swojemu pracodawcy, jeśli myślimy o podjęciu pracy zdalnej.**

## FREELANCE

Gdy nie posiadamy możliwości zatrudnienia na stałe w przedsiębiorstwie, można rozważyć zatrudnienie w charakterze „wolnego strzelca”. Także dla takich osób otwiera się wielka szansa na pracę bez konieczności wychodzenia z domu. Do zadań, przy których freelancer może liczyć na zatrudnienie, można wymienić projektowanie stron internetowych, programowanie, pozycjonowanie i katalogowanie stron, projektowanie i aranżację wnętrza, tłumaczenia, redagowanie tekstów, grafikę komputerową czy handel elektroniczny.

Freelancerzy zatrudnieni są zazwyczaj w oparciu o umowę o dzieło bądź zlecenie. Ich dochód uzależniony jest od przyjętych

zleceń, które wyszukują sobie sami, zwykle na stronach internetowych. Poza tradycyjnymi stronami z ogłoszeniami „Dam pracę”, istnieją też strony specjalistyczne, oferujące tylko taką formę zatrudnienia (np. zdalniej.pl).

**Zarobki freelancerów są uzależnione głównie od wartości realizowanego projektu oraz ilości zleceń.** Zazwyczaj taką formę pracy traktuje się jako sposób na dodatkowy dochód, a nie główne źródło utrzymania.

## DLA KOGO TELEPRACA?

**Pracodawcy są zgodni, że najczęściej z tej formy pracy powinny korzystać matki oraz kobiety w ciąży.** Mile widziana jest również taka forma zatrudnienia w przypadku, jeśli stanowisko i zakres obowiązków pracownika pozwala na taką formę zatrudnienia – daje to pracodawcy możliwość obciążenia kosztów prowadzenia stanowiska biurowego. **Telepraca jest również świetnym rozwiązaniem dla kobiet, które muszą daleko dojeżdżać do miejsca pracy – oszczędzają wtedy czas i środki pieniężne, przeznaczone na transport.** Ich praca jest wtedy wydajniejsza. **Praca zdalna może także być idealnym rozwiązaniem dla osób z ograniczoną możliwością poruszania się,** np. niepełnosprawnych czy przechodzących rehabilitację po operacji, **a także dla osób z ograniczonym czasem wolnym, np. studiujących w trybie dziennym.**

## WADY I ZALETY TELEPRACY

Jak wszystko, także praca zdalna posiada swoje plusy i minusy. Poniżej przedstawiam jej wady i zalety.

**Niewątpliwym plusem** jest elastyczny czas pracy, pozwalający

połączyć codzienne obowiązki (np. studia czy opiekę nad dzieckiem) z pracą zarobkową. Ponadto, nie do przecenienia jest możliwość podjęcia interesującej nas pracy niezależnie od miejsca zamieszkania, bez konieczności uciążliwych i kosztownych dojazdów czy przeprowadzki. Dla pracodawcy zatrudniającego nas w ten sposób, nie jest ważny wiek, wygląd czy stopień niepełnosprawności fizycznej, tylko kompetencje i umiejętności.

**Do wad** telepracy należy na pewno alienacja (brak bezpośredniego kontaktu ze współpracownikami czy klientami). **Telepraca wymaga również dużego samozaparcia i silnej woli, aby zmobilizować się do samodzielnej pracy i efektywnie zorganizować sobie czas.** Bez tych cech charakteru nie da się terminowo i z wynikami wykonywać powierzonych sobie zadań. Minusem jest również sama praca w domu – przy niewłaściwej organizacji może przynieść naszemu życiu rodzinnemu więcej szkody, niż pożytku.

**Praca zdalna jest ciekawym rozwiązaniem dla nas, kobiet.** Warto rozważyć taką opcję tym bardziej, że niestety nadal bywamy dyskryminowane i wykluczane, ze względu na nasze rodzicielskie obowiązki. W przypadku braku pracy stacjonarnej telepraca oferuje nam nie tylko sposób na stały bądź dodatkowy zarobek, ale jest także świetnym sposobem na podniesienie swoich kwalifikacji i zdobycie interesującego doświadczenia. ■

**IWONA MACKIEWICZ**

24 l.

## AVERAGE PROJECTED RESULTS

- Phase 1
- Phase 2
- Phase 3



# HERBACIARZE CZY KAWOSZE?

*Kto z Państwa przy porannym śniadaniu lub popołudniowej przerwie w pracy wypija przynajmniej jeden kubek, filiżankę kawy lub herbaty, ręka w górę.*

**I** choć internetowo nie potrafię dostrzec uniesionych dłoni, jestem wręcz przekonana, że prawie każdy z nas zdeklaruje się na jeden lub drugi napój, choć w przeważającej części wybiorą Państwo kawę.!

Skąd to pytanie? **Otóż według najnowszych opinii publicznych w znacznym stopniu poszerza się grono kawoszy. Już 80 procent Polaków wybiera kawę w różnych momentach swojej codzienności.**

Potrafimy wskazać światowe miasta z których pochodzi nasza ulubiona herbata czy kawa, dobieramy je jakościowo i aromatycznie. Jesteśmy również skłonni do poświęcenia nie jednych pieniędzy by kawowe ziarno miało intensywny zapach, a po zaparzeniu wyróżniający się smak, którym moglibyśmy się delektować podczas rozmowy z rodziną i przyjaciółmi.

**Panie z kolei, nie tylko inwestują w najznamienitsze odmiany herbat.** Zaparzenie tak gustownie dobranych ziół herbatianych czy ziaren kawy powinno przebiegać w jak najlepszych warunkach odpowiedniego czajnika porcelanowego i filiżanek, które nie ujmowały by smaku. Pozyskiwane są również książki, poradniki w których specjaliści radzą jak zaparzyć dobrą kawę, dbając o odpowiednią temperaturę wody. Inne proponują kawę czy herbatę na tysiące

przeróżnych sposobów, mrożoną, z mlekiem, miodem czy sokiem z pomarańczy, wszystko po to by wzmocnić pozycję płynów w naszym życiu, przy tym uatrakcyjnić ich spożywanie. Popularne stało się także domowe przygotowywanie kawy za sprawą ekspresów, szczególnie dla tych wymagających, celebrycy kawiarniany smak. Zatem coraz częściej stolik przy oknie i przystojnego kelnera zamieniamy na wygodną kanapę oraz swoich współlokatorów.

**Kawa nie tylko wzmacnia nasz organizm, jest dobra na bezsenność i koncentrację, ale stała się już trunkiem codzienności.** Towarzyszy nam w pracy, na uczelni, w podróży. Wiele instytucji i firm w swoich budynkach oferuje automaty z kawą czy herbatą, wszelkiego wyboru. Jesteśmy otaczani możliwością spożywania i delektowania się kawą praktycznie już wszędzie. Pytanie jednak jest jedno, czy aby nadmierność picia kawy nie jest przyczyną intensywnej pracy która zdaje się przewodzić w naszym życiu?

Skoro już staliśmy się narodem kawoszy, dbajmy oto by w nadmiarze obowiązków, łykać codziennie magnez, który tak efektywnie kawa wypłukuje z naszego organizmu.■

MAGDALENA SOBCZAK





# PER FU MY

*„Są jak wiadomości, którą chce się przekazać. Nie potrzeba do tego żadnego języka. Można być głuchoniemym, można być z innej cywilizacji, a i tak zrozumie się tę wiadomość. W perfumach jest jakiś irracjonalny, tajemniczy element.”*

*Janusz Leon Wiśniewski,  
"Samotność w sieci"*





**O**d zarania dziejów, wszelkiego rodzaju zapachy i aromaty towarzyszyły ludziom. Pierwotnie służyły oddawaniu czci bóstwom. Już w starożytnym Egipcie, wznoszono do nieba pachnące dymy. Od tego właśnie obrządku pochodzi sama nazwa perfum. Per fumum znaczy w języku łacińskim przez dym. W Egipcie powszechne było także balsmowanie zwłok pachnącymi substancjami. Oczywiście piękny zapach nie był zarezerwowany tylko dla nieboszczyków i bóstw. Najmożliwsi obywatele, używali do włosów wonnych pomad, natomiast Rzymianie zażywali częstych kąpiei i nacierali swoje ciała najróżniejszymi olejkami.

**Najbardziej popularnymi w ówczesnych czasach składnikami była ambra, cywet, piżmo, a więc zapachy wyjątkowo ciężkie, intensywne a także bardzo cenne.**

W Egipcie ambrę ceniono na równi ze złotem i niewolnikami. Jednak najsprawniej sztukę posługiwania się aromatami rozwinęli Arabowie. Pierwsze nowożytnie perfumy, woda różana, zostały stworzone przez perskiego medyka, Avicennę. Nadal jednak szukano nowych sposobów na utrwalanie aromatów. Udało się to **dopiero w 1921 roku, kiedy to francuski chemik, Ernest Beaux stworzył różne kompozycje zapachowe dla Coco Chanel.** Innowacją było to, że

do utrwalenia aromatów naturalnych olejków, użył octanu benzylu. **Świat oszalał na punkcie wybranej przez Chanel kompozycji, opatrzonej numerem 5.**

**Sama Marylin Monroe zapytana o to w czym śpi, odpowiedziała że w Chanel No5.**

**Nowością było też to, że produkowaniem perfum zajęli się najwięksi kreatorzy mody, sygnując zapachy swoim nazwiskiem lub jego wariacją (np. Dior – Miss Dior, Diorama, Diorissimo).**

**Do produkcji perfum niezbędny jest odpowiedni zestaw składników oraz oryginalna receptura.** Perfumy to roztwory substancji zapachowych w alkoholu etylowym z dodatkiem utrwalczy zapachu. **Możemy rozróżnić trzy rodzaje substancji zapachowych. Pochodzenia roślinnego, zwierzęcego oraz syntetycznego.**

**Obecnie najczęściej korzysta się z syntetyków, ponieważ znacznie obniżają koszty produkcji, z drugiej jednak strony substancje naturalne są znacznie bardziej szanowane i pożądane. Każdy zapach może zawierać nawet do kilkuset aromatów.**

Nazewnictwo w tworzeniu perfum zaczerpnięte jest z języka muzyki. Łączymy nuty zapachowe w akordy, które mieszając się i współistniejąc ze sobą tworzą piękne, harmonijne kompozycje.

**Najważniejszym etapem**



**w produkcji perfum jest odpowiednie zestawienie zapachów. Jest to też najtrudniejsze zadanie, którym zajmują się tzw. „nosy”.**

**Przeciętny człowiek jest w stanie rozróżnić ok 10 tysięcy zapachów.** Tym, co odróżnia specjalistów od zwykłych śmiertelników, nie jest wcale umiejętność rozpoznawania zapachów, ale lepsze ich zapamiętywanie i tzw. wyobrażenia zapachowa. Wykształcony „nos”, potrafi w głowie stworzyć koncepcję tego, czym potem zachwycamy się w perfumeriach.

**Cały proces produkcji trwa około 2 lat.** Po rozpuszczeniu odpowiedniej ilości kompozycji zapachowej i utrwalczy w alkoholu oraz dodaniu wody, perfumy muszą jeszcze dojrzeć. Dopiero po pewnym czasie zapach uzyskuje odpowiednią harmonię i pełnię. Na samej jednak produkcji perfum się nie kończy. **Musi jeszcze powstać odpowiednio zaprojektowana butelka oraz plan kampanii promocyjnej.**

Aby właściwie dobrać perfumy musimy pamiętać, że poszczególne zestawy nut mają różną trwałość. Perfumy tworzy się komponując trzynutowe zestawy zapachów. Najpierw wyczuwamy nutę górną, nazywaną też nutą głowy, później środkową, tzw. nutę serca, a na końcu dolną, zwaną nutą bazy

**Nuty górne** to zazwyczaj substancje najbardziej lotne. To znaczy, że najszybciej odparowują i znikają. Niemniej jednak właśnie one odpowiadają za pierwsze wrażenie. Są zapowiedzią całej

kompozycji, wyczuwamy je zaraz po otwarciu flakonu. Zapach utrzymuje się na skórze zazwyczaj kilkanaście minut, po czym łagodnieje.

W kolejnym etapie naszemu węchowi dostarczana jest nowa porcja wrażeń. W tzw. nucie serca. Składa się ona z substancji o średniej lotności i mniejszej intensywności. Jak sama nazwa wskazuje te substancje zapachowe stanowią niejako myśl przewodnią perfum. To właśnie środek stanowi o charakterze perfum. Nuta ta rozwija się po upływie około 20 minut od aplikacji i utrzymuje przez kilka kolejnych godzin.

Najwolniej uwalniane do powietrza są substancje stanowiące nutę bazy. Mają słabo wyczuwalny zapach, czasem wręcz nieprzyjemny. Jednak właśnie one decydują o trwałości perfum i czasie pozostawania zapachu na skórze. Nuta ta utrzymuje się nawet przez kilkanaście godzin.

**Skoro już mowa o trwałości zapachów, należałoby usystematyzować nazewnictwo. Nie wszystko bowiem, co określamy mianem perfum, na ten tytuł zasługuje.**

Istnieją bowiem różnice między koncentracją olejków zapachowych w rozpuszczalniku. W zależności od stężenia olejków stosuje się odpowiednie nazwy.

PERFUMY (PARFUM) – zawierają od 20 do 40% olejków zapachowych. Są najbardziej esencjonalne i trwałe.

WODA PERFUMOWANA (EAU DE PARFUM, EDP) – 10 do 20%.

WODA TOALETOWA (EAU DE TOILETTE, EDT) – 5 do 10% olejków zapachowych. Jest zdecydowanie lżejsza od wód perfumowanych – nadaje się do kilkukrotnego stosowania w ciągu dnia.

WODA KOŁOŃSKA (EAU DE COLOGNE, EDC) – 3 do 5% olejków zapachowych.

WODA ODŚWIEŻAJĄCA (EAU FRAÎCHE) – zawartość olejków zapachowych waha się w przedziale od 1 do 3%.

Oprócz podziału zapachów ze względu na stężenie olejków, możemy także rozróżnić rodziny i grupy perfum ze względu na ich





drzewnych takich jak cedr, paczula, sandałowiec i wetyweria - pachnące ziemią i męskie

Odpowiednie połączenie różnych zapachów oraz ich odpowiednie zharmonizowanie wymaga nie lada wyczynu. Jednak ciężka praca i lata doświadczeń nie są w stanie przesądzić o sukcesie.

Każdy z nas bowiem może odbierać ten sam zapach w inny sposób. **Jest to uzależnione od kilku czynników. Po pierwsze, wszyscy ludzie mają tzw. pamięć olfaktoryczną, inaczej zapachową.** Znaczy to tyle, że każdy zapach kojarzy nam się inaczej. Przywołuje miłe lub smutne wspomnienia, stanowi emocjonalny odnośnik i czasem niezależnie od nas, decyduje o tym co nam się podoba a co nie. Ważnym czynnikiem jest także pH naszej skóry, która może tym samym inaczej reagować na związki chemiczne zawarte w perfumach. Warto też wspomnieć o wpływie diety, stanu zdrowia i trybu życia na to, jak zachowują się zapachy w kontakcie z naszym ciałem.

**Podczas kolejnej wizyty w perfumerii powinnaś pamiętać o kilku złotych radach.** Ważne jest by nie wahać perfum bezpośrednio z buteleczki – dotrze do nas przede wszystkim zapach alkoholu. Z kolei korzystanie z papierków też może zniekształcać odbiór. Najlepiej wykorzystać do tego swoją skórę. Pamiętaj jednak żeby np. nadgarstki nie były wcześniej popsikane innym zapachem. Od rana nasz węch jest nieco zaspany, dlatego najlepiej wykorzystywać go od około godziny

konkretne składniki.

I tak wyodrębniamy:

**Perfumy aldehydowe** - zawierają związki chemiczne należące do grupy aldehydów - czyste i świeże.

**Perfumy aromatyczne** - komponowane z różnych ziół, m.in. rozmarynu, bazylii, tymianku - pachnące naturą i świeże.

**Perfumy wodne** - mające w bazie syntetyczne składniki przywołujące wrażenie morza, morskiego powietrza albo świeżego płótna.

**Perfumy cytrusowe/owocowe** - zawierają w swoim składzie bergamotkę, grejpfruta, cytrynę, mandarynkę, słodką pomarańczę oraz owoce takie jak brzoskwinia, czerwone jagody, arbuz itd. - lekkie i świeże

**Perfumy kwiatowe** - zawierają ekstrakty kwiatowe takich jak róża, lilia i jaśmin - słodkie i delikatne. **Perfumy zielone (szyprowe)** - zawierają bergamotkę, labdanum, paczulę i mech dębowy- drzewne i kwiatowe.

**Perfumy smakowe (gourmand)** - zawierają m.in. nuty wanilii, fasoli tonka, czekolady lub karmelu - słodkie i „jadalne”

**Perfumy orientalne** - w bazie zawierają ambre, piżmo, wanilię i inne egzotyczne rośliny – ciepłe i zmysłowe

**Perfumy drzewne** - składają się z nut



Jeśli chcesz jak najdłużej  
cieszyć się swoimi perfuma-  
mi dbaj o to, **gdzie są prze-  
chowywane.**

10. Jak pewnie zauważyłaś w niektórych perfumeriach są wystawione słoiczki z kawą. To dlatego, że nasz węch jest w stanie rozróżnić i zapamiętać maksymalnie 4 zapachy, następujące po sobie. **Kawa oczyszcza nos, dzięki czemu możemy kontynuować testowanie.** Najlepiej jednak zaopatrzyć się w próbkę perfum i „pobyć” z nimi cały dzień. Możesz wtedy sprawdzić czy szczególnie uwalniające się nuty zgadzają się z twoim pierwszym wrażeniem.

Poza wyborem perfum, niemniej ważna jest także umiejętność ich „noszenia”. Metody są różne. Od skrapiania nadgarstków, skroni, zgięć łokcia i włosów, po przechodzenie przez rozpyloną chmurę zapachu.

**Z perfumami należy uważać na słońcu, ponieważ na skórze może wystąpić reakcja alergiczna. Tak samo uczulony jest jedwab, mogą na nim zostać trudne do sprania plamy.**

**Jeśli chcesz jak najdłużej cieszyć się swoimi perfumami dbaj o to, gdzie są przechowywane. Światło nie jest sprzymierzeńcem trwałości, zbyt naświetlone perfumy po prostu wietrzeją.**

**Trudno byłoby nam obyć się bez pięknych zapachów. Stanowią one naszą najbardziej zmysłową wizytówkę.** Potrafią odzwierciedlić nastrój i charakter. Przekazują informacje o tym jaki styl życia prowadzimy i jakie wartości wyznajemy. Otaczają nas nieprzerwanie od setek tysięcy lat i cały czas działają równie intensywnie.

**Kiedyś naturalnym wabikiem były feromony, dziś wzbogacamy je o wspaniałe kompozycje.** Nadal jednak stanowią element gry płci i podstawę flirtu. Mogą nas także przenieść w magiczny świat wspomnień i ukoić nerwy. Temu odkryciu zawdzięczamy naprawdę wiele, dlatego powinniśmy dbać przede wszystkim o nasz zmysł powonienia. Bez niego ominęłoby nas mnóstwo pięknych doświadczeń.

Na koniec przedstawiam subiektywne zestawienie jesiennych premier.

Coco Noir, Chanel

Nuty zapachowe:

- głowy: grejpfrut, bergamotka
- serca: esencja\* i absolut\*\* z róży, absolut z jaśminu, narcyz, liście geranium
- bazy: bób tonka, indonezyjska paczula, drzewo sandałowe, wanilia burbońska, piżmo

Dahlia Noir, Givenchy

Nuty zapachowe

- głowy: mandarynka, mimoza, różowy pieprz
- serca: irys, róża, paczula
- bazy: drzewo sandałowe, wanilia, bób tonka

Gucci Premiere, Gucci

Nuty zapachowe:

- głowy: bergamotka, kwiat pomarańczy
- serca: białe kwiaty, piżmo
- bazy: skóra, drewno

La Petite Robe Noir, Guerlain

Nuty zapachowe:

- głowy: czarna wiśnia, migdał, jagody, bergamotka
- serca: esencja z bułgarskiej róży, delikatna i słodka róża turecka
- bazy: liście chińskiej czarnej herbaty, anyż

La Vie Est Belle, Lancome

Nuty zapachowe:

- głowy: czarna porzeczką, gruszka
- serca: irys, jaśmin, kwiat pomarańczy
- bazy: paczula, bób tonka, wanilia, pralinka ■

**ALEKSANDRA PELZ**

21 L.





# Hokus pokus czary mary







powiem prawdę

za talary



**K**ażda z nas chce wiedzieć, co przyniesie przyszłość. Czy podjęte decyzje okażą się słuszne? Czy wiedza o tym, co będzie uchroni nas przed złymi skutkami naszych poczynań? Na te i na wiele innych pytań odpowie nikt inny jak tylko... wróżka.

Wydawać by się mogło, że jesteśmy światłymi, wykształconymi kobietami, niemającymi nic wspólnego z magią, a wszelkie zabobony traktujemy z przymrużeniem oka lub nawet ze śmiechem.

Nie przypisujemy więc żadnego znaczenia jakichkolwiek przesądów naszym problemom, które nader często pojawiają się w otaczającym nas świecie. Zwyczaj zrzućcia winy na magię, za sprawą której rzekomo następowały kataklizmy, zarazy lub typowe ludzkie niepowodzenia, zostawiamy wcześniejszym pokoleniom. Dziś ze skrupulatną, naukową wiedzą, jaką jesteśmy w stanie się pochwalić, o nadprzyrodzonych właściwościach, możemy poczytać jedynie w książkach lub posłuchać opowieści starych, wiejskich kobiet. To wszystko jednak nie zmienia faktu, że w kalendarzach niektórych z nas, widnieje umówione spotkanie z wróżką.

Dlaczego zatem chodzimy do osób zajmujących się wróżbiarstwem?

Na sesji przepowiadania przyszłości zjawia się cała paleta osobowości. Z jednej strony, z usług wrózek korzystają osoby o poczuciu niskiej wartości, zagubione w życiu i odczuwające bezradność. Tacy ludzie widzą we wróżce płomyk nadziei na lepsze „jutro”, że może jednak powie im coś, co odmieni ich los. Z drugiej strony, do drzwi „wszechwiedzącej” pukają pewne siebie kobiety (mężczyźni również), które wiedzą, czego oczekują od życia i potrafią to osiągnąć. Z jakiego powodu więc uczestniczą one w owych spotkaniach?

Tak na to pytanie odpowiedziała 40-letnia Kry-

sia. W życiu każdej kobiety pnącej się po szczeblach kariery, przychodzi moment, w którym zaczyna się zastanawiać czy dobrze robi, czy nie powinna przystopować lub zmienić kierunku swoich działań. Taka refleksja nad własnym życiorysem jest dobrym powodem, by pójść do wróżki i znaleźć w niej poparcie „Tak, wszystko układa się pomyślnie”. Oczywiście, jeśli jej słowa nie odpowiadały moim wyobrażeniom, wtedy przysmykałam na nie oko i dalej robiłam po swojemu. Wróżka to nie wyrocznia delficka mówiąca „Twój los i tak jest przesądzony! Nie zmienisz tego!”. Karty jedynie mogą lekko naprowadzić nas na prawidłowe tory, z których czasem zbaczamy.

Gdy idziemy do wieszczki i słuchamy, co gwiazdy mają nam do powiedzenia, jeśli jesteśmy podatne na tego typu sugestie, następuje proces kodowania się. Co to znaczy, że się kodujemy? To nic innego, jak tylko silna wiara w sugestię wróżki i podświadome dążenie do ich realizacji. Nie ma w tym nic złego, gdy słowa przepowiadające naszą przyszłość mają

charakter motywujący, wręcz zachęcający do zasmakowania nowych doświadczeń. Tego rodzaju wskazówki mają ogromną moc, szczególnie w momencie, gdy stoimy na rozdrożu naszego życia i nie wiemy, którą drogę wybrać.

33-letnia Luiza zdecydowała się uwierzyć w to, co karty mówiły o jej dalszym losie. Znalazłam się u wróżki, nie dlatego, że wierzę w przepowiadanie przyszłości, ale z powodu wszechogarniającej mnie bezsilności. Mojego małżeństwa nie można było nazwać sielanką. Mieszkaliśmy w małym miasteczku z pensją kasjerki. Mimo ukończonych studiów i dwójki wspaniałych dzieci, moje życie nie zapowiadało się rewelacyjnie. Gdy więc stara kobieta rozpoczęła dywagacje na temat mojej przyszłości, rozwodu z mężem, wyjazdu do stolicy i lepiej płatnej pracy, nie mogłam uwierzyć w

Znalazłam się u wróżki nie dla-  
tego że wierzę w przepowied-  
nie przyszłości, **ale z powo-  
du wszechogarniającej mnie  
bezsilności.**



swoją głupotę - nie dość, że opowiada bzdury, to w dodatku muszę jej za to zapłacić. Nie powiedziała kiedy nadejdą zmiany. Dziś już wiem. Dwa lata po spotkaniu z wróżką, rozstałam się z mężem i wyjechałam z dziećmi do Warszawy. Nie wiem czy ta kobieta naprawdę wiedziała, co mnie czeka czy ja, nieświadoma jej wpływu, zaczęłam planować wszystkie swoje działania tak, by koniec końców wylądować jako rozwódka w stolicy.

Skąd osoby podające się za wróżki znają naszą przyszłość? Czy to naprawdę magia, a one same urodziły się z takimi zdolnościami? Czy może jednak to zwykłe psychologiczne podejście do klienta rodzi „potężną energię”?

Podobno, by zostać wieszczką trzeba posiadać specyficzny dar, „trzecie oko” i zdolność spoglądania „w głąb” człowieka - jednym słowem trzeba mieć „to coś”.

Dziwny jest zatem fakt, że do Szkoły Wrózek może przyjść każdy „z buta”, wystarczy się jedynie

zapisać i uiścić odpowiednią opłatę.

W Polsce to właśnie Łódź jest uznawana za Alma Mater wróżbitek, chociaż w innych miastach również można pobierać takowe nauki. Czego więc uczą się adeptki łódzkiego Studium Doradztwa Życiowego lub innych Szkół Wróżenia? Z pewnością wszystkie kandydatki pracują nad zrozumieniem znaczeń i symboliki kart Tarota. Numerologia, znaczenie snów i techniki medytacyjne również nie są im obce. Ale czy tylko to daje im moc i siłę, by przepowiadać? Czy może istnieje jeszcze jeden element, który połączony z powyższymi, sprawia, że owe kobiety posiadają nadprzyrodzone zdolności? Tym elementem, można by powiedzieć-najważniejszym ogniwem we wróżbiarstwie jest poznanie samej natury człowieka. Przyszłe Sybille zgłębiają tajniki psychologii, ludzkich osobowości, zachowań, a nawet anatomii. Nic nie daje takiej przewagi nad drugim człowiekiem jak umiejętność dotarcia do jego wnętrza i zrozumienia każdej cząstki. Co więcej,





zrozumiale i dobitnie. Używanie nietypowych sloganów i wyrażań, które są przypisywane różnym stanom ducha lub poziomom życia, ma na celu zmuszenie nas do „dopasowania” sobie ich znaczeń względem naszej obecnej sytuacji życiowej. Zatem czy mamy tu do czynienia z magią? Czy to jest wyłącznie czysta psychologia?

Czy korzystanie z usług wrózek może być niebezpieczne? Częste spotkania z przepowiadającą przyszłość nie muszą oznaczać nic strasznego, jeśli tylko potrafimy utrzymać dystans do kobiety nam wróżącej, a przede wszystkim do samych siebie i wróżb, których jesteśmy głównymi bohaterkami. Niestety w momencie, gdy za bardzo zależy nam na „poznaniu przyszłości”, zaczynamy zachowywać się jak narkoman nie otrzymawszy odpowiedniej dawki. Wtedy też, musimy przystopować i zastanowić się, do czego to zmierza.

Czytywanie horoskopów w kolorowych pismach przynosi nam zazwyczaj śmiech, nie sugerując nic

istotnego. Co natomiast mogą przynieść sugestie wróżbitek? Zważywszy, że każda z nich, w mniejszym lub w większym stopniu wpływa na podejmowane przez nas decyzje.

Jeśli fascynują Was, drogie czytelniczki, spotkania z osobami posiadającymi „trzecie oko” to dobrze. Oznacza to, że jesteście ciekawe świata. Pamiętajcie jednak, by w zaspokojeniu swojej żądzy wiedzy zachować umiar i rozsądek. Nigdy nie mamy pewności, czy trafiłyśmy do profesjonalnej wróżki i w jakim stopniu potrafi przepowiedzieć nam przyszłość (w jakim stopniu pozna naszą osobowość). Czy jest dobra w swoim fachu? Kto to wie... chyba tylko ona sama. ■

**PAULINA NAWROCKA**

23 L.





**SESJE ZDJĘCIOWE**

**MODA**

**STYL**

**TRENDY**

**STYLIZACJE**

**URODA**

**WIZAŻ**

**KOSMETYKI**

**ZDROWIE**

Dowiedz się więcej na

**[www.tojakobieta.pl](http://www.tojakobieta.pl)**



**TO JA KOBIEȚA**

*portal dla kobiet*