

KUPIĆ CZY WYPOŻYCZYĆ? - dylematy panny młodej

TO JA KOBIETA

nr 06/2012
październik

www.tojakobieta.pl

TRENDY JESIEŃ 2012

CIEKAWY
MIEJSCA, KTÓRE
WARTO ZOBACZYĆ
PYRLANDIA

Czy fantazje o
ZDRADZIE
są czymś złym?

**BIEG PO
ZDROWIE**

Już wkrótce - **8.10.2012** nasz portal
To Ja Kobieta.pl obchodzi **3 Urodziny!**
Konkurs i SUPER NAGRODY
czekają! **ZAPRASZAMY!**





SESJE ZDJĘCIOWE

MODA

STYL

TRENDY

STYLIZACJE

URODA

WIZAŻ

KOSMETYKI

ZDROWIE

Dowiedz się więcej na

www.tojakobieta.pl



TO JA **KOBIETA**

portal dla kobiet



REDAKTOR NACZELNY

Katarzyna Lubarska

GRAFIKA I SKŁAD

Łukasz Szarzyński

STYLISTKA

Aleksandra Lubczańska

REDAKCJA

Magdalena Bartkowiak, Paulina Dorna, Beata Kapusta, Anita Karolczak, Natalia Kozłowska, Natalia Kurpisz, Katarzyna Lewcun, Iwona Mackiewicz, Paulina Nawrocka, Justyna Nosorowska, Aleksandra Parusel, Aleksandra Pelz, Magdalena Sobczak, Joanna Szustopol, Agnieszka Witkowska, Joanna Zegardto, Magdalena Zbytek-Książkiewicz

© To Ja Kobieta 2012

www.tojakobieta.pl

Wszystkie prawa zastrzeżone

W numerze



STYLISTKA RADZI

- 10 Trendy Jesień 2012
- 14 Jak ubrać się na rozmowę kwalifikacyjną?

CO W MODZIE PISZCZY?

- 16 Droga przez męki - modowe udręki. Niezdrowa moda

URODA

- 22 Korektory
- 23 Makijaż dzienny

ZDROWIE

- 24 Gotowa (nie) na zdrowie. Wspomnienia cudownej kuchni mojej cioci
- 28 Bieg po zdrowie

STREFA STUDENTKI

- 30 Pierwsze starcie. Przemyslenia studentki "przyszłego" pierwszego roku

ŻYCIE ZAWODOWE KOBIETY

- 35 Życie bankowe

KOBIETA I JEJ PASJE

- 40 Pasja w wyścigu o nasz czas

KULTURA DLA KAŻDEJ Z NAS

- 46 Październik pełen kultury

ONA I ON

- 50 Płeć, a charakter czyli dlaczego kobieta płacze, a mężczyzna krzyczy
- 53 Czy świadomie wybieramy partnera?
- 54 Praca wśród samych mężczyzn, czyli jak nie dać wejść sobie na głowę



60



72

MIĘDZY NAMI KOBIECAMI

- 56 Sprzątaczką, nauczycielką, prezes korporacji - czy jesteśmy sobie równe?
- 60 Łzy rozstania, czyli duchowe katharsis
- 62 Kobieta sztuczna, czy naturalna?

DZIAŁ ŚLUBNY

- 68 Drugi ślub - kameralnie czy z pompą?
- 72 Kupić czy wypożyczyć? Dylematy panny młodej
- 76 Mieszkanie razem przed ślubem. Nie chcę kota w worku

TEMATY TABU

- 78 Czy fantazje o zdradzie są czymś złym? Co o nas mówią?
- 80 Przecież to jeszcze dziecko, czyli jak rodzic rozmawia z dzieckiem o seksie

CIEKAWY MIEJSCA, KTÓRE WARTO ZOBACZYĆ

- 84 Pyrlandia

INTERNET


- 88 Czy warto korzystać z porad umieszczanych na forach internetowych
- 90 Internet - lek na samotność

TO I OWO

- 94 Potęga plotki, czyli jak może zrujnować ci życie
- 98 Jestem tym, o kim czytam

HISTORIE KOBIEC

- 102 Miłosna trójca Hitlera



Już wkrótce - **8.10.2012**
nasz portal **To Ja Kobieta.pl**
obchodzi **3 Urodziny!**

Z tej okazji przygotowaliśmy
dla Was **konkurs**, w którym
partnerzy akcji ufundowali
SUPER NAGRODY!

Jakie nagrody, dowiesz się zaglądając
na nasz portal.

Serdecznie zapraszamy do zabawy!

**Drogie Panie, to dla Was.
Dziękujemy, że jesteście
z nami!**

PARTNERZY



THALGO
La beauté SPA

*Piękno i Relaks
każdego dnia*
SPA w centrum miasta
Poznań - Jeżyce



SALON MAGIA



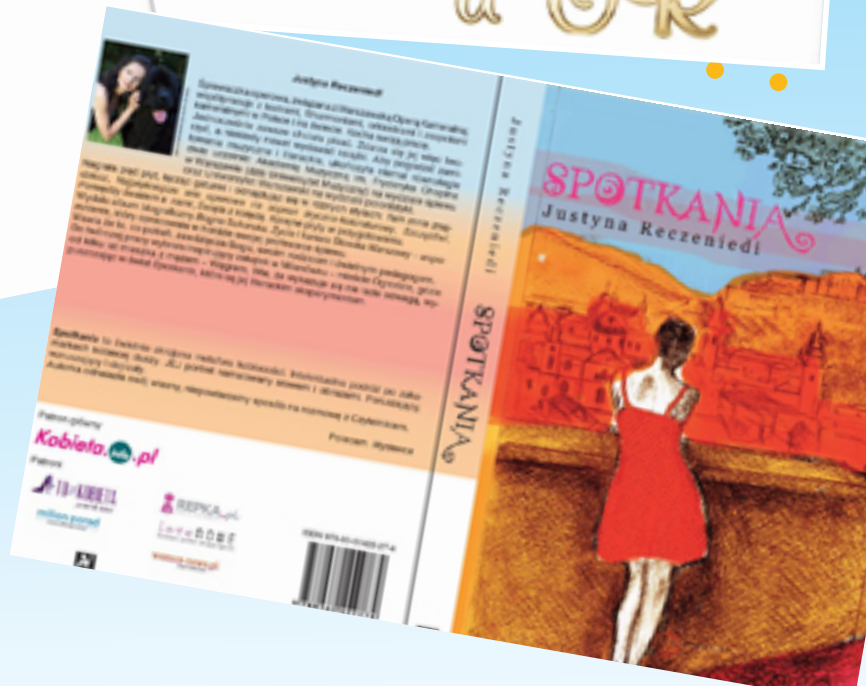
Lusty
OSOBISTA STYLISTKA
kontakt@lusty.pl



RIVAGE
d'OR



Instytut Wydawniczy
Latarnik



SPOTKANIA
Justyna Reczniedl

Justyna Reczniedl

SPOTKANIA

SPOTKANIA

Kobieta.pl

REPCJA.pl

LOTUS DOBE

ISBN 978-83-242-0714-4

W bieżącym
numerze:

3

nowe działy

ŻYCIE ZAWODOWE KOBIETY

KOBIETA I JEJ PASJE

KULTURA DLA KAŻDEJ Z NAS



BLIŻEJ KOBIEC

1

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



2

Każda z nas ma w swoim życiu lepsze i gorsze momenty. Każda odnosi sukcesy, ale też ponosi porażki. Wszystkimi wznosami i upadkami warto jednak dzielić się z innymi i dać sobie szansę otrzymania wsparcia. My, kobiety, powinnyśmy wzajemnie się mobilizować i motywować. Uważasz, że jesteś osamotniona w sytuacji, która Cię dotknęła? Może okazać się, że inne czytelniczki naszego magazynu TO JA KOBIEC 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? **Jedynie, 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.



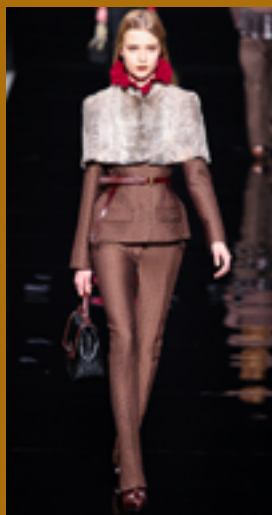
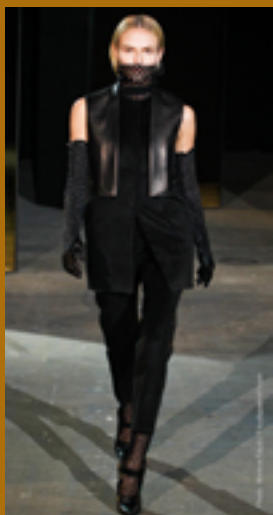
Czekamy na emaile od Pań, które ukończyły 18 lat.

Na życzenie zapewniamy pełną anonimowość.



Trendy 2012 JESIEŃ

Jesień nadciąga dużymi krokami...Warto więc zajrzeć w najnowsze trendy, co się zmieniło, co zostaje.



W sklepach już sezon jesien-ny gra pierwsze skrzypce, odchodzą mocne żywe kolory, wchodzą przygaszone typowe dla sezonu jesienno, jesiennej aury (ciekawe swoją drogą jak wygląda sezon jesienno na kalifornijskich ulicach lub na Florydzie - jak ktoś wie - można napisać w komentarzach - byłoby miło:)))

Pierwsze podrygi jesieni najbardziej rzucają się w oczy powrotem koloru czarnego. Wszechobecna skóra i koronki - koniecznie czarne. Styl gotycki pomieszany z nowoczesnym - ostre cięcia, nowoczesne fasony i mocne "ciemne" wpływy. Chyba nigdy do tej pory ten styl nie pokazywał się w tak ciekawej, nowej odsłonie. Często pokazywany, ale nie w ten sposób. Rewelacja dla fanów nowego Batmana, stylistyki Dragon Tattoo.... itp. Tradycyjnie mocne formy prezentuje Rock Owens, warto zwrócić uwagę na nowy styl Givenchy - ciut zapożyczony od samurajów, Jean Paul Gaultier ciut z paryskim szykiem, Costume National, DKNY i Gareth Pugh - wydanie użytkowe. Alexander Wang klasyka w wydaniu gotyckim.

Kolejnym trendem, który cały czas nam towarzyszy i wciąż się rozwija jest

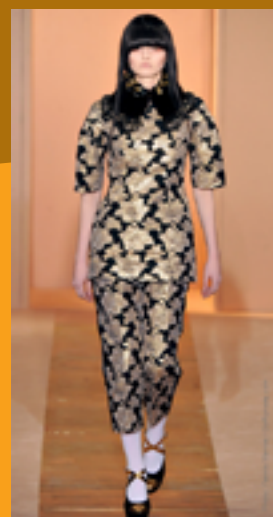
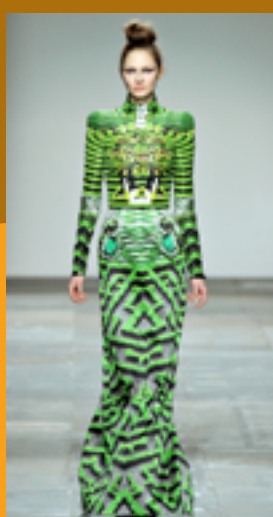
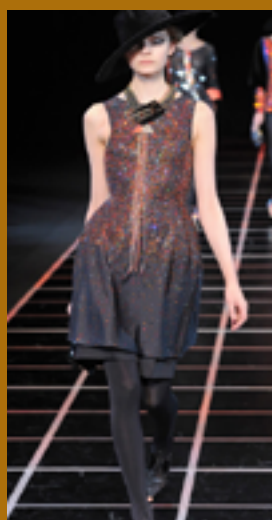




Photo: Marcus Tondra / GoRunway.com



printomania! Jesienne printy to spokojniejsze kolorystycznie printy, jednak psychodela została sama. Może ciut więcej form graficznych. Moja ulubiona Mary Katrantzou - znowu bawi się kalejdoskopem plus czarny rysik. Prada, Louis Vuitton - tym razem proponują oprócz printów

total look, czyli garsonki i spodniemy - powrót do dopasowywania góry i dołu... Etro - wydanie najspokojniejszych printów. Generalnie trend warty zainteresowania, jeśli w wersji retro to też przepuszczonej przez pryzmat czasu.

Jeśli już jestem przy printach i nadrukach połączę sobie je z barokowym przepychem i złotem i wyjdzie mi kolejny mocny trend. Złote przeszycia, kilimy, bogato zdobione materiały. Nie ma ograniczeń.

Wszystko nastawione na maksymalne wrażenie. Jesienne kwiaty - koniecznie złote, lub jak z kilimów: Balmain (plus rewelacyjne nowoczesne kroje), Marni, Dolce&Gabbana, Ralph Lauren wersja klasyczna, Marchesa wersja maksymalistyczna. Dolce&Gabbana wydają się najciekawszy w tym trendzie, użyli stylizacji włoskich kobiet dawnych lat, hiszpanek, kobiecość aż kapie w połączeniu z żąłobnymi wtrąceniami wygląda zaskakująco dobrze.

Po przeciwnej stronie zamiast frywolnego baroku pojawia się kostium do pracy "out of space". Futurystyczne kształty plus metaliczne, ultranowoczesne tkaniny (Balenciaga, Chloe). Hitem jest nowa forma pudełkowego płaszczu - jest on po prostu wypukły. We wszystkich kolekcjach napotykamy się na takie płaszcze (m.in. Chanel, Jil Sander, Junya Watanabe). Swoją drogą Jil Sander powraca do projektowania pod swoim nazwiskiem, ta kolekcja Rafa Simonsa dla J.S. jest rewelacyjna, Jil będzie miała dużo pracy:).

Z kolei przeciwstawieniem prostych, gładkich form jest miękkie futro. Używane w zaskakujący sposób nie tylko jako etola, ale jako rękawki (ogólnie też jest trend - "inne rękawy" - czyli z innego materiału niż reszta), ochrona ramion, spódnica, bluzka. W zeszłym sezonie futro było barwione, ale teraz wraca do swoich naturalnych kolorów i nie występuje w wersji total look, tylko jako dodatek, kawałek przypięty gdzieś do całego zestawu, ale też nie na torebkach czy butach. Tutaj warto popatrzeć na BCBG Max Azira, Fendi, Missoni, Rolanda Moureta, Mulberry czy pół futrzano - pół delikatną sukienkę od Niny Ricci.

Cały czas przez wszystkie kolekcje przewija się motyw talii - talia cały czas jest na swoim miejscu. Czasem jest aż wyolbrzymiana przez powiększanie okolic ramion czy bioder. Kształty mają być typowe dla klepsydry. Widać to zarówno w ultranowoczesnych krojach, jak i tych nawiązujących do przeszłości. Także kobiecość górą. Na taką talię nawet pudełkowy płaszcz może być dodatkiem nie wypaczającym sylwetki. Np. Lanvin, Burberry Prorsum, Haider Ackermann, Calvin Klein, Valentino, Armani.

Jak widać projektanci i tak i tak łączą wszelkie możliwe trendy, przeplatają się one ze sobą. Każda kolekcja ma swoje printy, swoją talię i swój barok z kosmosem. W tej chwili koronki plus skóra już są w sklepach, printy już zastępują letnie - pojawiają się jesienne. Za chwilę też z mocnym krokiem wejdą pozostałe trendy sezonu.

Nic tylko bawić się nowym stylem i wizerunkiem. ■

ALEKSANDRA LUBCZAŃSKA
stylistka | www.lusty.pl



Jak się ubrać na rozmowę kwalifikacyjną

To pytanie prędzej czy później pojawia się w naszym życiorysie. Odpowiedź jest dość skomplikowana, bo to nie jest tak, że istnieje jeden rewelacyjny schemat, który wystarczy zaimplementować i już – zyskamy w oczach head huntera.

Jest jednak kilka cech ubioru, na które warto zwrócić uwagę. Szczególnie dotyczą one kobiet, bo tutaj chodzi głównie o zaprezentowanie swojego profesjonalizmu, a nie tylko ładnej figury i sex appealu.

Przykazanie pierwsze – brak dekoltu, ale też i brak golfów. Przy dekolcie najcenniejszy jest umiar, nie należy nim epatować. Krótka spódniczka odpada – jak się w takiej usiądzie, to zaczyna być naprawdę nieciekawie, bo w tym momencie siedzimy w przepasce na biodrach (co jest i krępujące i niewygodne i ma dwuznaczną wymowę). Gołe nogi – niestety, nawet latem – to nie jest dobry pomysł. I nie jest to wcale dobry sposób na przyciągnięcie uwagi, bo:

a) możemy trafić, na Pana, który od razu zakwalifikuje wydekoltowaną przyszłą pracownicę do worka z odpadkami – w ramach seksistowskich myśli; a jeśli nawet zatrudni, to wrażenie będzie się ciągnęło latami;

b) trafimy na Panią, która nie chce konkurencji w miejscu pracy... więc przyciągniemy uwagę nie taką jak by się chciało; lub wielkie:

c) – uznają taki strój za wysoce nieestosowny na rozmowę o pracę i z góry skreślą.

Przykazanie drugie – strój na rozmowę kwalifikacyjną nie może być krzykliwy. Czyli wszelkie agresywne kolory, wielkie dodatki, krzyczące modą buty – zostawiamy w domu. Długości i kroje wybieramy więc po prostu – normalne, bez falbanek, tiulów itp., klasyka – ponad wszystko. Nie ważne czy lepiej czujemy się w spodniach czy w sukience/spódnicy – ważne, żeby linia całości była harmonijna (żadnych

Nie zapominamy też o dodatkach

– porządnej torebki, dyskretnej biżuterii! Są ważne, bo „to co się ostatnie wkłada, jest jako pierwsze zauważane”, określa dyskretnie naszą osobowość. [Podobno lepiej przy staraniu się o wyższe stanowiska wypadają spodnie, niekoniecznie tzw. spodniom, ale dobre gatunkowo spod-

Kolorystyka – również mało agresywna. Należy pamiętać, że kolor czarny też należy do agresywnych kolorów (wystarczy popatrzeć na styl rockowy, żeby na to wpaść:)), nie jest dobrze kojarzony i nie powinien być pierwszym wyborem. Lepiej wypadają granaty i szarości, nie można ich jednak zostawiać samych - lepiej połączyć z kroplą burgunda, ciemnej zieleni, miodowym (np., w dodatkach, lub małych elementach) – bo bez tego wyjdziemy całkiem bezbarwnie = nikt nas nie zapamięta.

Dla mężczyzn – wystarczy popatrzeć jak ubierają się zwycięzcy politycznych bojów (kiedy kandydują). Mikro zależności kolorystyczne. Oczywiście nie trzeba zapożyczać całej agresji ubioru, ale na stanowisko dobrego menedżera – idealne.

Jasne kolory to też pułapka, wszystko co się kojarzy z domkiem dla lalki Barbie – po prostu odpada. Pasty mogą być dorosłe, ale trzeba to dobrze przemyśleć i zaplanować, więc lepiej nie ryzykować.

Buty – to odrębny dział, oczywiście wszelkie japonki odpadają. Palce zakryte. I... przede wszystkim czyste – trzeba o tym pamiętać, jeśli idziemy na rozmowę kwalifikacyjną w listopadzie lub styczniu... Buty mogą być kreatywnym dodatkiem, albo solidną podstawą.

Generalnie to, jak się ubrać na rozmowę o pracę, definiuje z góry sama posada, o którą się staramy. Czyli jeśli jest to stanowisko kreatywne, ubiór też musi pokazać naszą kreatywność – ale w granicach wskazanych wyżej (na plus znajomość nowinek modowych, w akcentach ubioru). Jeśli stanowisko głównej księgowej – to musimy ubrać się dokładnie tak, jak w naszych wyobrażeniach powinna wyglądać systematyczna, uporządkowana osoba. Oczywiście wybieramy pozytywne (wartościowe dla danego stanowiska) cechy, bo jeśli staramy się o pracę w bibliotece miejskiej lub na wydziale fizyki, to nie należy iść w potarganych włosach i pomiętej koszuli, bo tak wyglądają naukowcy i czytelnicy na stereotypowych obrazkach. To nie o ten typ dopasowania chodzi:)

Ubiór to nasze drugie CV. Jeśli więc staramy się o pracę w szpitalu, firmie prawniczej, urzędzie – musimy skonstruować go tak, żeby nie było wątpliwości, gdzie chcemy pracować.

Jak się ubrać na rozmowę kwalifikacyjną...? – ODPOWIEDNIO ;) ■

ALEKSANDRA LUBCZAŃSKA
stylistka | www.lusty.pl

Droga przez męki

modowe udreki

NIEZDROWA MODA



Jako kobieta, na pewno jesteś świadoma jak na przestrzeni lat, na Twoich oczach powstawały nowe trendy, pozostawiając inne w tyle. Niektórym udało się po latach powrócić, innym przydałoby się odejść do lamusa...

Moda nie zawsze idzie w parze z naszym zdrowiem a ładnie nie zawsze oznacza wygodnie. Co zatem dla Ciebie jest ważniejsze? Być trendy, czy być zdrową? Oto kilka przykładów.

Gdy będziesz chciała zrobić furorę pokazując się na imprezie w tych seksownych, obcisłych nowych jeansach - upychanie swych krągłości w te cudenka, może poważnie zaszkodzić twemu zdrowiu. Neurologicznie znana jako Meralgia Parasthetica, to fantazyjna nazwa tego, co dzieje się kiedy twoje obcisłe spodnie uciskają nerwy. To drażniące i piekące uczucie, które ci dokucza, nie ma nic wspólnego ze świdrującymi spojrzeniami zachwyconych mężczyzn i zazdrosnych kobiet.

To właśnie uciskane nerwy i Matka Natura, która stara Ci się przekazać swą mądrość: czas na zakup ubrania o rozmiar większy!

Zakrzepy, drożdżyca i infekcje pęcherza zdecydowanie nie sprzyjają miłemu spędzaniu czasu, jeśli twoje spodnie są zbyt ciasne. Ten stan nazywa się Genital Heat Stress. Jeśli twoje narządy intymne, przez cały dzień są ściskane w obcisłych spodniach, różnorodne, ważne tkanki i układy powoli się wyłączają. Ciasne ubrania dodatkowo redukują cyrkulację powietrza, co tylko sprzyja całemu procesowi. Noszenie tak ciasnych spodni, że wyglądają jakby były wręcz namalowane na twoim ciele, może poważnie zaszkodzić w układzie trawiennym, spowodować ból dolnej części pleców oraz doprowadzić do lipoatrofii półkolistej, która objawia się miejscowym zanikiem tkanki tłuszczowej, pojawiającym się najczęściej na udach. Ubytki tkanki tłuszczowej przeważnie są linijne i układają się prostopadle do osi długiej ciała. **Takie same objawy towarzyszą noszeniu bielizny ściągającej.** Przylegając ściśle do części intymnej, powoduje ona chroniczną wilgotność w pochwie, a to stwarza doskonałe warunki do rozwoju bakterii. **Bielizna syntetyczna jest bardzo często przyczyną zapalenia albo grzybicy pochwy.**

Skoro już mowa o bieliznie, czas przyjrzeć się kwestii biustonoszy.

Staniki przez lata przysparzały kobietom męczarni, choć z drugiej strony paradoksalnie raczej źle jest widziane chodzenie bez bielizny. Fiszbiny mogą uwierać i siniaczyć delikatną tkanę, z kolei ramiączka generują poważne problemy z kręgosłupem, a także prowadzą do obtarć skóry. Mimo tych widocznych uniedogodnień, badania lekarzy wykazują, że całkowite zrezygnowanie z biustonosza, może prowadzić do jeszcze większych problemów zdrowotnych, czy choćby estetycznych. **Należy zatem pamiętać przede wszystkim o jak najlepszym dopasowaniu stanika.**



Jak mawiają „nie szata zdobi człowieka”, ale co z butami?!

Nic tak nie dodaje uroku i pewności siebie jak wysokie obcasy. Zmora naszych delikatnych stóp i nadwyrężonego już kręgosłupa. Te piękne, czerwone platformy na pewno wsporniki komponują się z nową sukienką, ale niestety Twoje stopy mogą być innego zdania. Przede wszystkim wysokie obcasy mogą stępić twą „kocią zwinność”, przez co trudniej będzie Ci uniknąć niebezpieczeństwa. Jesteś bardziej narażona na wszelkie upadki, zwichnięcia i utratę równowagi. Ponadto, niekorzystne działanie szpilek, może ujawnić się dopiero po jakimś czasie. **Nadwyrężone i ściśnięte więzadła oraz przesunięty środek ciężkości pozostawią twoje nogi w oplakany stanie.**

Spójrzmy na problem, bardziej specjalistycznym okiem.

Najmniejszą kością stopy jest kość piętowa. Stanowi jej podstawowy wspornik i wystarcza do utrzymania ciężaru całego ciała. Kość piętowa jest także idealnie przystosowana do kontaktu z podłożem. Rozkład obciążenia, prawie w 1/2 przypada właśnie na kość piętową, podczas gdy reszta przechodzi przez przednią część stopy: kości śródstopia i palce. **Kiedy nosimy wysoki obcas, śródstopie i palce muszą wytrzymać aż 3/4 naszej wagi - zamiast połowy ciężaru ciała.** Stopa na wysokim obcasie musi być stawiana bardziej pionowo i przy każdym kroku uderza piętą w podłoże. Powoduje to mikrourazy stawów, więzadeł, a nawet kości. **Podczas noszenia szpilek, również nasz kręgosłup jest nieprawidłowo wygięty, bo plecy odruchowo odchylają się do tyłu, aby utrzymać równowagę.** Częste wyginanie się kręgosłupa powoduje z czasem ból w okolicy krzyżowej i może też doprowadzić do jego trwałych zwyrodnień. Ból może dotyczyć nie tylko pleców, ale też szyi oraz głowy.

Warto się czasem zastanowić czy chroniczny ból głowy czy karku nie jest związany właśnie z noszeniem szpilek.

Innym problemem są wąskie czubki w bucie, tzw. szpic. Noszenie takiego obuwia to prosta droga do halluksów – staw dużego palca stopy odgina się na zewnątrz, sprawiając, że kość wystaje i boli. Ponadto noszenie szpiczastych i ciasnych butów oraz istniejący już halluks mogą być przyczyną schorzenia o nazwie palce młotkowate – palce wyginają się jak szpony i bolą.

Okazuje się, że jeszcze bardziej niebezpieczne od obcasów mogą być...japonki. Zazwyczaj aby utrzymać je na nogach, podkurczamy palce. Prowadzi to do zmęczenia stóp, obolałych łydek i zmian w sposobie chodzenia, co z kolei przekłada się na długoletnie problemy z kostkami i biodrami.

Czas na dodatki!

Nic tak niekorzystnie nie wpływa na bolący kręgosłup jak przeciążona torebka. Ciężka torba ciągnie przeciwległe ramię i podtrzymujące je mięśnie w stronę szyi. Może pojawić się nacisk na nerwy, który spowoduje ból w tych okolicach, a nawet drętwienie, przechodzące z górnej części ręki do dłoni. Torba noszona na ramię może doprowadzić do skoliozy. Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Kręgarzy, kobiety nie powinny nosić więcej niż 10% ich masy ciała.

Akcesoria zawierające nikiel często powodują nieznośne i nieestetyczne

wyglądające uczulenia. Należy być jednak czujnym ponieważ uczulenie może pojawić się nagle, nawet w dorosłym życiu.

Nie zapominajmy też o naszych partnerach.

Badania wykazują, że ok. 67% mężczyźni nosi koszule z za małym kołnierzykiem i zbyt mocno zawiązane krawaty. Ucisk żył w szyi redukuje dopływ krwi do mózgu, a także wzmacnia napięcie mięśni na plecach i ramionach. Ponadto, jako że krawaty nie są zbyt często prane, stanowią idealne siedlisko bakterii.

Nie każda z nas jest oczywiście „ofiara” mody, ulegającą wszystkim trendom i stawiającą piękny wygląd ponad zdrowie. Z pewnością jednak przyda nam się kilka rad, jak uniknąć modowych niebezpieczeństw:

- zrezygnuj z ubrań z syntetycznych tkanin (poliester, nylon, poliamid), które „nie oddychają”. Skóra w takim ubraniu bardzo się poci i łatwo o jej podrażnienia.

- najlepsza dla ciała jest lekka bawełniana, a rajstopy warto zastąpić pończochami.

- jeansy z prostą nogawką nadal będą nadawać twojej sylwetce szczupły wygląd bez narażenia na ucisk powodowany przez model skinny. Postaraj się wybierać spodnie ze stretchem albo wypróbuj jegginsy – to zwykłe legginsy, ale imitujące jeans.

- szukaj torebek z szerokimi ramiączkami (co najmniej 5cm). Przewieszenie torby przez ramię odciąży twoje plecy – torba będzie „podpieraną” przez biodro. Pamiętaj, aby często zmieniać ramię, na którym dźwigasz swój dobytek.

Powodzenia na zdrowej drodze życia! ■

ALEKSANDRA PELZ
21 l.

Nic tak niekorzystnie nie wpływa na bolący kręgosłup jak przeciążona torebka.



KOREKTORY

*Dobrze dobrany podkład, to tylko połowa sukcesu
w drodze do perfekcyjnego makijażu.*

Wszelkie niedoskonałości bardzo dobrze kryją korektory. Istnieje ich pełen wachlarz, toteż należy odpowiednio dobrać do miejsca i do naszego problemu. Istnieją korektory nawilżające, liftingujące, rozświetlające, kamuflujące.

Również ze względu na kolorystykę zmienia się ich przeznaczenie. Żółty kolor najlepiej zamaskuje sińce. Zielonym krostki, zaczerwienienia i pękające naczynka. Fioletowy plamki, piegi, żółte przebarwienia. Różowy lub w odcieniu brzoskwini idealnie wchłania sińce pod oczami.

Czym nakładać?

Punktowe nakładanie korektora najlepiej wykonywać pędzelkiem lub opuszkami palców, pamiętając, aby dokładnie rozetrzeć granicę koloru z podkładem. Musi się on wtapiać w podkład i zakrywać, a nie odwrotnie. Istnieją różne szkoły aplikowania korektora - przed czy po nałożeniu podkładu. Ja jestem zwolenniczką tej drugiej, gdyż pozwala to uniknąć powstawania plam na twarzy w

wyniku wymieszania się fluidu z podkładem. Gdy jest taka potrzeba na warstwę korektora można nałożyć fluid - wklepać go w dane miejsce opuszkami palców.

Oczy. Lifting bez skalpela!

Skóra oka lubi lekkie i płynne korektory, które jednocześnie ją nawilżą i odżywią. Najlepsze są te w pędzelkach. Polecam stosowanie dwukolorowego korektora - w odcieniu brzoskwini/rózu i w tonie zbliżonym do podkładu. Ten pierwszy wchłonie zaczerwienienia i sińce a drugi rozświetli i odmłodzi skórę pod oczami. Nakładanie kosmetyku należy rozpocząć od linii dolnych rzęs (nawet po wewnętrznej stronie). Można również odrobinę rozświetlającego fluidu nałożyć na skronie, aby stworzyć efekt rozświetlonej cery. Nie używajmy pod oczy ciężkich korektorów w sztyfcie, gdyż stanowią obciążenie dla skóry. ■

JOANNA SZUSTOPOL

25 l. | wizażystka,

charakteryzatorka, stylistka

www.imponderabilia.digartfolio

Makijaż dzienny

Makijaż wykonywany na co dzień powinien podkreślać atuty naszej urody, wydobywać piękno i sprawiać, że skóra wygląda na świeżą i wypoczętą.

Taki efekt można osiągnąć w szybki i prosty sposób, pamiętając o kilku zasadach. W tym przypadku zbędny jest mocny makijaż - zostawmy go na wieczór.

PO PIERWSZE: BAZA

Baza stosowana pod podkład sprawia, że makijaż utrzymuje się przez cały dzień a skóra jest wygładzona i nawilżona. Na dzień najlepsze są bazy rozświetlające - nawilżające. Wystarczy jedynie mała ilość tego kosmetyku, aby wyrównać niedoskonałości skóry i przygotować ją do dalszego etapu makijażu.

PO DRUGIE: PODKŁAD

Ważne, aby fluid był dopasowany do typu cery, z żółtym pigmentem i nie o ciężkiej konsystencji. Najlepiej nakładać go pędzlem z naturalnego włosia do fluidu - od wewnętrznej części twarzy ku zewnętrznej, dokładnie rozcierając granicę przy włosach. Dzięki temu na skórze pozostanie odpowiednia ilość kosmetyku a efekt będzie bardzo naturalny. Można również użyć opuszków palców, jednak często pod wpływem ich ciepła fluid zmienia na chwilę kolor, co może być mylące co do ilości nakładania go.

PO TRZECIE: BRWI

Aby zaakcentować kolor brwi, należy sugerować się odcieniem naszych włosów. Im bardziej są do niego zbliżone, tym bardziej naturalne. Do wykonania tego służą cienie i woski. Można przyłożyć taką paletkę do korzenia włosa i sprawdzić odpowiedni kolor.

PO CZWARTE: KOREKTOR POD OCZY

Na skórę pod oczami najlepiej stosować korektory płynne w dwóch kolorach: brzoskwiniowym i w odcieniu cery. Najpierw nakładamy ten pierwszy, który wchłonie sińce i zaczerwienia, a następnie drugi, który rozjaśni i „rozweseli” oko. Korektory należy nakładać na granicy dolnych rzęs, nawet od strony wewnętrznej, gdyż często tam są największe zaczerwienienia.

PO PIĄTE: BAZA NA POWIEKI

Baza na powieki (pod cienie) rozjaśni i rozświetli powiekę.

PO SZÓSTE: KRESKA I TUSZ

Zamiast stosowania cieni, proponuję wykonanie kreski od zewnętrznej strony oka do połowy powieki. Musi być ona wykonana precyzyjne tuż przy linii rzęs oraz dobrze rozarta przy zakończeniu. Unikamy kredek w kolorze czarnym, gdyż wchłaniają kolor tęczy! Idealne są odcienie wpadające w czerń, np. grafit. Do tego jeszcze można pomalować dolną powiekę kredką w kolorze kości słoniowej lub beżowe - nie białej! Na koniec tuszujemy rzęsy przy zewnętrznym kącie kierując ruchy szczoteczką na zewnątrz.

PO SIÓDME: RÓŻ

Aby róż był idealnie dobrany musi być zbliżony kolorem do naszego naturalnego koloru ust. Nakładamy go na tzw. „pućkach”, czyli wystających policzkach przy uśmiechu. Nie rozcieramy do skroni ani pod kość policzkową. Ma to być zdrowy, naturalny i świeży rumieniec. Jest to bardzo ważny element dziennego makijażu.

PO ÓSME: PUDER

Nie pudrujemy całej twarzy a jedynie miejsca, które tego wymagają. Cera ma być naturalna i lekko błyszcząca.

Całość można dopełnić bezbarwnym błyszczkiem lub pomadką zbliżoną do naturalnego koloru ust. I gotowe:)

JOANNA SZUSTOPOL

25 l. | wizażystka,

charakteryzatorka, stylistka

www.imponderabilia.digartfolio.pl/info



Gotowa (nie) na zdrowie?

(Wspomnienia cudownej kuchni mojej cioci)

Pamiętam zapach kuchni mojej cioci. Moja mama i babcie też dobrze gotowały, ale to kuchnia mojej cioci zatrzymała się w moich wspomnieniach. Gdy przekraczałam próg jej domu od razu znajdowałam się w świecie fantazji i spełnionych marzeń. To do cioci biegłam po kolejnej porażce, dla mnie mega ważnej.

Ciotuchna była „prostą” kobietą. Wychowywała się w czasach wojny, bardzo wcześnie została osierocona. Nikt nie zadbał o jej wykształcenie. Nikomu to jednak nie przeszkadzało. Miała większą wiedzę o życiu i ludziach, niż najlepszy psycholog. A ja

odwdzięczałam się moją ogromną dziecięcą miłością.

Po wejściu do domu zawsze witał mnie uśmiech mojej cioci i pytanie: *Co Słoneczko, życie dokopało? Poradzimy sobie z tym złem.* Przepasywała mnie fartuchem i zabierałyśmy się do pracy. Uwielbiałam to robić. **Ciocia miała**

w kuchni dwa miejsca, w których chętnie przesiadywałam. Pierwsza to szafka, w której były małe, pękate słoiczki. W nich ciocia trzymała przyprawy. Nie takie, które dziś kupujemy w sklepie, ale prawdziwe z ogródka zaprzyjaźnionej zielarki. To tam poznawałam smaki i właściwości dodawanych do po-

traw ziół.

Pamiętacie takie powiedzenie: „figa z makiem z pasternakiem”? **Otóż jedną z tajemniczych rzeczy, które ciocia dodawała do potraw jednogarnkowych był właśnie korzeń pasternaku. Zawsze mówiła, że jest to doskonały środek na ból brzucha, żołądek i schorzenia pęcherza moczowego.**

Kiedy zabrakło jej pieprzu, dosypywała jagody niepokalanka pospolitego, którego ostry smak ma właściwości łagodzące zaburzenia miesiączkowe. Były też tam zioła popularne, czyli kurkuma, sproszkowana papryka, majeranek, tymianek, oregano, szalwia, bazylija, wegeta własnej roboty. No właśnie, własnej roboty.

Kiedy byłam mała nie było tych cudownych garnków typu Philipiak czy Zepter. Smażyło się na smalcu. Dziś są zwolennicy i przeciwnicy takiego smażenia, wcześniej jednak było to... co było. **Kuchnia cioci bez cudownych patelni i garnków była zdrowsza od dzisiejszej.** Ponieważ wszystko było domowej roboty. Makaron, kluski, ciasta, ciasteczka, mąka... oj nie, z mąką przesadziłam. Mąka nie była domowej roboty. O, przypomniało mi się. Bułka tarta. Od cioci nauczyłam się nie kupować bułki tartej. Same ścierałyśmy zeschnięte bułki. Mniejsza wygoda niż kupić w sklepie? Pewnie tak, ale przynajmniej wiedziałyśmy, że nie wkradł się tam zbędny tajemniczy element (obrzydzać nie będę). No i wegeta, oczywiście. Wegeta to nic innego jak suszone, starte warzywa: marchewka, pietruszka, seler, cebula. Dodatkowym elementem może być natka pietruszki, koperek, ewentualnie ulubione zioło. Do pięknego, złotego koloru dodaje się kurkumy. Nie za dużo, bo ma gorzkawy posmak.

Drugim czarodziejskim miejscem w kuchni cioci była spizarka. Tam znajdowały się przepyszne wspaniałości. Zbyt kwieściście się wyraziłam? Może, ale to i tak za mało aby określić jej zawartość. Całe rzędy słoików, w których zostało zamknięte lato: dżemy z jagód, czarnych porzeczek, malin, truskawek, wiśni przypominało chwile, kiedy

buszowałyśmy po sadzie i lesie zbierając owoce. Dziwnym trafem w moich koszykach zawsze było mniej niż u cioci. A może dlatego, że więcej z nich trafiało do mojego brzucha, niż do koszyka? Hmm.. możliwe :). Obok nich pyszniły się swoimi kolorami papryki w occie, sałatki z kolorowych pomidorów, ogórki kiszone i korniszony, gruszki i grzybki marynowane oraz marmoszka. Co to jest marmoszka? Tak nazywałyśmy marmoladę ugotowaną ze świeżych antonówek z cukrem z odrobiną cynamonu. Zimą dzięki niej mogłyśmy zrobić jablecznik o niezapomnianym smaku. Z półek zwisały warkoczki czosnku (nie chińskiego, ale z własnego ogródka), papryki czerwonej i zielonej, które sama zbierałam ze szklarni. No i powiedzcie szczerze? Jak tu szybko wyjść z tego przybytku?

Kiedy każdy słoik wabi - „no otwórz, posmakuj, przecież to lubisz”. A tu ciocia woła - *Słoneczko wracaj prędziutko musisz mi pomóc.* No, cóż stawałam opór pokusom i biegłam do cioci. Opłacało się zresztą, zawsze na wyjście do domu dostawałam jeden słoiczek ze spizarki.

Choć minęło wiele lat, pamiętam, że produkty w kuchni mojej cioci były kolorowe. Zresztą jakżeby inaczej. Kolory kojarzą nam się ze szczęściem, radością, spontanicznością. Tak samo było w jej, a teraz mojej kuchni.

Może ktoś lubi oglądać znane dzieła malarskie. Moje oczy cieszą leżące koło siebie na stole: jasnozielona sałata, pomarańczowe i czerwone pyzate pomidory, lśniące marchew obok białej pietruszki, bakłażan z ciemnofioletową skórką, nać pietruchy, pęczek aromatycznego koperku, młodziutkie jasnożółte ziemniaczki, biała cebula. Czyż to nie jest dzieło godne zachwyty???

Dowodem na to, że kolor spożywanego jedzenia ma znaczenie, są badania naukowe przeprowadzone przez lekarzy i dietetyków. To oni podzielili warzywa i owoce (czyli to co najpyszniejsze) na pięć grup kolorystycznych.

Grupa czerwona to np. pomidor, czereśnie, wiśnie, rzodkiewka, truskawki, papryka wiadomo jaka – czerwona, burak, owoc granatu. Wszystkie te smakołyki zawierają likopen, czyli antyutleniacz, które doskonale wpływa na serce, obniża cholesterol, działa przeciwnowotworowo i



uwaga, uwaga – odmładza. Ten skarb ukryty jest głównie w pomidorach i ciepłych jego przetworach. W grupie czerwonej jest również potas regulujący rytm serca i ciśnienie krwi.

Druga grupa to żółte oraz pomarańczowe owoce i warzywa. Do nich należą np. banany, marchewki. Tutaj znajdziemy ratunek dla włosów, paznokci i skóry. Działa również przeciwnowotworowo. Ta grupa zawiera tzw. karotenoidy będące naturalnymi przeciwutleniaczami, które zwalczają złośliwe wolne rodniki. Chronią także nasze oczy, co ważne jest szczególnie dla tych, których praca polega głównie na wpatrywaniu się w monitor.

Grupa trzecia - biała straż w zwalczaniu infekcji – czosnek, cebula, por, kalafior lub cykoria. Ich bronią są flawonoidy będące przeciwutleniaczami i alliacyny, które mają działanie przeciwbakteryjne. Moim tajemnym (choć może teraz już nie tajemnym) sposobem na przeziębienie jest sok z cebuli. Dzięki flawonoidom ma on działanie rozkurczowe, moczopędne i przeciwzapalne.

Grupa czwarta zielona. Tu możemy poszaleć, można jeść, jeść i jeść. Tutaj wiele dobrego zawdzięczamy chlorofilowi, który dzielnie wspiera pracę wątroby, wyrzuca wstrętne toksyny z organizmu i reguluje pracę jelit. Szpinak, sałata, brukselka, brokuły, kiwi, rzeżucha, natka pietruszki są bogate w witaminę B, co ma kojący wpływ na układ nerwowy. Polecam je przyszłym mamom, ponieważ obdarowują je kwasem foliowym.

Uwaga! Zielonych warzyw liściastych nie można przedawkować. Jedz śmiało, nie zachorujesz i nie utyjesz.

Ostatnia grupa niebieska. No, może znawcy kolorów będą zaprzeczać, ale niebieska to niebieska. Do tej grupy należą: fioletowe śliwki, czarne porzeczki, czerwona

żurawina i granatowe borówki. Jak więc nie spojrzeć, grupa niebieska i będę się tego trzymać. Zresztą najważniejsze jest to, że zawierają antocyjanozydy, które opóźniają procesy starzenia, chronią przed infekcją oraz wspomaga walkę z zapaleniem układu pokarmowego i moczowego. Na tą ostatnią dolegliwość szczególnie polecam żurawinę.

Jak widać, nie trzeba łykać tabletek i stać w kolejkach do apteki. Wystarczy mądrze jeść i ... zapobiegać chorobie...

...Teraz, od wielu lat cioci już nie ma. Została jednak w moich wspomnieniach: stojąca na progu i uśmiechnięta. Słyszę jej głos jak mówi: Co tam Słoneczko? Życie dokopało? Chodź, poradzimy sobie z tym złem.

Teraz będąc mamą nastolatka na smutki i żale po troskach dnia codziennego przygotowuję nam coś smacznego. Coś co przegoni smutki i spowoduje, że spojrzysz się z nadzieją w przyszłość i wiarą, że to co było minęło.

Kalorie? Może, ale odrobina słodczy ma właściwości kojące. Nie wyobrażam sobie, żeby ktoś „zajadał” skutecznie smutki marchewką. Nie dajmy się zwariować. Naprawdę budyń domowej roboty jeszcze nigdy nikogo nie zabił. Także SMACZNEGO :)

Justyna Nosorowska była przedstawicielką firmy Zep-ter i Herbalife ■

JUSTYNA NOSOROWSKA

39 l.

Uwaga!

Zielonych warzyw liściastych nie można przedawkować. Jedz śmiało, **nie zachorujesz i nie utyjesz.**



Bieg po zdrowie

Żyjemy w czasach, gdzie uprawianie sportu stało się bardzo modne, na czasie. I bardzo dobrze! Nie ma nic lepszego jak choćby chwila czasu poświęcona tylko nam samym. Możemy grać w tenisa, pływać w basenie, czy jeździć na rowerze. Niestety większość z dyscyplin sportowych, które możemy uprawiać, wymagają od nas pewnego nakładu finansowego. Rakietka tenisowa, rower, czy karnet na basen często znacznie przekraczają domowe budżety.



Ale na całe szczęście jest taki sport, który można uprawiać bez jakichkolwiek obciążeń finansowych. Adidasy i dresowe spodnie pewnie ma każda, a więc czas w mnie w skoczyć i... zacząć biegać.

Tak, tak moje drogie. Biegać każdy może. Sport ten nie uznaje żadnych wymówek. Biegać można wszędzie oraz o każdej porze. Najlepiej zacząć już dziś.

O pozytywach płynących z uprawiania tego sportu chyba nie trzeba wspominać. To samo zdrowie i lek na wszystko. Nie tylko poprawia nam kondycję, czy sprawia, że nasze samopoczucie jest w jeszcze lepszej formie. Zdecydowanie poprawia pracę naszego układu krwionośnego, czy oddechowego. Oczywiście, jak przy uprawianiu każdego sportu można w międzyczasie zgubić kilka zbędnych kilogramów, czy sprawić aby nasze mięśnie na łydkach, czy udach były nieco bardziej wyrzeźbione niż dotychczas.

Nie stać cie na drogie kremy przeciwzmarszczkowe? Nic nie szkodzi, dzięki bieganiu kondycja skóry poprawia się znacząco i dostatecznie dobrze się utlenia. A to wszystko za sprawą o wiele lepszego ukrwienia naszej skóry. Cierpisz na częste zmiany nastroju, mało co potrafi sprawić, że na twojej twarzy pojawi się szczerzy uśmiech? **Podczas biegania wytwarzają się w naszej przysadce mózgowej hormony szczęścia, zwane endorfinami.** Dzięki nim uśmiechać się będziesz bez powodu, zaczniesz widzieć świat w zupełnie innych, kolorowych barwach. Sama siebie będziesz postrzegać inaczej, staniesz się atrakcyjniejsza nie tylko dla siebie.

Dziewczyny! Spójrzmy prawdzie w oczy. Bieganie to jeden z najlepszych sposobów spędzenia wolnego czasu. Do uprawiania tego sportu nie potrzeba zbyt wiele, a jedynie chęci i upór. Miejsce do biegania znajdzie się wszędzie, strój sportowy nie musi być z pierwszej półki, on nam w bieganiu nie pomoże. Wystarczą zwykłe legginsy i bawełniana koszulka. Opcjonalnie można zabrać ze sobą odtwarzacz MP3 z ulubioną muzyką. Świat należy do Was! Możesz biec gdzie chcecie i jak długo chcecie, wszystko zależy od Was. Najważniejsze jest to, że w ogóle wychodzicie z domu w celu innym niż praca, czy zakupy. W końcu macie czas tylko dla siebie, czas w którym myślicie tylko o sobie i nic więcej Was nie interesuje.

Jak zacząć? Metoda małych kroczków jest chyba najbardziej odpowiednia. Początkowy brak kondycji i zmęczenie da nam się we znaki. Dlatego trzeba zacząć od krótkich i nie wymagających zbyt wiele wysiłku

dystansów. Należy opracować sobie jedną trasę, którą wiecie, że na pewno pokonacie bez większej zadyszki, czy nie czucia nóg. Jeśli, po kilku dniach, tygodniach treningu stwierdzicie, że chcieliście wydłużyć swoją trasę, czy całkiem ją zmienić, zróbcie to. Przecież tutaj to Wy same jesteście swoim trenerem, same decydujecie o tym kiedy to się stanie. Nikt Wam nad głową nie stoi i nie każe na drugi dzień pokonywać dystansu 10 kilometrów.

Sama biegam od dwóch miesięcy i powiem Wam szczerze, że nie wyobrażam sobie życia bez tego, co więcej, zastanawiam się jak mogłam wcześniej normalnie żyć i funkcjonować. Biegam zazwyczaj wieczorami, nawet wtedy kiedy jestem zmęczona i najchętniej położyłabym się do łóżka. Sprawia mi to ogromną radość i satysfakcję. Do biegania namówiłam również swoją mamę, z którą biegam w weekendy. Oczywiście początki nie były tak kolorowe. Jednak sama nie wiem kiedy, bieganie stało się stałym punktem mojego każdego dnia.

Co jest najważniejsze? **REGULARNOŚĆ, REGULARNOŚĆ i jeszcze raz REGULARNOŚĆ.** Bieganie, z resztą jak każda uprawiana dyscyplina sportowa, nie lubi wymówek. „*Aaa... dzisiaj nie biegam, bo pada*”, „*głowa mnie boli, poleżę w łóżku*”, czy „*jestem tak zmęczona po pracy, że nie mam sił na nic*”. Najpierw zrobicie sobie jeden dzień przerwy, później dwa, a następnie całkiem zrezygnujecie i zapomnicie o treningach. Nie ma mowy! Efekty daje tylko regularne bieganie. W deszczu, z bolącą głową, czy zmęczona też wskakujemy w adidasy i ruszamy przed siebie.

Dla Agnieszki (40l.), biegaczki od dwóch lat nie ma rzeczy niemożliwych. „*Biegam codziennie, bez względu na czas czy porę. Na święta Wielkanocne, czy bożonarodzeniowe również nie zapomniałam o przebiegnięciu chociażby kilku kilometrów.. Wieczorami, podczas gdy moja rodzina objadała się kolejną porcją ciasta ja biegałam i sprawiało mi to niezwykłą frajdę. Będąc na tegorocznych wakacjach w Grecji potrafiłam wstać bardzo wcześnie rano, gdy temperatura była jeszcze optymalna i również pobiegać sobie chociaż pół godziny*”.

Same widzicie, że nie ma rzeczy niemożliwych. Szkoda marnować czasu. Biegać można zawsze i wszędzie. Sport ten nie tylko poprawi waszą kondycję, ale i całe życie, bo... żyć bez niego nie będziecie umiały. ■


NATALIA KOZŁOWSKA

23 l.

Pierwsze starcie

**Przemyślenia studentki
„przyszłego” pierwszego roku**

Niebażem, bo już 1 października rozpocznie się Nowy Rok Akademicki. Dla przyszłych „nowych” studentów, różnego rodzaju spotkania zapoznawcze odbędą się pod koniec września.



Dla wielu osób w tym też dla mnie rok akademicki poprzedzony jest najdłuższymi wakacjami w życiu. Są to wakacje dla maturzystów. Maraton maturalny dla większości z nas zakończył się pod koniec maja, więc te wakacje trwają naprawdę długo. W końcu musimy zregenerować nasz organizm i odpocząć od nauki, która towarzyszyła nam prawie bezustannie przez ostatni ciężki rok.

Kiedy to 29 czerwca było ogłoszenie wyników z matury znaczna część po uprzednim zalogowaniu się i wypełnieniu wymaganych formularzy, udała się do swojej wymarzonej uczelni i złożyła odpowiednie dokumenty po to, aby przyjąć status studenta i od października rozpocząć studia. Mam nadzieję, że tak jak ja, każda z Was drogie dziewczyny dostała się na wymarzony kierunek studiów, na którym będzie mogła realizować swoje marzenia, plany i pasje.

Nie podlega dyskusji, że niezapomnianym momentem w życiu jest ogłoszenie, oczywiście tego pozytywnego wyniku rekrutacji. To wtedy można usłyszeć lub przeczytać, że dostałyśmy się na wybrany kierunek.

Co wtedy, kiedy kończą się wakacje i powoli zaczynamy myśleć o zbliżającym się Roku Akademickim? Zdaję sobie sprawę, że dla wielu z nas jest to czas, kiedy zaczynamy się usamodzielniać i uniezależniać poprzez wyprowadzenie się z rodzinnego domu, a nawet z miejsca zamieszkania. Tak, więc spora część szuka pokoju lub mieszkania do wynajęcia, a wybór jest naprawdę duży. Nie każdego jednak stać na wynajem, więc niektóre osoby wybierają akademik lub studia zaoczne.

Nie wiemy jak będzie się nam mieszkło w innym miejscu, ale cieszymy się z nowego rozpoczynającego się etapu w naszym życiu. Szczególnie dla nas osób rozpoczynających studia rodzi się wiele obaw związanych z dalszą edukacją. Czy poradzimy sobie z nauką i sesją egzaminacyjną, o której tyle słyszałyśmy? Czy poznamy interesujące i ciekawe osoby, z którymi znajdziemy wspólny język? Te i wiele innych pytań będą w naszej głowie jeszcze sporo czasu. Dobrze, że stawiamy sobie takie pytania. To oznacza, że nie jesteśmy pewnymi siebie narcyzami tylko z pokorą i wiarygodnością patrzymy w przyszłość.

Na pewno okres studiów jest bezpowrotnym czasem. Niektórzy nazywają go „przedłużeniem młodości”, bo zaraz po szkole średniej nie trzeba iść do pracy tylko do kolejnej szkoły. Przecież są też osoby, które godzą pracę i studia zaoczne. Nieraz studiujący w trybie dziennym również sobie dorabiają, aby finansowo odciążyć rodziców. Jednak nie zawsze jest łatwo pracować i studiować.

Na pewno niektóre z Was dopadła wątpliwość czy wybrany kierunek jest tym odpowiednim. Popatrzcie na to w ten sposób, skoro do tej pory byłyście przekonane, co to intratności i adekwatności tego kierunku, to nie jest Wam on obojętny. Jednak na to pytanie w 100% odpowiedź sobie same za jakiś czas. Mam wielką nadzieję, że poradzimy sobie z tym wielkim wyzwaniem, jakim są studia i z miłą chęcią będziemy go wspominały. Natomiast wiedzę i umiejętności, które zdobędziemy będziemy wykorzystywały w wymarzonej pracy. ■

NATALIA KURPISZ

19 l.

Prezent dla chłopaka

Często zastanawiamy się, jaki prezent sprawi przyjemność chłopakowi. Czy zwraca on w ogóle uwagę na to jak jest zapakowany? Może największą radością nie okaże się sam prezent tylko fakt, że go otrzymał?

Niekiedy nie trzeba wydawać dużych pieniędzy na upominek i chodzić od sklepu do sklepu w poszukiwaniu „tego czegoś”, ponieważ **jeśli dobrze gotujesz wystarczy przygotować nastrojową kolację, a chłopak na pewno będzie zadowolony i najedzony.**

My dziewczyny często mamy problem z kupnem upominku dla chłopaka. Łatwiej nam kupić prezent dla przyjaciółki, koleżanki, siostry czy mamy. Może jest tak, dlatego, że po prostu wiemy, czego one potrzebują lub co jest dla nich niezbędne, albo podświadomie też chciałybyśmy sobie to kupić. Natomiast, jeśli chodzi o prezent dla chłopaka to wygląda to nieco inaczej.

Często powołujemy się na jego pasje, hobby czy zainteresowania. Np., jeśli chłopak gra na jakimś instrumencie lub po prostu uwielbia słuchać danego rodzaju muzyki, można kupić mu płytę albo koszulkę ze zdjęciem ulubionego zespołu. **Niektóre dziewczyny zwracają większą uwagę na wygląd albo ubiór i to na tym obszarze skupiają swoje podarunki.** Wtedy doskonałym prezentem okaże się stylowa bransoletka, pasek do spodni, portfel lub jakieś ubranie. Niestety, jeśli chodzi o garderobę to i tu pojawia się nie lada wyzwanie dla dziewczyny, która musi znać odpowiedni rozmiar koszulki, spodni czy bluzy. Wtedy to nie ma też pewności czy chłopakowi spodoba się nowy ciuch i będzie się w nim chętnie pokazywał.

Ciekawym pomysłem jest wspomniana wcześniej romantyczna kolacja przy świecach, zrobienie ulubionego ciasta lub potrawy. **Magda (19 l.)** postanowiła swojemu chłopakowi zafundować kolację w Paryżu: „*Nie miałam pomysłu i kasy na prezent dla chłopaka. Postanowiłam, więc zrobić pyszną kolację. Dodatkowo z racji tego, że on bardzo lubi Paryż zrobiłam małą wieżę Eiffla, którą ustawiłam na podłodze obok talerzy i świec. Kiedy powiedziałam mu, że dziś zjemy kolację pod wieżą Eiffla był bardzo zdziwiony, ale*



gdy zobaczył „nasz” Paryż bardzo się ucieszył i stwierdził, że jest to lepszy prezent niż sam pobyt w Paryżu”

Tak, więc dziewczyny trochę inwencji twórczej i można przenieść się w inny zakątek świata. Z kolei **Zosia (19 l.)** dla chłopaka prezenty zazwyczaj kupuje w drogerii: „*Uważam, że chłopacy nie zawsze chętnie przebywają w takich miejscach, a jeszcze, kiedy mają coś tam kupić dla siebie to jest to coś przypadkowego wybrane w kilka sekund. Tak, więc wolę sama kupić mu coś przydatnego np. perfum lub wodę po goleniu, mam wtedy pewność, że są to kosmetyki dobrej jakości i słicznie pachną.*”

Jeśli żaden z pomysłów nie przypadł Wam do gustu i wydają się one dla Was zbyt banalne to może warto się zastanowić nad skokiem na Bungee lub ze spadochronu. Jest to szalony prezent dla chłopaka, ale jeśli lubi on adrenalinę i jest aktywny to ten gift okaże się strzałem w dziesiątkę. Skoro etap pomysłu i poszukiwań mamy za sobą pozostaje nam już ostatni krok, jakim jest zapakowanie podarunku. Na pewno każda z Was zastanawia się jak zapakować prezent dla chłopaka. Czy kupić po prostu ozdobny papier lub jakąś „torebkę”, a może, gdy prezent jest dość duży wystarczy zwykły karton, który ozdobimy własnoręcznie. Można na nim umieścić fragment ulubionej piosenki, dewizę życiową lub jakiś rysunek.

Drogie Panie! Pomysłów i propozycji jest dużo. Należy tylko wybrać ten jeden i wcielić go w życie. Mam nadzieję, że mój artykuł pomógł Wam nieco w realizacji planów, a może podsunął nawet jeszcze inną myśl na prezent. ■

NATALIA KURPISZ

19 l.



W dniach 10 i 11 września 2012 roku w Centrum Wykładowo Konferencyjnym Politechniki Poznańskiej odbył się Salon Maturzystów Perspektyw 2012, na który przybyli uczniowie z wielkopolskich szkół.

Targi trwały od godziny 8.00 do 15.00. Najwięcej uczniów przybyło w godzinach rannych, ponieważ to upalne popołudnie na pewno nie sprzyjało do rozważań na temat przyszłości, więc niektórzy uczniowie woleli skorzystać z ostatnich gorących dni w tym roku.

Swoją obecnością Salon zaszczyliła Pani Bianka Siwińska z Fundacji Edukacyjnej Perspektywy, Pan Jan Żurek - prorektor politechniki poznańskiej oraz Pani Elżbieta Walkowiak - Wielkopolski Kurator Oświaty. Podkreślali oni, jak ważnym i bezpowrotnym czasem są studia i jaka ciężka decyzja spoczywa na barkach przyszłorocznych maturzystów, którzy muszą wybrać kierunek, w którym chcą się rozwijać.

Ja, tegoroczna maturzystka miałam okazję reprezentować moją nową uczelnię na jednym ze stoisk. Mając na sobie koszulkę z reklamą, wraz z nowo zapoznaną koleżanką ze szkoły pełniłyśmy 2,5 godzinny dyżur. Każdy z zainteresowanych mógł zadać konkretne pytania dotyczące studiowania w danej szkole, a nawet załapać się na darmowe gadżety. Zauważyłam, że niektóre osoby mają już wybrany konkretny kierunek studiów, inne z kolei nie wiedzą czy będzie to kierunek ścisły czy humanistyczny.

Łącznie było około 36 stoisk. Oprócz Akademii i Uniwersytetów swoje stoiska miały też Uczelnie zawodowe oraz szkoły policealne. Zauważyłam, że dużą popularnością cieszyły się wykłady na temat matury 2013 z przedmiotów obowiązkowych oraz dodatkowych. **Można było też skorzystać z porad ekspertów Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Poznaniu.**

Każdy ze zgromadzonych, po wcześniejszym wypełnieniu ankiety przy stoisku Perspektyw, które było oblegane, mógł otrzymać **darmowy Informator dla Maturzystów 2013.**

Jak już wspomniałam wcześniej, owe Targi trwają przez 2 dni, więc jeśli ktoś nie był w ten poniedziałkowy dzień, mógł udać się tam ze swoją klasą czy szkołą we wtorek.

Oczywiście Poznań to nie jedyne miasto gdzie organizowany jest Salon Maturzystów. Wcześniej przyszli studenci mogli wybrać się do:

Gliwic, Torunia - 6. IX
Katowic - 7. IX

a także:

Białegostoku - 11. IX
Rzeszowa - 11-12. IX
Zielonej Góry - 12. IX
Olsztyna - 13. IX
Warszawy - 13-14. IX
Krakowa, Szczecina - 17-18. IX
Kielc - 20. IX
Bydgoszczy - 24. IX
Łodzi - 24-25. IX
Lublina, Wrocławia - 25- 26. IX
Gdańska - 27- 28. IX
Opola - 28. IX

Same widzicie, że każda z Was znalazła najbliższą miejscowość, w której mogła uzyskać informacje i odpowiedzi na nurtujące pytania.

Wiadomo, że wybór kierunku i szkoły wyższej jest bardzo trudny, dlatego Salon Maturzystów jest dużym ułatwieniem. Można zapoznać się z ofertą edukacyjną różnych uczelni z całej Polski oraz z najbliższego regionu.

Dla mnie było to ciekawe przeżycie, a zarazem chwila refleksji, ponieważ w poprzednim roku byłam po drugiej stronie tzn. to ja byłam osobą, która zadawała pytania i rozmyślała nad kierunkiem studiów.

Te Targi dały mi możliwość wyboru oraz poznania danych szkół i ich ofert. Cieszę się, że w tym roku to ja mogłam komuś pomóc, może nawet zachęcić do studiowania danego kierunku. ■

NATALIA KURPISZ

19 l.

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 należytym zaangażowaniem i rzetelnością. Każdy dzień zaczyna od przeglądu aktualnych wydarzeń społecznych i politycznych. Pasjonatka historii, kina i literatury. Swoją zawodową przyszłość,



Życie bankowe

Każda z nas nie raz korzystała w swoim życiu z usług banków. Tak naprawdę jesteśmy ich klientkami cały czas, dzień i noc.

Coraz więcej osób ma przecież internetowe konta, dzięki którym bez problemów można zarządzać swoimi finansami, wykonywać przelewy i sprawdzać w każdej chwili, na co kilka miesięcy temu wydałyśmy określone sumy.

Często zdarza się jednak, że nie wszystkie kwestie rozwiążemy za pomocą dobrodziejstw techniki. Wówczas osobiście wybieramy się do konkretnej instytucji. Jakie odczucia nam przy tym towarzyszą? Część osób lubi całą otoczkę towarzyszącą bankom. Eleganckie gmachy, a w nich profesjonalne doradczynie w szykownych garsonkach i doradcy w świetnych garniturach, gotowi pomóc nam w każdej kwestii, a jeśli zachodzi taka potrzeba sprawić również, byśmy otrzymali potrzebną nam gotówkę. Grupa druga natomiast nie bardzo za nimi przepada. Jej przedstawiciele uważają, że imponujące budynki banków są zbudowane tylko i wyłącznie dzięki ciężko zarobionym pieniądzą zwykłych Polaków, przemile osoby w nich pracujące są podstępne, a za ich uśmiechami kryje się chęć wyłudzenia od swoich klientów pieniędzy.

Jak zatem życie bankowe wygląda od tej drugiej, pracowniczej strony?

O blaskach i cieniach swojego zawodu opowiada mi **27-letnia Agata**, zatrudniona w filii jednego z mniejszych banków, znajdującej się w dużym mieście. Już na samym początku naszej rozmowy pytam ją jak to możliwe, że się tam znalazła, skoro kierunek studiów, który skończyła nie ma zupełnie nic wspólnego z finansami. - *Trafiłam do tej instytucji, gdy dowiedziałam się od znajomej, że zwolniło się miejsce w jej banku. Nie myślałam wcześniej o takim rodzaju pracy, ale wybrałam ją z uwagi na ciężką sytuację na rynku. Do zdobycia tej posady wystarczyły umiejętności nabyte wcześniej w sklepie sportowym, gdzie pracowałam jako sprzedawca. Liczyła się po prostu umiejętność sprzedania produktu klientowi.* Kobieta opowiada, że na początku ciężko jej było odnaleźć się w tym świecie. System bankowy jest niestety bardziej skomplikowany niż obsługa kasy fiskalnej, ale, jak sama podkreśla, po miesiącu radziła sobie już całkiem nieźle. Chociaż do tej konkretnej pracy nie każdy się nadaje. - *Potrzebne jest przede wszystkim nastawienie na realizację tzw. targetu, czyli sprzedaż jak największej ilości produktów takich jak karty kredytowe, kredyty gotówkowe, itd. Trzeba umieć nawiązywać dobry kontakt z klientem, wzbudzać jego zaufanie.*

Typowy dzień pracy Agaty zaczyna się o 9 rano. Wówczas przychodzi ona do biura, sprawdza pocztę, czyta maile dotyczące zmian promocji, regulaminów itp. Zawsze też kierownik regionalny wysyła zarówno jej, jak i innym pracownikom raport ze sprzedaży z całego regionu, z którym trzeba się zapoznać i porównać własne wyniki z tymi należącymi do in-



nych osób. Agata z uśmiechem dodaje, że oczywiście zawsze znajdzie się czas na rozmowę z koleżanką z pracy i kawę. - *Głównie obsługuję też klientów, dzwonię do osób, które już korzystały z naszych usług, proponuję np. kredyt gotówkowy. Z tego jesteśmy rozliczane przez kierownika regionalnego. Generalnie staramy się realizować plan sprzedaży.*

Jeśli chodzi o samych klien-

tów to raz na jakiś czas zdarza się opryskliwa osoba, która potrafi popsuć nastrój na cały dzień, ale na szczęście więcej jest tych przyjaznych. Agata opowiada mi o jednej z kobiet przychodzących do banku: - *Mam np. klientkę, która zawsze mnie odwiedza, gdy jest na zakupach. Traktuję ją jak babcię, jest bardzo miła. Zaznacza też, że nie przepada za klientami, zwłaszcza tymi starszymi, którzy*

Mam np. klientkę, która zawsze mnie odwiedza, gdy jest na zakupach.

Traktuję ją jak babcię, jest bardzo miła.

nudzą się w domu i przychodzą porozmawiać - takie dyskusje trwają zwykle dość długo, a ona nie może w tym czasie obsługiwać innych klientów. - *Najgorsi są jednak tacy, którzy widząc że mam klienta, podchodzą z jakimiś pretensjami, np. dotyczącymi wyciągu, albo zablokowania karty. Wtedy nowa osoba zazwyczaj ucieka, aczkolwiek są też tacy, którzy stają w naszej obronie. Kiedy zadaje Agacie pytanie o zarobki, wprost odmawia mi odpowiedzi i od razu tłumaczy dlaczego musi to zrobić: - Nie mogę odpowiedzieć na to pytanie, bo obowiązuje mnie tajemnica bankowa, której złamanie grozi zwolnieniem z pracy. Może natomiast i chętnie mówi o sztuczkach, które stosują banki. Główną z nich jest pokazanie korzyści, a ukrycie wad danego produktu, czyli np. nie mówienie o opłatach za kartę, ale podkreślanie kwestii związanych ze zwiększeniem oprocentowania przy lokacie, dodawaniem darmowego ubezpieczenia do karty kredytowej, które po jakimś czasie i tak staje się płatne. - Klienci są coraz bardziej świadomi i pytają o szczegóły, ale są też tacy, których nie*

interesuje to, co podpisują.

W sprawie ułatwień stosowanych dla klientów, którzy mają problemy ze spłatą, wyłącznym i rzeczywiście stosowanym jest konsolidacja kredytów, czyli połączenie wielu w jeden. Klient płaci wówczas niższą ratę, ale spłata rozciąga się w czasie, więc tak naprawdę przepłaca. - Często jest to jedyna opcja, żeby sobie poradzić z zadłużeniem.

Mogłoby się wydawać, że praca nieustannie ukierunkowana na osiąganie odpowiednich wyników oraz porównywanie ze współpracownikami jest stresująca i męcząca. Moja rozmówczyni jednak ani przez chwilę nie narzeka. - *Jestem zadowolona z pracy, bo ją mam, a dziś trudno o dobrą posadę. Mamy kryzys, zwiększa się bezrobocie. Nie jest to praca, którą chcę wykonywać przez całe życie. Wolalabym ją zmienić, ale na razie brak mi motywacji. Myślę, że moja następna praca nie będzie związana z finansami.*

Trudno jest wymienić jednoznacznie pozytywne strony tego zajęcia. Agata wskazuje, że w jej banku nie ma możliwości awansu. W hierarchii nad nią znajduje się lider, a nad nim już tylko kierownik regionalny, więc na szczególny rozwój nie można liczyć. Kobieta pracuje od kwietnia 2010 roku. Nie udało jej się awansować, chociaż, jak sama podkreśla, była bardzo blisko. Niestety, wcześniej *podpadła* kierownicze regionalnej w swoim pierwszym banku i mimo wszelkich starań awans na lidera przypadł jej koleżance. - *Dziś się z tego cieszę, bo ominęła mnie praca papierkowa, pilnowanie dokumentacji i utrzymywanie w niej porządku. Ta koleżanka, która została liderem jest odpowiedzial-*

na za naszą placówkę, a zarabia niewiele więcej ode mnie. Jeśli chodzi o szkolenia, to firma wysyła nas na nie, ale szczerze mówiąc nie są one szczególnie wartościowe. Nie wnoszą nic nowego do naszej pracy, nie wiem czy w ogóle są nam potrzebne, bo jesteśmy najlepszą placówką w regionie - trochę mijają się to z celem.

Jest natomiast kilka ciemnych stron. Przede wszystkim główną z nich jest konieczność realizowania planu, bez względu na wszystko. Z jednej strony trzeba dbać o pozytywny wizerunek firmy, ale z drugiej należy być bezwzględny i np. ubezpieczać każdy kredyt, podczas gdy jest to po prostu większy koszt dla klienta, który przepłaca, często niepotrzebnie. - *W poprzednim banku, ten obecny jest już moim drugim, liczyło się - niestety muszę użyć tego słowa - naciąganie emerytów na karty kredytowe. Czasem po odejściu takiego staruszka od mojego biurka szłam do łazienki, żeby się nie rozpląkać przy ludziach... Tak było mi szkoda tych nieświadomych osób, które za 700 złotych emerytury muszą przeżyć cały miesiąc. Po 3 latach pracy w bankach nie mam już takich wyrzutów sumienia. Można powiedzieć, że się zahartowałam, jestem obojętna. Na szczęście w życiu prywatnym jestem inną osobą. Wracam do domu z pracy i staram się o niej nie myśleć.*

Nieprzyjemne mogą być także kontakty z przełożonymi. Agata mówi, że jej pierwsza kierowniczka regionalna nie lubiła jej od samego początku. - *Czepiała się zawsze, gdy odwiedzała filię, ale przy tym nie była też zbyt kompetentną osobą, nie znała się na systemie... Ot taka osoba do kontrolowania pracowników. Uwielbiała pisać maile, które można określić jako*



Praca doradcy klienta w banku nie

należy do najłatwiejszych

formę mobbingu, groziła zwolnieniami itp. Miałam z nią kilka nieprzyjemnych sytuacji. Zawsze, gdy przyjeżdżała, pracownikom towarzyszył niesamowity stres, po prostu te wizyty były koszmarne. Na szczęście już nie pracuje. Obecnie mam lepszą kierowniczkę, jest to osoba z wykształceniem ekonomicznym, pracowała w wielu instytucjach finansowych, ubezpieczeniach itd. Czasem jest nieco złośliwa, choć ogólnie da się z nią wytrzymać. Ma specyficzny sposób bycia, ale zawsze nam pomaga, gdy jest jakiś problem. Wspiera nas i dodaje otuchy. Dobrze mi się z nią pracuje – dodaje pełną optymistę.

Jak możemy wywnioskować ze słów Agaty praca doradcy klienta w banku nie należy do najłatwiejszych. I to nie za sprawą skomplikowanych reguł czy

konieczności znania rynku finansowego, ale głównie poprzez ciężar psychiczny, który trzeba znosić, gdy oferuje się kolejnym osobom niezbyt korzystne dla nich umowy. Pomimo nawet najlepszych intencji i najszczerzych chęci, trzeba niestety realizować plan instytucji, w której jest się zatrudnionym, by samemu mieć możliwość utrzymania. Zarówno Agata, jak i każda inna kobieta pracująca w którymkolwiek z banków wykonuje tylko swoje zadania. Możemy być pewne, że żadna z nich nigdy nie chciałaby nas oszukać, jednak sytuacja na rynku pracy często wymusza zachowania niezgodne z własnymi poglądami. Jestem przekonana, że niejedna z nas, niezależnie od tego w jakim sektorze pracuje, musiała w swoim zawodowym życiu robić rzeczy,

które normalnie, z punktu widzenia naszych sumień i moralności, są niewłaściwe. Dlatego też na przyszłość pamiętajmy, aby przed kolejnym osądzeniem bankowego doradcy zastanowić się, kto tak naprawdę decyduje o naszych finansach. Z całą pewnością nie miła Pani, która czeka na nas w okienku, ale w największym stopniu my same i nieco mniejszym rynek oraz sytuacja gospodarcza. A jeśli robi to ktokolwiek pracujący w banku, to nie bohaterka tego artykułu, ani jej koleżanki, lecz wysoko postawiona kadra zarządzająca.

Dlatego też zachęcam, drogie Czytelniczki, do rozważnego podejmowania decyzji o zaciąganiu kredytów czy wzięciu kolejnej karty. Lepiej odkładać pieniądze przez jakiś czas i dopiero wówczas kupić wymarzoną rzecz, niż kupować pieniądze. Celowo piszę tu kupować, bo przecież za każdą złotówkę wziętą z banku musimy w przyszłości zapłacić z procentem. Jeśli już decydujemy się na kredyty, zadawajmy pytania osobom, które nam ich udzielają. Z chęcią rozwiąż one wszelkie nasze wątpliwości.

Jeżeli, tak jak w przysłowiu, damy się nabić w butelkę, to tylko przez własną łatwowierność i niechęć do sprawdzania informacji, które wydają nam się nieistotnymi, po pewnym czasie sprawiają, że dziwimy się, jak dużo kosztują nas konkretne bankowe usługi.

Imię oraz wiek bohaterki zostały zmienione na jej życzenie.

BEATA KAPUSTA





Foto: www.monsej24.pl | www.finanse.wp.pl | www.milodybiznesman.pl | www.wyborcza.biz



Pasja

W wyścigu o nasz czas

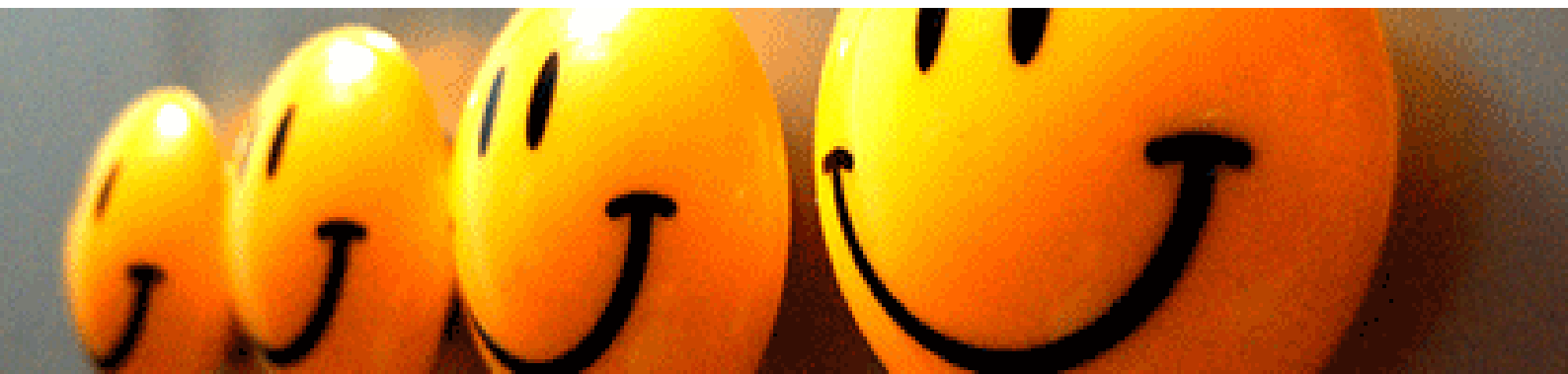
W magazynach dla kobiet niejednokrotnie wyczytać można, jak ważna jest radość życia. Tytuły z okładek krzyczą, że powinnyśmy być wiecznie uśmiechnięte, zadowolone, zrelaksowane i przede wszystkim spełnione.

Nad trzema pierwszymi określeniami nie warto się chyba rozwodzić. Co jednak oznacza ostatnie z nich? Kobieta spełniona, czyli jaka? Część z Was odpowie zapewne, że taka, która osiągnęła sukces zawodowy, ma wspaniałą rodzinę czy udany związek. Ja jednak uważam, że kobieta spełniona to ta, która posiada luksus robienia tego, co daje jej satysfakcję – jeśli nie w pracy, to przynajmniej w czasie wolnym.

Sposobów na samorealizację jest tyle, ile może zrodzić się w naszych głowach. Warunek konieczny to przede wszystkim właśnie pomysłowość, chęć do działania, ale też pewne zasoby czasu. Z tym ostatnim, jak powszechnie wiadomo, większość z nas ma problemy. W końcu spoczywa na nas szereg obowiązków. Niewiele jest osób, które żyją tylko przyjemnościami, mogąc pozwolić sobie na

rezygnację z ciężkiej pracy. Wygospodarowanie choćby kilku wolnych chwil jest dla ogromnej części Polek prawdziwym problemem. A jeśli już uda się to zrobić, kobiety wolą poświęcić je na prace domowe, spotkania z najbliższymi czy po prostu odpoczynek przed telewizorem. Poza tym pojawić się może szereg innych czynników, które uniemożliwiają realizowanie pasji. Jakich? O tym opowiedziała mi **22-letnia Ania, studentka prawa.**

- Kiedyś miałam wiele hobby. Wszystko, za co się brałam wychodziło w zasadzie dobrze. Rysowanie, szydełkowanie i inne formy artystyczne były moją pasją w okresie dzieciństwa. Dodatkowo moje prace trafiały na duże aukcje charytatywne, co sprawiało mi radość i wielką satysfakcję. Jak każde dziecko uwielbiałam też śpiewać i występować w sztukach - byłam odważna i wierzyłam w siebie. W tamtych latach swój czas wolny spędzałam jak tylko chciałam,



mogłam robić wszystko – wspomina z rozrzewaniem. Jak sama jednak stwierdza jej największą pasją był taniec. Zauważa, że mogła być zmęczona, lecz nie miało to żadnego znaczenia – tańcząc nie czuła tego. Kiedy pojawiały się problemy, taniec pomagał jej się z nimi uporać. Do końca gimnazjum był dla niej wszystkim. Niestety, w pewnym momencie musiała pożegnać się ze swoją miłością. - Choroba sprawiła, że musiałam zrezygnować z tego, co dawało mi największą radość. Już w podstawówce pojawiały się problemy ze stawami skokowymi, jednak nie były one tak poważne. W miarę upływu lat każdy krok był bardzo ważny. Jeden niewłaściwy ruch i miałam wycięte kilka miesięcy z życia. Problem stawał się coraz poważniejszy, gdyż zaczął dotyczyć także kolan. W końcu musiałam przejść operację. To właśnie po niej zakończyłam swoją przygodę z tańcem raz na zawsze. Dziewczyna daje

mi do zrozumienia, że tak naprawdę zamknęły się przed nią również inne możliwości. Nie mogła robić wielu rzeczy. Na przykład jakikolwiek sport stał się dla niej w jednej chwili marzeniem, którego już nigdy nie będzie w stanie zrealizować. - Było mi bardzo ciężko, razem z tańcem zatraciłam jakąś część siebie, przestałam pisać, rysować, śpiewać. Nic nie dawało mi satysfakcji. W tamtym czasie moją rozmówczynię spotkała jeszcze jedna strata – w wypadku samochodowym zginął jej tata. - Było nam z mamą ciężko, a z racji tego, że nigdy nie byłam zbyt otwarta, jeśli chodzi o swoje uczucia, zamknęłam się w swoim pokoju, życie poświęcając nauce. Cały czas siedziałam w książkach. Gdy zmieniłam szkołę, poznałam nowych ludzi i spotykałam się z nimi, ale mimo wszystko nauka zajmowała najwięcej czasu. Wybierając ją miałam też inny cel - zdobycie stypendium, by pomóc mamie w problemach finan-

sowych. Później zaczęły się studia. Ania wyjechała ze swojego rodzinnego miasta, a to wiązało się z kosztami, więc znów nauka stała się priorytetem. Mimo posiadania przyjaciół i chłopaka, zaczęło jej czegoś brakować. – *Gdzieś pomiędzy tymi wszystkimi przeżyciami zatraciłam swoją radość życia. Chciałam odnaleźć jakieś zaginione hobby na nowo. W końcu postanowiłam coś zmienić. Próbowałam znów pisać, ale niestety nie miałam już takiego talentu, a nie stać mnie było na odnalezienie swoich mocnych stron na różnorodnych kursach. Impuls sprawił, że pewnego poranka wzięła ołówek oraz kartkę i zaczęła rysować. - Kilka prac wypadło całkiem niezłe. Nie mam jednak sprzętu do rozwijania tej umiejętności, o ile tak to można nazwać. Zapytasz mnie, jakiego sprzętu? Niestety w dzisiejszym świecie rozwijanie swoich umiejętności wiąże się z wydatkami. Jeśli chcemy być*



zauważeni, musimy sprostać najpierw tym, którzy swoje talenty są w stanie rozwijać na specjalistycznych kursach. Dziś próbuję zrobić coś jeszcze, mając nadzieję, że to pomoże mi odzyskać pewność siebie i dawną radość. Nie będę zdradzać o co chodzi, bo nie chcę zapeszyć, ale możesz mi życzyć powodzenia.

Przykład Ani dokładnie przedstawia jak okrutny potrafi być los. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że możliwość poświęcenie się ulubionemu zajęciu jest prawdziwym darem, który może nam zostać odebrany. Kiedy tracimy już to, czemu uwielbiamy się oddawać, potrzeba wiele sił i motywacji, by na nowo szukać pasji. A można ją znaleźć dosłownie wszędzie. Często także w innych osobach. Wie o tym doskonale **53-letnia Maria, księgowa pracująca w średnim przedsiębiorstwie.** – *Nigdy*

nie miałam żadnej konkretnej pasji. Interesowałam się wieloma kwestiami, ale ani jedna nie była dla mnie tak wciągająca, by się w nią zagłębić. Poza tym ciągle nie miałam czasu – najpierw były studia, później pierwsza praca, w której musiałam się nieustannie wykazywać, założenie rodziny. Kiedy pojawiły się moje dzieci, to one stały się dla mnie priorytetem. A jak wiadomo ciężko pogodzić pracę, zajmowanie się domem oraz wychowanie pociech i przy tym znaleźć jeszcze chwilę na własne przyjemności.

Maria przekonuje mnie, że nawet bez posiadania konkretnych zamiłowań czuje się spełniona, ponieważ może pochwalić się dwiema wspaniałymi córkami i synem. Teraz, gdy w końcu odrobinę zwolniła udało jej się uświadomić sobie, co tak naprawdę daje jej radość i sprawia, że każdy kolejny dzień wita pełna energii. – *Dopiero teraz zdałam sobie sprawę z tego, że to właśnie wielka rodzina – mąż, dzieci, wnuki, moje siostry są... moją pasją. Spędzanie z nimi wolnego czasu, to najlepsze, co mogę dla siebie zrobić. Kobieta przyznaje, że przy okazji odkryła jak wiele szczęścia daje jej rozpieszczanie najbliższych poprzez gotowanie im i wydawanie dla nich przyjęć. I chociaż nie zawsze okoliczności sprzyjają częstemu widywaniu się i zbieraniu rodziny przy jednym stole, stara się ona, aby przynajmniej w czasie świąt czy urodzin każdego z członków wszyscy byli w komplecie. Wtedy może się popisać swoimi kulinarnymi zdolnościami i finezją. – Czas w kuchni, który teoretycznie jest ciężką pracą,*

to dla mnie tak naprawdę relaks. Wszystkie przygotowania, zapachy, kolory wprawiają mnie w znakomity nastrój. A najbardziej miłe w tym wszystkim są efekty, czyli widok uśmiechów na twarzach moich smakoszy. I te ich pytania, jak ugotowałam jedną potrawę, z czego składa się inna. Później też dzielenie się nowymi przepisami, pomysłami. Wiem, że dla wielu osób to bardzo błahy, czy wręcz śmieszny temat, ale ja naprawdę Kocham być z moją rodziną i ubarwiać ich życie tymi drobnymi kulinarnymi „wyczynami”. Moja rozmówczyni na zakończenie dodaje, że według niej faktycznie to głównie nadmiar obowiązków, a przede wszystkim wynikający z niego ciągły brak czasu uniemożliwia oddawanie się swoim pasjom czy chociażby odpocznik w sposób taki, jaki każda z nas najbardziej lubi. – Nie chciałabym wypowiadać się w imieniu wszystkich kobiet, ale większość tych, które znam to perfekjonistki, czujące nieopuszczającą je ani na minutę potrzebę robienia wszystkiego idealnie. Szczególnie młodsze pokolenie chce realizować wiele ambicji, podejmować wyzwania, a przy tym z niczego nie rezygnować. Myślę, że zbyt wiele oczekuje się od życia. Za dużo chcemy doświadczyć. W tym ciągłym pędzie łatwo zagubić siebie i zapomnieć o tym, co tak naprawdę daje nam radość. Dlatego czasami warto zwolnić i przypomnieć sobie własną osobę sprzed „wielkiej gonitwy”, a wtedy na pewno będziemy robić, co w naszej mocy, by wygospodarować czas dla siebie.

W słowach Marii jest dużo prawdy. Zazwyczaj ułożenie listy spraw, które są dla nas priorytetowe oraz

zebranie tych mniej ważnych, a także dobra organizacja i planowanie dnia pozwolą znaleźć odpowiednią ilość czasu do realizacji własnych zamiłowań. Czasami jednak okazuje się, że nawet życie z kalendarzem i zegarkiem w ręce nie pomaga nam wyszukać wolnych chwil. Co wtedy nam pozostaje? **31-letnia Oliwia, kosmetyczka prowadząca własny salon** twierdzi, że jedynym wyjściem jest pogodzenie się z sytuacją i odłożenie rzeczy, które lubimy robić na później. Na później, czyli na kiedy? – Nie wiem, ja ciągle mówię, że za tydzień, miesiąc, rok uda mi się w końcu wrócić do tego, co sprawia mi przyjemność. Ale kolejne tygodnie mijają, a ja wciąż marzę o tym, by chociaż porządnie się wyspać. Tak naprawdę myślę, że to „później” oznacza chyba emeryturę – mówi rozbawiona kobieta. Jak sama wspomina, odkąd zaczęła pracować, czyli już na studiach, niezwykle rzadko pozwala sobie na jakiegokolwiek przyjemności. **Szczególnie teraz, kiedy prowadzi własny biznes nawet obejrzenie serwisu z informacjami w telewizji graniczy u niej z cudem.** Wcześniej, gdy była dzieckiem uwielbiała podróżować z rodzicami. – Zwiedziliśmy wiele wspaniałych miejsc. Pamiętam, że z niecierpliwością oczekiwałam na kolejne nasze wyjazdy. Praktycznie co drugi weekend jeździliśmy na wycieczki. Polegały one na tym, że wcześniej szukaliśmy miejsc, które warto by zobaczyć, mama szykowała prowiant, tata obmyślał trasę, a później ruszaliśmy w drogę. Dwa razy w roku wybieraliśmy się też w podróż z prawdziwego zdarzenia, czyli lecieliśmy w jakieś odleglejsze miejsca.



Oliwia opowiada, że nigdy nie udało jej się postawić nogi w jakimkolwiek kraju znajdującym się poza Europą, ale nasz kontynent przemierzyła wzdłuż i wszerz. Doskonale pamięta szczegóły kolejnych wypraw – smak lodów we Włoszech czy niezwykłą atmosferę Paryża. – To były świetne czasy. Moim jedynym obowiązkiem była szkoła, w której nie miałam większych problemów. Mogłam więc robić to, na czym zależało mi najbardziej. A z racji tego, że w domu nie mieliśmy problemów finansowych sprawa wydawała się jeszcze prostsza. Często wyobrażałam sobie, że jako dorosła kobieta lecę do Australii czy Chin. Na marzeniach się skończyło. I choć podobnie jak w dzieciństwie, nie jest u mnie jakoś wyjątkowo źle z pieniędzmi, to nie mogę wybrać się w żadną podróż. Nie zostawię przecież mojego salonu. Muszę korzystać z tego, że mam sporo klientów, a poza tym lubię pilnować sama interes.

Nie potrafię powierzyć prowadzenia biznesu nawet mojej najbliższej współpracownicy. Chyba nic na to nie poradzę.

Oliwia tłumaczy mi, że naprawdę bardzo chciałaby wybrać się gdziekolwiek, ale od razu dodaje, iż źle czułaby się ze świadomością wyjechania z miasta w momencie, gdy w końcu firma zaczęła przynosić zadowalające dochody. **Kobieta wskazuje też jak ważne jest dla niej, by realizować się w pracy i mieć poczucie wykorzystania każdej zawodowej szansy. Według niej jeśli bardzo lubi się swój zawód, to upierając się, można nazwać go pasją.** Albo przynajmniej wmówić sobie, że nią jest. Wtedy nieobecność naszego hobby i relaksu może okazać się znośniejsza.

Taniec, podróże, gotowanie, uprawianie sportów, sztuka... **Nieważne jest, czym lubimy się zajmować, ale to jak podchodzimy do własnego zamiłowania.**

Doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że każda z nas ma inne priorytety. Niektóre z Pań uważają zapewne, że domaganie się czasu tylko dla siebie jest egoistyczne i lepiej byłoby skupić się na potrzebach innych, np. dzieci. Nie twierdzę, że jest to coś niewłaściwego. Myślę jednak, że odrobina egoizmu i szaleństwa byłaby dobra dla każdej z nas. I nawet jeżeli nie posiada się konkretnego hobby, warto szukać czegoś, co pomoże się zrelaksować, oderwać od codzienności i przypomnieć o marzeniach z czasów dzieciństwa.

Artykuł ten zakończę pustym, dla wielu, hasłem – **musimy nauczyć się dzielić swój czas między obowiązki, przyjemności i zwykłe leniuchowanie.** A, o ile to konieczne, powinnyśmy też zmienić swoje podejście do ambicji zawodowych i sukcesu. Znaleźć równowagę. Nie rezygnować z niczego, ale przenieść część swojej uwagi na zaniebywane i odkładane w nieskończoność plany. **Pasje walczą w wyścigu o każdą minutę naszego czasu. Miejmy nadzieję, że ich walka coraz częściej będzie kończyć się sukcesem.**

Imiona bohaterek zostały zmienione na ich życzenie.

BEATA KAPUSTA





Październik pełen kultury

Wakacje już za nami. Wypoczynek w pięknych miejscach to tylko wspomnienie. Pora wrócić do pracy i nauki na najwyższych obrotach. Oczywiście nie możemy jednak żyć tylko obowiązkami. O urlopach czy chociażby krótkich wycieczkach większość z nas może już tylko pomarzyć, ale z tego, co oferuje nam kultura korzystajmy bez wyrzutów sumienia. Poświęcenie kilku godzin na obejrzenie wciągającego filmu czy wzięcie udziału w ciekawym wydarzeniu pomoże nam zapomnieć o coraz bardziej zadomawiającej się jesieni.

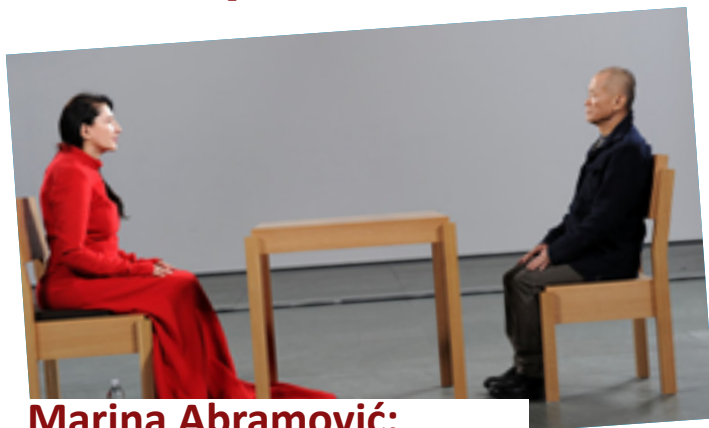
Nadchodzi październik, a wraz z nim porcja wyczekiwanych kinowych premier i wydarzeń.



Urowadzona 2 (Taken 2)

Druga część sensacyjnego filmu o Bryanie Millisie, agencie służb specjalnych, który w pierwszej części musiał odbić z rąk niebezpiecznych ludzi swoją córkę. W czekającym nas, premierowym, obrazie celem przestępców staje się żona Millisa. Biegły w sztukach walki mężczyzna, będzie musiał zrobić wszystko, aby odzyskać ukochaną i przywrócić bezpieczeństwo swojej rodzinie. Jak wskazują fani jedynki niepodważalnym atutem filmu jest ciągła akcja i jej zwroty, a przede wszystkim rola Liama Neesona. I trudno się z tym nie zgodzić. Neeson jest prawdziwą gwiazdą hitów z gatunku sensacji. Czy i tym razem dostarczy nam rozrywki na najwyższym poziomie? Przekonamy się niedługo. Na Urowadzoną 2 warto czekać z jeszcze jednego powodu – wyreżyseruje ją nie twórca 1. części Pierre Morel, ale Olivier Megaton, pracujący wcześniej nad Transporterem 3 i Colombianą.

Premiera: 5. października.



Marina Abramović: artystka obecna (Marina Abramovic: The Artist Is Present)

Abramović – postać kontrowersyjna i zaskakująca, jak również pozostawiająca pod ogromnym wrażeniem każdego, kto wejdzie w świat jej sztuki. Warto przyjrzeć się jej osobie, ponieważ, gwarantuję, większość z nas zostanie wprawiona w osłupienie po zaznajomieniu się z jej sposobami tworzenia performance'u. Otóż, jej sztuka polega głównie na nietypowym przedstawieniu piękna ciała i jego wykorzystaniu. *Projekty* takie jak wielogodzinne siedzenie w ciszy, eksperymenty związane z wywoływaniem bólu i obrzydzenia czy przedstawianie różnic w naszej cielesności to jej *chleb powszedni*. Sam dokument o artystce wyreżyserowany przez Matthew Akersa jest świetną lekcją dla tych, którzy sztukę pojmują w bardzo konserwatywny sposób, wliczając w jej zakres muzykę i formy plastyczne, a zamykając się na nowoczesne jej odmiany. Poza tym pomaga on zrozumieć, jak ogromnym wyzwaniem, także dla samej artystki, jest często jej próba wywołania dyskusji i wzbudzenia u odbiorców konkretnych emocji. Tym, którzy są zdecydowani obejrzeć film, polecam przedtem zgłębić wiedzę na temat jego bohaterki po to, by móc skorzystać później z wszystkich jego zalet podanych nam przez Akersa. **Premiera: 5. października.**



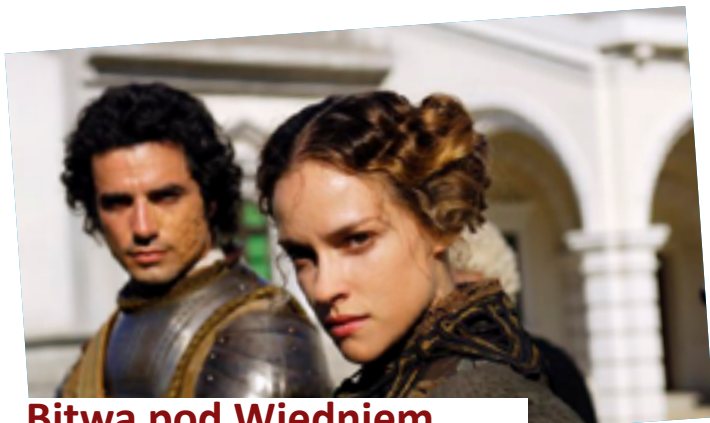
Kronika opętania (The Possession)

Pozycja obowiązkowa dla fanek i fanów horrorów, lubiących opowieści o złych mocach, dążących do zawładnięcia ludzkim ciałem. Ojciec głównej bohaterki – Em – kupuje jej na wyprzedaży skrzynkę, którą dziewczynka jest coraz bardziej zafascynowana. Z czasem okazuje się, że przedmiot skrywa mroczną tajemnicę, a jego nowa właścicielka zostaje opętana. Jej coraz bardziej zaniepokojeni rodzice szukają dla dziewczynki pomocy u duchownych i lekarzy, lecz bezskutecznie.

Film autorstwa Ole Bornedala okazał się hitem w Stanach Zjednoczonych. Mający swą światową premierę 30 sierpnia obraz w weekend otwarcia znalazł się na 1. miejscu listy box office za Oceanem i pozycję tę utrzymał także w olejnym zestawieniu (dotyczącym 7-9 września). Warto ocenić czy rzeczywiście zasługuje on na takie wyróżnienie, wybierając się do kina.

Premiera: 5. października.

Kultura dla każdej z nas



Bitwa pod Wiedniem (September Eleven 1683)

Pozycja obowiązkowa dla fanek i fanów hopolsko-turecko-włoska superprodukcja przedstawiająca z rozmachem jedną z najważniejszych bitew w historii Polski. 12 września 1683 roku – dzień, w którym wojska pod dowództwem króla Jana III Sobieskiego odniosły zwycięstwo nad wrogimi siłami - jest uważany za jeden z najbardziej przełomowych w historii. I właśnie o tym wydarzeniu międzynarodowa ekipa filmowców przygotowała film, który z pewnością obejrzą tłumy polskich widzów. Do kupienia biletu kinowego zachęci nas zapewne nie tylko elektryzujący temat, ale również nazwiska zaangażowane w to przedsięwzięcie. Na ekranie będziemy mogli zobaczyć m. in. Jerzego Skolimowskiego, Daniela Olbrychskiego, Borysa Szyca czy Alicję Bachledę-Curuś. Dodatkowym atutem są tu także, naturalnie, kostiumy i scenografia, przenoszące nas do epoki, o której opowiada ten obraz. **Premiera: 12. października.**



Skyfall



Looper – Pętla czasu (Looper)

gratka dla wielbicieli fantastyki. Joe - główny bohater - to płatny zabójca. Jego zajęcie jest niecodzienne, jednak w tym konkretnym przypadku okazuje się jeszcze bardziej niezwykle. Otóż kolejne *obiekty*, którymi Joe musi się *zająć* wysyłane są w podróż w czasie tak, by grupa, do której mężczyzna należy, mogła zatrzeć ślady zbrodni. Jakie są mocne strony tego filmu? Dla mnie osobiście zachętą do jego obejrzenia jest obsada, a mianowicie trzy nazwiska: doskonale wszystkim znany Bruce Willis, coraz bardziej rozpoznawana, także w Polsce, Emily Blunt (*Diabeł ubiera się u Prady*, *Młoda Wiktoria*) oraz odtwórca głównej roli Joseph Gordon-Levitt, który wcielił się m. in. w postać Johna Blake'a w mającym nie tak dawno premierę obrazie *Mroczny Rycerz powstaje*. Czy hollywoodzki gwiazdor oraz dwa młode talenty zaskoczą nas świetnymi kreacjami? Nie chciałabym o tym dywagować – lepiej po prostu dajmy się pozytywnie zaskoczyć twórcom filmu. **Premiera: 19. października.**

Kolejny film z serii o najbardziej znanym agencie Jej Królewskiej Mości. James Bond, bo o nim tu oczywiście mowa, weźmie udział w kolejnej wyjątkowo niebezpiecznej i trudnej misji. I tak, jak w poprzednich częściach będzie mu towarzyszyć piękna kobieta u boku, a jego ruchy pozostaną pod kontrolą niezastąpionej M (Judi Dench). W Bondzie wcielił się po raz kolejny Daniel Craig - aktor, którego nie znosi tak samo wiele osób, ile uwielbia. Według mnie nie jest on Bondem idealnym, ale trudno mu zarzucić brak wiarygodności na ekranie. O tym, jak wypadł on tym razem, przekonamy się sami. Jedno jest pewne – w filmie nie zabraknie akcji, wielu nieoczekiwanych zwrotów, a także charakterystycznych dla całej serii nowych zabawek głównego bohatera. **Premiera: 26. października.**

Sztuka i moda opanują Poznań

Tej jesieni w poznańskim Starym Browarze będzie miała miejsce 6. edycja festiwalu Art & Fashion. Tegoroczne jego hasło brzmi: *A Fine Romance*. Dlaczego akurat tak? Odpowiedź jest prosta – zarówno organizatorzy wydarzenia, jak i zaangażowani twórcy twierdzą, że sztuka i moda to dziedziny nierozdzielnie ze sobą związane. Zarówno w jednej, jak i drugiej liczy się kreatywność, a często również improwizacja i spontaniczność. Wynikiem przenikania sztuki do mody mogą być na przykład kolekcje ubrań inspirowane obrazami czy postaciami filmowymi. Z kolei moda wkracza na salony wielkiej kultury dzięki współpracy jej kreatorów ze scenografami, reżyserami czy twórcami performance'u.

W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach prowadzone będą warsztaty: Fashion Photography, Fashion Jewellery, Fashion Writing, Fashion Design, Fashion Illustration, a także, po raz pierwszy, Fashion Sounds. Aby wziąć w nich udział, należało wysłać wcześniej swoje zgłoszenie. Dla tych, którzy nie czuli się na siłach lub po prostu nie zdążyli tego zrobić, pozostaje seria otwartych spotkań z artystami i przedstawicielami świata mody zarówno z Polski, jak i z zagranicy. **Art & Fashion Festival; Stary Browar; 9-21. października.**



Drugim, fantastycznym wydarzeniem, które odbędzie się w stolicy województwa wielkopolskiego jest festiwal *No Women No Art*. Główną jego ideą jest promowanie artystek i ich dzieł. I to właśnie stało się cechą charakterystyczną przedsięwzięcia – skupienie przede wszystkim na dorobku kobiet. I, co ważne, jak podkreślają organizatorzy, *No Women No Art* jest festiwalem różnorodności. Nie ma tu zamknięcia na konkretne artystyczne nurty czy określone dziedziny. W programie znaleźć można wiele ciekawych punktów z zakresu: sztuk wizualnych, teatru, muzyki, filmu, a także mody i designu. Lista artystek również jest imponująca – znajdziemy na niej nie tylko popularne nazwiska, ale także te mniej znane. **No Women No Art; Poznań, 6-12. października.**

BEATA KAPUSTA



Płeć, a charakter

czyli dlaczego kobieta płacze,
a mężczyzna krzyczy



Ile razy zdarzało się Wam mówić do swojego partnera o wyniesieniu śmieci, gdy ten zajmował się oglądaniem telewizji? Oczywiście w zdecydowanej większości przypadków po zakończeniu transmisji worki nadal zalegały w mieszkaniu, a wasz wybraniek z wielce zdziwioną miną odpowiadał: „Kochanie, naprawdę prosiłaś mnie o wyrzucenie śmieci”?

Dlaczego jest tak, że twój ukochany potrafi skoncentrować się w pełni tylko na jednej czynności, podczas gdy Ty jesteś w stanie prowadzić z nim rozmowę, oglądać wiadomości, gotować obiad i jednocześnie prasować? Jeśli chcesz znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego mówi się, że mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus, i skąd się biorą różnice między płciami – ten artykuł jest dla Ciebie!

PODSTAWY NAUKOWE

Zainteresowanie problemem płci i jej różnicowaniem można datować już od czasów prehistorycznych, jednak badania stricte naukowe nad powyższym zagadnieniem zaczęto prowadzić w XIX w. Są one kontynuowane aż do naszych czasów – nadal wiele kwestii pozostaje niejasnych, jednakże wyniki badań potwierdzają, że odmienna płeć predestynuje do posiadania określonych cech oraz zachowań. Najważniejsze wnioski dotyczące różnic między kobietami a mężczyznami warto zacząć od

ZDOLNOŚCI

Wielokrotnie prowadzone badania nad zdolnościami wśród odmiennych płci jednoznacznie wskazały, że **kobiety posiadają większe uzdolnienia werbalne niż mężczyźni**. Kobiety zdecydowanie szybciej uczą się języka, łatwiej posługują się mową, posiadają większy zasób słownictwa, ich mowa jest grzeczniejsza – rzadziej używają przekleństw czy slangu. Obalony został za to mit o kobiecym gadulstwie – okazuje się, że to mężczyźni prowadzą bardziej agresywną formę rozmowy – częściej przerywają rozmówcom, przejmują inicjatywę, kontrolują temat konwersacji. **O wyższości kobiet decyduje tu lepiej rozwinięta lewa półkula, odpowiedzialna, m. in., za czynności werbalne**. Mało tego – kobiety o wiele lepiej radzą sobie z odczytywaniem informacji niewerbalnych.

Z badań wynika, że mężczyźni przewyższają kobiety w jednej ważnej cesze – w zdolnościach przestrzennych. Posiadają lepsze umiejętności lokalizowania obiektu czy wizualizacji przestrzennej. Stąd, np., mężczyznom łatwiej przychodzi nauczenie

się parkowania – doskonale „czują” oni bowiem auto i potrafią bezbłędnie wyczuć położenie samochodu względem innych przedmiotów. Umiejętność ta widoczna jest również w czasie jazdy samochodem i odczytywania mapy. Mężczyzna za kółkiem zazwyczaj bezbłędnie odczytuje mapę, a także lepiej niż kobieta radzi sobie z ustalaniem kierunków. Warto zauważyć, jak mężczyźni pomagają osobom, które proszą ich o wskazanie drogi do jakiegoś miejsca. Zazwyczaj operują słowami „jechać prosto 200 metrów”, „na przedostatnim skrzyżowaniu”, gdy kobiety najczęściej posługują się miejscami topograficznymi, np. „za sklepem X w lewo”. Jest to doskonały przykład na różnicę w postrzeganiu przestrzeni między kobietą, a mężczyzną. Za lepszy zmysł przestrzenny odpowiada u mężczyzn testosteron.

Mężczyźni posiadają również przewagę w zdolnościach matematycznych. Kobiety dobrze radzą sobie z obliczeniami i przyswajaniem pojęć, ale to mężczyźni przewyższają je, gdy chodzi o rozwiązywanie zadań problemowych czy wyższej kategorii zadań. **Pomaga w tym mężczyznom dużo lepiej rozwinięta prawa półkula mózgowa, odpowiedzialna za myślenie abstrakcyjne**.

EMOCJE I OSOBOWOŚĆ

Może trudno w to uwierzyć, ale zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dzielą te same emocje. Różni nas tylko sposób ich wyrażania. Otóż kobiety mają skłonność do tłumienia swojej złości, rozżłoszczenia czy rozczarowania – skutkuje to wybuchami płaczu. Z kolei mężczyźni, wychowanemu w kulturze, gdzie męskie łzy są postrzegane negatywnie, daje się większe przyzwolenie na pokazywanie swoich uczuć – stąd mężczyźni cechuje większa impulsywność, agresja zachowania. Przyzwyczajeni od dziecka do rywalizacji (zabawy z rówieśnikami zazwyczaj są naznaczone współzawodnictwem), mężczyźni są bardziej aktywni i asertywni. Co ciekawe – cechuje ich również dużo większa samoocena. **Dla równowagi kobieta posiada większą samoświadomość**.

Kobiety z kolei cechuje wrażliwość na innych, większa łekliwość, ale też towarzyskość, sumienność, ugodowość, skromność czy obowiązkowość. Kobiety są również bardziej podatne na zranienie i stany depresyjne – w przeciwieństwie do mężczyzn rzadko zachowują one dystans do zdarzeń i osób. Przy tym wszystkim to mężczyźni cechuje większą otwartość na nowe idee i ludzi.



Różnice w okazywaniu emocji i cechach osobowych nie są zdeterminowane biologicznie. To raczej wpływ wychowania i kultury, w jakiej dziecko dorasta, i wzorców, które powiela.

RÓŻNICE A ŻYCIE CODZIENNE

Wpływ powyższych różnic na codzienność jest dość dobrze widoczny. Poza przykładami opisanymi powyżej, warto wyjaśnić, dlaczego kobieta jest w stanie skupić się na wielu rzeczach jednocześnie, a mężczyzna

Różnice biologiczne mają tak naprawdę niewielki wpływ na to, jak bardzo **charakterologicznie i osobowościowo** kobieta jest inna niż mężczyzna

nie. **Otóż mózg mężczyzny jest uporządkowaną strukturą, która pozwala mu skoncentrować się w pełni tylko na jednej czynności.** Ma to swoje dobre i złe strony. Minusem jest chociażby wspomniana na początku sytuacja z wyrzucaniem śmieci, za to dużym plusem – możliwości wysokiego skupienia na celu. W połączeniu z odpornością na zmęczenie faworyzuje to mężczyznę chociażby przy pracy wymagającej tychże cech.

Matematyczne zdolności mężczyzn, ich uzdolnienia przestrzenne i dobrze rozwinięte myślenie abstrakcyjne **skłania mężczyzn do podjęcia studiów i prac związanych z tymi umiejętnościami**, dlatego zazwyczaj wybierają oni szkoły i uczelnie techniczne, mechaniczne czy zawody o charakterze teoretycznym.

Kobiety z kolei są bardziej zorientowane na ludzi. Już od najmłodszych lat większą wagę przywiązują do rozmów i nawiązywania przyjaźni, niż do rywalizacji czy osiągnięcia sukcesów. **W związku z tym kobiety wybierają najczęściej zawody, w których będą miały możliwość interakcji z ludźmi.**

Ten krótki przegląd cech powinien uzmysłwić, dlaczego mówi się, że kobiety są z Wenus, a mężczyźni z Marsa. Pamiętajmy jednak, że różnice biologiczne mają tak naprawdę niewielki wpływ na to, jak bardzo charakterologicznie i osobowościowo kobieta jest inna niż mężczyzna. Trzeba zaakceptować inność, ale też starać się wychować nasze pociechy w duchu tolerancji, nie kierując się stereotypami płciowymi. Wtedy na pewno możliwe jest porozumienie między płciowe, czego życzę Wam i sobie.

Artykuł został napisany z wykorzystaniem informacji zawartych w następujących książkach: E. Madal - Kobiecość i męskość; L. Brannon - Psychologia rodzaju. Kobiety i mężczyźni: podobni czy różni?; A. Moir, D. Jessel - Płeć mózgu. ■

IWONA MACKIEWICZ

24 l.



Czy świadomie wybieramy partnera?

„O gustach się nie dyskutuje” powiedzenie znane każdemu, ale czy kiedykolwiek się zastanawiałaś dlaczego mając tyle opcji wyboru pośród gatunku męskiego, określony typ wzbudza Twoje zainteresowanie, a inny typ z góry jest skazany na klęskę?

Istnieje kilka naukowych teorii, które odnoszą się do tego, co wpływa na wybór partnera.

Teoria wymiany – Jeśli kobieta lub mężczyzna mają pewne braki, wynikające z teorii biologicznej np. w urodzie, czy w statusie społecznym będą szukać przyszłego partnera z cechami, które zrównoważą te braki. I tak np. jeśli kobieta, nie do końca podoba się mężczyźnie pod względem fizycznym, ale ma duże poczucie humoru, jest ciepła i sympatyczna, może zostać wybrana na życiową partnerkę, pomimo „niedomagań” w wyglądzie zewnętrznym. Oprócz tego, teoria ta zakłada, że ludzie wchodzą ze sobą w interakcje, w taki sposób, aby zmaksymalizować osobiste korzyści i zminimalizować koszty. „Dwoje ludzi, zakochuje się w sobie nawzajem, kiedy każde z nich ma wrażenie, że natrafiło na najlepszy osiągalny obiekt na rynku, zważywszy na ograniczenia wynikające z kursu jego własnych akcji”.

1 E. Fromm, *O sztuce miłości*, Warszawa 1973
Em. Griffin, *Podstawy komunikacji społecznej*, Gdańsk 2003.

Teoria persony – Mówi o tym, że przy wyborze partnera ważne jest to, jak druga osoba zwiększa nasze własne poczucie wartości. Jeśli przy danej osobie czujemy się wartościowi, bardziej docenieni, lepsi, to bardzo prawdopodobne, że wybierze-
my kogoś takiego na życiowego partnera.

Teoria Imago – Teoria ta, odwołuje się do budowy i funkcjonowania mózgu, odtwarza nasze otoczenie z dzieciństwa. Okazuje się, że poszukujemy osoby, której dominujące cechy charakteru są podobne do cech osób, które nas wychowały. Okazuje się, że kobieta często nieświadomie wychodzi za mężczyznę, który jest bardzo podobny do jej ojca np. zarówno ojciec, jak i mąż mają bardzo konserwatywne podejście do życia. Może się okazać, że któreś z partnerów będzie miało problem, ze zbudowaniem zdrowej, partnerskiej relacji, powielając wzory z dzieciństwa, wejdą w toksyczny związek, wybierając partnera, który tak jak np. ojciec jest agresywny i stosuje przemoc fizyczną wobec najbliższych.

Teoria biologiczna – Teoria trochę archaiczna jak na nasze czasy, jednak w pełni zgodna z przewidywaniami wynikającymi z teorii ewolucji. Zgodnie z tą teorią, wybieramy partnera, który zwiększałby szansę przetrwania gatunku. Mężczyzna ocenia wartość kobiety, jako potencjalnej partnerki pod kątem jej zdolności rozrodczych, sygnalizowanych młodym wiekiem oraz urodą.. Wybierze więc kobietę, która ma gładką skórę, lśniąco, gęste włosy, czerwone usta, różowe policzki i błyszczące oczy. Równie ważne są zaokrąglone biodra i wydatne piersi. Kobiety natomiast, nieodmiennie zwracają większą niż mężczyźni uwagę na zamożność partnera, jego ambicje, zaradność i pozycję społeczną. Kobieta wybierze mężczyznę, który w jakimś sensie będzie górował nad pozostałymi. Zawsze też pragną mężczyzn, nieco starszych od siebie, zdrowych, wysokich, atletycznie zbudowanych. Ponadto kobiety zwracają uwagę na solidność i dojrzałość emocjonalną mężczyzny. Wszystkie te cechy sygnalizują, zwiększone prawdopodobieństwo zapewnienia rodzinie, środków niezbędnych do wychowania potomstwa. Co o tym sądzicie? Oczywiście to tylko wiedza czysto naukowa, ale zastanówcie się czy naukowcy nie mają troszkę racji :)

PRACA

wśród samych mężczyzn

jak nie dać wejść

sobie na głowę?

Kiedy poszłam na rozmowę w sprawie pracy, wśród „złotych” pytań usłyszałam: czy poradzi sobie pani w męskim zespole? Oczywiście – odparłam bez zastanowienia.

Dopiero, gdy dostałam tę pracę zaczęłam się zastanawiać, jak to faktycznie będzie. Ja sama i dwudziestu facetów. Na szczęście okazało się, że wiewkowo jesteśmy zbliżeni, więc szanse, że się dogadamy wzrosły. Faktycznie dzięki temu, że różnica była znikoma, mieliśmy wiele wspólnych tematów i było zdecydowanie łatwiej.

Z natury jestem osobą konkretną i wiem, czego chcę. Tym razem jednak sama nie wiedziałam. Chciałam i się bałam. Z jednej strony praca z samymi mężczyznami, ciekawe doświadczenie, a z drugiej taka „psiapsiółka” z biurka obok, bratnia dusza która rozumie kobiecie rozterki to skarb. Tylko ona rozumie wahania hormonalne, złość na męski ród, zauważy nowe wystrzałowe buty i nową fryzurę.

Otóż Drogie Panie, nic bardziej myl-

nego! Zdziwiłybyście się ile mężczyźni widzą, a ile są w stanie powiedzieć. Od razu zauważają zmiany w wyglądzie, od razu wszystko komentują. Są tak bezpośredni, że czasem aż za bardzo. Ale wbrew pozorom to naprawdę coś fantastycznego. Zero niedomówień, kawa na ławę, zawsze. **To nic, że są większymi plotkarami niż kobiety, to nic, że często wędzną mi uszy, gdy słucham ich komentarzy na temat płci pięknej. Ale są szczerzy, bezpośredni a co najważniejsze i najbardziej przydatne, bardzo podatni na kobiece wdzięki.**

Zdarzyło mi się ubrać do pracy spodniczkę, gdyż głównie preferuję spodnie – zwłaszcza w pracy z samymi mężczyznami. Wywołało to wielki szum, a ja delikatnie rzecz ujmując czułam się jak zwierzę w zoo – obserwowana i oceniana. Okazało się jednak, że to kobie-

ce ubranie działa cuda. Cały dzień wszyscy byli wyjątkowo mili i jeszcze bardziej uczynni niż zwykle. Zdziwiający fenomen spódnicy!

Nie zdarza się, żeby odmówili pomocy kobiecie. Nawet nie zdają sobie sprawy ze stopnia manipulacji, jakiej są poddawani. Każdy chce być bohaterem, więc naprawdę łatwo ich sobie wychować. Wydaje im się, że jesteśmy takie bezradne, a tak naprawdę często robią po prostu to, czego dokładnie od nich oczekujemy, a dzięki temu czują się jak prawdziwi bohaterzy.

Dystrybutor z wodą nigdy nie jest pusty, nigdy nie pozwolą, aby taka krucha i delikatna istotka dźwigała ciężkie rzeczy, więc przy wszelkiego rodzaju przebieganiach i zmianach „ekipa remontowa” jest na miejscu.

To prawda, że obce im są wahania hormonalne, ale są tak spozrogawczy, że doskonale widzą kiedy nie należy wchodzić nam w drogę i nie drażnić, bo to ta „gorsza faza cyklu”. Wtedy są zdecydowanie ostrożniejsi i grzeczni, nawet darują sobie dowcipy i zaczepki, które mogłyby dołożyć oliwy do ognia.

Jednak konsekwentnie i od początku trzeba im pokazać na ile mogą sobie pozwolić. Uwierzcie, że czasem trzeba nimi porządnie potrząsnąć, gdy zapomną, że w pokoju jest kobieta. Nie raz trzeba użyć ostrych metod wychowawczych, a nierzadko nawet typowo męskich, konkretnych i niecenzuralnych epitetów, które rozumieją zawsze. Dosłownie, nic nie działa lepiej niż kilka przekleństw rzuconych w powietrze. **Jeśli od początku pokaże im się dobitnie na ile mogą sobie pozwolić to jest dużo łatwiej. Wiadomo, że czasem wymagają szybkiego przypomnienia jakie są granice, bo mają dobrą pamięć, lecz krótką.**

Niewybredne żarty, komentar-

ze odnośnie fazy cyklu, rozprawki na temat tego, jakie to my kobiety jesteśmy, okropne i marudne.

Zdarzyło się też nie raz, że próbowali narzucić mi swoje zdanie nawet odnośnie błahostek (ja mówiłam, że przez klimatyzację jest za zimno – oni że nadal jest za ciepło), twierdząc, że jestem w mniejszości i nie mam nic do gadania. Nic bardziej mylnego, ale próbowali i próbowali. W końcu poznali się na mnie i przekonali się, że „nie pozwolę sobie w kasze dmuchać” i dali spokój.

Są jak duże dzieci. Potrafią bez końca rozmawiać o grach komputerowych. Klócić się kto lepiej zna się na samochodach, rozprawiać o nowościach technicznych, nie mówiąc już o temacie morze – kobiety.

Ile ciekawego można się od nich dowiedzieć o nas samych, kobietach. Oczywiście oni są idealni, bo to nam ciągle czegoś brakuje. Potrafią plotkować lepiej niż niejedna kobieta, tyle tylko, że oni nie uznają tego w kategoriach plotkowania, ale stwierdzenia faktów.

Gdy kiedyś próbowałam uświadomić im, jakimi są „plotkarami” myślicie, że w ogóle to zrozumieli? Spojrzeli na mnie jak na nienormalną, bo przecież oni tylko „rozmawiają” a rozprawka na temat wyglądu jednej z koleżanek, to absolutnie nie obgadywanie ani plotkowanie. Cóż, zwał jak zwał, ale naprawdę czasem lepiej wyjść na kawę lub papierosa i wrócić, gdy skończą „rozmawiać”. Nie mówiąc już o dowcipach, które często mogłyby sobie podarować, bo śmieszne są tylko dla nich, a często i na niskim poziomie.

Tyle tylko, że to wszystko blednie jeśli można z nimi wyjść na wspólne piwo (tylu ochraniarzy nie ma żadna gwiazda), gdy naprawią nieposłuszny komputer, gdy doradzą co zrobić, jak zepsuje

się auto. Wspólna impreza firmowa to raj, tylu mężczyzn wokół, którzy chronią przed natrętami. A i partnera do tańca nigdy nie zabraknie.

Nie obgadują za plecami, nie knują, nie są podstępni.

Potrafią rozśmieszyć do łez, lub doprowadzić do białej gorączki. Choć mogliby czasem pamiętać, że jednej jedynej kobiecie w dniu jej święta można kupić kwiatek - **szczerze i bez ogródek, nie wyobrażam sobie już pracy w innym zespole.**

Jak sobie poradzić w tak męskiej drużynie? Nie ma na to jednej recepty. Są różni ludzie, czasem zgrać się po prostu nie da. **Najważniejsze to nie być Sierotką Marysią i zawsze bronić swojego zdania, bo mniejszość nie jest na straconej pozycji!** Czasem trzeba to tylko dobitnie pokazać i najlepiej od razu. **Zdarzają się mężczyźni, dla których fakt, że pracują z „babą” to nie lada problem.** Mi jednak nigdy nie dali tego odczuć. Wręcz przeciwnie, usłyszałam kilka razy że fajnie, że jestem.

Mimo, że czasem mam ich serdecznie dosyć (i tej wiecznie rozkręconej maksymalnie klimatyzacji), tak naprawdę po długim niewiedzeniu tęsknię za „moimi łobuzami”. Z nimi nigdy nie jest nudno, to na pewno. Znają mnie i wiedzą, że gdy się narażą to nie ma zmiłuj, potrafię skutecznie nimi „potrząsnąć” i doprowadzić do porządku. Ale to „złote chłopaki” jak mawiają niektórzy.

Życzę wszystkim takiej drużyny w pracy. Ja nie zamieniłabym swojej na żadną inną a wiecie, dlaczego? **Bo czasem potrafią sprawić, że czuję się wśród nich jak Królowna wśród Krasnoludków – miło i bezpiecznie, a i przygód nie brakuje.**

MAGDALENA ZBYTEK-
KSIĄŻKIEWICZ

30 l.

Sprzątaczką,
nauczycielką,
prezes korporacji
**czy jesteśmy
sobie równe?**

Jak często zapominamy o przysłowiu „żadna praca nie hańbi”? Słyszając o „obciachowym” zawodzie zazwyczaj myślimy: ucz się ucz, bo nauka to potęgi klucz, kto zdobędzie wszystkie klucze ten zostanie... no właśnie drogie czytelniczki, kim zostanie?



Czy musimy zdobyć wszystkie klucze, by podbić świat? Oczywiście, że nie! To, kim zostajemy, jaki zawód wykonujemy zależy od wielu czynników.

W dzieciństwie każda z nas marzy o zawodzie aktorki, piosenkarki, lekarza lub tak jak ja, „podawaczki w samolocie”. Z biegiem lat rozwijamy swoje pasje i uczymy się jak zdobyć coś, na czym nam zależy. Czasem jednak los płata nam figla i musimy podejmować trudne decyzje. Właśnie takie decyzje w późniejszym czasie oddziałują na naszą przyszłość.

Największy wpływ na wybór naszej dalszej ścieżki życiowej ma środowisko rodzinne, w jakim dorastamy. Niekiedy zdarza się, że to rodzice wywierają na nas presję, a my z obawy przed „siłą wyższą” zgadzamy się na takie, a nie inne rozwiązanie. Rola, jaką pełnią nasi opiekunowie w kreowaniu nas samych, jest w takim stopniu ważna, w jakim postrzegamy rodziców, jako wzór do naśladowania. Istotnym czynnikiem, który wpływa na takie postrzeganie świata jest poziom wykształcenia rodziców. Im lepiej wykształcona rodzina, tym bardziej preferuje zawody dla córki, mające związek z przedsiębiorstwem czy architekturą. Z drugiej strony mamy rodziny z niższym wykształceniem, takie, które oczekują od swoich pociech pracy w sektorze handlowo-usługowym lub jako „konserwator powierzchni płaskich”.

Jedną z takich pociech jest dzisiaj już **64-letnia Alicja**: *Pochodzę z rodziny robotników. Ojciec pracował na budowie, a mama sprzątała w biurze. Moim marzeniem było zostać krawcową. Ale odkąd pamiętam słyszałam tylko „minimum wykształcenia i do roboty! Nie będziemy trzymać pod dachem darmożjada.” Nie miałam wyjścia. Skończyłam siedem klas i bez większego zaskoczenia poszłam w ślady matki. Sprzątałam większość swojego życia. Studia? Studia są dla wybranych - to elita.*

Takich osób jak Alicja jest dziesiątki, jak nie setki. Świat idzie naprzód, ale poglądów zakorzenionych od pokoleń nie da się tak szybko zmienić. Wpływ rodziców i strach przed nieznanym, często sprawiają, że decydu-

jemy się na sprawdzone rozwiązania. Ciekawe jesteście, kim z zawodu jest jedna z jej córek? Tak, też poszła w ślady matki.

Na pewno nie raz przeszła Wam przez głowę myśl „Do czego jest mi potrzebna szkoła? Życie nauczy mnie wszystkiego.” Dziewczyny, nic bardziej mylnego! Dawno temu ktoś wpadł na tak genialny pomysł, by stworzyć instytucję, w której młodzi ludzie nie tylko będą uczyć się pisać i liczyć, ale też uczyć się jak myśleć i rozwiązywać problemy. To właśnie szkoła lub później uczelnia ukierunkowuje nasz tok myślenia i pozwala nam odpowiedzieć na dwa podstawowe pytania - **kim chcę być i jak to osiągnąć?** Trzeba tylko wiedzieć gdzie znaleźć odpowiedzi. Myślicie teraz - „co ona wie”. Wiem, że istnieją różne stowarzyszenia, które pomagają określić się w życiu, odkryć talenty i zastanowić się, która droga jest najodpowiedniejsza. Ale trzeba pytać! **Nie bójmy się zadawać pytania, w końcu po coś mamy język.**

Często występuje tzw. mechanizm obronny, który pozwala nam na wytłumaczenie się przed samą sobą, jeśli strach hamuje nas przed działaniem. I tak tłumaczymy sobie „nie umiem”, „nie potrafię” przez „przecież nie skończyłam studiów” lub „kończę kierunek, po którym nie ma pracy”.

Wszystkie jednak wiemy, co to znaczy ciężka praca i zaangażowanie. **26-letnia Ola** tak wspomina swoją drogę do kariery w oświacie: *Zawsze chciałam iść na studia o profilu nauczycielskim. Przez całe 5 lat udzielałam korepetycji dzieciom i młodzieży. Ale kiedy zorientowałam się, jak mało zarabia przeciętny huma-*

To właśnie szkoła lub później uczelnia
ukierunkowuje nasz tok myślenia i pozwala
nam odpowiedzieć na dwa podstawowe
pytania - **kim chcę być i jak to osiągnąć?**



nista, przeraziłam się. Próbowałam zdobyć lepiej płatną pracę, ale oprócz kelnerowania, nic innego nie udało mi się znaleźć. Wtedy znajomi podpowiedzieli mi, żebym udała się do biura karier. Byłam sceptycznie nastawiona do tego pomysłu, ale co szkodzi spróbować. W biurze bardzo miła Pani zaoferowała mi pomoc i razem zastanowiliśmy się, jaki rodzaj pracy będzie dla mnie satysfakcjonujący pod względem pasji i zarobków. Dziś uczę na dwóch etatach. Nie zarabiam milionów, ale praca daje mi radość i czuję się spełniona w każdym znaczeniu tego słowa. Na własny sposób podbijam świat!

Prawdą jest, że ten od dawna wyczekiwany XXI wiek, to nic innego jak „wyścig szczurów” i walka o prestiż i uznanie. Prawdą jest też, że wymaga się od nas sterty papierów potwierdzających nasze kwalifikacje i umiejętności. A jeśli nie możemy pochwalić się trzema

kierunkami, dwiema poddyplomówkami, praktykami w renomowanych firmach, to jesteśmy gorsze? Niejednokrotnie mamy również do czynienia z sytuacjami, w których nie zostajemy docenione, nawet z takim bagażem doświadczeń.

W takim położeniu znalazła się **46-letnia Danuta**: Ukończyłam Prawo i Administrację. W trakcie studiów dorabiałam sobie, jako niania lub kelnerka, a w międzyczasie udzielałam się w stowarzyszeniu studenckim. Po obronie zaproponowano mi staż w jednej z firm ubezpieczeniowych, co było dla mnie szansą na rozwój mojej świetlanej przyszłości. Start w życie zapowiadał się bajecznie. Już widziałam siebie jak wspinam się po szczeblach kariery, gdy nagle na kilku rozmowach kwalifikacyjnych usłyszałam, że życiorysy i doświadczenia innych kandydatów przedstawiają się o niebo lepiej. Tyle



starań o uznanie podczas studiów i na stażu, a tu proszę. Tylko jedna myśl krążyła mi po głowie „ja nie znajdę pracy”. Wychowano mnie jednak w przeświadczeniu, że aby zdobyć wymarzony cel, nie wolno się poddawać. Tak też zrobiłam. Skoro nikt nie chciał widzieć mnie na stanowisku w swojej firmie, założyłam własną. Teraz to ja decyduję, kto ma ze mną pracować, a kto nie. Jestem Panią własnego losu.

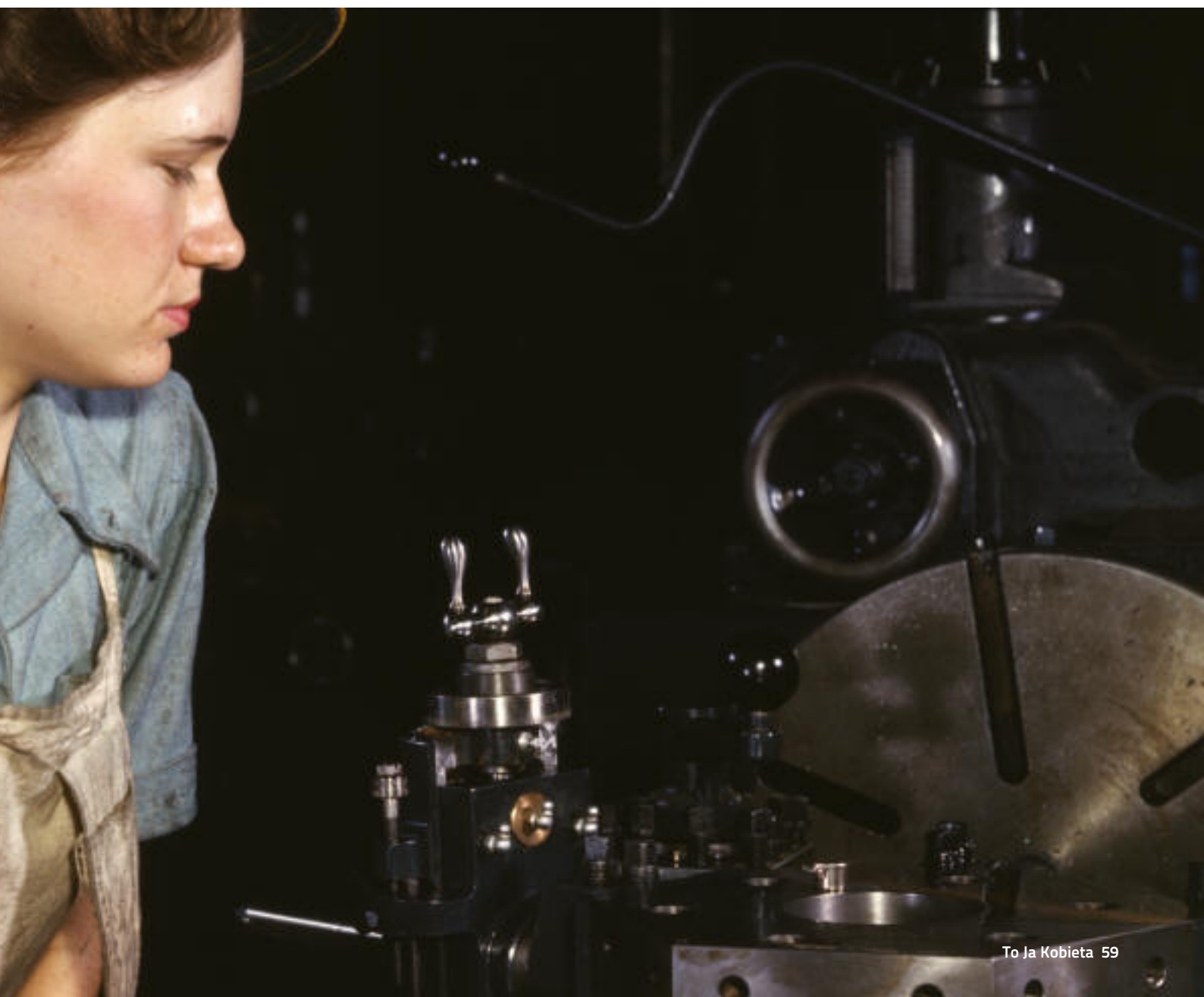
Snuć marzenia może każda z nas, ale nie każdej pozwala się na ich realizację i spełnienie. W dużej mierze jest to uzależnione od statusu i motywacji ze strony rodziny, miejsca zamieszkania czy naszych oryginalnych pomysłów na życie. Ktoś kiedyś powiedział „ Nie ma po co rano wstawać, jeśli nie ma nadziei”. **To właśnie nadzieja sprawia, że jesteśmy sobie równe.** Może moje bohaterki różnią się wykształceniem czy

sposobem patrzenia na świat, ale mają coś wspólnego - wierzą w lepsze jutro i... są rodziną. Z pokolenia na pokolenie przekazały sobie nadrzędną wartość: **„Nie oceniaj po zawodzie.”**

Dziewczyny, pamiętajcie! Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Życie nie składa się z samej pracy. Oprócz tego mamy również nasze drugie połówki, dzieci, przyjaciół i wszystko to, dzięki czemu czujemy się szczęśliwe i co daje nam satysfakcję. Nie szufladkujmy innych, bo nigdy nie wiadomo, co przyniesie nam przyszłość. ■

PAULINA NAWROCKA

23 l.



Łzy rozstania,

czyli duchowe
katharsis

Rozstanie zawsze boli. Jak ma nie boleć, skoro to, co wydawało się, będzie trwać na wieki rozpada się jak domek z kart? Nagłe odwrócenie się plecami i zatrzaśnięcie za sobą drzwi. On idzie układać swoje życie z nową miłością (choć jeszcze niedawno byłaś tą Jedyńą), a Ty zostajesz oszołomiona od nagłego ciosu.

Potem zostaje tylko pustka. Pustka jednak nie jest najgorsza. Twoimi najgorszymi wrogami są myśli. Natrętne jak mucha i raniące na nowo jak nóż wbijany w udęczone ciało. Ciągle zastanawiasz się: Jak to? Dlaczego? Jak to mogło się stać? Przecież było już na zawsze. A teraz? Jest wielkie „nic”.

Potem przychodzi faza obwiniania się. Która z nas nie zadawała sobie pytań: Co zrobiłam nie tak?, W czym ona jest lepsza ode mnie? Dlaczego przestał mnie kochać? **Oskarżacie się za zaniedbanie siebie, zaniedbywanie jego.** Patrzenie na swoje odbicie w lustrze z odrazą. Mówicie sobie wręcz z obrzydzeniem: no tak, ona jest szczuplejsza, ładniejsza, młodsza, bardziej rozrywkowa, a ja co? Dom, praca, rodzina. Nic dziwnego, że mu się znudziłam. Nie rozśmieszały mnie jego dowcipy. Ona pewnie z nich się śmieje. Itd., itd. Wiele jest epitetów, którymi obdarzymy... no właśnie siebie... choć to nie my odeszliśmy. My zostałyśmy porzucone.

Jednak Drogie Panie, **STOP!** Nie tędy droga.

Wiem, pokiwacie głowami z politowaniem: tak, łatwo powiedzieć, bądź nie mam siły, odwagi żyć bez niego. Jednak przed jego pojawieniem także żyłyście, załatwiałyście sprawy, biegałyście po urzędach. Może nie znacie się na gniazdku elektrycznym, na samochodzie, który wciąż się psuje, ale spokojnie. Są tacy, co się na tym znają i to naprawią. A tak przy okazji i po cichutku, czy naprawdę wasi mężczyźni byli aż tak doskonali? Skoro tak świetnie znali się na samochodach, to dlaczego tak często się psuły? Czy my, Drogie Panie, nie idealizujemy za mocno swoich

Na każdą usterkę znajdzie się rada!

mężczyzn?

Chociaż nie zaczyna się zdania od a więc, w tym miejscu nie da się inaczej. A więc Drogie Panie, zaczynamy? Śmiało - krok po kroczku.

Zepsuty samochód - wstawiamy do warsztatu.

Zepsute gniazdko - wzywamy elektryka.

Ciężkie zakupy - wzywamy sąsiada, ale chwila, chwila - jakie ciężkie zakupy??? Wreszcie możecie kupić sobie coś, czego nie trzeba dźwigać. Nabiał, pieczywo, owoce i warzywa na jedną osobę nie ważą wiele. Potrzeba więcej, bo przychodzi rodzina? Wziąć kogoś, kto ma samochód. Wystarczy czasem poprosić.

Na każdą usterkę znajdzie się rada. Trzeba jedynie pomyśleć, a myślenie, Drogie Panie, to nasza domena.

I jak? Da się? DA SIĘ!

Od czego zacząć? Po pierwsze zapomnieć o łzach! Łzy rozstania popłynęły i niech nie wracają. Czas na duchowe katharsis.

1 Po pierwsze - dość obwiniania się. Byłyście dobrymi partnerkami. Pocięłyście swoich mężczyzn, gotowałyście obiady, prałyście skarpetki. To nie Wy zawiniłyście, tylko oni. Woleli rozrywkowe dziewczęta, które z naiwnością w oczach będą spijały ich słowa z ust? Do czasu. Kiedy zgłodnieją, nie będą mieli świeżych koszul wspomną z rozrzewnieniem, że jeszcze niedawno nawet nie zawracali sobie tym głowy. Po prostu było przygotowane

i już.

2 Po drugie - jesteście piękne, ale zmęczone codziennymi troskami i obowiązkami. Recepta jest prosta - wizyta u kosmetyczki, nowa fryzura, nowy lakier do paznokci. Spójrzcie jeszcze raz w lustro. I jak? Małe retusz i taka zmiana.

3 Po trzecie - po pracy macie czas na wypicie spokojnie filiżanki herbaty, poplotkowanie z przyjaciółką czy poczytanie książki. Nie słyszycie rozdrażnionego: *Kolacja jest? Głodny jestem!* Albo: *Gdzie do cholery jest moja koszula?!*

4 Po czwarte - rozejrzyjcie się po ulicy, czy nie zaczepiają Was spojrzenia obcych mężczyzn? Tak, tak. Są jeszcze inni mężczyźni na świecie, nie tylko ten Wasz były jedyny. Chcesz poczuć się atrakcyjna? Głowa do góry, ramiona wyprostowane, pierś do przodu, sprężysty krok i naprzód. A może przy odrobinie szczęścia spotkasz swego byłego? Tak, nie pomyliłam się, przy odrobinie szczęścia. Niech zobaczy co stracił. Niech wie, że bez niego znów stałaś się sobą.

Co zatem wybrać - rozpacz po czymś co minęło i ranić siebie? Czy zdecydować się na duchowe katharsis? Decyzja należy do Was. Ja zdecydowałam się na oczyszczenie. Jak się skończyło? Nowy dom, nowy związek i „stara” ja. ■

JUSTYNA NOSOROWSKA

39 l.

Kobieta cz naturalna



zy

Kobieta

sztuczna



My kobiety... chcemy być piękne, zmysłowe i seksowne, ale w szczególności chcemy się podobać - wszystkim - bez wyjątku!

Lubimy kiedy oczy wszystkich zwrócone są w naszą stronę, a komplementy na nasz temat, sypią się bez końca, jednocześnie dostarczając nam ogromnej satysfakcji i dodając pewności siebie. Zależy nam na tym, aby przyciągać mężczyzn. Pragniemy ich uwodzić, doprowadzać aby wzdychali z zachwytu na nasz widok. Chcemy być i czuć się piękne. Marzymy o tym, by mężczyźni przychylali nam nieba i spełniali nasze zachcianki. Jesteśmy w stanie zrobić wiele, by stać się obiektem pożądania i uwielbienia.

Jednak w wielu przypadkach to, co dla kobiety kryje się pod pojęciem ideału piękna, często nie idzie w parze z wyglądem kobiety, który kreuje wyobrażenia i marzenia.

Ideał piękna dla kobiet w bardzo wielu przypadkach wyznaczają media. Przez naszą szarą codzienność często przewijają się kolorowe zdjęcia celebrytek, bez wad i niedoskonałości, na które zwrócone są oczy całego świata. One są uwielbiane i osiągają sukcesy, a to sprawia, że chcemy się do nich upodabniać.

Zapominamy o tym, że każda z nas jest piękna, że naturalność jest piękna, dlatego skłaniamy się do wszelkich zabiegów kosmetycznych, które pozornie mają poprawić nasz wygląd. Kryjemy twarz pod zbyt dużą warstwą makijażu, stosujemy magiczne diety, wykańczamy organizm na słowni po to, by dorównać zgrabnym do przesady, wręcz kościstym gwiazdom z telewizji.


Salony kosmetyczne stały się naszym drugim domem. Kochamy to, co owe salony nam oferują: zabiegi odmładzające, pielęgnujące, modelujące, regenerujące itd., sztuczne rzęsy, paznokcie i doczepiane włosy. Lamy solarium dają nam sztuczną opaleniznę, a operacje plastyczne, mające ulepszyć nasze ciało, stają się powoli naszym największym marzeniem, na które odkładamy pieniądze.

Ciągle widzimy w sobie niedoskonałości - „Tu mam za dużo, tam za mało”. Jesteśmy zakompleksione i często wyolbrzymiamy nasze wady, które w oczach innych są niewidoczne. Nie bez powodu powtarzam i podkreślam słowo „sztuczne”, bo zaczynamy uwielbiać wszystko to, co sztuczne! Jednak czy to wszystko naprawdę służy piękności?? Czy patrząc w lustro widzimy wtedy siebie? **Czy wraz ze sztucznymi ulepszeniami same nie stajemy się sztuczne i nienaturalne a co za tym idzie także mało atrakcyjne?** To co ma nas upiększać zaczyna nas szpecić i odbiera nam piękno, do którego tak bardzo chcemy się przybliżyć.

Mężczyźni zauważają to, bo każdego ranka odprawiamy swoisty rytuał naszego życia. Wchodzimy do łazienki i nie opuszczamy jej przez dłuższy czas, gdyż musimy nałożyć na siebie (całkiem niepotrzebnie) zbyt grube warstwy makijażu. Potem modelujemy swoje często farbowane włosy, następnie chroniąc je toną lakieru by w żadnym wypadku nie naruszyła ich konstrukcji nawet lekka wichura. W łazience doznajemy metamorfozy, która bardzo często potrafi zmienić nas nie do poznania. My same nie potrafimy dojrzeć piękna w naturalności i chcemy się zmieniać, by się podobać, ale czy jest to naprawdę konieczne?

Czy ideał, do którego dążymy idzie w parze z wyobrażeniami mężczyzn, które rodzą się w ich wyobraźni?





Postanowiliśmy się tego dowiedzieć! **Przeprowadziliśmy wśród singli w wieku 20 - 30 lat** ankietę, która miała na celu sprawdzenie co według mężczyzn czyni nas seksownymi, zmysłowymi i pięknymi! Czy preferują naturalność czy sztuczność? Poniżej przedstawiamy wyniki, które mogą Was zaskoczyć. Tylko 3 mężczyźni na 100 ankietowanych uznało, że wygląd zewnętrzny jest ważniejszy od wnętrza kobiety. Pozostali, czyli zdecydowana większość, zwracają uwagę na to, iż piękno kobiety kryje się nie tylko w wyglądzie i cechach zewnętrznych, ale w dużej mierze w osobowości i charakterze. **Ankieta wykazała, że za atrakcyjne kobiety uważa się te, które są naturalne, które nie kryją się pod makijażem i nie stosują sztucznych korekt ciała.** To te, które wyróżniają się kulturą osobistą, odpowiednim zachowaniem i schludnym, dobranym do okazji strojem, mające szacunek do siebie samej i innych ludzi. **Mężczyźni cenią w kobietach również cechy charakteru, m.in.: inteligencję, zaradność, uczuciowość i wrażliwość.**

Co czyni kobietę zmysłową? O to też zapytaliśmy i... zdaniem ankietowanych zmysłowość objawia się nie w wyglądzie a w mowie ciała! W tajemniczym spojrzeniu, w uwodzającym uśmiechu czy subtelnym i delikatnym dotyku! A także w ciepłej i serdecznej aurze jaką kobieta powinna wytwarzać wokół siebie.

Gdy pytaliśmy o kobietę marzeń aż 78 uczestników ankiety wymieniło słowa: „naturalna” i „zadbana”. **Wniosek - mężczyźni pragną kobiet naturalnych i zadbanych!!**

Co jednak rozumie pod tymi słowami? Można to przedstawić w prostym matematycznym równaniu:

KOBIETA, KTÓRĄ PRAGNIE MĘŻCZYŻNA = KOBIETA ZADBANA = dbająca o higienę osobistą + ubierająca się schludnie i odpowiednio do okazji + stosująca delikatny makijaż podkreślający urodę + dbająca o włosy i pozwalająca im na naturalne ułożenie (nie prostowane czy modelowane) itp.

To schemat przedstawiający kobietę wykreowaną w wyobraźni zdecydowanej większości mężczyzn. Niewielu z nich widzi ten obraz inaczej stwierdzając, że atrakcyjność kobiety wymaga poświęceń i ulepszeń, czyli preferują i akceptują oni to, co sztuczne: tipsy, solarium, farbowanie włosów itp. Przyznają też, że byliby skłonni do namawiania partnerki do zastosowania botoksu, liftingu czy operacji plastycznych, bo jak mówią „to jest na topie”. Większość ankietowanych nie podziela tego zdania, określając ten typ kobiet słowami: „tapeciary” i „plastiki”, które u nas - kobiet wywołują raczej negatywne skojarzenia. Zdaniem panów przez mocny, najczęściej ciemny makijaż, farbowane włosy, tipsy a do tego sztuczna opalenizna oraz wygładzone twarze bez zmarszczek czy inne tego typu zabiegi, stajemy się do siebie podobne. Jedna staje się podróbką drugiej. Czy aby na pewno tego chcemy i czy o to nam chodziło?

Na to pytanie każda z nas musi odpowiedzieć sobie sama! My jednak wiemy czego chcą mężczyźni! Oni pragną kobiet naturalnych, atrakcyjnych, zadbanych i wyjątkowych.

Dlatego warto pamiętać, by być jedną na milion a nie jedną z miliona. Jak to zrobić? To proste! Wystarczy, że będziemy ... sobą, która zaakceptuje samą siebie z wszystkimi wadami i zaletami, a nie własną plastikową przeróbką, trudną do rozpoznania i pozbawioną atrakcyjności i wyjątkowości. ■

ALEKSANDRA PARUSEL

20 l.

Samorealizacja czas **START!**

Czy czuję się spełniona? Czy w moim życiu to ja jestem najważniejsza? Czy życie ucieka mi przez palce i marnuję swój czas na coś co nie sprawia mi przyjemności?

To tylko niektóre pytania, jakie zapewne zadaje sobie każda kobieta kilkakrotnie. Odpowiedzi na nie mogą być różne w zależności od sytuacji. Jeśli w dwóch pierwszych pytaniach odpowiedziałaś „nie” a w ostatnim „tak”, koniecznie przeczytaj ten artykuł, a dowiesz się jak zmienić swoje życie.

Coraz częściej w prasie, telewizji, czy nawet w radiu spotykamy się z terminem samorealizacji. Same często używamy tego słowa, ale czy tak naprawdę wiemy co ono dokładnie oznacza? Otóż termin ten pochodzi z dziedziny psychologii i jest ściśle związany z rozwojem osobistym. Inaczej mówiąc chodzi przede wszystkim o realizowanie istniejących w człowieku możliwości, potencjału, które do tej pory nie były



wykorzystywane.

W samorealizacji najważniejsze jest skupienie się właśnie na tych możliwościach i dodatkowo odpowiednio je w sobie rozwijać i polepszać. Każda z nas ma zarówno wady jak i zalety, nie zapominajmy o tym. Zamiast nieskutecznie eliminować w sobie złe nawyki, skupmy się lepiej na tym co w nas najlepsze! Z całą pewnością, każda z nas posiada wspaniałe umiejętności, talenty, czy cechy o których istnieniu nawet nie wiedziałyśmy. Zdolności takie tylko czekają, aż je zauważysz, uwolnisz i udoskonalisz.

Jeden z najbardziej popularnych amerykańskich psychologów, Abraham Maslow tworząc piramidę podstawowych potrzeb życiowych człowieka, nie zapomniał również o samorealizacji. Posiadanie konkret-

nych celów, pragnień, czy rozwijanie talentów umieścić na samym szczycie swojej piramidy.

Początki zawsze bywają trudne, wie to każda z nas. Powiecie - oczywiście, że doskonale wiecie, jakie macie zalety, umiejętności i nic nowego nie odkryjecie. Ale czy na pewno? **Jestem przekonana, że w każdej z Was kryje się niebywały potencjał, którego jeszcze nie wykorzystałyście.** A więc do dzieła! Zastanów się nad samą sobą. Skup się przede wszystkim na swoich zaletach. Pomyśl w czym jesteś naprawdę dobra, co sprawia Ci najwięcej przyjemności. Uwielbiasz eksperymentować w kuchni? Kup książkę kucharską i raz w tygodniu dla swojej rodziny przyrządź przepyszne danie w weekend. Radość sprawisz nie tylko sobie, ale i najbliższym. Zawsze chciałaś nauczyć się języka obcego, by podczas zagranicznych wakacji płynnie rozmawiać bez barier z obsługą hotelu? Poświęć dziennie choćby pół godziny na naukę słówek. Z biblioteki wypożycz potrzebne Ci podręczniki i ruszaj do boju!

Samorealizacja to między innymi skuteczne uszczęśliwianie siebie samej. Nikt nie powiedział, że pracowanie nad samą sobą jest łatwe, wręcz przeciwnie to rzecz trudna i często żmudna. Ale uwierzcie mi, warto. Od kiedy zacząć? Najlepiej od zaraz! Odkładanie tego na inny termin nie jest najlepszym rozwiązaniem. **Swoje życie najlepiej zmienić już, zaraz!**

W swoich działaniach, dotyczących samorealizacji samej siebie musimy pamiętać o pewnej regule, a mianowicie zasadzie złotego środka. **Nie możemy popadać w skrajność.** Oczywiście w naszym życiu to MY jesteśmy dla siebie najważniejsze i nigdy nie powinniśmy robić czegoś wbrew sobie. Jednak zauważmy, że ludzie, którzy nas otaczają, rodzina, dzieci, czy mąż, nie mogą czuć się odepchnięci na boczny tor.

Samorealizacja to nie tylko dbanie i podążanie za swoimi pragnieniami, ale również dostrzeganie pragnień bliskich nam osób. Trudno jest realizować swoje pragnienia w pojedynkę, prawda? Wsparcie chociażby jednej osoby pomaga nam znacząco. Sama świadomość tego, że ktoś nas wspiera choćby miłym słowem, czy gestem, podbudowuje nas i dodaje sił. Dlatego i my same powinniśmy wspierać naszych bliskich. Odrobina altruizmu, czy empatii jeszcze nikomu nie zaszkodziła, a wręcz przeciwnie, pomogła.

Tego typu zachowanie, czy nawet można powiedzieć, postawa życiowa jest nam niezwykle pomocna, a wręcz



niezbędna. Powiedzmy sobie szczerze, bez dobrych kontaktów z otoczeniem, trudno nam samej będzie budować na nowo naszą świadomość i zmieniać nasze życie. Stwierdzenie, że wszystko zaczniemy od nowa, a dotychczasowe życie skreślimy grubą kreską nie będzie miało większej racji bytu. Nie możemy tak po prostu odciąć się od tego co było, bo to zawsze wróci, niczym bumerang, czasem nawet ze zdwojoną siłą. Dlatego właśnie jeśli chcemy zmienić coś w swoim dotychczasowym życiu powinniśmy zacząć od tego co było, a nie tego co będzie. **Przeszłość ma największy wpływ na naszą przyszłość i tego się trzymajmy!**

Najważniejsze w tym wszystkim jest to, aby w ogóle spróbować. Nie można marnować czasu, bo przecież czas to pieniądz. Pamiętaj o tym, że robisz to tylko i wyłącznie dla siebie. **Jeśli za pierwszym razem nie wyjdzie, spróbuj czegoś innego. Nie trzymaj się kurczowo jednej rzeczy.**

Szukaj takiej pasji, czy umiejętności, której poświęcisz się z wielką radością, a nie obowiązkiem. Samorealizacja w dzisiejszym świecie, który pędzi niesamowicie, jest bardzo ważnym aspektem każdego z nas. Żyjemy coraz szybciej, zapominając o tym co dla nas jest najważniejsze, o nas samych. Poświęcamy się bez reszty rodzinie, często przyjaciółom, a co z nami? Czas to zmienić.

Samorealizacja, czas start! ■

NATALIA KOZŁOWSKA

23 l.



Cieszysz się na każde spotkanie, wydaje Ci się, że w Twoim brzuchu fruwa tysiąc motylek. Po pewnym czasie, kiedy oboje stwierdzacie, że nie wyobrażacie sobie już życia bez siebie, następują poważne decyzje.

Z rozkoszą myślisz o wspólnym byciu ze sobą do końca Waszych dni. Obmyślasz każdy szczegół uroczystości, oczyma wyobraźni już widzisz piękną, złotą obrączkę na swoim serdecznym palcu. Kiedy wreszcie nadchodzi ten dzień, tryskasz radością, pięknie przystrojony kościół, rzędy uśmiechniętych gości,

Drugi ślub

kameralnie czy z pompą?

Ślub to niewątpliwie najważniejszy moment w życiu. Znajdujesz osobę, z którą jest Ci dobrze, czujesz się bezpieczna, kochana, Ty również kochasz z całego serca.



przysięga małżeńska, i ty na szczęście. **Jeszcze tylko wesele z hukiem i już można wejść ręką w rękę ze swym mężem w nowe, usłane różami życie...**

No dobrze. A teraz zejdźmy na ziemię. **W Polsce, według badań, w ubiegłym roku przeprowadzono ponad 60 tysięcy rozwodów.** Powody rozpadów związków są bardzo różne. Często na ślub decydują się osoby zbyt młode, niektórzy bardzo chcą uciec z rodzinnego domu, gdzie być może nie zawsze panowało szczęście.

Wydaje im się, że skoro się kochają, potrafią znaleźć wspólny język, mają podobne zainteresowania, to uda im się stworzyć dom pełen miłości. **Jednak życie znacznie weryfikuje ich poglądy,** pojawiają się dzieci, proble-

my, szarość codziennego dnia, walka o utrzymanie rodziny. Nie ma już możliwości wyskoczyć spontanicznie na koncert, lub na parę dni wyjechać, gdzie dusza zapragnie. Wówczas, pod wpływem przytłoczenia oraz w pogoni za straconą młodością, przychodzi do głowy jedno rozwiązanie- rozstanie.

Wiele rozwodów wynika również ze zdrady jednego, lub obojga partnerów, bądź też po prostu małżonkowie dochodzą do wniosku, iż nie łączą ich tak wiele, jak to się wcześniej wydawało i w rezultacie, każdy podąża własną drogą.

Niezależnie od przyczyn, z jakich nastąpiło odzyskanie wolności, przynajmniej z cywilnego punktu widzenia, większość osób po okresie niewyobrażalnego smutku, pragnie ułożyć sobie życie na nowo. Odzyskując pewność siebie i zdolność ponownego pokochania drugiego człowieka, szukają swej „drugiej połówki” i po czasie potrafią już zaufać i otworzyć się na uczucie.

Planując swój kolejny ślub stają przed dylematem: czy wypada po raz kolejny wyprawiać huczne wesele, zapraszać dziesiątki osób, czy może lepiej zdecydować się na skromne przyjęcie, w gronie najbliższej rodziny i znajomych, którzy dobrze nam życzą?

Wszystko zależy od upodobania obojga partnerów oraz od sytuacji, w jakiej się znajdują. Gdy oboje, lub jedno z nich wcześniej zawierało małżeństwo tylko w urzędzie stanu cywilnego, a drugie jest stanu wol-

nego nic nie stoi na przeszkodzie, by przekonać się, jakim przeżyciem jest ślub kościelny.

Najczęściej jednak to ten pierwszy odbywa się przed ołtarzem. W końcu stając przed nim mamy nadzieję, że to będzie tak, jak w wygłaszanej przysiędze: „oraz, że Cię nie opuszczę aż do śmierci.”

O ile przed Bogiem ślubujemy tylko raz, nie ma nic niestosownego w uczczeniu zawarcia drugiego cywilnego małżeństwa. Duże znaczenie ma tutaj opinia innych osób, w szczególności rodziny. Jeśli rozpad pierwszego związku odbył się pokojowo i nikt nie ma do siebie żalu, a także akceptuje nasz wybór, łatwiej o piękną uroczystość w licznym gronie. Pozostaje tylko zastanowić się, czy wszystko ma wyglądać tak samo, a może właśnie odciąć się od przeszłości i utartych szablonów? Wybrać inną restaurację, muzykę, menu, może zdecydować się na odrobinę szaleństwa i urządzić imprezę w jakimś szczególnym miejscu, nad morzem, w górach, w starym zamku? **Możliwości jest bardzo wiele, wszystko w zasadzie zależy od zasobności portfela i wyobraźni. Ważne tylko, by był to dzień niezapomniany.**

O tym, jak można urządzić doskonale „drugie wesele”, opowiada **30-letnia Magda:** „Ponieważ mój pierwszy ślub był zawierany właściwie w wielkim pośpiechu, gdyż byłam już w widocznej ciąży, zrezygnowaliśmy z wielkiej, hucznej zabawy. Postanowiliśmy, że pieniądze, których

Niezależnie od przyczyn, z jakich nastąpiło odzyskanie wolności, **większość osób pragnie sobie ułożyć życie na nowo.**

zapewne wydalibyśmy niemało, przeznaczymy na potrzeby dziecka, które urodzi się za dwa miesiące. Poza tym w tym stanie ciężko byłoby mi dotrzymać towarzystwa i kroku w tańcu zaproszonym gościom. Nasze małżeństwo nie przeszło próby czasu, w zasadzie łączył nas tylko syn, więc po kilku latach postanowiliśmy się rozwieść, by nie dorastał w atmosferze wiecznych awantur. Po jakimś czasie poznałam wspaniałego człowieka, który był dla mnie prawdziwym oparciem, rozumieliśmy się bez słów. Gdy zdecydowaliśmy się pobrać, tym razem chciałam mieć wesele marzeń. Strasznie podobały mi się przygotowania, sama wybierałam salę, na stole królowały dania kuchni śródziemnomorskiej, zamówiłam d.j.-a, żeby było bardziej nowoczesnie. Goście bawili się do późnych godzin nocnych, a ja byłam szczęśliwa, że miałam szansę przeżyć coś wspaniałego, czego mi zabrakło za pierwszym razem.”

Niestety, bywają też trudne sytuacje, kiedy o rozstaniu decyduje jedna osoba, pozostawiając po sobie cierpienie współmałżonka, a także dzieci. Rodzina i znajomi stają murem po stronie pokrzywdzonych i ciężko się temu dziwić. Wówczas układając sobie życie z kimś innym, poczucie winy i przyzwoitość nakazuje, by poprzestać na skromnej uroczystości, bez przepychu i zabawy do białego rana. Wykwintna kolacja w obecności świadków może również być wydarzeniem podniosłym. Nie potrzeba fury gości i prezentów, by godnie i z zadowoleniem przeżyć ten dzień. Ale tutaj potrzebne jest też zrozumienie partnera, nie może być tak, że jedno pragnie cichej ceremonii, a drugie wielkiego balu. Nieporozumienia zdarzają się wtedy, gdy para jest o różnych statusach, np. rozwodnik i panna, lub odwrotnie.

Z takim problemem spotkała

się **27-letnia Zuzanna:** „Nie przeszkadzało mi to, że Jan jest po rozwodzie, chciałam po prostu z nim być, założyć rodzinę. Jednak na każdą wzmiankę o ślubie reagował ze smutkiem. Twierdził, że ja na pewno inaczej sobie to wszystko wyobrażałam, że każda kobieta marzy o tym, by włożyć białą suknię, mieć piękną ceremonię w kościele i równie cudowne wesele, a on niczego z tych rzeczy nie może mi dać. Widziałam, że bardzo się tym gryzie. Na wielką pompę nie mieliśmy szans, jego rodzina miała mu za złe, że porzucił swoją pierwszą żonę, dzieci mnie nie akceptowały. Zresztą, ze strony moich bliskich również nie mogłam liczyć na zrozumienie. Porozmawiałam z nim szczerze, że to na nim mi zależy, a nie na tej całej otoczce i to z nim chcę spędzić resztę życia. Każdy ma prawo do swojej opinii, ale to od nas zależy, czy nam się uda. W trakcie ślubu cywilnego towarzyszyli nam świadkowie i garstka najbliższych, oddanych nam przyjaciół. Zaprosiliśmy ich do siebie na kawę i lampkę szampana. A potem urządziliśmy sobie romantyczny wieczór we dwoje przy świecach i muzyce. Już jako mąż i żona. Niczego więcej nie było nam trzeba.”

Nie zawsze w życiu układa się jak w bajce. Bardzo niewiele par dochodzi do momentu „i żyli długo i szczęśliwie” za pierwszym razem. Wszak ludzką rzeczą jest się mylić. Najważniejsze, to wyciągać wnioski na przyszłość, by po raz drugi nie popełnić tych samych błędów. I nieistotne, czy wstąpienie w kolejny związek małżeński będzie przeżywane spokojnie, czy też z wielkim blichtrzem.

Przecież liczy się tylko to, by ten ślub był już tym ostatnim... ■

AGNIESZKA WITKOWSKA

31 l.





Kupić czy wypażyć?

dylematy panny młodej

Biela suknia to marzenie wielu z nas. Już jako małe dziewczynki przebierałyśmy się za Pannę Młodą i dumnie kroczyłyśmy po dywanie. Gdy nasze marzenie wreszcie się urzeczywistnia, okazuje się, że wszystko nie jest już takie proste, jak jeszcze do niedawna nam się wydawało.

Odwiedziny w salonach sukien ślubnych to jak wchodzenie na najwyższy szczyt, długie i ekscytujące. Gdy w końcu po wielogodzinnych przymiarkach, wybieraniu, przebieraniu, mamy pewność, że to „ta jedyna”, pojawia się pytanie o cenę. I co wtedy? Zaskoczenie, konsternacja i moment zawahania.

Szukając sukni ślubnej nie łudźmy się, że kupimy ją za 1000zł. To w obecnych czasach mało realne. Ceny wahają się od 2500 zł do nawet 10000zł w zależności od miasta. Wiadomo, że duże miasta, to zdecydowanie większa ilość salonów i większy wybór fasonów a co za tym idzie wyższe ceny.

Na szczęście również w salonach sukien ślubnych modne stały się wyprzedaże, sięgające nawet -70%. Dzięki temu mamy szansę znaleźć piękną suknię, oszczędzając niekiedy nawet kilka tysięcy złotych. Musimy mieć jednak świadomość, że nie będą to suknie z najnowszych kolekcji. Mimo wszystko, to zawsze jakieś światelko w tunelu.

Obecnie większość salonów sukien ślubnych umożliwia klientkom również ich wypożyczanie. Na czym to polega? Otóż na 3-4 m-ce wcześniej rezerwujemy sobie wybraną przez nas suknię. **Koszt wypożyczenia takiej sukni to zazwyczaj 50% faktycznej ceny.** Decydując się na wypożyczenie, pamiętajmy, że do ceny, jaką zapłacimy, doliczona zostanie nam kwota za ewentualne zniszczenie sukni, naderwanie itp. Wysokość tej opłaty waha się od 700zł do nawet 1500zł. Suknia wypożyczana jest na okres 1-2 tygodni, dlatego też musimy w tym czasie zaplanować sesję fotograficzną, bowiem nie oddanie sukni w umówionym terminie wiąże się z dodatkową karą finansową.

Niestety, pomimo, iż mówi się, że suknię ślubną kupujemy raz a nasz wygląd i samopoczucie tego dnia jest warte każdej ceny, to właśnie owa cena jest coraz częstszym czynnikiem wpływającym na decyzję o wypożyczeniu sukni ślubnej.

Przed takim dylematem stanęła **Monika (28l.)**, która w konsekwencji kupiła suknię ślubną. Dlaczego w konsekwencji? Otóż sukienkę chciała wypożyczyć z tego względu,

że taniej. – *Salon, w którym znalazłam wymarzoną suknię przeważnie wypożycza większość sukienek, które ma w ofercie za połowę ceny – opowiada – Nie masz problemów później z jej sprzedażą, praniem, naprawianiem uszkodzonych koronek. A niestety kupiłam, bo moja była już zarezerwowana na mój termin, a tak bardzo mi się podobała, że musiałam ją mieć – dodaje. Zakup sukienki kosztował Monikę, z racji wydatka 2500 zł kilka nieprzespanych nocy i wiele wyrzutów sumienia. W związku z tym, że kupiła ją w niedużym mieście, miała wrażenie, że wydała o wiele za dużo.*

Zdecydowaną zwolenniczką kupowania nowej sukni jest **Ula (33l.)**. Jak sama mówi – *Suknie do wypożyczenia nie mają swego uroku i ma się świadomość, że były używane. Ja kupowałam i nie żałuję. Zrobiłabym teraz to samo. Na początku wybierając suknię w salonie zerknęłam na te z wypożyczalni, ale szybko zmieniłam zdanie – dodaje.*

Zakup sukni wiąże się z jej późniejszym przechowywaniem, które dla wielu z nas jest uciążliwe – *Na początku żałowałam, że kupiłam suknię, bo zajmowała mi pół szafy – opowiada Ula. Jeszcze wtedy nie miałam dodatkowego miejsca na jej przechowywanie. Próbowалаm ją sprzedać, ale bez skutku. Za bezcen też nie chciałam jej oddać, bo było mi szkoda i tak wisi w domu do dziś. Zerkam na nią od czasu do czasu.*

Teoretycznie jedna suknia najczęściej wypożyczana jest czterokrotnie. Przynajmniej tak zapewniają panie w salonach. Ale w praktyce może być różnie. Jeżeli słyszymy, że wypożyczamy ją jako trzecie, to zastanówmy się czy warto. Szczerze mówiąc to zastanowiłabym się nawet wtedy, gdyby okazało się, że jestem tą drugą w kolejce do wypożyczenia...

Prawdą jest, iż za każdym razem suknia jest prana i naprawiane są najdrobniejsze uszkodzenia. Najlepiej byłoby, gdybyśmy to my jako pierwsze ją wypożyczały. Wtedy miałybyśmy pewność, że jest ona nowa.

Pamiętajmy też, że decydując się na szaloną sesję fotograficzną w wypożyczonej sukience nie pobrodzimy w wodzie, a następnie nie pobiegamy po plaży, bez jej uszkodzenia. Jeżeli nie chcemy ponosić dodatkowych kosztów musimy być ostrożne.

Ślub i wesele to wyjątkowe i niezapomniane chwile. Z pewnością nie warto w tym dniu martwić się o urwaną koronkę, czy podeptaną suknię. Cieszymy się chwilą, a dopiero później martwmy się jak sprzedać kupioną wcześniej suknię, czy też ile dopłacić za jej uszkodzenie. ■

JOANNA ZEGARDEŁO

28 l.

W salonach sukien
ślubnych **modne się
stały wyprzedaże,
sięgające nawet - 70%**



Mieszkanie razem przed ślubem

nie chcę kota w worku

Ach, co to za radość, gdy wreszcie po wielu trudach i znojach, staje przed nami nasz wymarzony królewicz.

Z niecierpliwością wyczekiwanie randki, spotkania tylko we dwójkę, w trakcie których zostaje rzucony nam cały świat do stóp, a my stąpamy po płatkach róż. Wszystkie jednak wiemy, że życie to teatr, a mężczyźni są znakomitymi aktorami na miarę Oscara, szczególnie w okresie łożnym.

Pół wieku temu, jeden z angielskich pisarzy powiedział, „*Miłość kobiety zmienia ukochanego, aż widzi go takim, o jakim jej serce marzy*”. Zapatrzone w nieziemskiego Apolla, z zachwytem na twarzy i maślanymi oczami, nie możemy nadziwić się, jak to możliwe, że trafił się nam taki człowiek.

Czujemy ulgę i szczęście, porównywane z wygraną w totka. Niecierpliwie czekamy na kolejne spotkania w błogiej atmosferze, na wspólny śmiech i zabawę. Z zartem słuchamy o niesamowitych przygodach naszego wybranka, zastanawiając się przy tym, jak ktoś taki jak ON, mógł spojrzeć w naszą stronę.

Przychodzi czas na wspólne wakacje i poznanie jego rodziny. Jesteśmy pod wrażeniem cudownych rodziców, przepięknego mieszkania i... czystego pokoju partnera! Jakżeby inaczej. Mężczyzna, który dba o samego siebie, dba również o własny kąpiel. Koniec końców, nasze zauroczenie sięgając zenitu, daje nam wyraźny znak, „*To idealny kandydat na męża!*”. Telefony, smsy, randki - to już nie wystarczą. Proponujemy zatem zamieszkanie pod jednym dachem...

W większości przypadków, decydujemy się na takie rozwiązanie ze względów ekonomicznych lub dlatego, że chcemy lepiej się poznać od strony codziennego życia. Takie „dopasowanie się” jest pierwszym krokiem, by poważnie zacząć myśleć o przyszłości.

W tym czasie para poznaje swoje nawyki i może zobaczyć „jak by to było”. Jednak czy taka sytuacja jest gwarancją udanego związku? Może i jest, gdy po kilku dniach spędzonych we wspólnym gniazdku odzywa się w



nas chęć szczerości, a przede wszystkim swobody. Niemniej jednak, **musimy rozpocząć proces akceptacji** takiego stanu rzeczy, by przeprowadzka do miłosnego kącika miała sens. Oczywiście pojawiają się również sytuacje, gdzie akceptacja nie wchodzi w rachubę. Po pewnym czasie wspólnej sielanki i cieszenia się sobą, nasz najdroższy zaczyna kombinować i przechodzi na ciemną stronę mocy.

Najważniejszą zasadą, która króluje w tworzeniu udanych relacji jest fakt, by nie przyzwyczajać „misia” do wszelkich wygod. Gdy zorientuje się w sytuacji, co może nastąpić w zastraszająco szybkim tempie, przypnie swojej niewiaście etykietkę „Przynieś, Wynieś, Pozamiataj”. Takim orderem została „nagrodzona” **25-letnia Aga.** *Zamieszkaliśmy razem na studiach. Wszystko byłoby dobrze, gdyby nie to, że po pewnym czasie mój facet wrócił do swoich przyzwyczajeń. Nie pomagał mi sprzątać, nie wiedział, do czego służy pralka, a gdy prosiłam o pozmywanie naczyń odpowiadał, „Wiesz dlaczego kobiety mają mniejsze stopy? By lepiej się zmywało, gdy stoją przy zlewie. Nie możemy się spierać z naturą!”. Nie przywykłam do bałaganu, więc zostałam etatową sprzątaczką. Jeśli chodzi o inne kwestie związane z mieszkaniem, dogadywaliśmy się bez słów. Niestety, gdy tylko wypowiedziałam słowo „sprzątać”, w najlepszym wypadku mogłam liczyć na odpowiedź, „Jestem stworzony do wyższych celów”. Dziwiła mnie jego postawa, ponieważ jeszcze kilka miesięcy wcześniej, kiedy mieszkaliśmy oddzielnie, odwiedzając mnie, sam proponował pomoc w porządkach. Do dzisiaj nie wiem, co tak wpłynęło na jego zachowanie.*

Historia Agi nie jest jedyną w swoim rodzaju, powiedziałabym nawet, że ginie w gąszczu podobnych sytuacji. **Początki każdej wielkiej miłości zaczynają się tak samo.** Oczarowane przez zaloty, przyćmione buzującymi hormonami staramy się uwypuklić zalety i dobre strony naszej, jak nam się wydaje drugiej połówki. Natomiast płeć słaba, szukając towarzyski życia, a przy tym rozkoszy, by zadowolić nasze oczekiwania, stosuje taktykę „księcia z bajki” lub „kameleona”. W momencie, gdy cel zostaje osiągnięty, czyli wszechogarniające uczucie zdobycia na wyłączność skarbu w postaci kobiety, samiec wraca do swoich wyuczonych zachowań. Nie musi się już tak bardzo starać, gdy widzi maślane oczy białogłowy. **Nie można się zatem oprzeć wrażeniu, że mężczyźni są jak pawie.** Rozkładają wachlarz prześlicznych piór, uwodzą, a następnie znowu wracają do kształtu wielkiego, niezbyt urodziwego ptaszyska.

Dlatego decyzja o wspólnym zamieszkaniu zalicza się do istotnych elementów kształtujących związek. W trakcie tego procesu, do naszych uszu i oczu zaczynają powoli dochodzić nieznane nam dźwięki i obrazy. Kochany, którego można byłoby szukać ze świecą, zaczyna uzewnętrzniać swoje prawdziwe „ja”, nierzadko eksponując różki. Nato-

miast my, kobiety, możemy również pokazać nasze różki i stworzyć duet lub też grzecznie zwrócić uwagę „misiowi”, by się zachowywał stosownie, bo źle to się skończy.

Chociaż, drogie czytelniczki, jak napisał kiedyś Wolter, „Dla większości mężczyzn poprawić się, znaczy zmienić wady”. Co miał na myśli pisarz? A to, że może delikwent przestanie rozrzucać ubrania po domu, za to zacznie rozrzucać je po łazience, ponieważ biedactwo niestety nie ma „cela” do kosza z praniem.

Gdy nasz facet nie jest przystosowany do ciężkich robót jak sprząkanie (mimo, że same sobie tego zażyczyłyśmy! Pragniemy księcia z siedmiu gór? A co księżeta robią, w związku z utrzymaniem czystości? Nic! Od tego mają służbę. Uważajmy, o czym marzymy!), może on śmiało rozwijać swoje umiejętności dotyczące relacji międzyludzkich. Mowa tu oczywiście o spotkaniach w męskim gronie. Wszystko jest w porządku, kiedy odbywają się sporadycznie, ale gdy towarzystwo kolegów zostaje postawione ponad nasze, zaczynamy czuć się nieswojo. **24-letnia Gosia** tak wspomina swojego „ex”. *Po maturze wyjechałam razem z chłopakiem na studia do innego miasta. Wynajęliśmy kawalerkę i wszystko zapowiadało się bajecznie. Problem pojawił się po drugim roku, gdy mój ukochany rozpoczął maraton conocnych imprez. Gdy zwróciłam mu uwagę, żeby przystopował, doczekałam się jedynie słów, że się dusi w związku i musi odreagować. Przystaliśmy spędzać ze sobą czas, a kiedy mieliśmy sposobność porozmawiać, słyszałam jedynie o jego głupich wybrykach pod wpływem alkoholu. Po dłuższym zastanowieniu, doszłam do wniosku, że nie tego oczekiwałam. Skoro obrał za priorytet imprezy, dla mnie nie było już miejsca. Miałam zostać tą dziewczyną, która wiecznie czeka na swoją kolej...? Cieszę się, że zamieszkaliśmy razem, bo to otworzyło mi oczy, z kim tak naprawdę mam do czynienia.*

To właśnie wspólne gospodarstwo domowe pozwala nam spojrzeć obiektywnym okiem na partnera i odpowiedzieć sobie na pytanie „Czy mi to pasuje?” Podobno każda z nas ma intuicję, ale jak to w życiu bywa, zostaje ona przysłonięta przez hormony i wyobraźnię. Zamieszkanie pod jednym dachem i poznawanie „niedociągnięć” chłopaka, nie ma na celu sprawdzenie, czy nadaje się on na męża i ojca. Celem jest przetestowanie Waszej tolerancji i akceptacji jego wad.

Na koniec krótka zagadka: Jadowity gad na trzy litery: druga-Ą, trzecia-Ż, już wiecie? ■

PAULINA NAWROCKA

23 l.

Czy fantazje o zdradzie są czymś złym? Co o nas mówią?

Ktoś kiedyś powiedział, że kobieta jest jak ocean - nieprzewidywalna i nieodgadniona. To co widać na powierzchni nawet w ułamku nie odzwierciedla kryjących się pod spodem głębi. Nawet nasi bliscy nie znają nas tak do końca. Nawet my same często nie potrafimy zrozumieć swojego zachowania.

Dziś porozmawiamy o fantazjach dotyczących zdrady. To temat wciąż nieco kontrowersyjny, wstydlivy, dla niektórych wręcz temat tabu. Skąd one się biorą? Co oznaczają? Czy są sygnałem, że w związku coś się psu-

je? A może są zagrożeniem dla twojego szczęścia? Czy tylko niewinną odskocznią od codzienności, igraszką wyobraźni bez znaczenia?

Pytasz sama siebie: dlaczego tak podoba mi się myśl o zdradzie? Być może wypowiadając w myśli te słowa czujesz wstyd i masz wyrzuty sumienia, być może jesteś zaniepokojona... albo tylko zwyczajnie ciekawa. Żeby uzyskać odpowiedź musisz wsłuchać się w swoje wnętrze.

Dwie najczęstsze przyczyny to:

1. Duży temperament i bogata wyobraźnia. To nie jest powód do zmartwienia - wręcz przeciwnie!

2. Niespełnienie erotyczne w związku. W tym przypadku powinnaś najpierw zastanowić się co jest między Wami nie tak a później spróbować to zmienić. Czasem chodzi o prozaiczne przyzwyczajenie się do siebie. W kilkuletnich i dłuższych związkach rzadko „iskrzy” tak jak na początku. Ale nad jakością życia seksualnego można i warto pracować.

Każdy przypadek jest inny. Większości kobiet, nawet tym szczęśliwie zakochanym zdarza się wyobrażać sobie zmysłowy skok w bok. Przyczyną wcale nie musi być to co się dzieje między tobą i twoim partnerem: brak porozumienia, nuda, rutyna w sypialni czy spadek temperatury waszych uczuć. Fantazja o zdradzie może w istocie oznaczać tęsknotę za przygodą, za zmianą, pragnienie zrobienia czegoś szalonego. Może być tak, że przytłacza Cię codzienność: jesteś zmęczona pracą, nie masz już siły do własnych dzieci albo borykasz się z problemami finansowymi. Przez to czujesz się nieatrakcyjna, stara, wypalona. Jest ci smutno, choć sama nie wiesz czemu. **Fantazjowanie o seksie z jakimś nieznajomym przystojniakiem (najlepiej na dzikiej plaży w jakimś egzotycznym kraju) jest w istocie marzeniem żeby stać się kimś innym - piękną, wolną i niesamowicie zmysłową istotą.** Takie marzenie o wyzwoleniu się poprzez rzucenie się w wir przypadkowego romansu nie jest niczym nagannym ale tak naprawdę na dłuższą metę wcale Ci nie pomoże - przyniesie chwilową przyjemność i nic poza tym - na pewno nie rozwiąże twoich codziennych problemów.

Inna sprawa to fantazje o zdradzie mające podłoże czysto zmysłowe. W ten sposób realizujesz i rozwijasz swoją seksualność. Pozwalasz sobie w myślach na zachowania których być może wstydziłbyś się przed swoim partnerem. Tego typu fantazje mogą działać dwojako: mogą podnosić jakość twojego życia seksualnego (jeśli pozwoliłbyś odrobina twojego świata wyobraźni przeniknęła do waszej wspólnej sypialni) albo tę jakość obniżać, jeżeli uznasz, że twój rzeczywisty mężczyzna nie dorasta do pięt wyimaginowanym kochankom i stracisz zainteresowanie seksem „w realu”.

Inna bardzo ważna kwestia: jak wyglądają Twoje fantazje o zdradzie? Czy wyobrażasz sobie siebie w miłosnym uścisku ze znanym aktorem, sportowcem, modelem lub dziennikarzem? Czy też z tajemniczym nieznajomym, wytworem twojej wyobraźni, którego rysy ukryte są jak gdyby za mgłą? A może wyobrażasz sobie, że robisz to z własnym szefem, z przyjacielem z dzieciństwa albo z facetem twojej najlepszej przyjaciółki? Spokojnie, nie rumień się, schowajmy

wstyd do kieszeni. Gdzie jak gdzie ale w sferze fantazji seksualnych dozwolone jest niemal wszystko... To, że wyobrażasz sobie seks z dużo starszym mężczyzną nie oznacza, że cierpisz na kompleks ojca. **A fantazje na temat bycia zdominowaną nie oznaczają, że naprawdę wymieniałabyś swojego wrażliwego ukochanego na brutalnego macho.** Każdy człowiek potrzebuje szczypty perwersji, nie ma nic dziwnego w tym, że raz pragniemy zanurzyć się w romantyczny nastrój a następnego dnia mamy ochotę na coś ostrzejszego, nawet z nutką niebezpieczeństwa. Niektóre dziewczyny idą w swoich fantazjach dalej: wyobrażają sobie, że partner przyłapuje je na zdradzie, z upodobaniem przywołują obraz jego gniewnej rozpaczy, własnej skruchy a następnie czułego pojednania. To wcale nie jest chore - świadczy tylko o tym, że masz upodobanie do melodramatyzmu i że najbardziej rozpalają twoje zmysły historie erotyczne z fabułą.

Fantazje na temat zdrady mogą też przybrać bardzo specyficzną i może dla wielu z nas niepokojącą formę: kiedy podczas uprawiania seksu ze swoim partnerem wyobrażasz sobie, że jest on kimś zupełnie innym. Ma to lekko niemoralny posmak, prawda? Tego typu eksperyment, tylko po to żeby zobaczyć jak to jest, poczuć coś innego jest dozwolony. Jednak jeżeli taka sytuacja się powtarza powinnaś zadać sobie pytanie: dlaczego idąc do łóżka ze swoim mężczyzną tak naprawdę kocham się nie z nim a wytworem swojej wyobraźni? To może być sygnał, że między Wami „nie gra” już tak jak powinno...

Kiedy fantazjowanie na temat zdrady może być niebezpieczne? Jeśli przedmiotem naszych marzeń jest realna osoba z naszego otoczenia którą jesteśmy zauroczone. A jeśli jest to zauroczenie z wzajemnością... no cóż wtedy od myśli do czynów już wcale nie tak daleko. Początkowo niewinne fantazje mogą wówczas być początkiem romansu i no cóż, w efekcie końcem obecnego związku.

Na koniec ważna rada: nie zwierzaj się swojemu partnerowi z fantazji o zdradzeniu go! Nigdy. W ten sposób wzbudzisz w nim zazdrość, zranisz jego męskie ego i popsujesz Wasze relacje.

Twoje fantazje erotyczne należą tylko do Ciebie, są czymś intymnym i absolutnie masz prawo trzymać je w sekrecie - jak drogocenny klejnot. ■

KATARZYNA LEWCUN

25 l.



Przecież to jeszcze dziecko

czyli jak rodzic rozmawia
z dzieckiem o seksie

Niedawno usłyszałam w telewizji, że ponad 20.000 nastolatków zostaje matkami. Aż mnie poraziło, spójrzałam na swojego szesnastoletniego syna. On? Ojcem?

Potem myślałam nad tym, co usłyszałam. **Zastanawiałam się, czy spełniłam dobrze rolę uświadamiając swoje dziecko?** Czy w ogóle spełniłam taką rolę? Rozmawiałam z nim o tym? Pewnie łatwiej byłoby mi z córką. Tu mogłabym się podzielić swoim doświadczeniem, emocjami. Co mogłam powiedzieć chłopcu? Ojca nie ma w jego życiu, wybrał coś (nie kogoś) innego. Dziadek? Ooo, na pewno z nim nie porozmawia. Zostaję więc tylko ja.

Odkąd pamiętam, temat seksu był w naszej rodzinie tematem tabu. Nawet nie tabu, po prostu o tym się nie rozmawiało. Nigdy.

Razem z koleżankami uświada-

mialiśmy się nawzajem. Rozmawialiśmy o tym. W domu cisza. Kiedy zaszłam w ciążę bałam się powiedzieć rodzicom (choć miałam już „zaklepanego” narzeczonego i 24 krzyżyk na karku). Chociaż STOP, nie, to nie był strach. To było zażenowanie, bo przecież ciąża bierze się z seksu. Seksu, o którym nie mówiło się w moim domu.

Stres zaowocował zagrożeniem ciąży. Jednak mój syneczek postanowił żyć i się udało. Siedzi teraz naprzeciwko mnie, ma 180 cm wzrostu i z niewinną miną pyta mnie Co byś zrobiła, gdybym ci powiedział, że zostanę tatą? Nie wiem syneczku. Ucieszyłabym się, może troszkę przestraszyła, że tak szybko musisz dorosnąć, zajęłabym



się dzieckiem, abyście mogli dalej się uczyć, pomogła finansowo i wsparła. Nie byłby to koniec świata, a wyzwanie, które można potraktować jak coś wspaniałego, bo nowy skarb pojawił się na świecie. Tak, to rozwiązanie na ewentualną ciążę.

A jak przestrzec dziecko przed ciążą? Nie jest to pytanie w stylu, co zjesz dziś na obiad? Wiem, z rodzicami pewnie trudniej rozmawiać na ten temat, niż z kolegą. Rozumiem skrępowanie, jest to przecież intymne przeżycie. Na szczęście od strony fizjologicznej pomogła szkoła. Bogato ilustrowane podręczniki może powodują śmiech i zażenowanie, ale przynajmniej to odpada z głowy udręczonych rodziców. Zajęcia edukacyjne prowadzone przez mądrych nauczycieli - pedagogów (podkreślałam mądrych), również pomagają zasnąć zagubionym w tym temacie. **Myślę, że rodzicom zostaje to, co najważniejsze. Nauczenie dziecka szacunku i miłości do drugiej**

osoby. Zrozumienie, że seks to nie wszechobecny w mediach pornos, a związek, w którym również należy się dogadać i uszanować wzajemnie. Takie jest moje rozumowanie, jeśli chodzi o poruszenie tego tematu.

Jednak aby to potwierdzić rozmawiałam ze swoimi znajomymi, jak pokonali ten temat tabu? Z przerażeniem stwierdziłam, że w większości spotkałam się z pełnym zdziwienia pytaniem O seksie??? No co ty, przecież to jeszcze dziecko!! Owszem jak był (była) mały (malutka) zadała takie pytanie. Ale powiedzieliśmy o bocianach, dzieciach znajdujących na zagonie kapusty. Jest jeszcze na to czas. Hmm, czas? Przecież to dziecko właśnie skończyło naście lat. Statystycznie może zostać już matką, ojcem. Kiedy porozmawiasz? Kiedy przyjdzie i powie Będę miał dziecko?

Pamiętam dzień, kiedy przyszedł do nas mój syn (jego ojciec jeszcze uczestniczył w naszym życiu). Miał wtedy pięć, może sześć lat. Za-

pytał: Skąd ja się wziąłem? Jego tatuś popatrzył na mnie i... zwiął z pokoju, zostawiając mnie z zaciekawionym dzieckiem. Hmm, no cóż. Nie będę przecież mówić o zbliżeniu między kobietą a mężczyzną. Wzięłam go na kolana i odpowiedziałam: *Ty syneczku? Ty się wziąłeś z moich marzeń. Wyobraziłam cię sobie. Wiedziałam, jaki będziesz miał kolor oczu, jakie włoski, jak będziesz się uśmiechał i dawał całusy mamie. Potem wierzyłam, że moje marzenie o tobie się spełni. I jesteś. Dokładnie taki, jak z moich marzeń.* To wystarczyło memu synkowi. Nie zadawał więcej pytań. Dzień później poszliśmy do moich rodziców. Mama wzięła mnie dyskretnie na bok i powiedziała: *Pytał mnie skąd się wziął? Powiedziałam, żeby zapytał rodziców. Ja już przeszłam przez tematy seksu, nie chcę tego powtarzać.* Spojrzałam na swoją mamę. Przeszła przez temat seksu? Z kim? Może z siostrą? Spojrzałam na nią, ale nie, pokręciła głową, że nie z

nią. To z kim? *Z kim mam, przeszłaś przez temat seksu? Mówiłaś, a ja zapomniałam?* Mama zrozumiała moje nieme pytanie, więc jak zwykle bezpiecznie zmieniła temat: *chcesz kawę?* Potem już przy kawie, powiedziałam, że mój synek zadął mi to pytanie i dostał odpowiedź. To spojrzenie pełne zgrozy mojej mamy. Moje dzieciątko usłyszało to, co powiedziałam. Przybiegło do nas i powiedziało niewinnie: *Ja już wiem, skąd się wzięłam.* Na próżno mama usiłowała zmienić temat ofiarowując dziecku ciasteczko i czekoladę. Synek owszem, słodczyce łaskawie przyjął i powiedział: *wzięłam się z marzeń mamusi.* Och, aż usłyszałam ten kamień spadający z serca mojej rodzicielki. Powiedziała: *ładnie mu odpowiedziałas.* Znow jednak zaniepokoiłam mamę zapewniając ją, że więcej informacji, tym razem fachowych otrzyma moje dziecko, gdy będzie starsze. Na to moja mama pokiwała głową i powiedziała: *zrobisz jak zechcesz. Pamiętaj jednak, że on jeszcze przez wiele lat będzie jeszcze dzieckiem. Masz jeszcze czas.*

Dziś mój syn jest nastolatkiem. Ma dziewczynę. **Wiedziałam, że nadszedł ten czas, kiedy mój syn może mieć mnóstwo pytań na temat seksu. Przyszedł do mnie któregoś dnia i usiadł naprzeciwko. Powiedział, mam, chciałbym cię o coś zapytać. Wiem, że mi powiesz, ale wiesz.. trochę się krępuję. Nie wiem z kim jednak mógłbym o tym porozmawiać. W duchu jęknęłam i pomodliłam się o mądrość w przekazie. Mam, chodzi mi o seks. Nie, jeszcze tego nie robiłem, ale kiedyś przyjdzie ten moment. Mielśmy poruszany ten temat w szkole na Wychowaniu do życia w rodzinie, teoretycznie wiem, co i jak. Uff – odetchnęłam z ulgą. Szczegóły mogłam więc pominąć, duży plus dla szkoły.** Rozumiem, że

nie chcesz pytać jak wygląda zbliżenie i skąd się biorą dzieci? **Roześmiał się** *Nie, mam, to wiem, wiem też jak się zabezpieczać, ale powiedz, skąd będę wiedział, że to właśnie ta dziewczyna? Nie chcę z byle kim, byle był za mną ten pierwszy raz.* **Pomyślałam sobie:** *Boże dzięki ci za tak mądrego syna.* **Odpowiedziałam:** *synu, to nie są łatwe sprawy. Nie jest do końca tak, że wiesz, że to „ta”. Musicie oboje tego chcieć. Nie na siłę, nie bo już inni to robili, a wy jeszcze nie. To ma być przemyślana decyzja. Kiedy jednak oboje się zdecydujecie, pamiętaj, że dziewczyna potrzebuje czułości, szacunku. Dla niej jest to akt nieodwracalny, nie może wspominać swego pierwszego razu z odrazą, czy wstydem. Seks może być piękny, kiedy jest oparty o wzajemne uczucie. Nawet jeśli później okaże się, że to jednak nie „ta” nie będziesz miał poczucia, że kogoś skrzywdziłeś. To jest ważne.* **Syn przytulił się do mnie a ja spojrziałam na niego.** *Może to jeszcze dziecko, ale mam nadzieję, że i przy takiej okazji zachowa się jak dorosły, odpowiedzialny człowiek.*

Jedyne co mi teraz zostało, to życzyć im, aby ten pierwszy raz był piękny i satysfakcjonujący dla obojga. Bez konsekwencji. ■

JUSTYNA NOSOROWSKA

39 l.

Apel do rodziców

Niestety opowieści o bocianach, kapustach i innych legendach można włożyć już do lamusa. Drodzy rodzice spójrzmy prawdzie w oczy. Nasze dzieci są bardziej doświadczone niż my myślimy. Doświadczone fizycznie a nie psychicznie i edukacyjnie, bo mama i tata spoglądając na swoje potomstwo myślą: Seks? Eee, przecież to jeszcze dziecko. Mam czas.



PYRLANDIA

Poznań – tu się urodziłam i wychowałam, ale to nie znaczy, że mam wystarczająco dużo czasu aby zwiedzić to miasto. Jak zwykle w dużym mieście jeszcze więcej obowiązków! Jednak korzystając z wolnego weekendu możemy naprawdę wiele zobaczyć...





NOWE ZOO

www.zoo.poznan.pl

Usytuowane jest na skraju Jeziora Maltańskiego. Dojechać możemy tam nie tylko samochodem, ale również kolejką „Maltanką”. Porusza się ona wzdłuż brzegu jeziora zatrzymując na stacji pośredniej przy słynnych Termach Maltańskich. Jest to frajda nie tylko dla dzieci, ale również dla młodzieży i dorosłych. Kiedy dojedziemy do ostatniej stacji „Zwierzyniec” do bram Nowego Zoo jest już blisko. Tutaj możemy podziwiać wszelkiego rodzaju zwierzyne: od robaków zaczynając, po myszy, gady, rysie, tygrysy, żubry, żyrafy, wielbłądy, a na słońiach kończąc. Po terenie parku możemy poruszać się zarówno pieszo, jak i korzystając z kolejki, która zatrzymuje się na poszczególnych przystankach. Profesjonalna opieka nad zwierzętami sprawia, że te bezbronne stworzenia mogą czuć się jak w swoich naturalnych warunkach. Ptaki znajdują się w przestronnych klatkach, słonie w nowo wybudowanej słoniarni, kolorowe motyle w odpowiednio ogrzanej motylarni, gady i płazy w specjalnych terrariach, a dla tygrysów przygotowano specjalny wybieg. Zwierzęta czują się tutaj swobodnie i są regularnie dożywiane.

TERMY MALTAŃSKIE

www.termymaltanskie.com.pl

Warto zajrzeć również do Term Maltańskich. Przygotowano szereg atrakcji dla dzieci i dorosłych. Znajdują się tutaj 3 strefy: aquapark, baseny sportowe oraz sauny. W aquaparku możemy poszaleć na zjeżdżalniach różnego typu. Wśród basenów wyróżnić należy przede wszystkim basen ze sztucznymi falami czy prądem morskim. Oprócz tego bicze wodne, fontanny, jacuzzi, a nawet baseny zewnętrzne. Chcąc odpocząć możemy skorzystać z ogólnodostępnych leżaków plażowych. Organizowane są różne eventy i imprezy, które urozmaicają czas spędzony w termach. Do basenów sportowych należą baseny pływackie, do skoków i do rozgrzewki - miejsce to idealnie nadaje się do zorganizowania wszelkich zawodów pływackich. Ostatnia strefa to świat saun z parową łaźnią aromatyczną i sauną kamienną gdzie temperatury osiągną od 38 - 60 st. C.



PALMIARNIA POZNAŃSKA

www.palmiarnia.poznan.pl

Palmiarnia w Poznaniu to jedno z niewielu miejsc w Polsce, z którego możemy się przenieść w najbardziej egzotyczne zakątki świata. Do gigantycznych rozmiarów oszklonej szklarni dochodzimy poprzez Park Wilsona, który cieszy oko przepiękną ogrodową architekturą. W palmiarni czekają nas tysiące gatunków roślin w tym palmy, drzewa owocowe, kaktusy, kwiaty, fikusy, baobab, drzewa liściaste itd. Między roślinkami pomykają wesoło kudłate kurki ozdobne, a w zbiornikach wodnych kolorowe rybki, w terrariach gady i płazy. Co jakiś czas organizowane są tutaj również pokazy kotów rasowych.

STARY RYNEK I OKOLICE

Będąc w Poznaniu należy pamiętać o przepięknym starym mieście, które zachwyca okazałym Ratuszem, kolorową zabudową, zabytkami i wieloma atrakcjami towarzyszącymi. Największą atrakcją tego miejsca są przede wszystkim Koziółki (zwane „urządzeniem błazeńskim”), które punktualnie każdego dnia o godzinie 12:00 w towarzystwie melodii hejnału wychodzą z wieży ratuszowej, aby 12 razy tryknąć się rogami. Na Stary Rynek najlepiej wybrać się w szósty dzień tygodnia. W każdą sobotę możemy skorzystać z bezpłatnego wejścia do oddziałów Muzeum

Narodowego (Muzeum Sztuk Użytkowych, Muzeum Historii Miasta Poznania, Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, Muzeum Instrumentów Muzycznych, Muzeum Etnograficzne). W okolicach Starego Rynku warto zobaczyć również domki budnicze, pałac Działyńskich, zamek Przemysława czy Farę Po-

znańską. W ciągu lata, jak również w ciągu roku odbywa się tutaj wiele imprez plenerowych, pokazów, eventów, festiwów oraz jarmarki.

CYTADELA

www.cytadela.scienceontheweb.net

Miejsce to warto zobaczyć ze względu na historię tego rozległego parku. Jest to jeden z największych cmentarzy wojskowych. Znajdują się tutaj groby żołnierzy napoleońskich, z czasów I wojny światowej, Pułku Lotniczego z Ławicy, harcerzy, cytdelowców oraz ofiar poznańskiego czerwca 56. Na terenie Parku Cytadela znajdują się dwa obiekty muzealne: Muzeum Uzbrojenia oraz Muzeum Armii Poznań. Oprócz tego zwiedzić można ogrody tematyczne czy pozostałości teatru letniego. Wśród zieleni umiejscowione są kamienne rzeźby i pomniki. Co roku odbywa się szereg imprez kulturalnych i sportowych.

STADION MIEJSKI

Nie zabrakło spaceru w pobliże stadionu miejskiego, jako, że wy-cieczkę tą odbywałam wraz z kibicami. Niestety nie skorzystaliśmy z wy-cieczki z przewodnikiem po wnętrzu tego obiektu ze względu na dzień. W każdy czwartek wraz z grupą można w cenie 10 zł zwiedzić mury nowego stadionu w Poznaniu. Jednak najwięcej emocji dostarczają mecze tam organizowane, dlatego z niecierpliwością oczekujemy na spotkanie gigantów na murawie stadionu.

To jest jedynie garstka miejsc, które warto zobaczyć będąc w Poznaniu. Oprócz tego czeka na nas szereg muzeów i galerii, Katedra Poznańska, Stare Zoo, atrakcje Jeziora Maltańskiego, Ogród Botaniczny, Browar Lecha, CH Stary Browar, CK Zamek, Hala Widowiskowo - Sportowa Arena itp.



Jak możecie zauważyć - pełną
wrażeń wycieczkę krajoznawczą po-
łączoną z wypoczynkiem możemy
spędzić nie tylko w górach, nie tylko
nad morzem, ale również w mieście!
Dlatego...

...serdecznie zapraszam Was do
Poznania. tej! ■

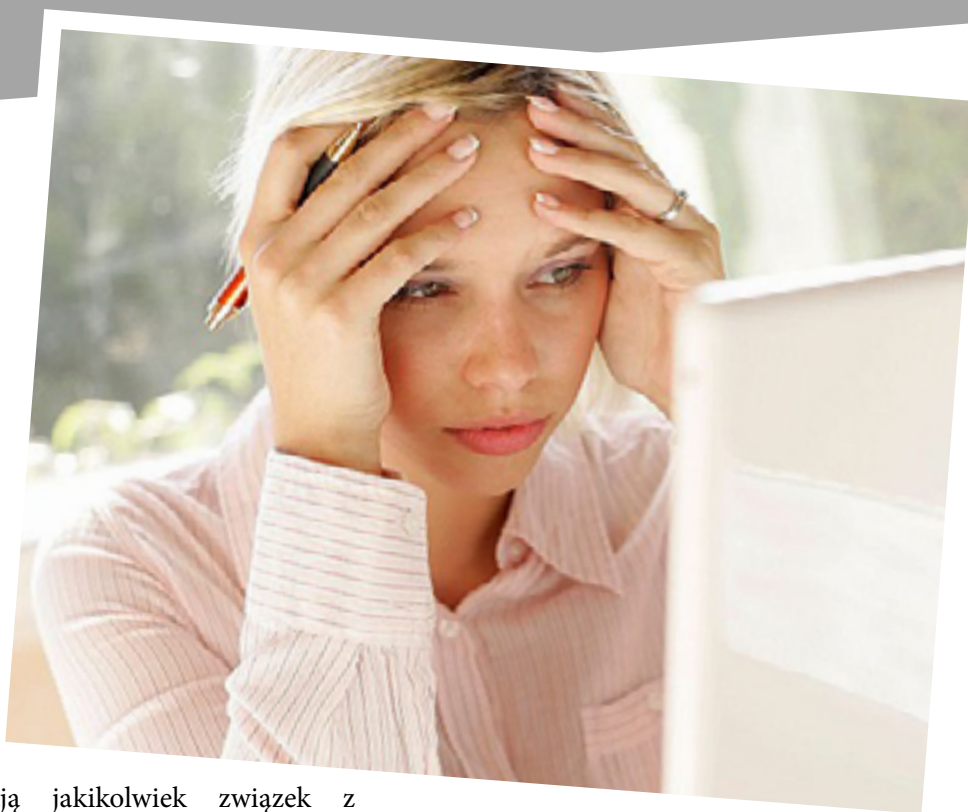
PAULINA DORNA
Studentka Turystyki
Międzynarodowej w Poznaniu



Czy warto korzystać z porad umieszczanych na

FORACH INTERNETOWYCH

Niejednej z nas zapewne zdarzyło się szukać porad w Internecie. Łatwo dostępne, wystarczy usiąść przed komputerem, trochę poklikać i już.



Bez wychodzenia z domu, niemalże na wyciągnięcie ręki, a raczej myszki...

Jak wywabić plamę z wina, jaka prostownica nie pali włosów, niebanalny pomysł na prezent Walentynkowy. Wachlarz zagadnień jest tak szeroki, że nie sposób tego wymienić.

Dr GOOGLE prawdę Ci powie...

Porad odnośnie zdrowia jest mnóstwo. Można by pomyśleć, że znaczna część osób wypowiadających się na forach to lekarze i specjaliści, o ile nie wszyscy. Z ogromu wiadomości trzeba jednak skrzętnie wybrać te, które są naprawdę przydatne i

mają jakikolwiek związek z prawdą i rzeczywistością. Żeby się czasem nie okazało, że wyrostek mamy jednak po zupełnie innej stronie niż mówi medycyna tradycyjna i jak nas uczono. Tylko skąd wiedzieć, co faktycznie jest prawdą? Niestety to wcale nie takie proste.

Owszem najczęściej „forumowiczki” opowiadają o swoich doświadczeniach, przeżyciach. Historie z życia wzięte. Ale powiedzmy sobie szczerze, każda z nas

to inny „przypadek”. Nie ma dwóch takich samych osób, które dokładnie tak samo przeżywają te same dolegliwości. Chociażby to, że mamy zupełnie inne progi bólu i odporności i nagle okazuje się, że wyrwanie zęba wcale nie bolało nas tak jak „Katie_20”, dla której była to trauma życiowa.

Podobnie jest z opiniami o porodach i szpitalach. Sama przed rozwiązaniem, chciałam być bar-

dziej „obyta” z tematem. Do dziś żałuję, że w ogóle przyszło mi do głowy cokolwiek czytać w Internecie. Byłam w pewnym momencie tak przerażona, że bałam się, że ze strachu w ogóle nie urodzę, a tu proszę – udało się tak jak udaje się wielu kobietom!

Co warto kupić...

Opinie o produktach. I tu też przyznam się szczerze, że nie raz szukałam informacji, jaka pralka lepsza i oszczędniejsza, jaki telewizor ma fajniejszy obraz, która suszarka sprawi, że będę mieć włosy jak modelka z reklamy. I cóż, po wnikliwej lekturze zazwyczaj byłam jeszcze bardziej zdezorientowana niż przed. Jedni twierdzą, że taki model jest najlepszy inni, że to najgorsze, co można kupić. „I bądź tu mądra i pisz wiersze”.

Człowiek szuka pomocy a tak naprawdę, gdy ją „znajdzie”, czasem potrzebuje jej jeszcze więcej, by dojść do siebie i pozbyć się mętliku w głowie, niezadko nawet i strachu.

Kosmetyki... temat rzeka. Jaka pomadka trzyma się dwa dni na ustach, jaki puder lepiej matuje, który perfum nie przestaje pachnieć. Chyba nie ma tematu, który nie zostałby poruszony na forach.

Walentynki, wieczór paniński, jakie imiona są modne dla dzieci, jak zwracać się do teściów. Takie „lajtowe” tematy to nic złego. Czasem ktoś podsunie nam dobry pomysł, który można wykorzystać dla siebie. To łatwe i wygodne, zwłaszcza w tak zabieganych czasach.

Są też porady bardzo przydatne, np. gdy szukamy konkretnego sklepu w danym mieście, leku który jest trudno dostępny. Gdy nie orientujemy się gdzie blisko nas jest szewc, krawcowa, pralnia ubrań.

Jednak żarty żartami, ale coraz częściej trafić można na fora gdzie wypowiada się młodzież, często nawet ta „młodsza”. Opinie o pierwszym razie, dobre rady jak nie zająć w ciążę. I aż za głowę się człowiek łapie, bo chwilami nie wiadomo czy sobie żartują, czy faktycznie poziom wiedzy młodych ludzi na temat seksu jest tak niski. Przeróżające, ale niestety prawdziwe.

Jedno jest pewne. Ilu ludzi, tyle opinii, w każdym jednym temacie. I tak naprawdę wszystko jest dla ludzi, tylko trzeba umiejętnie i rozsądnie z tego korzystać. Jak ze wszystkim.

Ciasto z porad internetowych może się nie udać, to jeszcze nie tragedia. Gorzej, jeśli bierzemy do siebie rady odnośnie życia i tematów trudnych. Praca, zdrowie są

raczej zbyt poważne by ufać anonimowym opiniom i radom. Ja bym się nie odważyła.

Czasem lepiej nie szukać, nie czytać, nie straszyć się niepotrzebnie. Zamiast tego porozmawiać z kimś, kto jest fachowcem w danej dziedzinie lub miał podobny problem i jest osobą zaufaną. W tym miejscu warto wspomnieć o wszelkich internetowych „poradach prawnych”, gdzie przecież sprawa Kowalskiego nie jest taka sama jak sprawa Wiśniewskiego, choć zdarzenie jest niby takie same. Różne były okoliczności, powody zaistniałej sytuacji, inne osoby brały w nich udział. Często czytamy na różnych forach - Hey...miałam/ łem taką sytuację... Może ktoś mi coś doradzić co mam zrobić? Miał ktoś podobny problem? Błagam. Pomóżcie!...Prawda jest taka, że udzielić odpowiedzi - wypowiedzieć się w tej kwestii może dosłownie każdy, podający się za każdego, ale kto ma rację i komu ma uwierzyć osoba prosząca o pomoc? Mając tego rodzaju problem, warto zainwestować jednak te 50 - 100 zł w profesjonalną poradę prawną, zwłaszcza, gdy ważą się nasze losy i chodzi o poważną dla nas sprawę.

Reasumując - źródeł wszelkiego typu informacji jest wiele i tak naprawdę od nas samych zależy z czego skorzystamy. Mnie samą też często „diabeł kusi” żeby poczytać i czytam. A później dzielę to wszystko przez dwa, albo i cztery a koniec końców i tak robię po swojemu. Bo tak po prostu bezpieczniej.

Nie twierdzę, że wszystko co ludzie piszą na forach to bzdury, bo można spojrzeć na to i tak, że uczulają nas na pewne aspekty danego tematu. Wiemy, na co zwrócić szczególną uwagę, czego się wystrzegać. Często po prostu otwierają nam oczy. Jesteśmy czujniejsi i bardziej wnikliwi w ocenie. To duży pozytyw.

Czasem tylko zastanawiam się kim są ludzie którzy to piszą, skąd mają na to czas. Każda z nas ma swoje doświadczenia, przemyślenia, opinie. Tylko ile z nas umieszcza to w sieci? Dobra rada (nie z forum internetowego) - bierzmy to wszystko, co inni piszą z przymrużeniem oka. A jeśli już, to korzystajmy ze sprawdzonych źródeł informacji: portali, które budzą zaufanie, blogów, gdzie wypowiadają się ludzie, którzy mają coś do powiedzenia, a nie przypadkowe osoby z przypadkowym swoim zdaniem. ■

MAGDALENA ZBYTEK-KSIĄŻKIEWICZ

30 l.





I N T E R N E T

Lek na
samotność?

Żyjemy szybko. Praca, studia, dom, jakiś obiad (byle co), może program w telewizji, czasem wyjście ze znajomymi, obowiązki domowe i rodzinne. Wszystko w pośpiechu, ledwo znajdziemy czas dla siebie. Przy tym całym zabieganiu często czujemy się samotni.

Nie mamy z kim porozmawiać wtedy, kiedy tego potrzebujemy, bo każdy zajęty jest swoim życiem i rzadko znajduje czas dla drugiej osoby, a jeśli już, to woli się bawić i odreagować niż słuchać wynurzeń smutnej koleżanki. Z drugiej strony słuchanie wiecznie narzekających sąsiadek, męża czy koleżanek z pracy także męczy i mamy tego dość. Być może dlatego tak wielu z nas szuka pomocnej dłoni w Internecie. Jest on obecnie na tyle powszechnym zjawiskiem, że często zanim pójdziemy do lekarza, sami próbujemy zdiagnozować swoją chorobę wpisując objawy w wyszukiwarce google.pl lub na forach internetowych. Dlaczego zatem nie poszukać lekarstwa na problemy związane ze sferą emocjonalną? Znaleźć internetowych przyjaciół, którzy będą dla nas mieli więcej czasu i cierpliwości niż najbliżsi?

Wcale nie jest to takie trudne. W Internecie aż roi się od różnych witryn, na których można znaleźć chętnego rozmówcę, a nawet ich kilku. Wystarczy wpisać w wyszukiwarce „szukam przyjaciela”, a wyświetli się nam mnóstwo forów i stron, gdzie zamieszczane są tego typu ogłoszenia. Przykładem może być www.adpedia.pl/towarzyskie/przyjaciele. Po wejściu zobaczymy wiele linków do osób, które chciałyby porozmawiać z kimś przez Internet, ale także w realu, np. Pani z Oleśnicy napisała: *Szukam przyjaciółki (najlepiej w okolicach trzydziestki), która potrafiłaby znaleźć czas na wspólne rozmowy, spędzanie czasu. Jest mi smutno, bo choć mam wspańskiego partnera i cudowną córeczkę to brakuje mi kobiecych rozmów, wspólnych zakupów, aktywnego spędzania czasu. Mam dość osób wyłącznie narzekających na życie, choć wiem, że czasem rozmowa o ciężkiej sytuacji każdemu jest potrzebna. Czy są jeszcze takie osoby???* Jest to przykład kobiety chcącej odpocząć od codzienności, a przy tym tęskniącej za zwykłymi babskimi rzeczami.

Czasem każdej z nas brakuje takich wieczorów czy dni, podczas których chętniej byśmy coś zrobiły

z jakąś przyjaciółką, odpoczęły od domowych spraw i spędziły czas z inną kobietą w podobnym wieku, z którą mogłybyśmy troszkę zaszaleć.

Nieco inne podejście ma osoba, która na tym samym portalu zamieściła takie oto ogłoszenie: *Zależy mi na poznaniu i zaprzyjaźnieniu się z kilkoma dziewczynami. Chciałabym stworzyć taki rodzaj babskiego teamu do wspierania się nawzajem i do oderwania się od codziennego rytmu. Empatia pożądana. Dystans do siebie i świata wskazany. Reszta bez znaczenia. Najlepiej w wieku 23- 30 .*

Fajny pomysł - stworzenie paczki przyjaciółek, które będą się nie tylko ze sobą świetnie bawiły, ale także wspierały i pomagały sobie nawzajem.

Podam jeszcze jeden przykład takiego ogłoszenia: *Witam. Jestem 27-letnią mamuszką 2 maluszków, mieszkającą za granicą. Poszukuję kogoś z kim bym mogła sobie poklikać zwłaszcza wieczorem gdy facet zajęty gra na komp., a dzieciaki śpią, ponieważ mimo obowiązków czuję się samotnie.*

Ta Pani podała w swoim ogłoszeniu główny powód poszukiwań przyjaciół w Internecie: **samotność**. Uczucie, które w dzisiejszych czasach jest plagą. Aby się go pozbyć sięgamy po najróżniejsze środki. Nieraz są to silniejsze używki takie jak alkohol, który jednak bardziej szkodzi niż pomaga.

Internet natomiast nie tylko okazuje się być zbawieniem dla osób, które nie mają czasu na utrzymywanie stałych



znajomości w realu ze względu na nadmiar obowiązków, a chciałyby z kimś porozmawiać, ale także pozwala na znalezienie prawie dokładnie takiej osoby, jakiej byśmy w danym momencie potrzebowali. Czy szukamy młodej matki, z którą wymieniałybyśmy doświadczenia i obawy, czy szalonej studentki, czy przyjaciółki o podobnych zainteresowaniach... Można powiedzieć: od wyboru do koloru. Na różnych forach oraz stronach dotyczących jednego hobby wypowiadają się ludzie szukający kontaktu z kimś, kto ma takie same zainteresowania, także bez trudu możemy znaleźć bratnią duszę.

Chciałabym wspomnieć jeszcze o czatach. W przeciwieństwie do wyżej wymienionych witryn są one czymś, co dzieje się tu i teraz o każdej porze dnia i nocy. Zawsze ktoś „siedzi na czacie”. Możemy wybrać sobie odpowiedni pokój, ponieważ na czatach istnieją podziały np. ze względu na region, hobby, wiek itp. Jeśli potrzebujemy porozmawiać z kimś natychmiast, taka forma jest jak najbardziej pomocna.

Istnieją też negatywne strony nawiązywania znajomości przez Internet. Po pierwsze wielu z nas traci

wtedy kontakt z rzeczywistością. Po co zagadywać do kogoś obcego w realu, skoro można wejść na forum i być anonimowym? Nie ma problemu, jeśli się ośmieszymy, bo nie będziemy musieli spojrzeć tej osobie prosto w twarz... Z drugiej strony nigdy nie wiemy, kto jest naszym rozmówcą i zaufanie do takiej osoby powinno być ograniczone, ponieważ może ona wykorzystać podane przez nas informacje do własnych celów.

W Internecie roi się od różnego typu ludzi nie mających dobrych intencji. Poza tym pójście na łatwiznę nie zawsze kończy się dobrze. O wiele lepiej mieć kogoś w

realnym świecie, kto w razie potrzeby przyjdzie i pomoże, niż wirtualnego przyjaciela. Zatem jeśli czujemy się samotni i chcemy sięgnąć po pomoc w Internecie, uważajmy na wszelkie odstępstwa od normy w rozmowie. Unikajmy spotkań w realu czy pokazywanie twarzy, a najlepiej

postarajmy się znaleźć kogoś, kto szuka poprzez strony internetowe znajomości, która będzie się rozwijała w rzeczywistym świecie. Rozejrzyjmy się także za przyjaciółmi wokół nas. Kto wie,

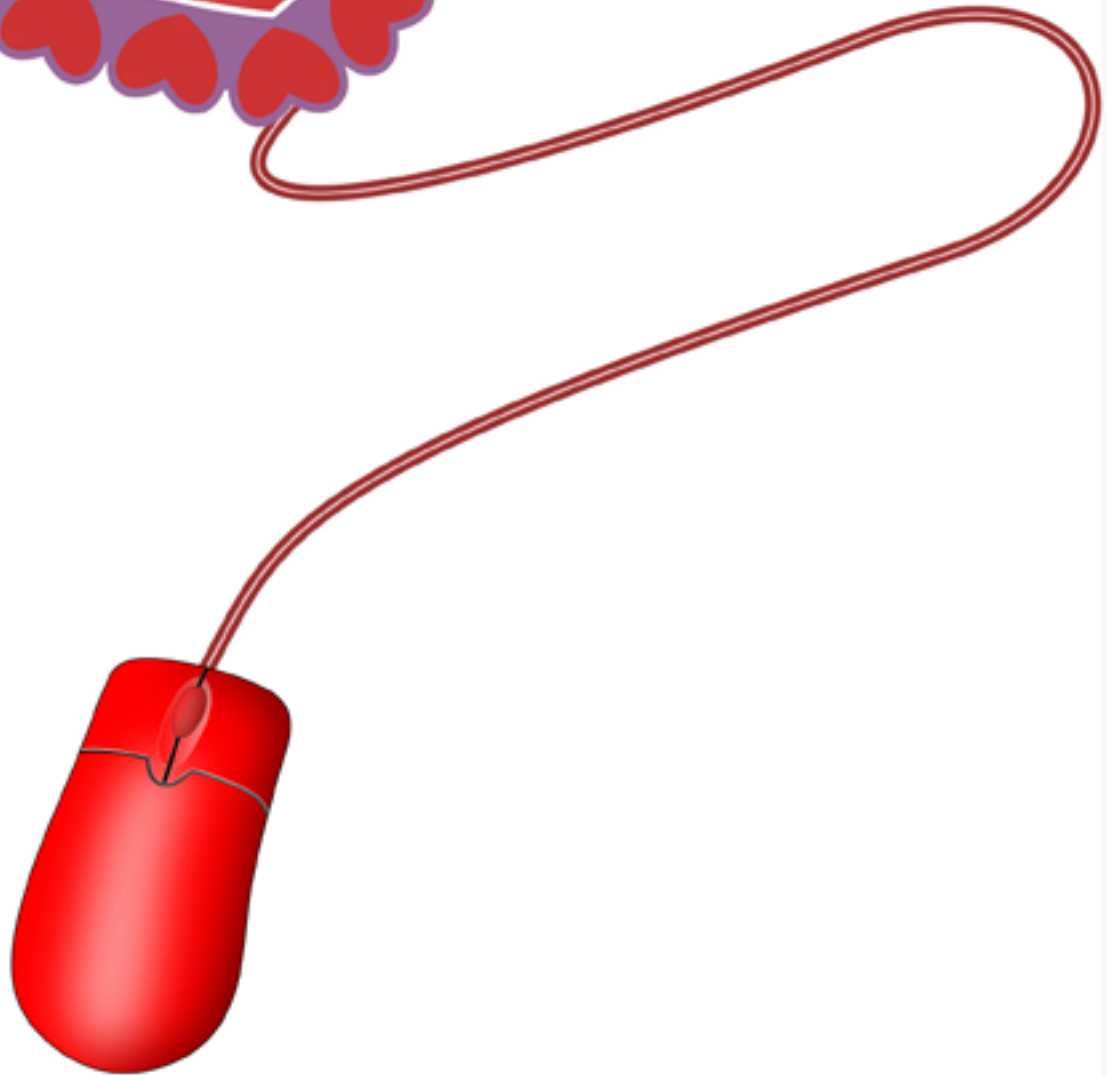
może wielu ludzi mijanych przez nas codziennie w pracy, na studiach czy w bloku także potrzebuje przyjaźni takiej, jak my... ■

ANITA KAROLCZAK

22 l.

Na różnych forach oraz stronach dotyczących jednego hobby wypowiadają się ludzie szukający kontaktu z kimś, kto ma takie same zainteresowania, **także bez trudu możemy znaleźć bratnią duszę.**





POTĘGA PLOTKI

czyli jak może zru





ujnować Ci życie?

Plotka to najgorsza zmora każdego z nas. Nie ma osoby, która chociaż raz nie padła jej ofiarą. Ogrom zniszczeń, jakie dokonuje zależy od tego, jak bardzo drażliwych kwestii dotyczy oraz od siły charakteru „obgadywanego”.

Niektórzy mniej przejmują się tym, że są przedmiotem obiegu wiadomości między znajomymi, innym, bardziej wrażliwym, krążące informacje z ich życia potrafią doprowadzić na skraj załamania.

Zadziwiający jest fakt, jak bardzo plotkarze lubią się w nieszczęściu drugiego człowieka. Rzadko bowiem zdarza się, że usłyszymy o sobie coś dobrego, zwykle żerują oni na tym, co nam nie wyszło, ubarwiając historię tak, że nawet zwykłe niepowodzenie urasta do rangi katastrofy. Uczucia poszkodowanego i jego rodziny nie są istotne. Liczy się tylko dawka adrenaliny, której dostarcza rozsiewanie, najlepiej do jak najliczniejszego grona odbiorców, niekoniecznie zgodnych z prawdą nowinek.

Plotka jest najważniejszym gościem na każdym spotkaniu towarzyskim. Trudno sobie wyobrazić jakkolwiek rozmowę w gronie znajomych, żeby obyła się bez opowiadania o osobach, których nie ma wśród nas. Ileż to razy dzwoniśmy do swojej przyjaciółki, by umówić

się „na ploty”? I nic w tym złego, jeśli potrafimy rozróżnić dobrą plotkę od szkodliwej. Jeśli nie mamy z kimś kontaktu i chcemy się dowiedzieć, co u niego słychać z czystej sympatii od kogoś, kto ma z nim styczność, nie robimy nic niestosownego. Kiedy jednak dyskutujemy o jego prywatnych sprawach, które być może miały pozostać nieujawnione, wtedy postępujemy niewłaściwie. Każdy z nas czasem potrzebuje się wygadać, ale liczymy na dyskrecję tego, komu się zwierzamy.

Wyrażenie, że o kimś „plotkujemy” jest bardzo ogólne. Prawidłowa definicja tej czynności dotyczy głównie przekazywania niewiarygodnych informacji na czyjś temat. Często działa to na zasadzie głucho telefonu. Zasłyszana niedokładnie wiadomość powtarzana przez kilka osób, na samym końcu łańcuszka bardzo mało ma wspólnego z prawdą.

Najbardziej pod tym względem cierpią ludzie znani. Za swój sukces często płacą gorzką cenę. Dzięki ich potknięciom egzystuje większość pism, a dziennikarze, tzw. „paparazzi” gotowi są na wiele poświęceń, by mieć temat na pierwszą

stronę, nieraz całkowicie wyssany z palca. Przeglądając brukowce, rzadko można przeczytać o małżeństwach aktorów z kilkudziesięcioletnim stażem i spokojnie wiedzionym życiem. Prasa doskonale zdaje sobie sprawę, że znacznie bardziej pokupny będzie numer, w którym królują skandale. Wyobraźnia nie zna granic, wystarczy że popularna aktorka wejdzie do sklepu dziecięcego, a już krąży plotka, że z pewnością jest w ciąży i pół gazety poświęcone jest domysłom, z kim będzie je miała. Nikt nie zastanawia się nad tym, jak dane pomówienia mogą kogoś zboleć. W końcu to tylko gorsza strona sławy. Ale to są normalni ludzie, którzy tak samo mają prawo do prywatności, są tak samo wrażliwi, jak każdy z nas. Wielu z nich wpada w depresję, alkoholizm, szuka zapomnienia w narkotykach. Ale to tylko kolejne powody, by znów stali się sensacją.

W naszym codziennym życiu nie jest inaczej. Szczególnie dotkliwie odczuwają potęgę plotki mieszkańcy mniejszych miejscowości, gdzie zainteresowanie życiem innych sięga zenitu. Zapewne jest to wynikiem braku pracy, atrakcji, jak również tego, że wszyscy dobrze się znają, więc ciekawość, co się dzieje u sąsiada i odpowiednie przekazanie tego dalej dostarcza niemałej rozrywki. W związku z czym powstaje tak wiele wersji wydarzeń, że trudno nawet dociekać, która jest prawdziwa, o ile w ogóle wszystkie nie mijają się z rzeczywistością.

Moja rozmówczyni, **34-letnia Agata** przyznaje, że właśnie przez ludzi, których znała całe życie, była zmuszona wyprowadzić się ze swoich rodzinnych

się znaliśmy, zawsze się cieszyłam, że nie jestem anonimowym człowiekiem wśród tłumu obcych. Byłam zdania, że lepiej jest na duszy, kiedy wychodzi się z domu i słyszy zewsząd życzliwe „dzień dobry”, lub wracając ze sklepu sąsiadka zatrzyma cię na pogaduchy. Problemy się pojawiły, kiedy mój ślubny, znany dla ogółu do tej pory jako dobry i zaradny mężczyzna, zaczął coraz częściej sięgać do kieliszka. Niekończące się awantury o byle co oraz zastanawianie się w jakim stanie wróci, jeśli w ogóle, skutecznie zraziły mnie do niego. Poza tym już nie było tak, jak dawniej, coraz bardziej się od siebie oddalaliśmy, każde z nas żyło swoim życiem. Po kilku latach męczarni podjęłam decyzję o rozstaniu, wróciłam do rodzinnego domu i wniosłam sprawę o rozwód. Wtedy rozpętało się piekło. On, jako porzucony małżonek dołożył starań, bym to ja miała opinię „tej złej”. Posypały się grady oskarżeń, wszędzie, gdzie się pojawiałam, słyszałam szept za plecami, cierpieli także moi rodzice. Naszymi kłopotami żyła cała wieś. Postanowiłam jak najszybciej postarać się o pracę w pobliskim mieście i wyjechałam, nie oglądając się za siebie. Wreszcie odetchnęłam pełną piersią, odzyskałam spokój i równowagę. Nie zaprzyjaźniłam się jak dotąd z sąsiadami mieszkającymi w moim bloku. Jest mi dobrze z tym, że nikt mnie tu nie zna.”

Plotka jest najpotężniejszą bronią w rękach tych, którzy chcą nam zaszkodzić, a nie posiadają odpowiednich faktów do tego celu. Znacznie łatwiej bowiem puścić wodze fantazji, niż czekać na prawdziwy błąd. Nawet, jeśli nie odniesie się pożądanego efektu, zawsze można zasiać niepokój. Z niesprawdzonych, niepochlebnych zarzutów trudno jest nam się wytłumaczyć. Nieważne, czy chcemy się z nich oczyścić przed szefem, opinią publiczną, czy ukochaną osobą. A zgodnie z panującym określeniem, że „w każdej plotce jest ziarno prawdy”, łatwiej ludziom uwierzyć w nasze niewłaściwe postępowanie, nawet jeśli to fałsz.

Zastanówmy się więc dobrze, kiedy następnym razem będziemy przekazywać dalej jakieś „rewelacje”, czy nie sprawimy komuś tym przykrości i nie wyrządzimy krzywd, które ciężko potem naprawić! ■

AGNIESZKA WITKOWSKA

31 L.





Jestem tym



Także czytamy!

*Ona się zakochuje w Nim, ale On
tego nie zauważa, za to niespo-
dziewanie pojawia się Ten Trzeci z
bukietem róż i gotowy poświęcić dla
Niej wszystko.*

O kim czytam

Jego liczne starania i absolutnie doskonały romantyzm oraz poczucie stylu, klasy doprowadzają w końcu do tego, że Ona przejrzała na oczy i już wie, że kocha Tego Trzeciego a nie Jego. Po wielu zabawnych perypetiach, które doprowadzają do łez, całość kończy się szczęśliwie.

Zamykamy książkę, ostatnie westchnienie nad okładką, odwracamy wzrok... I na tym kończy się świat marzeń, bo to, co widzimy, może przerazić. Stos brudnych naczyń w zlewie, ubrania na krzesłach zamiast w szafce, niektórym dzieci biegają po mieszkaniu znowu bez skarpetek i czymś umorusane... „Ach, jakbym chciała mieć życie jak Ona” - myślimy... Bez całego tego stresu i braku czasu na cokolwiek. Za to fajnie by było być zadbaną i ładnie ubraną, tak żeby inni faceci się za nami oglądali. Mieć trochę wolnych chwil na makijaż, popracowanie nad sylwetką i odprężenie przy książce.

Po przeczytaniu kolejnej zabawnej książki, oczywiście późno w nocy, bo kto by miał na to czas w dzień, postanawiamy jednak zmienić coś w swoim życiu. Dlaczego by nie spróbować żyć jak bohaterka książki? Czy to będzie Elżbieta z „Dumy i uprzedzenia”, czy Bridget Jones, czy może Judyta Kozłowska z „Nigdy w życiu”... Nie ma najmniejszego znaczenia, którą bohaterkę zapagniemy naśladować.

Zaczynamy wstawać wcześniej rano i biegać, chodzić na siłownię, dbać o swój wygląd. „Teraz ja!”, chciałoby się wykrzyknąć. Tak naprawdę widać to po zmianie naszego podejścia do samej siebie, faceta, rodziny czy pracy. Wszystko schodzi jakby na dalszy plan. Dziecko czegoś chce? Niech poczeka, bo mamusia właśnie rozwiesiła pranie i chce mieć trochę czasu wolnego. Stopniowo uczymy rodzinę, że nie jesteśmy tu tylko od sprzątnia i usługiwania. Uczymy ich szacunku dla naszego czasu, dla nas samych. Zaczynamy myśleć na poważnie o spełnieniu własnych marzeń, bo dotychczas pomagałyśmy realizować je innym. Oczywiście nie zaniedbujemy obowiązków domowych, to byłaby katastrofa... Ale naśladowujemy styl życia bohaterki z książki. **Staramy się być silne, zaradne i samodzielne jak Scarlett O'Hara lub zabawne i sympatyczne jak Bridget Jones.**

Oczywiście nie da się zmienić wszystkiego tak szybko i nie da się przenieść dokładnie życia boha-

terki do rzeczywistości, ale każda zmiana jest dobra. **O wiele łatwiej jest zmienić coś w swoim życiu mając kogoś do naśladowania, prawda?**

Dlaczego wybór tak często pada na bohaterkę książki? Może dlatego, że jest ona podobna do nas samych. Także zmaga się z własnymi problemami i stara się zmienić na lepsze swoje życie. Ponadto w dobie szybko zmieniających się informacji, opinii polityków czy aktorek, łatwiej jest sięgnąć po wzór z książki, który zawsze jest taki sam.

Czytając powieść śledzimy nieraz dosłownie krok po kroku poczynania ulubionej bohaterki i nigdy nie mamy jej dość. Nie widzimy tej postaci wszędzie w serialach, mediach, czy programach telewizyjnych, toteż tak szybko się nią nie znudzimy. Sięgamy po nią wtedy, kiedy mamy na to ochotę. Ponadto często życie takiej Anny z „Gobelinu” Barbary Kosmowskiej jest o wiele prawdziwsze i zbliżone do naszej rzeczywistości, niż to serialowych postaci. Najważniejsze, że potrafimy znaleźć pozytywne cechy, które możemy wykorzystać i naśladować, np. sposób radzenia sobie z problemami czy zmiany w podejściu do codzienności. Zdarza się, że dobra książka podsunęła nam fantastyczny pomysł lub uratowała życie.

Uniwersalność zachowań niektórych bohaterek powoduje, że stają się one wzorem dla całych pokoleń, wychowując i ucząc kolejne rzesze kobiet. Można do takich zaliczyć „Dumę i uprzedzenie” Jane Austen, czy chociażby naszą polską serię pt. „Jeźycjada” Małgorzaty Musierowicz, w której pełno wspaniałych, ciepłych kobiecych postaci.

A jakie są Wasze ulubione bohaterki godne naśladowania? Jeśli ich nie macie, może warto by było taką sobie znaleźć i zastanowić się czasem, „co by zrobiła na moim miejscu?”. Zawsze silniejsze stajemy się mając w kimś oparcie i nie ważne, czy postać ta jest zmyślona, czy rzeczywista.

Często nie mamy wokół siebie właśnie takiej osoby, dlatego warto zaopatrzyć się w dobrą książkę, która nam pomoże w trudniejszych chwilach. ■

ANITA KAROLCZAK

22 L.



Miłosna trójca Hitlera

Jak bardzo męskim, przystojnym człowiekiem był Adolf Hitler, że kobiety lgnęły do niego jak muchy do lepu? Czy uwodził je spojrzeniem, swoim dyktatorskim głosem czy też siłą wpływu na całą III Rzeszę.

Oto krótka opowieść o kobietach, które w życiu Hitlera odegrały istotną rolę, dla których stracił głowę, choć niejednokrotnie to one prędzej traciły ją dla niego.

Inteligentny mężczyzna powinien wybrać kobietę głupią i prymitywną” – Adolf Hitler.

Spotkali się wśród zdjęć i negatywów w pracowni fotograficznej w Monachium. Ona, młoda asystentka fotografa Heinricha Hoffmana, on „Herr Wolf” (takim pseudonimem posługiwał się) w jasnym palcie i dużym, filcowym kapeluszu. Rzecz jasna, **mowa o pierwszym spotkaniu** Ewy Braun i Adolfa Hitlera. Miała zaledwie 17 lat, był rok 1929 i dzieliły ich 23 lata. Początkowo nie budziła większego zainteresowania Hitlera. Jego żoną na wyłączność była w tym czasie Geli Raubal – córka przyrodniej siostry Adolfa. Jednak nieszczęśliwe wydarzenie, rzekomo jej samobójcza śmierć, której powód upatrywano we wcześniejszej kłótni między obojgiem, wstrząsnęła życiem uczuciowym Hitlera. Młoda Braun jak ulał pasowała do osamotnionego, zranionego stratą ukochanej, kanclerza. Śmierć Raubal szybko okazała się jej biletem wstępu do rezydencji w Obersalzbergu. W oczach Niemki zamieszkała nadzieja, niejednokrotnie podsycana spotkaniami w pracowni, kiedy to starała się dość dyskretnie umieszczać miłosne liściki w kieszeniach płaszcza Pana Wilka [pseudonim używany przez Hitlera - przyp. red.] Po ich oficjalnym spotkaniu, z rozkazu Hitlera, sprawdzone zostało dokładne pochodzenie Braun. W żyłach jego kochanki pod żadnym pozorem nie mogła płynąć nieczysta, żydowska krew, którą w jego mniemaniu powinno się zneutralizować. Od tego momentu w życiu Ewy nie brakowało kwiatów, biżuterii czy większych lub mniejszych luksusów, do jakich należała niewątpliwie dyspozycja czarnego mercedesa z szoferem, mieszkanie i dwa szkockie teriery. Wszystko to jednak wiązało się z pewnymi wyrzeczeniami. Ogólna dostępność pieniędzy nie zawsze pokrywała się z dostępnością samego Hitlera. **Choć Ewa Braun była oddana i wierna kanclerzowi, jej życie równało się życiu w klatce.** Odcięta od spraw politycznych i ówczesnych wydarzeń wojennych istniała pomiędzy niewiedzą, a prawdą, wyłącznie obawiając się braku czasu Adolfa na spędzenie z nią chwi-





li. Rzeczywiście, mało które zdjęcia obrazują ich razem. Jedynie pasja Ewy, jaką była fotografia, pozwoliła na nieliczne ujęcia z niewielkiego świata ich relacji. Brak zainteresowania polityką Niemką, był poniekąd jej osobistym upadkiem, który objawiał się stanami depresyjnymi, w tym dwiema próbami samobójczymi. Pierwsza z nich w 1932 roku była odpowiedzią na głuche milczenie Hitlera w słuchawce. Strzał z broni ojca padł w szyję, zdesperowaną kobietę odratowano. Drugi atak bezsilności, to rok 1935 i przedawkowanie środkami uspakajającymi. Po śmierci Geli, która zastrzeliła się z pistoletu samego Hitlera [rzekomo - przyp. red.], kanclerz nie mógł pozwolić sobie na kolejny skandal uderzający w jego wysoko postawioną pozycję. Mimo obojętności dyktatora wobec szalenie zakochanej w nim aryjskiej kobiety, Ewa pozostawała jego najlepszą pocieszycielką. Przy niej zyskiwał chwilę wytchnienia i radość, a w sporządzonym testamentie określił ją jako najważniejszą osobę w jego życiu. Być może wytrwałość Braun i głęboka wiara w ukochanego, była przyczyną decyzji o pozostaniu przy Hitlerze do samego końca. **29 kwietnia 1945 roku o północy, Ewa Braun została Panią Hitler.** Czekwała na ten moment całe życie. I choć był to ślub pełen kontrastu, marsz weselny zamieniony

na pogrzebowy, weselna sala zastąpiona małym pomieszczeniem w bunkrze, a biała suknia czarną, pomimo tylko 36 godzin, była żoną wodza III Rzeszy. By potem zamknąwszy się w pokoju Hitlera, przystąpić do trzeciej, świadomej próby samobójczej, tym razem przy boku swojej miłości, połykając cyjanek. Ich poślubna podróż była otchłanią, która dla Europy nazywała się wyzwoleniem z paszczy hitlerowskiej.

„Moją miłością są Niemcy. Ożeniłem się ze wszystkimi niemieckimi kobietami”

Mimo iż to właśnie Ewa Braun była oficjalną kochanką Adolfa Hitlera, **nie mniejszą rolę, oddanej, wzorowej obywatelki Niemiec, odegrała Magda Goebbels, która nie wyobrażała sobie kraju bez Hitlera.** W jej życiu, w 1930 roku pojawił się Joseph Goebbels, niemiecki minister propagandy i oświecenia sprawujący władzę w rządzie kanclerza Rzeszy. Jeszcze wtedy Magdę Quandt (nazwisko z pierwszego małżeństwa) szczególnie urzekła wizja narodowosocjalistyczna, którą głosił Goebbels na mównicy w berlińskim Pałacu Sportu. W krótkim czasie rozwinęła swoją działalność partyjną wstępując do NSDAP [Narodowosocjalistyczna Partia Robotników - przyp. red.] Jako kobieta płynnie mówiąca w kilku językach w tym włoskim, francuskim, stała się

przydatna w sekretariacie gauleitera Goebbelsa, do prowadzenia archiwum i odczytu korespondencji. Funkcja ta zbliżyła ministra i Magdę do siebie oraz umocniła działalność w partii, gdzie występowała potem jako kierowniczka grupy kobiecej. Jednak sam związek z Josephem nie był wyłącznie pokierowany uczuciem czy przywiązaniem, chodziło bardziej o poszerzenie kontaktu z samym Hitlerem, w którym kobieta była silnie zauroczona. Wierzyła, że jako kawaler, który nie ma ochoty wiązać się węzłem małżeńskim, kiedyś zajdzie taka okoliczność, w której spotkają się w bliższych relacjach. **Zresztą niejednokrotnie przypisywano jej miano „Pierwszej Damy Trzeciej Rzeszy”**. Gdy nadszedł moment upadku Hitle-



ra, zdecydowano, że wraz z Führerem Państwo Goebbels popełni samobójstwo. W ostatnim liście do swojego najstarszego syna z pierwszego małżeństwa, działaczka pisała, że nie potrafi żyć w kraju w którym zabraknie kanclerza i tym samym nie dopuści, by tą pustkę odczuły również jej dzieci. 1 maja 1945 roku, do końca oddana Hitlerowi i ojczyźnie Magda Goebbels, najpierw uśmierca sześcioro dzieci morfiną, a następnie wraz z mężem popełnia samobójstwo, umierając z Złotą Odznaką Partyjną na piersi.

Najukochańsza

I choć była największą miłością, Adolfa Hitlera, mówi się o toksycznej więzi między nimi. **Żadna późniejsza kobieta, nie wypełniła luki w sercu Adolfa, jaka została po Geli Raubal**. Jej historia, a właściwie sama śmierć, budzi do dziś wiele kontrowersji. **Historycy walczą pomiędzy sobą o prawdę, uważając, że samobójcza śmierć siostrzenicy została upozorowana, a morderst-**



wa dokonał sam Hitler. Wszystko jednak zaczyna się od propozycji pracy jako gospodyni dla jego przyrodniej siostry Angeli, w Berghofie. Tam też Angela wraz z córkami, w tym dwuletnią Geli osiedla się na stałe. Mimo dwukrotnej przewagi wieku Hitlera, „wuj Adi” – jak mawiała mała siostrzenica, był nią szczególnie zainteresowany. **Jego zachwyty nad Geli, zaczął się jednak przeradzać w obsesyjną kontrolę nad życiem młodej dziewczyny**. Wiedział z kim się spotyka, ingerował w kontakty z przyjaciółmi, sugerując, że są dla niej niewłaściwi. Jego akwarele i rysunki, które prezentowały nagą Geli, świadczyły o wielkiej fascynacji dziewczyną. Jednak fantazje erotyczne Hitlera oraz wymagania wobec siostrzenicy coraz częściej stawały na granicy molestowania i gwałtu. Ciągła walka z zakazami, jeszcze bardziej zachęcały Geli do robienia wszystkiego wbrew Hitlerowi. Jednym ze skutków buntu, był jej romans z Emilem Maurice'em – osobistym kierowcą kanclerza. Romans zakończył się zwolnieniem młodego szofera, a sama Geli wkrótce zmarła. **Oficjalnej przyczynie zgonu mówiło się, jakoby dziewczyna popełniła samobójstwo**. Jednak pojawiło się wiele wątpliwości, czy przypadkiem sprawa pierwotnej śmierci Raubal nie została zatuszowana, przez policję, na której decyzje miał duży wpływ sam Adolf Hitler.

Jedno jest pewne, nawet jeśli kanclerz III Rzeszy był mordercą Geli, nigdy nie kochał nikogo innego tak mocno jak kochał ją. ■

MAGDALENA SOBCZAK



SESJE ZDJĘCIOWE

MODA

STYL

TRENDY

STYLIZACJE

URODA

WIZAŻ

KOSMETYKI

ZDROWIE

Dowiedz się więcej na

www.tojakobieta.pl



TO JA KOBIE TA

portal dla kobiet