

CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

WYDAWCA: STOWARZYSZENIE
KLUB KOBIEĆ KREATYWNYCH

NR 4

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIEĆ



ZDROWIE NA TALERZU
EKO GMINA, EKO POWIAT
MAKIJAŻ ZE SMARTFONA
MÓJ EKO DOM

TEMAT NUMERU:
**EKOLOGIA W KOBIECEJ
PERSPEKTYWIE**

ŻYCIE BEZ ŚMIECI
STYLÓWA W KAŻDYM WIEKU
BUTELKA WODY ZA 1 GROSZ
MINIMALIZM

KARCZMA POD DĘBEM

w Cieszynie



Organizujemy:

- CATERINGI • KORYTA BIESIADNE • PIZZA
- IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE
- WESELA • EVENTY

Oprawa artystyczna przyjęć GRATIS!



KONTAKT

Karczma "Pod Dębem"

Aleja Łyska 24

43-400 Cieszyn

www.karczmapoddebem.pl

www.facebook.com/poddebem.karczma/

poddebem.karczma@gmail.com

tel. 790 511 312

tel. 33 851 11 11

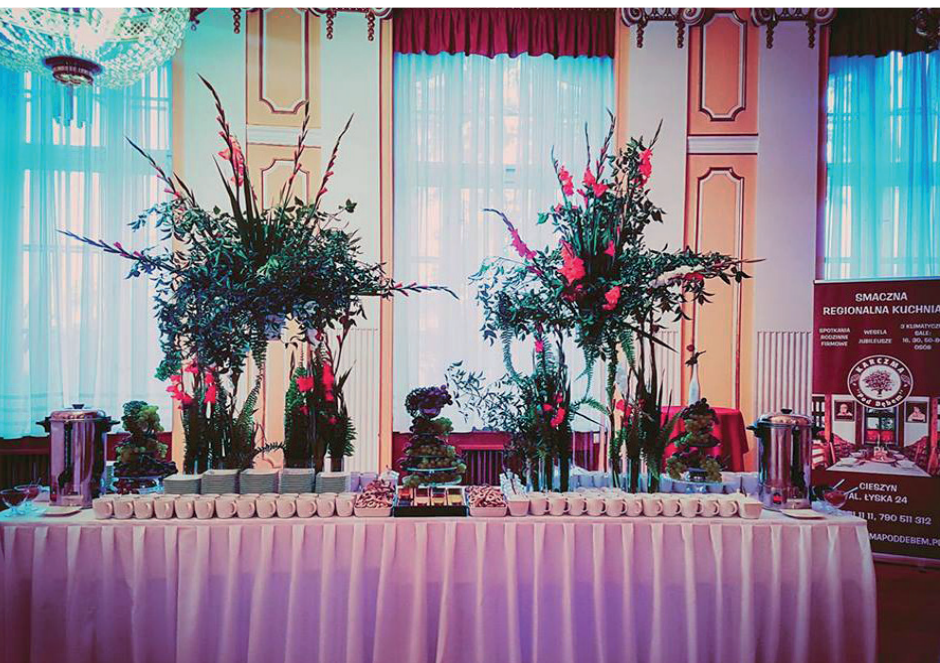
OTWARTE

poniedziałek: nieczynne

wtorek-czwartek: 12.00-20.00

piątek-sobota: 12.00-22.00

niedziela: 12.00-20.00



CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

WYDAWCA: STOWARZYSZENIE
KLUB KOBIECZNYCH

NR 4

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIEC



ZDROWIE NA TALERZU
EKOLOGIA, EKO POWIĄT
MAKIAŻ Z SMARTFONA
MÓJ EKO-DOM

TEMAT NUMERU:
EKOLOGIA W KOBIEC
PERSPEKTYWIE

ZYCIE BEZ ŚMIECI
STYLOWA W KAŻDYM WIEKU
BUTELKA WODY ZA 1 GROSZ
MINIMALIZM

Czytaj więcej: www.cieszynskienaobcasach.pl, www.facebook.com/cieszynskienaobcasach

Projekt okładki: Refocus Media, Bielsko Biała



12
MÓJ EKO-DOM



26
MAKIAŻ I FRYZURY
- DARMOWE APLIKACJE NA
SMARTFONA

EKO KOBIEC

Powiat a ekologia	06
Zebrzydowice. Porozmawiajmy o ekologii w naszej gminie	08
Mój eko-dom	12
Życie bez śmieci	16

PSYCHOLOGIA

Pasja lekarstwem na stres	17
Nie jesteś sama	18
Jak żłobek wspiera rodziny w prawidłowym rozwoju dziecka	20
Minimalizm	23
Przebaczenie to styl życia wolnych ludzi	24

STYLOWA POLKA

Moda – moja pasja	25
Makijaż i fryzury – darmowe aplikacje na smartfona	26
Kolorowe Atelier Stylu	28
Bezpiecznie w drodze do piękna	29
Stylowa kobieta w każdym wieku	30
Odmaładzanie bez skalpela	31

ZDROWIE

Zdrowie na talerzu	32
Najwyższa jakość wody	33
Czy ubrania trują	34
Cztery powody dlaczego warto kupować produkty BIO	36
Zioła – wracają do łask?	37
Energia gongów, masażu i dotyku rąk	38
Aplikacja Be Safe – ochroni Twoją rodzinę	40

KOBIEC INCICJATYWY

Bawialnia – Klub Dla Mam i Dzieci	41
Szlachetna paczka Cieszyn	42
Biznes oparty na relacjach	44
Dolina Bawole Serce	46
Nie porzucam marzeń	48
Erasmus + – studium za granicą	50
Kobiety z ulicy Grodzkiej	52
Człowiek rodzi się dla służby	53

STREFA KLUBU KOBIEC KREATYWNYCH

Uliczka Cieszyńskich Kobiet	54
VI Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego	56



UBEZPIECZAMY WSZYSTKO

UBEZPIECZENIA MAJĄTKOWE

- mienia od ognia i innych zdarzeń losowych lub na bazie wszystkich ryzyk (all risks) wraz z ryzykiem utraty zysku (Business Interruption - BI)
 - mienia od kradzieży i dewastacji
 - ubezpieczenie gotówki w lokalu i transporcie
- ubezpieczenie sprzętu stacjonarnego oraz sprzętu przenośnego
 - ubezpieczenie szyb i innych przedmiotów od stłuczenia
 - ubezpieczenia transportowe
 - ubezpieczenia komunikacyjne

UBEZPIECZENIA OC

- z tytułu prowadzonej działalności posiadanego mienia,
 - z tytułu niewykonania lub nienależytego wykonania zobowiązania,
 - odpowiedzialności cywilnej zawodowej,
- oraz odpowiedzialności cywilnej menadżerów (D&O)

UBEZPIECZENIA TECHNICZNE

- maszyn od awarii (Machinery Breakdown - MB)
- maszyn budowlanych od wszelkich zdarzeń (Contractors Plant Machinery CPM)
 - robót budowlano - montażowych (Contractors All Risks - CAR i Erection All Risks - EAR)
- oraz utraty zysku (Machinery Loss of Profit - MLOP, Advanced Loss of Profit - ALOP)

UBEZPIECZENIA FINANSOWE

- gwarancje kontraktowe
- gwarancje przetargowe, zwrotu zaliczki, dobrego wykonania kontraktu, usunięcia wad i usterek oraz należności handlowe

ZDROWIE, ŻYCIE

- ubezpieczenia pracownicze grupowe
- ubezpieczenia na życie indywidualne • ubezpieczenia NNW
- ubezpieczenia podróżne • ubezpieczenia zdrowotne

ul. Bobrecka 29, Cieszyn
(lokal Poczty w budynku Starostwa)

tel. 503 085 915
33 857 81 46

INTEGRUJĄC SIĘ Z REGIONEM, W KTÓRYM PROWADZIMY DZIAŁALNOŚĆ, WSPIERAMY FINANSOWO
WIELE LOKALNYCH INICJATYW KULTURALNYCH ORAZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO.





STOWARZYSZENIE
Klub Kobiet Kreatywnych

CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

ISBN: 978-83-944108-2-7

Nakład 5 tys. egzemplarzy

WYDAWCA:

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych
w Cieszynie

W: klubkobietkreatywnych.org

E: klubkobietkreatywnych@gmail.com

REDAKCJA:

Cieszyńskie na Obcasach

43-400 Cieszyn, ul. Hallera 4/11

M: +48 694 786 567

E: redakcjacno@gmail.com

REDAGUJĄ:

Roma Rojowska – redaktorka naczelna

Renata Owczarzy – zastępczyni

redaktorki naczelnej

Justyna Dutkiewicz – projektowanie
graficzne i skład

Redaktorki działów:

Eko kobieta – Łucja Brzeżycka

Psychologia – Ilona Krzempek

Stylowa Polka – Renata Owczarzy

Zdrowie – Małgorzata Waclawik

-Syrokosz

Kobiące inicjatywy – Roma Rojowska

Strefa Klubu Kobiet Kreatywnych –

Roma Rojowska

Redakcja tekstów: Roma Rojowska

Korekta tekstów: Roma Rojowska,

Renata Owczarzy

Reklama: Roma Rojowska

Na stronach: 2, 4, 36, 37, 58-59, 60

zamieszczone są materiały reklamowe.

Redakcja zastrzega sobie prawo

dokonywania skrótów i zmian

Redakcja nie zwraca tekstów

niezamówionych i nie ponosi

odpowiedzialności za treść

zamieszczonych reklam i artykułów

sponsorowanych. Redakcja ma prawo

do skrótu tekstów.

OKŁADKA I LAYOUT:

Agencja Marketingowa Refocus

43-300 Bielsko-Biała,

Plac Św. Mikołaja 4/5

M: +48 694 361 508

E: k.khanna@refocus.pl

W: www.refocusmedia.pl

DRUKARNIA

Offsetdruk i Media sp z o. o.,

43-400 Cieszyn, ul. Frysztacka 48

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie. Stoją od lewej: Ilona Krzempek, Bożena Kowalska, Zefira Utecht-Pasierbek, Halina Czaderna. Siedzą od lewej: Renata Owczarzy, Małgorzata Waclawik-Syrokosz, Łucja Brzeżycka, Roma Rojowska, Maria Cholewka, Monika Wiecha, Justyna Dutkiewicz. Fot. Ada Moycho

CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

Wydawcą pierwszego na Śląsku Cieszyńskim bezpłatnego magazynu dla kobiet *Cieszyńskie na Obcasach* jest **Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych**, z siedzibą w Cieszynie. Misją naszego czasopisma jest dotarcie do wszystkich kobiet naszego regionu, a nasze hasło brzmi - *Kobiety są bogactwem Śląska Cieszyńskiego!*

W nowoczesny sposób przekazujemy informacje na temat sytuacji i potrzeb kobiet, zapraszamy na nasze łamy ekspertki, prezentujemy sylwetki wyjątkowych i ciekawych kobiet, piszemy o inspirujących społecznych akcjach pro-kobiecych, podajemy informacje mogące kształtować naszą codzienność — począwszy od opisu produktów i usług, a na trendach mody kończąc.

Do tworzenia magazynu zapraszamy zarówno Czytelniczki i Czytelników, jak i P.T. Reklamodawców. Inspirujemy i wpływamy na pozytywne zmiany w naszym otoczeniu, bo wiemy przecież jak!

Na wszystkie pytania i propozycje współpracy odpowiada w imieniu redakcji Redaktorka Naczelna Roma Rojowska.

STRONA

www.cieszynskienaobcasach.pl

FANPAGE

[@cieszynskienaobcasach](https://www.facebook.com/cieszynskienaobcasach)

GDZIE DOCIERAMY:

Miejsca publiczne na Śląsku Cieszyńskim: kawiarnie, przychodnie, salony kosmetyczne i fryzjerskie, biura informacji turystycznej, czytelnie bibliotek, urzędy gmin, domy kultury, szkoły i uczelnie wyższe, także po czeskiej stronie. Informacja o miejscach dystrybucji podana jest na stronie internetowej magazynu.

POWIAT A EKOLOGIA

O najważniejszych zadaniach proekologicznych ze Starostą Cieszyńskim Januszem Królem rozmawia Katarzyna Raszka-Sodzawiczny.

Powiat Cieszyński w swoich zadaniach nacisk kładzie na ekologię. Oprócz licznych działań związanych z termomodernizacją obiektów czy wymianą kotłów wykorzystywanych w systemach ogrzewania, co ma znaczący wpływ na poprawę wskaźników ekologicznych, w ostatnich latach udało się też zainstalować na kilku obiektach panele fotowoltaiczne.

Pod koniec 2016 r. uruchomiliśmy 9 instalacji fotowoltaicznych (paneli słonecznych produkujących darmową energię elektryczną) na sześciu obiektach będących własnością Powiatu Cieszyńskiego. Przeprowadzona inwestycja, dzięki produkcji energii elektrycznej na własne potrzeby generatorami fotowoltaicznymi, wpłynęła na oszczędności w zakupach energii elektrycznej oraz na zmniejszenie emisji zanieczyszczeń pyłowo-gazowych. Łącznie roboty budowlane opiewały na kwotę ponad 2 mln zł, na co udało nam się pozyskać dofinansowanie ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.

Trwa realizacja kolejnych dużych inwestycji proekologicznych, na które samorząd powiatowy pozyskał środki unijne.

Cały projekt nosi nazwę *Poprawa efektywności energetycznej budynków użyteczności publicznej Powiatu Cieszyńskiego*. Dotyczy on czterech naszych placówek oświatowych w siedmiu budynkach. Wartość projektu wynosi ponad 8 mln zł, a kwota pozyskanego dofinansowania to 6,3 mln zł. Działania polegające na dociepleniu ścian, dachów, wymianie stolarki okiennej i drzwiowej, modernizacji wewnętrznej instalacji CO i CWU, modernizacji źródła ciepła



Janusz Król - Starosta Cieszyński.

poprzez zastosowanie gruntowej pompy ciepła, przyczynią się do znaczącej poprawy sprawności systemu eko-energetycznego. W wyniku realizacji projektu nastąpi zmniejszenie zużycia energii końcowej i ograniczenie emisji gazów cieplarnianych. Zasada ta będzie realizowana poprzez zwiększenie wykorzystania odnawialnych źródeł. Zaplanowane działania przyczynią się do ochrony środowiska naturalnego, a to nasz priorytet.

Aby chronić nasze środowisko, oprócz konkretnych działań ważna jest edukacja w tym zakresie. Jak to wygląda w naszym powiecie?

Edukacja ekologiczna na terenie powiatu cieszyńskiego prowadzona jest przez wiele instytucji i w różnych dziedzinach dotyczących ochrony środowiska m.in. przez szkoły, stowarzyszenia działające na terenie powiatu cieszyńskiego czy nadleśnictwa. Dostrzegamy też duże zaangażowanie w prowadzeniu powszechnej edukacji przez samorządy gminne w zakresie

właściwego postępowania z odpadami, dostosowania się do systemu odbioru odpadów oraz uiszczania opłat za ich odbiór i transport do miejsc unieszkodliwiania.

W wyniku edukacji wzrasta zainteresowanie wykorzystaniem energii odnawialnej w gospodarstwach domowych oraz obiektach użyteczności publicznej na rzecz poprawy jakości powietrza. Widoczną jest aktywność mieszkańców w poszukiwaniu źródeł finansowania instalacji grzewczych z zastosowaniem energii odnawialnej.

Rośnie świadomość ekologiczna oraz proekologiczne postawy mieszkańców powiatu cieszyńskiego. Widać to w ogólnej akceptacji i dbałości o utrzymanie obszarów objętych ochroną przyrodniczą, w zaangażowaniu we wdrażaniu systemów selektywnej zbiórki odpadów - w tym odpadów biodegradowalnych - w postępkach realizacji systemów kanalizacji ściekowej. Jednak rozwiązania systemowych wymagają jeszcze inne tematy.

Kształowanie odpowiednich postaw proekologicznych trzeba rozpoczynać jak najwcześniej.

I tak się dzieje. Na szczególną uwagę zasługuje działalność *Fundacji Możesz Wiedzieć Więcej*, działającej przy Zespole Szkół Technicznych im. płk. Gwidona Langerera w Cieszynie, która - na bazie pracowni energii odnawialnej - organizuje od lat międzynarodową konferencję poświęconą odnawialnym źródłom energii. W tym roku była to już XV edycja, a takie działania pozwalają kształtować nawyki związane z koniecznością ochrony środowiska wśród młodzieży z naszego powiatu. Cykliczną formą edukacji jest również zadanie organizowane przez Polskie Towarzystwo Turystyczno Krajoznawcze Oddział Beskid Śląski pn. *Jesienne sprzątnięcie rezerwatów przyrody*, mające na celu zachęcanie młodzieży do dbałości o środowisko i przybliżenie wartości krajoznawczo-przyrodniczych najbliższej okolicy. Oba te zadania są wspierane przez nasz samorząd poprzez granty. Dziękujemy za rozmowę.



Zainstalowanie 932. paneli fotowoltaicznych o mocy 252 kWp na 6 obiektach powiatowych pozwoliło na znaczne obniżenie kosztów energii elektrycznej – tu na przykładzie DPS Pogodna Jesień w Cieszynie.

ZEBRZYDOWICE. POROZMAWIAMY O EKOLOGII W NASZEJ GMINIE

Rozmowa z Karolem Sitkiem, wicewójtem gminy Zebrzydowice na temat polityki i działań ekologicznych prowadzonych przez Gminę Zebrzydowice.



Zamek w Zebrzydowicach z widokiem na Młyńszczok.
Fot. Urząd Gminy w Zebrzydowicach

W ostatnim czasie bardzo aktualne stało się słowo ekologia. Chcemy ekologicznie żyć, ekologicznie się odżywiać, nasze zachowanie próbujemy podporządkować ekologii. I dobrze, bo właśnie ekologia ma znaczący wpływ na otoczenie i oddziałuje na wiele sfer życia społecznego, co z kolei przekłada się na wymierne oszczędności, a w szczególności na nasze zdrowie.

Gmina Zebrzydowice jest położona w południowej części województwa śląskiego nad rzeką Piotrówką. Częścią powiatu cieszyńskiego stała się od 1 stycznia 1999 roku w wyniku reformy administracji państwa. W jej skład wchodzi cztery miejscowości: Zebrzydowice, Kończyce Małe, Kaczyce oraz Markłowice Górne, w których ogółem mieszka ok. trzysta tysięcy mieszkańców. Na ich terenie znajduje się prawie 2600 budynków mieszkalnych, co ma oczywiste konsekwencje dla środowiska.

Oprócz pozytywnych zmian w gminie Zebrzydowice, dostrzegamy w okolicy problemy związane z zanieczyszczeniem środowiska. Jakie działania związane z poprawą stanu środowiska podejmuje gmina?

W ciągu ostatnich kilkunastu lat zbudowaliśmy sieć wodociągową o łącznej długości 191,3 km, dzięki czemu 91% gospodarstw jest podłączonych do sieci wodociągowej, a do sieci kanalizacyjnej 64% budynków. W latach 80. wybudowana została sieć gazowa, do której podłączonych jest prawie 100% budynków. Od 1998 roku działa system segregacji śmieci i bezpłatny odbiór odpadów wielkogabarytowych. Nasze działania to również dopłaty, przekazane mieszkańcom w formie dofinansowania, do utylizacji azbestu, budowy przyłączy wodociągowych i kanalizacyjnych, do przydomowych oczyszczalni oraz wprowadzania ekologicznych pieców.

Jakie jeszcze działania zaplanował samorząd gminy na kolejne lata?

Uchwałą Rady Gminy, w sierpniu 2017 roku, został opracowany i przyjęty do realizacji Lokalny Program Rewitalizacji (LPR) dla Gminy Zebrzydowice na lata 2017-2023. Ekologia, jako część tego

programu, to poznanie problemów, z jakimi przychodzi nam się mierzyć. Na ich podstawie powstaje katalog przedsięwzięć, które prowadzą do poprawy obecnego stanu.

Samorząd gminy Zebrzydowice, jako jeden z pierwszych w powiecie cieszyńskim, opracował LPR. Jakie postulaty zawiera w odniesieniu do ochrony środowiska?

Program opiera się na pogłębionej analizie poszczególnych sfer życia społecznego naszej gminy, która z kolei pozwala określić potrzeby rewitalizacyjne w poszczególnych jego sferach. Potrzeby zostały określone w zakresie działalności społecznej, gospodarczej, środowiskowej, technicznej i funkcjonalno-przestrzennej.

Jakie główne kierunki działań na rzecz poprawy gospodarki naturalnej zostały w ten sposób określone?

Spośród potrzeb środowiskowych mieszkańców wyodrębniono takie działania jak:

- polepszenie jakości powietrza atmosferycznego i wód powierzchniowych,
- usuwanie azbestu z terenu gminy,
- rozbudowa sieci kanalizacyjnej oraz wodociągowej,

- rozwijanie/budowa świadomości ekologicznej wśród mieszkańców.

W strefie technicznej potrzebne działania na rzecz ochrony środowiska to:

- termomodernizacja budynków i zwiększanie ich efektywności energetycznej,
- poprawa stanu technicznego dróg oraz infrastruktury komunalnej (chodniki, parkingi, oświetlenie uliczne).

Realizując LPR określono cele, jakie gmina chce osiągnąć, przekładające się na konkretne projekty zaplanowane na lata 2017-2023. Program ten jest spójny ze strategią rozwoju Gminy i ma także odzwierciedlenie w wieloletniej prognozie finansowej.

Lokalny Program Rewitalizacji został zaplanowany na 5 lat. Co w pierwszym roku udało się zrealizować?

W 2017 roku do realizacji wdrożono szereg przedsięwzięć, niektóre z nich zostały już zakończone. Zestawienie tabelaryczne obrazuje w liczbach zakres i koszt podjętych działań.

Największym zagrożeniem dla środowiska jest spalanie śmieci, plastików, płyt itp. Wiele zależy od naszej świadomości, ale do sporej

DZIAŁANIA PROEKOLOGICZNE PROWADZONE PRZEZ GMINĘ ZEBRZYDOWICE W 2017 R.		
Termomodernizacja - ograniczenie niskiej emisji przez ocieplenie budynków (wymiana dachu, docieplenie stropu, przegród zewnętrznych, modernizacja c.o., wymiana stolarki okiennej, drzwi).		
2 przedszkola (w Zebrzydowicach i Kończycach Małych)		1 438 tys. zł
3 szkoły (Zespół Szkół w Zebrzydowicach, Szkoła Podstawowa w Kończycach Małych i w Markłowicach Górnych)		2 416 tys. zł
MODERNIZACJA SYSTEMU ZAOPATRZENIA W WODĘ I GOSPODAROWANIA ŚCIEKAMI		
Zmiana sposobu użytkowania ujęcia wody: przebudowa sieci wodociągowej (6 km), przebudowa przyłączy wodociągowych (324m), przyłączenie do sieci wodociągowej 128 budynków mieszkalnych		2,1 mln zł (1,4 mln kwota dofinansowania)
Rozbudowa kanalizacji sanitarnej: 11 km wzdłuż ulic, podłączenie 100 budynków, 2 przepompownie		3 mln. zł. (2 mln kwota dofinansowania)
Modernizacja systemu kanalizacji przydomowych: dofinansowano 7 przydomowych oczyszczalni ścieków, 6 indywidualnych przyłączy wodociągowych. (Dofinansowanie przydomowych oczyszczalni ścieków, szczelnych zbiorników bezodpływowych oraz indywidualnych przyłączy wodociągowych)		58 tys. zł (Od 2013 roku 220 tys. zł)
USUWANIE AZBESTU Z TERENU GMINY		
Utylizacja azbestu: uwzględniono 27 wniosków na 3593 m ² (1 tys.. zł do 1 tony demontażu)		31 tys. zł
POPRAWA STANU TECHNICZNEGO DRÓG ORAZ INFRASTRUKTURY KOMUNALNEJ		
Nowe nawierzchnie 5 ulic, nowe chodniki, odwodnienie. (w trakcie realizacji)	Kaczyce, 2 ulice	2,070 tys zł
	Zebrzydowice	350 tys. zł
	droga wojewódzka nr 937 na odcinku ul. Jagiellońska w Kończycach Małych oraz ul. Kochanowskiego w Zebrzydowicach.	400 tys. zł (wkład gminy)
Zmiany oświetlenia dróg i chodników: wymiana 354 opraw oświetleniowych na oprawy niskoemisyjne LED, wymiana szaf zasilających, modernizacja oświetlenia 10 ulic.		716 tys. zł (dofinansowanie z UE 609 tys. zł)

Pozostałe zadania - rozbudowa kanalizacji w Kaczycach i ścieżki rowerowej *Żelazny szlak rowerowy* na nieczynnym szlaku kolejowym - czekają na realizację w kolejnych latach.

KOCHASZ DZIECI NIE PAL ŚMIECI

.....

Spalanie śmieci w domowych piecach daje złudne oszczędności. Płacisz zdrowiem! Trujesz dzieci, skazując je na choroby dróg oddechowych, astmę, alergię. Co roku w Polsce umiera 45 000 osób z powodu zanieczyszczonego powietrza. Podczas spalania śmieci powstają tlenki węgla i azotu, dwutlenek siarki, cyjanowodór, metale ciężkie a także rakotwórcze dioksyny i furany. Substancje te zanieczyszczają Twoje najbliższe otoczenie, wody gruntowe i ziemię. Spalając plastikowe butelki i folie wytwarzasz chlorowodór, który w połączeniu z parą wodną tworzy kwas solny- kwaśne deszcze. Dlatego spożywasz zatrute mleko, jajka, warzywa i owoce. Za palenie śmieci grozi grzywna. Czas skończyć z tolerowaniem spalania śmieci przez sąsiadów.

-Fundacja Ekologiczna Arka

grupy mieszkańców nie dociera fakt, że PALĄC ŚMIECI TRUJĄ SIEBIE I PRZED WSZYSTKIM DZIECI. Co kryje się pod działaniem „budowy większej świadomości ekologicznej wśród mieszkańców”?

Musimy sobie zdać sprawę z tego, że użytkowanie kotłów, pieców węglowych, pieco-kuchni oraz kominków, niespełniających wymaganych norm emisyjnych, w których proces spalania prowadzony jest w sposób mało efektywny, prowadzi do powstania ogromnych ilości zanieczyszczeń w postaci pyłów PM2.5, PM10, benzoalfapirenu, dioksyn oraz metali ciężkich.

Niska emisja w okresie grzewczym to “palący” temat, bo wszyscy odczuwamy jej negatywne skutki. Na 2,6 tys. gospodarstw w gminie Zebrzydowice zdecydowana większość domów jest ogrzewana piecami węglowymi najniższych klas 1-4, w których spalany jest węgiel (nie zawsze dobrej jakości), często jeszcze muły, floty i śmieci. Jakie działania podjął samorząd w zakresie ograniczenia tej emisji?

Rada Gminy uchwaliła Plan Gospodarki Niskoemisyjnej, który przewiduje dofinansowanie wymiany istniejących starych kotłów węglowych na kotły gazowe kondensacyjne lub z zamkniętą komorą spalania oraz na nowe, wysokosprawne kotły węglowe z automatycznym sposobem zasilania paliwa. Kotły te muszą spełniać standard emisyjny, zgodny z 5. klasą pod względem granicznych wartości emisyjnych zanieczyszczeń wg normy PN-EN 303-5-2012. Program został uruchomiony we wrześniu 2017 roku, wymienione zostały 34 stare kotły węglowe tzw. kopciuchy. Poziom dofinansowania przyjęty w regulaminie przewiduje, że do wymiany kotła węglowego na gazowy mieszkaniec otrzyma dofinansowanie na poziomie 7,5 tys. zł, zaś do kotła węglowego 5. klasy, dofinansowanie wynosi 5 tys. zł, ale nie więcej niż 50% kosztów kwalifikowanych. Na ten cel przeznaczaliśmy w budżecie na 2017 kwotę 255 tys. zł, a na rok 2018 planujemy pozyskać dofinansowanie z WFOŚiGW w Katowicach, gdzie złożyliśmy wniosek.

Jeżeli uświadomimy sobie, że wkładając do pieca, poza paliwem niskiej jakości, odpady plastikowe, butelki PET czy też np. płyty meblowe zawierające kleje oraz lakiery, wielokrotnie zwiększamy ilość tych niebezpiecznych związków. Nie mamy wtedy żadnej kontroli nad procesem powstawania szkodliwych substancji, stajemy się automatycznie zabójcami nie tylko samych siebie, ale i naszych bliskich, sąsiadów, a co najgorsze naszych dzieci. Właśnie dlatego bardzo ważne jest budowanie dobrych nawyków zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci, polegających na uświadamianiu czym jest smog, skąd się bierze i jak my mieszkańcy możemy mu przeciwdziałać.

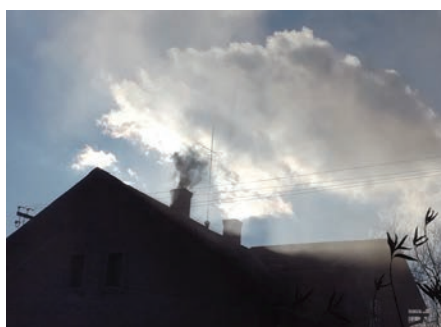
W tym celu będą prowadzone akcje ulotkowe, dotyczące paliw dopuszczonych do spalania w kotłach domowych, będziemy organizowali imprezy okolicznościowe, na których będą promowane ekologiczne zachowania, a w szkołach będą prowadzone zajęciaz dziećmi dotyczące prawidłowej segregacji śmieci i skutków nieodpowiedzialnego postępowania z odpadami, które wciąż jeszcze trafiają do naszych pieców. Działania te, w zestawieniu z konkretnymi programami dofinansowania inwestycji proekologicznych z zakresu ograniczania niskiej emisji lub ochrony środowiska, powinny dać w przyszłości wymierne efekty w postaci ograniczenia zanieczyszczeń powietrza oraz innych elementów środowiska.

Wszyscy odczuwamy skutki codziennego rozpalania ognia węglem w starych piecach. Przez pierwszą godzinę palenia gęsty dym spowija całe otoczenie! Czy jest na to jakiś sposób?

W zasadzie można mówić o dwóch sposobach. Pierwszym z nich jest stosowanie niskoemisyjnych paliw węglowych, wytworzonych przez termiczną obróbkę węgla w temperaturze ok. 450°C, czyli mówiąc krótko stosowanie koksu opałowego lub półkoksu. Drugim sposobem na ograniczenie emisji zanieczyszczeń w starych kotłach, jest stosowanie techniki tzw. górnego spalania, ale tylko w niektórych przypadkach. Jest to możliwe gdy producent kotła przewidział możliwość takiej eksploatacji urządzenia. Tylko wtedy będą one emitować mniejszą ilość zanieczyszczeń, niż eksploatowane w sposób tradycyjny. Kotły zasilane paliwami stałymi, w zależności od przebiegu procesu spalania, można podzielić na współprądowe i przeciwprądowe. Podział ten wynika z kierunku przepływu powietrza w samym urządzeniu, potrzebnego do procesu spalania. Jeżeli paliwo podawane jest współprądowo z powietrzem, czyli kierunek przepływu powietrza w kotle jest zgodny z kierunkiem podawania paliwa, wydzielające się w strefie odgazowania gazowe substancje organiczne przechodzą przez strefę żaru, gdzie ulegają dopaleniu. Tak dzieje się w przypadku kotłów retortowych, w których zastosowana dystrybucja i kontrola ilości powietrza powodują, że ich sprawność energetyczna sięga 90%. Przy dostarczaniu paliwa na palenisko z przeciwnej strony złoża w stosunku do doprowadzenia strumienia powietrza, mamy do czynienia

z przeciwprądowym spalaniem. Ten sposób spalania następuje w kotłach z rusztem stałym, z ręcznym zasypem paliwa, czyli dotyczy większości kotłów eksploatowanych obecnie w naszych domowych kotłowniach. W kotłach tych zasyp paliwa następuje bezpośrednio na wytworzoną strefę żaru, gdzie po zasypie porcji paliwa następuje jego odgazowanie, a powstające w ten sposób produkty tj. tlenek węgla i węglowodory, zostają gwałtownie osuszone i schłodzone. Tym samym nie dochodzi do ich zupełnego spalania i właśnie to są obserwowane przez nas ciemne kłęby gęstego, gryzącego dymu, którym - chcąc czy nie - oddychamy.

To, czym palimy w piecu, zależy głównie od naszych finansów. Wiadomo, że gaz jest najczystszy



Dymiące kominy. Fot. Renata Owczarzy

paliwem, czy rzeczywiście jest to drogi opał (jak się powszechnie uważa) w stosunku do węgla?

Powszechnie uważa się, że opalenie budynku gazem jest bardzo drogie i nie każdy może sobie na to pozwolić. Problem polega na tym, że na terenie naszej gminy użytkowane przez mieszkańców budynki pochodzą z różnego okresu budowy i pod względem termicznym prezentują różny poziom techniczny. Budynki najstarsze, w większości nie posiadają żadnej

izolacji termicznej, niektóre są już po częściowej modernizacji (wymieniono stolarkę okienną czy też docieplono ściany), pozostałe to budynki nowe, spełniające wymagania normy cieplnej. To różnicowanie sprawia, że porównanie kosztów opalania budynku mieszkalnego na terenie naszej gminy jest trudne do oszacowania. Biorąc pod uwagę, że do ogrzania budynku jednorodzinnej średniej wielkości, ok. 120 m², posiadającego przeciętną izolacyjność cieplną, jakich jest u nas wiele, trzeba zużyć ok. 6-7 ton dobrej jakości węgla, to koszt ogrzewania w skali całego sezonu wyniesie ok. 5 600 zł przy cenie węgla 800 zł za tonę. Przy zainstalowaniu kotła gazowego kondensacyjnego, koszty będą oscylowały w granicach 6 000 zł na cały sezon. Uwzględniając przy tym jeszcze komfort i wygodę przy opalaniu budynku gazem, różnica finansowa jest niewielka, a korzyść dla środowiska ogromna.

Kończąc temat niskiej emisji, proszę określić, co na dzień dzisiejszy jest dozwolone, a co zabronione?

Zacznijmy od tych paliw, których na dzień dzisiejszy nie wolno stosować w kotłach domowych do ogrzewania budynków. Są nimi muły, floty oraz flotokoncentraty, czyli paliwa o niskiej wartości opałowej, a dużej zawartości popiołu 13-40%, bardzo dużej wilgotności całkowitej 20-38% oraz dużej zawartości siarki. W praktyce paliwa te mają bardzo niską wartość opałową, co przy wysokiej zawartości popiołu i wilgoci, przekłada się na konieczność spalania dużej ilości tego typu paliwa do skutecznego ogrzania budynku zimą. Paliwami stałymi dopuszczonymi do stosowania w kotłach do opalania budynków są

paliwa węglowe takie jak groszek, kostka oraz orzech (typ 31-33) o niskiej zawartości popiołu (4-10%), niskiej zawartości siarki (max. 0,8%) oraz niskiej wilgotności nie przekraczającej 12%. Krótko mówiąc, im wyższa wartość opałowa paliwa i niższa zawartość popiołu i wilgoci, tym mniej paliwa zużyjemy do opalania budynku w okresie grzewczym. Możemy również stosować drewno wysezonowane, którego wilgotność nie przekracza 20%, a także pelet. Rząd wydał rozporządzenie w sprawie kotłów dopuszczonych na rynku do ogrzewania budynków mieszkalnych. Teraz czekamy na podobne regulacje w sprawie paliw. Na pewno krokiem w dobrym kierunku byłoby wprowadzenie tańszych taryf na gaz. Gdyby tylko państwo zrezygnowało z podatku VATw i części akcyzy, to za 1m³ gazu do celów grzewczych zapłaciłobyśmy 25-35% mniej, a trzeba pamiętać, że nasza gmina jest w 100% zgazyfikowana. Wymaga to jednak politycznych decyzji na szczeblu rządowym.

Ograniczenie niskiej emisji jest ściśle związane z ociepleniem budynków. Jakie działania podjęto w tym zakresie?

Prawdą jest, że inwestycjami, które niosą ze sobą najwięcej efektów ekologicznych, są zabiegi termomodernizacyjne w obiektach kubaturowych, które wiążą się zarówno z ograniczeniem zużycia

energii oraz zmniejszoną emisją gazów cieplarnianych (patrz tabela).

Na terenie gminy ok.70% gospodarstw jest podłączonych do sieci odprowadzającej ścieki. Co z pozostałą 1/3 domostw?

Realizowana jest rozbudowa kanalizacji sanitarnej, dofinansowanie kosztów budowy przydomowych oczyszczalni ścieków, szczelnych zbiorników bezodpornych oraz indywidualnych przyłączy wodociągowych dla istniejących budynków mieszkalnych. Dotyczy to tych rejonów gminy Zebrzydowice, gdzie nie ma sieci kanalizacji gminnej i gdzie w najbliższych latach - ze względu na trudności techniczne - taka sieć tam nie powstanie (patrz tabela).

Zgodnie z prawem, do 2032 roku musi zniknąć azbest ze wszystkich dachów. Jak gmina radzi sobie z tym niebezpiecznym odpadem?

Od lat prowadzimy akcję pozbywania się eternitu i tylko nieliczne budynki, głównie gospodarcze, są jeszcze pokryte tym materiałem. Dofinansujemy utylizację azbestu, łącznie w latach 2008-2012 przeznaczaliśmy na ten cel ponad 398 tys. zł, a z terenu gminy pozbyto się 242,70 ton odpadu w postaci eternitu (patrz tabela).

Dla mieszkańców najbardziej widoczna jest zmiana związana



Droga po przebudowie. Fot. Renata Owczarzy

z drogami i chodnikami. Jaki to ma związek z ekologią?

To zadanie bardzo ważne pod względem ekologicznym, ponieważ od stanu nawierzchni dróg, zależy poziom emisji spalin pojazdów poruszających się po terenie gminy, a także poziom hałasu emitowanego do środowiska. Te zabiegi, z jednej strony ułatwiają dostępność i poprawią komfort podróży pasażerów autobusów oraz kierowców korzystających z dróg, a z drugiej, wpływają na poprawę stanu środowiska (patrz tabela).

Widoczne są również zmiany w oświetleniu dróg i chodników w gminie.

Modernizujemy oświetlenie uliczne na terenie Gminy Zebrzydowice. Wymieniono kilkaset opraw oświetleniowych i zastąpiono je nowymi źródłami światła, wykonanymi w niskoemisyjnej technologii LED z zaawansowaną technologią rozsyłu światła. Wymieniono również szafy zasilające, umożliwiające sterowanie poszczególnymi ciągami oświetlenia ulicznego za pomocą inteligentnej automatyki (patrz tabela).

Gmina Zebrzydowice od dawna prowadzi proekologiczne działania, wydając na ten cel znaczną część ze swojego budżetu i umiejętnie pozyskuje środki z innych źródeł np. Unii Europejskiej, WFOŚiGW - nasza gmina zajmuje istotne miejsce w pozyskiwaniu zewnętrznych środków w powiecie cieszyńskim. Cele zostały jasno określone w Lokalnym Programie Rewitalizacji dla gminy Zebrzydowice na lata 2017-2023 i ich realizacja rozpoczęta. Chcemy, aby była kontynuowana przez następne lata dla dobra mieszkańców.

Dziękujemy za rozmowę.



Przedszkole w Markłowicach Górnych po medrenizacji. Fot. Urząd Gminy w Zebrzydowicach

MÓJ EKO-DOM

Życie bez śmieci wydaje się niemożliwe. Konsumpcjonizm rekompensuje nam wieloletni brak dostępu do dóbr i w konsekwencji powoduje zaśmiecanie naszego globu. Możemy zadać sobie pytanie: Czy my, kobiety, możemy ekologicznie prowadzić dom, poprawić czystość naszego środowiska i jednocześnie zyskać na tym czas i pieniądze?

Ochrona środowiska jest mi bliska z racji wykształcenia i mieszkania na wsi. Bycie gospodynią od kilkudziesięciu lat i doświadczenie zawodowe przekonują mnie, że hasło „ZREDUKUJ” jest jednym z ważniejszych w moim ekologicznym zachowaniu.

Ograniczam zużycie opakowań z tworzyw sztucznych

Pierwszym źródłem mojego „ekologicznego niepokoju” są olbrzymie ilości plastikowych odpadów, jakie gromadzi się w naszych domach. Szczególnie widać je w czasie zbiórki posegregowanych śmieci, która od wielu lat jest bezpłatnie organizowana w naszej gminie Zebrzydowice. Co miesiąc muszę jednak oglądać zgromadzone wzdłuż drogi kolorowe worki. Ubolewam, że są one wystawiane już na kilka dni przed zbiórką, co jest zabronione, ale nie respektowane, bo odpady można wystawić dopiero w przeddzień odbioru. W mojej wsi widzę najwięcej żółtych worków, które zawierają odpady plastikowe. Należałoby się cieszyć, że dzięki zbiórce nie są wyrzucane do lasu czy palone w piecach, co i tak niestety często się



Gromadzimy coraz więcej odpadów plastikowych.
Fot. Renata Owczarzy

zdarza. Wiadomo jednak, że wywóz plastiku nie zamyka problemu. W Polsce 70% śmieci z tworzyw sztucznych nie jest przetwarzana - trafiają na wysypiska, gdzie będą leżeć przez kilkadziesiąt lat. Niewątpliwie potrzebna jest zmiana nawyków dotycząca **opakowań z tworzyw sztucznych**. Nie dość, że kupujemy towary w takich opakowaniach, to jeszcze przy kasie wkładamy je do reklamówek. Cała ta „wierzchnia otoczką” żyje krótko i szybko ląduje w koszu na śmieci. Ograniczenie opakowań staje się nie tylko ekologiczną, ale i ekonomiczną koniecznością, bo reklamówki zrobiły się kosztowne. Zgodnie z unijną dyrektywą od pierwszego stycznia br. nasz rząd wprowadził opłatę recyklingową, którą handlowcy pobierają od kupujących w wysokości 0,2-1,0 zł za każdą reklamówkę o grubości do 50 mikrometrów. Teraz za jedną torebkę foliową zapłacimy: w Biedronce - 25 gr, w Lidlu - 33 gr, w Auchan - 39 gr, a w TESCO - 35 gr. Opłata nie dotyczy tylko tzw. zrywek do 15 mikrometrów, ale te bezpłatnie służą jedynie do pakowania mięsa, ryb i towarów sypkich. Istnieje wiele możliwości, by nie korzystać z oferowanych reklamówek i tym samym **zredukować ich zużycie**. Przy sobie mam zawsze małą siatkę, a na większe zakupy chodzę przygotowana z torbami i pudełkami. Mięso, wędliny, sery, suszone owoce wkładam do pojemników plastikowych, a jarzyny i owoce do wielorazowych siatek z materiału. Staram się kupować towary na wagę, gdyż żywność bez opakowania jest zdrowsza, bo zazwyczaj pozbawiona konserwantów. W ten sposób ograniczam ilość opakowań, które zostają wyrzucane w postaci trudno rozkładających się śmieci.



Piję wodę z kranu

W naszych domach większość odpadów z plastiku stanowią butelki PET. Zgodnie z zasadą zdrowego odżywiania, każdy człowiek powinien codziennie wypić wodę w ilości 0,3 l razy waga ciała, co oznacza np. przy wadze ciała 60 kg zalecana ilość wody 1,8 l. Jak większość Polaków kupowałam wodę butelkowaną więc w naszym domu plastikowe żółte worki na śmieci sukcesywnie zapętlony puste butelki.

Za sprawą społecznej inicjatywy promującej ideę zrównoważonego rozwoju pod hasłem „Piję wodę z kranu”, zapoznałam się z problematyką jakości wody z kranu. Okazało się, że obecna „kranówka” to nie ta sama woda, co przed laty - mętna, niesmaczna, o zapachu chloru. Teraz z powodzeniem można ją pić bez ograniczeń tak jak wody stołowe czy źródlane. Tym bardziej że wiele butelkowanych wód jest tej samej jakości, co nasza „kranówka”. Oczywiście woda wodociągowa nie zastąpi prawdziwej mineralnej czy leczniczej, jednak ich spożycie trzeba odpowiednio dobrać i dawkować w zależności od wielu czynników. W moim domu korzystam zarówno z wody studziennej, jak i z sieci wodociągowej. Surowej wody ze studni nie piję z uwagi na możliwość jej skażenia zarówno środkami ochrony

roślin, jak i ściekami bytowymi (nie wszystkie gospodarstwa są podłączone do kanalizacji czy do szczelnych szamb). Wody tej nie oddają do badania - koszt pełnej analizy w Sanepidzie wynosi 300-400 zł. Zwróciłam się za to o opinię do Gminnego Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Zebrzydowicach na temat jakości wody z naszej gminnej sieci. Z otrzymanej informacji wynika, że woda kierowana do sieci musi spełniać normowe wymagania, określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 13.11.2015 r. co oznacza, że może być bezpośrednio spożywana. Dodatkowym atutem tej wody są źródła jej pochodzenia - to trzy ujęcia głębinowe: „Karolinka”, „Kończanka” i „Botaniczna” oraz dwie wpinki do wodociągu zasilanego źródłaną wodą z Moraw. Wodociągi Ziemi Cieszyńskiej (WZC) eksploatują jedenaście ujęć wody, z czego Stacje Uzdatniania Wody (SUW) Pogórze i Wisła Czarne dostarczają prawie 90% wody mieszkańcom powiatu cieszyńskiego. Pozostałe to: SUW Rudnik, Wisła Gościejów, Ustroń Jaszowiec, Ustroń Poniwiec, Goleszów „Szworc”, Dzięgielów i Skoczów Zawisłe. Zgodnie z opinią, którą otrzymałam z WZC, woda ta jest doskonałej jakości i również spełnia wszystkie wymagania Ministra Zdrowia. Zwrócono mi jednak uwagę na niebezpieczeństwo, jakie mogą stwarzać stare lub rzadko używane instalacje wewnętrzne np. w starych kamienicach, domkach letniskowych itp. Dlatego ważna jest dbałość, by administrator okresowo płukał instalację wodną w budynku. My sami z kolei powinniśmy systematycznie czyścić końcówki kranów (perlatory) oraz filtry, a przed nalaniem wody do szklanki odczekać, aż wyraźnie zmieni temperaturę na zimną. Na stronach internetowych wszystkich zakładów wodociągowych można znaleźć aktualne wyniki badań wody sieciowej.

Jedno jest pewne - woda z kranu jest pod stałą kontrolą, zawsze pod ręką, smaczna i najtańsza - **2 litry wody za 1 grosz**. Zmieniając nawyki w kierunku racjonalnego gospodarowania, zredukowałam ilość plastikowych odpadów w domu. Uważam, że jest to istotne, bo w Polsce na rynek trafia co roku ok. 4,5 miliarda plastikowych butelek z napojami, z czego tylko 1,1 mld jest później przetwarzanych.



Woda z kranu nadaje się do picia.
Fot. Renata Owczarzy

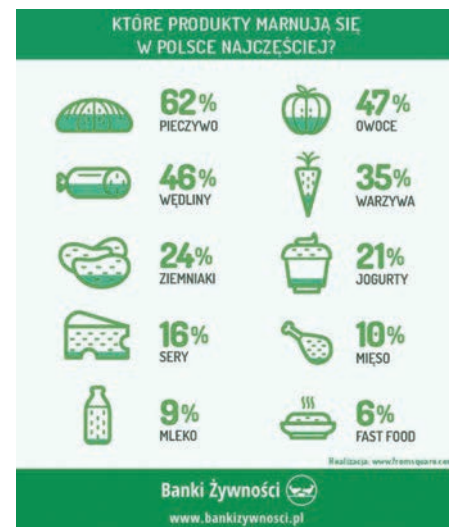
***Dobrem najwyższym
jest zgadzać się
z naturą i stosownie
do niej żyć
- Cycleron***

Nie marnuję żywności

W Polsce rocznie marnuje się blisko 9 mln ton żywności, z czego w gospodarstwach domowych ok. 2 mln ton. Wynika z tego, że każdy z Polaków wyrzuca ok. 50 kg jedzenia na rok. Według Banku Żywności najczęściej marnuje się chleba, owoców, wędlin i warzyw. Główną przyczyną niewykorzystania produktów spożywczych jest upływający termin przydatności. Zazwyczaj kupujemy za dużo jedzenia („bo braknie”), a potem źle je przechowujemy.

Mieszkam na wsi i nie robię codziennie zakupów, z tego względu moje sprawunki muszą być przemyślane - robię jadłospis na najbliższe dni i zapisuję na liście zakupów potrzebne artykuły. W sklepie sprawdzam etykiety, nie ulegam promocjom, chyba że jestem naprawdę przekonana o atrakcyjnej cenie i możliwości

spożytkowania reklamowanych produktów. Gdy przygotowuję za dużo potraw - zamrażam i mam gotowe danie na później. Również chleb się znakomicie zamraża i odmraża. Często przeglądam lodówkę, żeby nie zapomnieć o jakichś produktach. Marnowanie pożywienia to również wielka strata dla środowiska. Wyprodukowanie żywności pochłania ogromne ilości wody, energii, które przez brak poszanowania trafiają do... kosza na śmieci.



Przyczyny marnowania żywności.
Fot. www.bankizywnosci.pl



Nie marnuj! Chroń środowisko naturalne.
Fot. www.bankizywnosci.pl

Stosuję eko-chemię gospodarczą

Stosy śmieci w naszych domach są generowane przez plastikowe opakowania po chemii gospodarczej. Do zakupów skutecznie zachęcają kolorowe reklamy cudownych środków do mycia kuchni, pokojów, łazienki, WC itp. W ten sposób na domowych półkach rośnie liczba kolorowych pojemników. Nie jesteśmy świadomi, że im skuteczniejsze są detergenty, tym bardziej są szkodliwe dla naszego otoczenia i nas samych. Dlatego zastosowanie naturalnych środków czyszczących przynosi same korzyści zarówno dla środowiska, dla naszej skóry i dla kieszeni. Produkty, które doskonale zastąpią całą "baterię" chemii gospodarczej to: soda oczyszczona, ocet, kwasek cytrynowy, boraks, naturalne mydło i olejki zapachowe.

Jak działa ekochemia

Soda oczyszczona- proszek cud (wodorowęglan sodu) – działanie

Zmiękcza wodę, usuwa przykre zapachy, czyści kuchenne sprzęty, zastępuje wybielacz do prania, usuwa plamy, jest zamiennikiem talku, nadaje się do szorowania armatury, udrażnia rury kanalizacyjne, czyści fugi.

Niezawodny boraks (czteroboran sodu 10-wodny) - działanie

Usuwa tłuszcz i różne plamy, dezynfekuje toaletę, udrażnia rury kanalizacyjne, zmywa gładkie powierzchnie, czyści szyby, "usuwa" mrówki, rybiki, karaluchy i inne insekty.

Kwasek cytrynowy - działanie

Usuwa plamy, kamień, tłuszcze, nabłyszczają naczynia, wybiela ubrania, czyści naczynia z nalotów.



Proste środki do pielęgnacji domu. Fot. Renata Owczarzy

PRZYKŁADOWE PRZEPISY NA NATURALNE ŚRODKI CZYSTOŚCI I SPOSOBY USUWANIA ZABRUDZEŃ

Potrzebne: soda oczyszczona, boraks, ocet spirytusowy, kwasek cytrynowy, mydło naturalne, olejki eteryczne.

Płyn uniwersalny nr 1:

2 łyżki octu spirytusowego, 2 łyżeczki boraksu, 2 szklanki ciepłej wody oraz 3 krople olejku z drzewa herbacianego. Otrzymaną miksturę przelać do spryskiwacza.

Płyn uniwersalny nr 2:

1 łyżeczka wiórków mydła, 1 łyżeczka boraksu, 1 litr ciepłej wody, 10 kropli olejku eterycznego (lawendowy, cytrynowy, eukaliptusowy). Otrzymaną miksturę przelać do spryskiwacza.

Płyn do czyszczenia toalet:

pół szklanki boraksu, 2 litry wody.

Środek do udrażniania odpływu:

pół szklanki sody, 1 szklanka octu - wlać do odpływu kanalizacyjnego. Gdy mikstura przestanie syczeć, spłukać 2 litrami gorącej wody.

Środek do usuwania kamienia z armatury łazienkowej:

2 łyżeczki kwasu cytrynowego + ciepła woda - zrobić pastę i przetrzeć armaturę, spłukać.

Płyn do mycia szyb:

2 łyżeczki boraksu zmieszać z 3 szklankami ciepłej wody i przelać do spryskiwacza.

Odkamienianie czajnika:

2 łyżeczki kwasu cytrynowego, woda - zagotować. Dokładnie wypłukać. Zamiennie można dodać do czajnika sodę oczyszczoną + woda - zagotować.

Płyn do naczyń:

woda z octem lub sokiem z cytryny albo woda z sodą (w proporcjach 3:1).

Środek do nabłyszczania naczyń:

1 łyżeczkę kwasu wsypać do zmywarki lub wypełnić zlew ciepłą wodą, dodać 1-2 łyżki kwasu i wypłukać w niej naczynia.

Czyszczenie mikrofalówki:

wsypać 3 łyżeczki kwasu do szklanej miseczki zalać do połowy wodą, zamieszać i wstawić naczynie do mikrofalówki na 2 minuty, potem wytrzeć ścianki ściereczką. Oporne zabrudzenia usunąć sodą oczyszczoną na gąbce. Wytrzeć do sucha.

Czyszczenia sztućców:

wymieszać pastę z kwasu cytrynowego i małej ilości wody - ściereczką wyczyścić zabrudzone sztućce.

Usuwanie zapachu w lodówce:

2 łyżeczki sody na talerzyku wstawić do lodówki.

Usuwanie zapachu w butach:

1 łyżkę sody wsypać do obuwia, po kilku godzinach wytrzeć.

Czyszczenie przypalonych garnków i kucharki:

zrobić papkę z sody oczyszczonej i octu. Należy nałożyć ją na kilka minut na przypalone miejsce, a potem zmyć ciepłą wodą.

Usuwanie z garnka przypalonych dań:

wsypać 2 łyżki sody oczyszczonej do przypalonego garnka, dolać wody i zagotować - przypaleniżna odchodzi.

Czyszczenie piekarnika:

2 łyżeczki soli, ¼ szklanki sody oczyszczonej, ciepła woda w ilości do zrobienia pasty. Składniki zmieszać ze sobą, wyczyścić piekarnik. Następnie spłukać go czystą ciepłą wodą.

Płyn do płukania tkanin:

2,5 łyżki kwasu cytrynowego rozpuścić w 100 ml letniej wody, dodać 10 kropli ulubionego olejku eterycznego (dodatkowo chroni bęben pralki przed kamieniem).

PRZYKŁADOWE SPOSOBY REDUKCJI ŚMIECI W DOMU

- Pij wodę z kranu, zamiast wody stołowej w butelkach PET.
- Wymień rzeczy jednorazowego użytku na te wielorazowe (papierowe ręczniki, torby na zakupy, maszynki do golenia, płatki kosmetyczne, woreczki śniadaniowe, długopisy itp.)
- Stosuj pieluchy wielorazowe zamiast pampersów.
- Używaj naturalnych środków czystości.
- Do sprzątania stosuj ściereczki z mikrofibry.
- Naprawiaj i przerabiaj rzeczy, ogranicz kupowanie nowych.
- Na zakupy zabieraj materiałowe torby i własne pojemniki.
- Odmawiaj zabierania do domu rzeczy, których nie potrzebujesz.
- Kupuj jak najmniej rzeczy w opakowaniach.
- Produkty opakowane kupuj w jak największych pojemnikach lub tzw. zapasach.
- Zamiast kupować nowe meble, ubrania i sprzęty, poszukaj używanych.
- Przekaż nieużywane ubrania, sprzęty innym potrzebującym, unikaj tzw. przydasi (oj, przyda się jeszcze!)
- Zamiast kolejnego prezentu, zafunduj swoim bliskim: bilet do teatru czy kina, lekcje języka, płyty czy muzyki, wycieczkę, zajęcia sportowe, szczepienia dla dzieci itd.
- Przygotowuj jedzenie samodzielnie.
- Segreguj śmieci, kompostuj domowe odpady.

Zredukujesz - zyskujesz

Dzięki rezygnacji z reklamówek foliowych, pijąc wodę z kranu i stosując naturalną chemię gospodarczą, możemy uzyskać bardzo konkretne oszczędności.

Polacy zużywają rocznie 250-470 sztuk reklamówek. UE dąży do ograniczenia zapotrzebowania do 40 sztuk. Przyjmując średnią cenę 30 gr/szt. zakładam, że około 100 zł rocznie wyrzucamy do kosza. Pijąc zalecaną ilość wody z kranu, zaoszczędzimy 700 zł. Zakup całego zestawu naturalnej chemii gospodarczej (soda 1 kg, ocet, szare mydło, olejek eteryczny, kwas cytrynowy) to wydatek rzędu 30 zł, a wystarcza na długo i zastępuje wiele drogich detergentów. Ile marnujemy pieniędzy wyrzucając żywność, to już każdy z nas powinien sobie zrobić rachunek ekonomiczny i... rachunek sumienia. Stosując zasadę redukcji tylko w tych kilku wspomnianych dziedzinach naszego życia, możemy zaoszczędzić w ciągu roku środki na różne przyjemności takie jak np. wycieczka.

Tylko świadoma konsumpcja, rozsądek i zastosowanie redukcji w każdej z możliwych dziedzin życia, może przynieść pozytywne efekty w naszym otoczeniu. Prekursorka idei „domu bez śmieci” Bea Johnson z USA rocznie produkuje ze swoją czteroosobową rodziną jeden litrowy słoik odpadów, a statystyczny Polak ok. 300 kg. Zapewne nigdy nie dojdziemy do takiego wyniku jak Bea, ale przynajmniej postarajmy się zostawić naszym dzieciom i wnukom jak najczystszy kawałek Ziemi.

Źródła:

- gzwik.zebrzydowice.pl
- wzc.com.pl
- bankizywnosci.pl
- ekoRodzice.pl
- zielona.um.warszawa.pl/eko-sztuczki-w-domu
- dziecisawazne.pl
- ekoswiat.eu
- superbiz.se.pl



Autorka artykułu: Renata Owczarzy

– absolwentka Wydziału Inżynierii Sanitarnej w Gliwicach z wieloletnim doświadczeniem w marketingu, członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie.



ŻYCIE BEZ ŚMIECI

Pięć rzeczy, które uczynią Twój dom ekologicznym.

W prowadzeniu domu, na zakupach, kieruję się zasadą „5 R”, której nazwę i sens wyraża 5 angielskich słów, które są dla mnie drogowskazami: **Refuse** - odmawiam, **Reduce** - redukuję, **Reuse** - używam powtórnie, **Recycle** - oddaję do recyklingu, **Rot** - kompostuję. Po kolei opowiem, jak inspirują mnie one do działania.

Rzecz 1: Odmawianie

Stanowczo odmawiam i nie przyjmuję: dodatkowego woreczka foliowego, darmowych gadżetów w sklepach, ulotek. Odmawiam kupna produktów zapakowanych nadmiernie, jabłek na styropianowej tacce przykrytych folią nie włożę do mojego koszyka. W sklepach, w których samodzielnie można wybrać i zważyć owoce i warzywa, naklejki z ceną przyklejam bezpośrednio na produkty, w ten sposób podczas jednych zakupów oszczędzam około 5 plastikowych siatek jednorazówek. Kupując produkty spożywcze, czy chemiczne, staram się wybierać te najoszczędniej zapakowane, wybieram też opakowania rodzinne. W odmawianiu trenuję swój refleks i konsekwencję w mówieniu „nie”.

Rzecz 2: Redukowanie

Ograniczam ilość nabywanych i posiadanych przedmiotów, bliska jest mi idea minimalizmu. Często oglądając jakąś rzecz w sklepie, zadaję sobie pytanie „czy naprawdę tego potrzebuję?”, „czy posiadanie tego przedmiotu uczyni moje życie lepszym?”. W gronie znajomych dzielimy się

przedmiotami, urządzeniami, dlatego jedni mają wiertarkę, a inni drabinę, co stwarza świetną okazję do zacieśniania więzi i spotkań towarzyskich. Unikam nadmiernego kupowania, mam jednak słabość do magnesów - pamiątek z podróży.

Rzecz 3: Powtórne użycie, czyli drugie życie

Zamiast wyrzucać stare i kupować nowe przedmioty, wymieniam się z koleżankami ubraniami, zabawkami dla dzieci, książkami. Rzeczy, które nie są mi już potrzebne, a komuś mogą jeszcze posłużyć rozdaję – dzielę się z przyjaciółmi, oddaję organizacjom dobroczynnym. Kupuję używane - odzież i inne przedmioty. W kuchni zbieram słoiki i szklane butelki, wykorzystuję je na przetwory, opakowania po jajkach oddaję sprzedawcom na targu.

Rzecz 4: Oddawanie do recyklingu

Od wielu lat segreguję śmieci i staram się to robić bardzo rzetelnie. Za każdym razem myślę o nich jako o surowcach, które odpowiednio przeze mnie



potraktowane, mogą zostać przetworzone na nowy materiał. Obecnie w domu mam 3 kosze na odpady i torbę na papier. Do jednego kosza oddzielam szkło, plastik i metal, drugi kosz to pojemnik na odpady organiczne. Trzeci, najmniejszy i najrzadziej przeze mnie opróżniany kosz, to pojemnik na odpady komunalne. Jestem ciekawa, czy uda mi się kiedyś dojść do etapu, w którym całkowicie z niego zrezygnuję. Obsesyjnie zbieram nakrętki, które świetnie nadają się do recyklingu i oddaję je na cele charytatywne.

Rzecz 5: Kompostowanie

Fusy z kawy, torebki z herbaty, skórki z owoców i warzyw, skorupki z jajek - odpadki organiczne zbieram i kompostuję w ogrodzie. Dzięki kompostowaniu uzyskuję bogate w składniki mineralne podłoże i naturalny nawóz dla roślin. Nawet podczas podróży staram się znaleźć miejsce, gdzie mogę kompostować resztki jedzenia, gdyż wyrzucanie ich do odpadów komunalnych jest dla mnie wielką stratą potencjału i dużym marnotrawstwem.

Życie ekologiczne, bez śmieci, jest dla mnie codziennym wyzwaniem. I choć na tej drodze zaliczam czasami spektakularne wpadki, staram się iść do przodu, każdego dnia myśląc o tym, jaką planetę zostawię dla mojego syna, przyszłych wnuków i kolejnych pokoleń.



Autorka artykułu: Anna Falkiewicz

– miłośniczka przyrody, od 23 lat wegetarianka, współwórczyni marki Żywa Architektura zajmującej się biobudownictwem.

PASJA LEKARSTWEM NA STRES

Poranek. Pierwsze promienie słońca przeciskają się pomiędzy listkami brzozy, wpadają do ogrodu, odświeżając go powoli, a właściwie budząc jego mieszkańców do życia. Wolno stawiasz stopy na kamiennej ścieżce, potracając kwiaty lawendy, wzbijasz obłoki zapachów. Przeczesujesz dłonią miętę i zaglądasz pomiędzy liście paproci, ostróżek i hortensji, na wietrze kotuszą się wysokie trawy. Po nocy wiesz, że większość mieszkańców ogrodu ma się dobrze, ale jak zwykle niektórzy potrzebują przycięcia, podlania, rozsadzenia, dopieszczania. Każdy krok, ruch, oddech w otoczeniu zieleni i kwiatów ładuje cię pozytywną energią, czujesz, że masz wystarczająco dużo siły na mierzenie się z codziennym stresem.

Choć stres w obecnych czasach jest zjawiskiem powszechnym, dotyczącym każdego dorosłego człowieka, bagatelizujemy to zjawisko myśląc, że to *znak naszych czasów* i przestajemy zastanawiać się w jaki sposób stres degeneruje nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Nie zmienimy tego, że stres towarzyszy nam codziennie w różnych sytuacjach. Mamy jednak wpływ na to, jak będziemy reagować w jego obliczu. Czy nasza reakcja będzie adekwatna do sytuacji stresowej? Czy będziemy umieli odreagować nagromadzoną energię, która wyzwoliła się pod wpływem stresu? Czy uruchomimy proces regeneracji organizmu?

Stresor – sytuacja oceniana przez nas jako trudna

Organizm pod wpływem stresu wchodzi w stan mobilizacji, uruchamia szereg reakcji chemicznych, wydzielają się hormony takie jak adrenalina i noradrenalina oraz kortyzol, zwiększa się stężenie glukozy we krwi. Nasz organizm jest zmobilizowany do szybkiego działania, do wykorzystania glukozy w pracy mięśni. Jednym

słowem, po zadziałaniu stresora, powinno nastąpić **działanie, ruch**, nasze mięśnie powinny wykorzystać glikogen do wytężonej pracy. Czy tak najczęściej wygląda nasza reakcja na stres? Niestety nie. Często nie podejmujemy żadnego działania, pozostajemy w bezruchu, zastygamy, staramy się odpocząć, leżąc. Gdyby po każdej sytuacji stresowej, następowało odreagowanie przez ruch, a później regeneracja sił, to wzrosłaby nasza odporność na różne stresory.

Hortiterapia – terapeutyczna siła obcowania z naturą, roślinami, ogrodem

Kontakt z przyrodą to sposób na odnalezienie w ogrodzie swojej pasji, odreagowania codziennego stresu. Podczas pracy w ogrodzie regenerują się siły vitalne człowieka – pochłonięcie pielęgnacją roślin pozwala nie myśleć o niczym innym i silniej odczuwać pozytywny wpływ natury na zdrowie fizyczne i psychiczne. Przebywanie w pięknym otoczeniu i satysfakcja z ciężkiej często, fizycznej pracy, daje chwile niezbędnego relaksu. Ten sposób umożliwia wykorzystanie nagromadzonej energii, która powstała



Praca z pasją. Fot. Ilona Krzempek

pod wpływem sytuacji stresowej oraz regeneruje siły po to, by w obliczu kolejnej trudnej sytuacji, radzić sobie bardziej adekwatnie.

Nie trzeba mieć ogrodu, żeby odreagowywać stres, czasem wystarczy kilka roślin na balkonie czy pokojowym parapecie. Jednak ruch, wysiłek fizyczny, jest niezbędny do utrzymania dobrostanu naszego organizmu. Forma wysiłku fizycznego, jaką wybierzemy, zależy od indywidualnych preferencji i możliwości. **Nie podejmując regularnego wysiłku fizycznego, narażamy się na brak odporności na stres.**

A Ty, jaki masz sposób na odreagowanie stresu? Napisz do mnie o swoich sposobach na codzienną regenerację sił na adres Cieszynskie na Obcasach – redakcjacno@gmail.com.



Autorka artykułu: Ilona Krzempek

– psycholożka, certyfikowana specjalistka terapii uzależnień, prowadzi psychoterapię indywidualną w gabinecie psychologicznym w Ustroniu. Stres odreagowuje uprawiając sport, pozytywną energię czerpie z przebywania i pracy w ogrodzie.



Jesienne porządki w ogrodzie. Fot. Ilona Krzempek

NIE JESTEŚ SAMA

Większość kobiet, które w końcu podejmują próbę leczenia, całymi latami wypiera myśl o tym, że są uzależnione od alkoholu. Kobiety i mężczyźni na alkoholizm chorują niezależnie od statusu społecznego - problem dotyka osób ze wszystkich środowisk, jednak kobietom potrzeba znacznie mniej, żeby się uzależnić.

Moja codzienna porcja nagrody

Drink po ciężkim dniu, kieliszek czerwonego wina do kolacji, po kolacji jeszcze jeden albo dwa, przecież to eleganckie wytrawne wino z pewnością mi nie zaszkodzi. Tak, piję codziennie, bo przecież kolację też jem codziennie, czy powinnam czuć się winna z tego powodu? Przecież wiadomo, że nie upijam się jak jakaś alkoholiczka. Codziennie chodzę do pracy, dbam o dzieci, dbam o dom, wywiązuję się ze wszystkich obowiązków, a mam ich sporo, to niby dlaczego nie mogłabym napić się wina wieczorem albo piwa, albo innego alkoholu. Wprawdzie zauważyłam, że od jakiegoś czasu jedna butelka wina mi nie wystarczy, zaczynam pilnować, aby zawsze był zapas alkoholu, bo może przyjdą goście. Jakoś nie przychodzą. Najbardziej przeszkadza mi, że muszę czekać do wieczora, aby napić się kieliszka wina, bo nie chcę, aby dzieci widziały, że piję. W zasadzie nie robię nic złego, nigdy nie robię awantur, zawsze grzecznie idę spać, bo rano znowu muszę być mamą, żoną, bizneswoman na pełnych obrotach. Tak, jest coś co mi przeszkadza, ale na pewno nie to, że piję alkohol. Bardziej chodzi o to, że już od dłuższego czasu zważam, że nic mnie w życiu nie cieszy, często jestem przygnębiona, nie mam ochoty na spotkania towarzyskie, zależy mi tylko na wolnych wieczorach, żeby nikt mi nie przeszkadzał. Czy powinnam się martwić?

Kobieta uzależnia się szybciej

Większość kobiet, które w końcu podejmują próbę leczenia, całymi latami wypiera myśl o tym, że są uzależnione od alkoholu. Kobiety i mężczyźni na alkoholizm chorują niezależnie od statusu społecznego - problem dotyka osób ze wszystkich środowisk, jednak kobietom potrzeba znacznie mniej, żeby się uzależnić. Szybsze uzależnianie się od alkoholu związane jest z innym metabolizmem i inną budową ciała mężczyzn i kobiet, biologicznie



kobiety mają większą predyspozycję do uzależnienia. Ciało kobiety zawiera więcej tłuszczu, a mniej wody - alkohol w tłuszczu się nie rozpuszcza, w wodzie tak. Jeżeli więc kobieta i mężczyzna o tej samej masie spożyją tę samą porcję alkoholu, to do krwi kobiety trafi go więcej, a co za tym idzie więcej alkoholu trafi również do jej mózgu. Kobiety piją mniej, bo mniej muszą wypić, by ich organizm doznał efektu upojenia.

Jeśli piją w towarzystwie nadużywającego alkoholu partnera życiowego, uzależniają się szybciej i szkody zdrowotne odczuwają wcześniej niż mężczyzna. Nadużywanie alkoholu powoduje również zdecydowane szkody w życiu emocjonalnym, zwłaszcza u kobiet, bo to one silniej reagują na wszelkiego rodzaju zawirowania uczuciowe. Kobiety nadużywające alkoholu często zapadają na depresję, która występuje tym częściej, im kobieta więcej pije. Pod wpływem picia większej ilości alkoholu mogą u kobiet rozwinąć

się zaburzenia odżywiania, problemy ze snem, jak również stany lękowe.

Przyczyny picia

Przyczyny sięgania po coraz większą ilość alkoholu przez kobiety mogą być różne, często kobiety piją bo... zapewne każda z innego powodu, bo każda ma inne doświadczenia życiowe. Są jednak elementy wspólne, które często powtarzają się u pijących kobiet. Dominuje poczucie, że **nie jestem wystarczająco dobrą** matką, żoną, córką, pracownicą, powiernicą, opiekunką, kochanką, piękną, zgrabną, zaradną, młodą, mądrą itp. (listę można dowolnie uzupełniać).

Wymagania w stosunku do współczesnych kobiet są bardzo wysokie, kobiety słyszą, że powinny doskonale łączyć wiele ról społecznych, świetnie i młodo wyglądać, dbać o ognisko domowe, bo taka od wieków jest jej rola. Jeśli dojdzie do rozpadu rodziny wiadomo będzie, że nie wywiązała się należycie ze swojej

roli. Dzieci mają kłopoty w szkole? - wiadomo, matka nie przypilnowała, mąż ma inną dlatego, że za mało czasu poświęca swojej urodzie, i że o niego nie dbała, a że mąż pije to, bo jak ma taką żonę, to trudno mu się dziwić. Niestety, takie komentarze słyszy wiele kobiet od... innych kobiet. Kiedy kobieta, traci grunt pod nogami, czuje, że nie jest wystarczająco dobra, często zaczyna szukać ukojenia w alkoholu, który pełni rolę leku na wszystkie problemy.

Świadomość uzależnienia

Pijąc coraz więcej, kobieta ma świadomość, że tak nie powinno być, bo nie wypada jej się upić. Po kobiecie można spodziewać się wielu rzeczy, ale absolutnie nie powinna pić. Taka postawa społeczna ma wpływ na tworzenie się ogromnego, nie do udźwignięcia poczucia winy. Kobieta zaczyna żyć w poczuciu wstydu i nie potrafiąc poradzić sobie z różnymi problemami życiowymi pije. Nie prosi o pomoc, bo wstyd jej nie pozwala, zostaje więc sama z problemem rosnącego uzależnienia.

Kobiety, które piją alkohol, nie są dumne z tego faktu, w przeciwieństwie do mężczyzn, którzy często obnoszą się z tym, że „prawdziwy mężczyzna za kołnierz nie wylewa”. Kobiety piją w samotności, w domu, ukrywając swój problem. Pijąc, tracą poczucie wartości, godności i widzą jedyne rozwiązanie w tym, aby odciąć się od negatywnych emocji, nie myśleć o kłopotach i znowu się napić tak, żeby nikt tego nie zauważył. Wiele kobiet, aby ukryć problem z alkoholem zaczyna szukać wsparcia w lekach, mylnie zakładając, że to złagodzi problem picia.

Bywa tak, że kobieta ma świadomość swojego uzależnienia i jest gotowa podjąć leczenie. Jednak obawa, że nikt nie zrozumie jej problemu jest tak silna, że nie podejmuje leczenia. Drugim ważnym powodem niepodjęcia leczenia przez kobiety jest obawa przed zostawieniem dzieci i domu bez jej opieki. Kobieta boi się również, że jak się wyda, że jest alkoholiczką, mąż ją zostawi. Jeśli jest samotną matką - obawia się, że zostaną jej odebrane dzieci, a fakt leczenia zostanie wykorzystany przeciwko niej.

Gdzie prosić o pomoc

Kiedy powinnaś prosić o pomoc?
- z chwilą, gdy zauważysz pierwsze sygnały, że używanie alkoholu może

Pytania testu CAGE:

1. Czy zdarzały się w Twoim życiu takie okresy, kiedy odczuwałaś konieczność ograniczenia swojego picia?
2. Czy zdarzało się, że różne osoby z Twojego otoczenia denerwowały Cię uwagami na temat Twojego picia?
3. Czy zdarzało się, że odczuwałaś wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu swojego picia?
4. Czy zdarzało Ci się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było wypicie alkoholu dla uspokojenia lub „postawienia się na nogi”?

Udzielenie co najmniej dwóch twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania wskazuje na znaczne prawdopodobieństwo istnienia uzależnienia od alkoholu, nie znaczy to, że jesteś uzależniona, natomiast warto przyjrzeć się temu, jak używaś alkoholu.

stanowić dla mnie problem. W Polsce jest wiele miejsc, w których udzielana jest pomoc i wsparcie wszystkim osobom borykającym się z chorobą alkoholową. Form

o rozwiązaniu problemu alkoholowego będzie motywacją dla innej kobiety, aby się nie bała, nie wstydziła, tylko jak ty - walczyła o siebie.

Pamiętaj, nie jesteś sama!



uczestnictwa w terapii uzależnień jest wiele - ośrodki stacjonarne, poradnie leczenia uzależnień, udział w terapii indywidualnej. Warto też zwrócić się o pomoc do innych kobiet, które miały podobny problem, a teraz od wielu lat utrzymują pełną abstynencję. Osoby takie można spotkać w grupach AA, jak również w grupach pomocowych, które spotykają się w ośrodkach leczenia uzależnień.

Pamiętaj, że masz prawo prosić o pomoc innych, dbać o siebie i podejmować próby leczenia, kiedy tak zdecydujesz - nie ty jedna masz taki problem. Może twoja decyzja



Autorka artykułu: Ilona Krzemppek

- psycholożka, specjalistka terapii uzależnień, absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, specjalistka ds. uzależnień, trener biznesu, prowadzi warsztaty rozwoju osobistego, pomaga osobom wykluczonym, gabinet psychologiczny prowadzi w Ustroniu. Jest mamą dwóch synów, aktywnie uprawia sport, lubi spędzać czas w ogrodzie. Członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych. Email: ilonakrzemppek@gmail.com

JAK ŻŁOBEK WSPIERA RODZINY W PRAWIDŁOWYM ROZWOJU DZIECKA

Jeśli czujesz niepokój oddając dziecko do żłobka, nie martw się - wszyscy są tam po to, by zadbać o Twoje dziecko, zaopiekować się nim, poprowadzić ciekawe zajęcia, przygotować zdrowe i smaczne jedzenie i zadbać o to, by Twoje dziecko było radosne, ciekawe świata i zadając pytanie „A dlaczego..?” , przekazywać mu odpowiedzi dobrane do jego potrzeb.

Potrzeby dziecka w pierwszych trzech latach życia

Najważniejszym okresem w życiu każdego człowieka jest czas, w którym wydarzenia dzieją się po raz pierwszy. Często to właśnie w żłobku dziecko po raz pierwszy zaczyna siadać, stawiać kroki, smakować nowe potrawy, poznawać przedmioty i faktury, słuchać dźwięków, wypowiadać pierwsze słowa. Tutaj wchodzi w interakcję z innymi dziećmi i opiekunkami, a poprzez dostosowane do wieku zabawy poznają otaczający ich świat.

Służy temu codzienny poranny krąg, który prowadzimy w żłobku. Raz w tygodniu ma on dodatkowy cel - stymulację wszystkich zmysłów. Rozpoczyna się on od zapalenia lampki zapachowej: latem jest to zapach różany, jesienią - lawendowy, zimą - miętowy, wiosną - cytrynowy. Obejście z lampką kręgu dzieci, śpiewanie powitalnej piosenki z użyciem instrumentów muzycznych, w trakcie której wymienia się imię każdego dziecka, z jednoczesnym masowaniem dłoni oliwką zapachową, kończy krótkie opowiadanie o przygodach Jasia i jego spotkaniach z żywiołami. Na drugie śniadanie Jasiu-podróżniczek przynosi różne zdrowe smakołyki i wówczas dzieci smakują owoce, galaretki czy soki - dzieci bardzo lubią te zajęcia i czekają na nie.

Prowadzimy również program aktywności według metody M. i Ch. Knill'ów podczas którego dzieci uczą się bycia w grupie, rozwijając się przede wszystkim przez kontakt społeczny oraz orientację własnego ciała. Mamy też zajęcia muzyczno-taneczne, piosenki z pokazywaniem gestów, spotkania

z osobami o różnych zawodach. Kiedy spotykają się np. z kominarzem, budują potem wspólnie komin, uczą się go czyścić, wchodzi do komina, słowem nauka i świetna zabawa. Cykliczne spotkania odbywają się również z policjantem, strażakiem, dentystą czy artystą. Na spotkaniu z Agnes, malarką z Węgier, dzieci stworzyły obraz, który został wystawiony na zorganizowanej licytacji na rzecz Maji, dziewczynki chorej na MPD, podczas Festynu Małego Dziecka. Przed tym spotkaniem przez cały tydzień przygotowujemy dzieci mówiąc, że przychodzi malarka - Pani Agnes, a kiedy po spotkaniu zapytałyśmy, kto nas dzisiaj odwiedził, usłyszałyśmy - „Pani Magnes!”.

Czasami maluchom potrzeba więcej czasu, by się przyzwyczaiły do bycia w grupie, nie zawsze są gotowe do tak intensywnych bodźców i interakcji, potrzebują więcej, uwagi, zachęty i towarzyszenia im w każdej minucie i sytuacji. Rozwój dziecka przebiega bowiem indywidualnie w zależności od predyspozycji, cech charakteru i możliwości małego człowieka. Można w nim wyodrębnić różne etapy - harmonijne, skokowe, kryzysowe. Ich znajomość stanowi dla kadry i rodziców podpowiedź jak powinno się rozwijać dziecko, a jeżeli coś niepokoi, to mamy możliwość skonsultować to z lekarzem, terapeutą lub wychowawcą w żłobku. Wspólną troską rodziców i żłobka jest zadbanie o bezpieczny rozwój dziecka, bo przecież bez dorosłych jest ono całkowicie bezbronne, a dopiero dzięki odpowiedzialnej opiece nas dorosłych, z biegiem czasu, nabywa umiejętność bycia samodzielnym.

Kompetencje wychowawców i pielęgniarki

Dziecko w żłobku objęte jest obserwacją ze strony wychowawcy i pielęgniarki, które stoją na straży prawidłowego rozwoju. Zwracają oni uwagę na poszczególne etapy rozwojowe i porównują rozwój dziecka pod względem wagi, wzrostu, samodzielności i mowy. Raz na kwartał pielęgniarka zaznacza w siatkach centylowych postępy wzrostu, wagi, natomiast karta obserwacji dzieci jest wypełniana trzy razy - na początku, w połowie i na koniec roku żłobkowego, który pokrywa się z rokiem szkolnym. Pod koniec roku rodzice dostają kompleksową informację dotyczącą ich dziecka.

Podstawowym elementem decydującym o wyborze żłobka przez rodziców jest odpowiednia liczba zatrudnionej do opieki nad dziećmi kadry. Według ustawy dotyczącej opieki nad dzieckiem do lat 3, na 8. dzieci przypada jeden wykwalifikowany



Regina Waszut - dyrektor żłobka w Ustroniu.
Fot. Angelika Czernin

opiekun, a w przypadku małych dzieci od 20. tygodnia życia jeden opiekun na 5. dzieci. W pracy opiekuńczej stwarzamy taką atmosferę, w której dzieci czują się dobrze, bezpiecznie. Otoczenie, w którym przebywa dziecko, jest miejscem rozwoju, zabawy i ma być jak najbardziej zbliżone do ogniska domowego. Jasne zasady, konsekwencja, troska, okazywanie ciepła i życzliwości dzieciom, prowadzą do realizacji zamierzonych zadań w zakresie opieki, wychowania i pielęgnacji.

Ważną cechą dobrych opiekunów jest sztuka pogłębionej obserwacji i wyciąganie z niej wniosków do dalszej pracy. Zadawanie przez rodziców opiekunom pytań, informowanie ich o własnych spostrzeżeniach, sprzyja prawidłowemu zaspokajaniu potrzeb rozwojowych małego dziecka w żłobku.

Czego boją się rodzice, a czego dzieci

Podejmując decyzję dotyczącą pójścia dziecka do żłobka należy pamiętać, że rozłąka z mamą, zmiana otoczenia, jest ogromnym stresem dla maluszków. Należy stopniowo przyzwyczajać dziecko do żłobka, zostawiać go na parę godzin, by najpierw mogło poznać nowe 'ciocie', kolegów i koleżanki, otoczenie, a dopiero później zmierzyć się z koniecznością rozstawania się z najbliższymi na dłużej. Jest możliwość umówienia się na wcześniejsze poznanie warunków żłobka. Przebiega to w formie indywidualnej, dzieci przychodzące na wspólna zabawę i są później bardziej otwarte na nowe doświadczenia.

Należy pamiętać, by przygotować dziecko na nadchodzące zmiany, zarezerwować więcej czasu na spokojne dotarcie rano do żłobka i spokojne pożegnania. Dzieci wołają, gdy wszystko, co ich bezpośrednio dotyczy, jest jasne i przewidywalne. W komunikacji alternatywnej nazywamy to *znakami uprzedzającymi*^{*}, które są wykorzystywane w pracy z dziećmi o różnych potrzebach edukacyjnych. Zarówno w domu, jak i w żłobku, zachęcamy do omawiania wcześniejszego planu zdarzeń, by dziecko się nie bało, jednocześnie korzystając z takich znaków, pomagamy maluchowi wyobrazić sobie i zrozumieć, co wkrótce zmieni się w jego otoczeniu. Nigdy nie należy straszyć żłobkiem, ale

opowiedzieć dziecku, że w żłobku będzie świetna zabawa, pyszne jedzonko i dużo kolegów i koleżanek. Przygotowując maluszki, można dostosować w domu godziny ich drzemek i posiłków do tych, które obowiązują w żłobku, dzięki czemu pójście do żłobka nie będzie oznaczało wywrócenia do góry nogami dotychczasowego rytmu dnia.

Żłobek a odporność na choroby

Oprócz trudności adaptacyjnych, należy popracować nad wzmocnieniem odporności naszego dziecka, ponieważ niezależnie od wieku dla każdego dziecka jest to duże wyzwanie. Skupisko małych dzieci sprzyja rozwojowi wirusów i bakterii. Aby zapobiec przetrwaniu tych bakterii, które dzieci przynoszą ze sobą ze swoich środowisk domowych, codziennie rano w salach włączana jest lampa, która bakterie zabija, i dzieci codziennie wchodzą do czystego pomieszczenia. Stosowane są również nawilżacze powietrza, mydło antybakteryjne, dezynfekcja zabawek i stolików. Te czynności pozwalają w dużej mierze zapobiec chorobom dzieci – w naszym żłobku frekwencja dzieci w ubiegłym roku wyniosła około 70%, podczas gdy w latach poprzednich spadała czasami do 10%. Podejmowane w żłobku środki nie zwalniają rodziców od dbania o profilaktykę i wzmocnianie odporności dziecka.

Dieta a potrzeby rozwojowe dziecka

Żłobek zwraca uwagę na odpowiednią dla dzieci dietę. Ważną barierą organizmu, chroniącą przed czynnikami chorobotwórczymi, jest układ pokarmowy. Aby zadbać o jego odpowiednią florę bakteryjną, pamiętamy o naturalnych probiotykach - kefirach, jogurtach i kiszonych warzywach. W żłobku mamy własną kuchnię, gdzie posiłki są przygotowywane na bieżąco pod okiem dietetyka – u nas pana Piotra i pań kucharek. Posiłki są bardzo różnorodne i smaczne. Dla dzieci alergicznych posiłki są gotowane osobno, zdarza się, że mamy na obiad pięć różnych dań, ze względu na rodzaj produktów, które dzieci mogą jeść.

Nie podajemy dzieciom parówek, płatków, jajecznicy, frytek itd. Pan Piotr co rano przychodzi do grupy sprawdzając stan (liczbę) dzieci z zapytaniem, na co dzieci miałyby

ochotę. Kiedyś jedna z dziewczynek, patrząc mu prosto w oczy, z pełną powagą zapytała: *Panie Piotrze, kiedy w końcu będą parówki!?*

Cóż, zakup parówek i innych niezdrowych smakołyków zostawiamy do decyzji rodziców. Natomiast my w żłobku podajemy zdrowe i pyszne posiłki dostosowane do wieku dziecka. Dzieci wychodząc od nas są nauczone różnorodnych smaków i łączenia ich, pomagają w dalszym funkcjonowaniu dziecka np. w przedszkolu.

Podczas snu dzieci rosną

Ważnym zadaniem żłobka jest zapewnienie odpowiednio długiego i spokojnego snu dziecka. Niewyspany maluch jest nie tylko zmęczony i rozdrażniony, ale też bardziej podatny na infekcje.

Kiedyś żłobek był tylko ochronką dla dzieci - najważniejsze by dziecko było najedzone, zadbane pod kątem higieny i... wyspane. Dzisiaj rola żłobków jest nieco inna z uwagi na fakt, iż wiek do lat trzech uważamy za najważniejszy okres w życiu człowieka. To właśnie wówczas najwięcej się ono uczy, poznaje, doświadcza - w pedagogice mówimy o złotym wieku wychowania. Już w żłobku rozwijamy jego zainteresowania, wzbogacamy rozwój nowymi doświadczeniami, wyposażamy w umiejętności i sprawności, rozwijamy aktywność społeczną i samodzielność, stwarzamy sprzyjające warunki do życia w grupie społecznej oraz tworzymy odpowiednią atmosferę bezpieczeństwa i zaufania.

^{*} R. Waszut - Znaki uprzedzające są to często symbole trójwymiarowe. Ich zastosowanie polega na podawaniu dziecku przed określoną aktywnością przyporządkowanego jej symbolu, który podpowie dziecku, co za chwilę nastąpi np. dotknięcie łyżeczki przed śniadaniem, dotknięcie piłeczki przed zabawą w basenie z piłeczkami. Można tu wykorzystać całą gamę bodźców zapachowych, dotykowych, słuchowych, smakowych, wzrokowych.



Autorka artykułu: Regina Waszut

– pedagog, neurologopeda, surdopedagog, terapeuta Indywidualnej Terapii Słuchu Metodą Johansena. Realizuje terapię dzieci z różnymi trudnościami komunikacyjnymi. W Akademii WSB w Cieszynie prowadzi zajęcia z diagnozy i terapii logopedycznej. Dyrektor Żłobka Miejskiego w Ustroniu.

MINIMALIZM

Minimalizm japoński stał się modny w Europie, w Polsce. Nie można go utożsamiać z ascezą i przysłowiowymi białymi ścianami. Minimalizm to ruch, który się rozrasta i którego nie można powstrzymać. To rezygnacja z rzeczy, to wiara w indywidualną odpowiedzialność za planetę i ekosystem, to poszukiwanie życia, które jest dobre nie tylko dla nas, ale i dla innych.

O japońskim minimalizmie pierwszy raz przeczytałam wiele lat temu w książce *Sztuka prostoty* Dominique Loreau. Dowiedziałam się, jak i dlaczego pozbywać się nadmiaru rzeczy, uprościć styl ubierania się i wygląd, opanować przyjemność zakupów, regularnie ćwiczyć, jeść, gdy potrzeba, tłumiąc zachcianki, oczyścić umysł, zmniejszyć listę znajomych, wprowadzić codzienną dyscyplinę i kontrolować energię Chi. Niestety, w tamtym czasie filozofia minimalizmu była zbyt ambitna dla mnie. Czekałam, aż nowy impuls skłoni mnie do zmian.

Być jak Marie Kondo

I wtedy pojawiła się ona – młoda Japonka **Marie Kondo** ze swoją *Magią sprzątnia*, książką, która zawojowała świat. Odkrywała w niej prostą drogę do ładu i czystości w domu. Marie Kondo nie zagłębia się w medytację i kosmiczną energię Chi, ale wskazuje kroki wprowadzające w japońską kulturę porządkowania i organizacji. Dzięki niej możemy pozbyć się raz na zawsze chaosu i nadmiaru rzeczy. Celem nie jest wyrzucanie rzeczy, ale ZATRZYMANIE tych, które dają Ci poczucie szczęścia i radości. *Czy jesteś zadowolony, nosząc ubrania, które Cię nie cieszą? Czy odczuwasz radość, otoczona stosami książek, które nie poruszają twojego serca?* – pyta Kondo i odpowiada – *Wyobraź sobie, że żyjesz w przestrzeni, która mieści w sobie tylko rzeczy, które wywołują twoją radość.*

Metoda KonMari

Porządek w moim domu zrobiłam ściśle według **metody KonMari**. Po pierwsze, sprzątasz nie według lokalizacji, choć ubrania masz w różnych miejscach. Po drugie, dzielisz te zgromadzone rzeczy jak Stwórca – te dobre, wywołujące w tobie radość – na prawo, a te złe, nienoszone, trzymane z sentymentu lub

dla moli (sic!) – na lewo. Po trzecie, wszystkie rzeczy składasz tak, żeby wyglądały idealnie. Pionowo! Kluczem jest takie ułożenie, aby po otwarciu szuflady widzieć wszystkie rzeczy od razu. Stoją przeniesione do zwykłych pudełek lub do ich pokrywek, nie gniołają się, wyglądają w szufladach i pojemnikach schludnie i estetycznie, jak grzbiety książek oglądanych z góry. Marie Kondo zdradziła mi swój sekret i miała rację –

Doprowadzenie domu do porządku daje radość! Potem już wszystko ułożyło się samo.

Wraz z drugą książką Marie Kondo *Tokimeki. Magia sprzątnia w praktyce*, uzyskałam wprawę w łatwym i szybkim sprzątniu. Tytułowe Tokimeki w języku japońskim oznacza to, co daje radość. Kondo odwołuje się do japońskiej tradycji sprzątnia, przypominając, że już w epoce Endo (1603-1868) Japonia miała dobrze zorganizowany kompleksowy system recyklingu, aby nic się nie zmarnowało. Metodyczne sprzątnie ma tylko trzy kroki: **odłożenie** używanych rzeczy na miejsce, **podziękowanie** im za każdym razem, kiedy ich używasz i dbanie o nie – **czyszczenie**. Zgodnie z książkową radą próbowałam dziękować moim skarpetkom za to, że cały dzień chroniły moje stopy, ale słabo mi wychodziło. Jednak im mniej miałam rzeczy, tym lepiej rozumiałam japońską tradycję traktowania rzeczy materialnych.

Minimaliści są szczupli

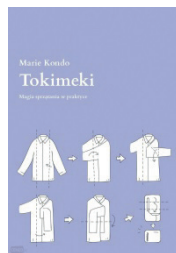
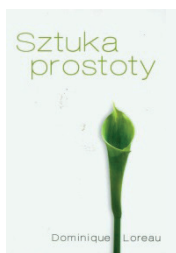
Moje poszukiwania recepty na pozbawione nadmiaru rzeczy otoczenie przeniosło się z Marie Kondo na nowego guru minimalizmu – zestresowanego



faceta ze sporą nadwagą, szukającego pewności siebie w świecie drogich przedmiotów, niepewnego siebie bałaganiarza i utracjusza – **Fumio Sasaki**. Jego książka *Pożegnanie z nadmiarem: minimalizm japoński* uświadomiła mi jak wiele mogę jeszcze zrobić dla siebie i świata rezygnując z gromadzenia rzeczy.

Autorowi droga do szczęścia zajęła 5 lat – *Zostałem minimalistą z powodu zagraconego chlewu, w którym mieszkałem. Nie potrafiłem niczego wyrzucić. Kochałem wszystko, co udało mi się zgromadzić.* Pracował w wydawnictwie jako redaktor i zarobione pieniądze wydawał na rzeczy, które miały podkreślić jego status społeczny – czynsz w wynajmowanym mieszkaniu w centrum Tokio i markowe rzeczy. Dzisiaj luksus zamienił na 20. metrowe mieszkanie w taniej dzielnicy, w którym ma pudełko, biurko, materac do spania, cztery pary spodni i skarpet, trzy koszule i kilka innych rzeczy. Razem z rzeczami, które wyrzucił lub sprzedał - m.in. książki za 35 tysięcy zł, płyty z muzyką, kolekcję antyków, zbiór drogiego sprzętu fotograficznego, 42. calowy telewizor, kino domowe, Playstation 3 i filmy dla

Książki, które mnie zainspirowały:



dorostych – zrzucił wagę, jakby ciężar spadł z jego pleców.

W swojej książce Sasaki nie tylko opowiada o swojej przemianie, ale ilustruje ją zdjęciami. Niestychana popularność jego megabestsellera i bloga świadczy o jednym – ludzie wierzą, że minimalizm jest środkiem do osiągnięcia satysfakcjonującego życia, w którym najważniejsze są relacje z innymi ludźmi. Sasaki napisał szczerą prawdę o sobie – jakim był introwertykiem, który niewiele się uśmiechał i mówił, otoczonym przedmiotami. Dzisiaj potrafi doświadczać codziennego poczucia wdzięczności za przyjaciół, którymi się otacza i rzeczy, które zachował.

Dzięki Fumio Sasaki cieszę się z mojej domowej przestrzeni oczyszczonej z nadmiaru. Odchudziłam szafę z ubraniami. Spośród 55. porad Fumio Sasaki, które mają pomóc nam pożegnać się z rzeczami, stosuję się do tej z numerem 50 – *Nie kupujcie czegoś dlatego, że jest tanie, ani nie bierzcie dlatego, że jest za darmo.*

DAN – SHA – RI. Trzy magiczne słowa na odzyskanie wewnętrznej przestrzeni

Rewolucja w domu i moje nowe ja – to obiecywała mi nowa idolka sprzątania **Hideko Yamashita** w swoim poradniku *DAN – SHA- RI. Jak posprzątać, by oczyścić swoje serce i umysł*. Autorka określa siebie jako ekspertkę od nietadu – bałaganu panującego w pomieszczeniach, niepotrzebnych informacji i poczucia skołowania. Yamashita mieszka w Japonii, w kraju, w którym sztuka porządkowania zrobiła oszałamiającą karierę.

Co nowego odkrywa przed nami **metoda Danshari**? Otóż proponuje ona zastąpić powszechną praktykę życia polegającą na nieustannym **dodawaniu** przedmiotów w naszym otoczeniu, **odejmowaniem**. Yamashita swoją metodę określa jako medytację w ruchu

obejmującą trzy kroki. Krok pierwszy to **Dan**, prowadzący do **odrzućcia** nadmiaru i chęci gromadzenia rzeczy, na które nie znajdujemy zastosowania. **Sha** – **wyrzucanie**, to wskazanie sposobów usuwania niepotrzebnych przedmiotów. **Ri** – oznacza **uwolnienie** się od nadmiaru i skończenie z przywiązaniem do rzeczy.

Praktyka trzech kroków to droga do odkrycia w sobie swojego wewnętrznego ja. Jej przesłanie brzmi – *kiedy dokonujecie selekcji szpargałów, którymi zagracony jest wasz dom, jednocześnie dokonujecie selekcji tego, czym zagrane jest wasze serce. [...] uporządkowanie świata widzialnego wywiera wpływ na świat niewidzialny.*

Dzięki książce Hideo Yamashity podzieliłam moje przedmioty w kuchni na nowe kategorie. Dla przykładu – parząc rano kawę, oszczędzam czas sięgając tylko do jednego pojemnika, w którym mieści się wszystko, co potrzebne: kawiarka, młynek do kawy, kawa ziarnista, słoiczek z kardamonem i cynamonem, spieniacz do mleka z lkei i brzozy cukier.

Detoks od nadmiaru, czyli zero śmieci w twoim domu

Kresem moich poszukiwań jak być ekologicznie było dotarcie do idei 'zero śmieci'. Zasadę prowadzenia minimalistycznego, zeroodpadowego domu, opracowała **Bea Johnson** w swojej książce *Pokochaj swój dom. Zero Waste Home, czyli jak pozbyć się śmieci, a w zamian zyskać szczęście, pieniądze i czas*. Tę autorkę pokochali wszyscy, których przygniotła ilość spraw, rzeczy i śmieci w domu i poza nim – zarówno w pracy, jak i w damskiej torebce. Johnson to ekstremistka wprowadzająca praktykę ascetycznego życia bez nadmiaru odpadów – jej czteroosobowa rodzina produkuje jeden kilogramowy śoik śmieci rocznie!

Co prawda nie potrafię ograniczyć moich śmieci do tego stopnia jak ta rodzina, ale zaczęłam używać szklanych

butelek do przechowywania wody. Przerobiłam też szafki w kuchni i mam teraz nie dwa, a cztery kosze na segregowane odpady i świadomość czy mogę je nadal ograniczać zmieniając swoje nawyki.

Książka i blog Bei Johnson zainicjowały globalny ruch życia według opracowanych przez nią pięciu zasad – **Odmawiaj, Ograniczaj, Użyj Ponownie, Oddaj do Recyklingu, Kompostuj**. Autorka dzieli się troską o czyste środowisko, bez nadmiaru produkowanych przez nas śmieci, które – *lądają na wysypiskach, gdzie niszczą nasz bezcenne środowisko, uwalniają toksyczne związki do powietrza i gleby, trwonią zasoby użyte do produkcji wyrzuconych dóbr i pochłaniają co roku ogromne ilości pieniędzy koniecznych do ich zagospodarowania.*

Zazwyczaj o większości naszych zakupów decydują **bezymyślne nawyki**. Wiele/u z nas usiłuje wypełnić pustkę, którą czuje dużą ilością przedmiotów. Kupujemy sobie szczęście zakupami, żyjemy od wyprawy do wyprawy, dla przedmiotów. W sklepach zachowujemy się jak na dawniejszym polowaniu i nigdy nie mamy dość, nigdy nie jesteśmy zadowoleni. Ale czy dążąc do szczęścia można tylko przez dobra materialne? Co wnoszą te rzeczy do mojego życia? Jeśli nic, czy mogę się z nimi rozstać? Czy można zacząć żyć z małą ilością rzeczy? Wspólne przesłanie minimalistów zawrzeć można w jednym zdaniu – *kochaj ludzi i używaj rzeczy – w odwrotnej kolejności to nie działa*. Inspirującymi mnie książkami zachęcam Was do poszukiwania własnej drogi do zrównoważonego życia – c.d.n.



Autorka artykułu:
Roma Rojowska

– minimalistka, ciągle w drodze do celu.

PRZEBACZANIE TO STYL ŻYCIA WOLNYCH LUDZI

Czy umiemy przebaczać? Czy przebaczenie ma wpływ na całe nasze życie? Często pozornie jesteśmy szczęśliwi – mamy: rodzinę, zadowalającą nas pracę, tytuły, nie brakuje nam też pieniędzy, a jednak nie odczuwamy pełni szczęścia, bo czegoś nam brakuje.

Niezależnie od tego, czy jesteśmy osobami wierzącymi, czy nie, przebaczenie w życiu powinno być powszechne i naturalne. Przebaczenie to nie jest „naiwność” ani „frajerstwo” – to przywilej i obowiązek do działania.

Żeby osiągnąć pełnię szczęścia trzeba nauczyć się przebaczać

Uczestnicząc w życiu społecznym, w domu, w pracy, na ulicy, każdego dnia mamy możliwość przebaczenia. Kiedy jakiś kierowca zajedzie nam drogę, nie ustąpi pierwszeństwa, możemy mu złorzeczyć, przeklinać, nakrzyczeć na niego lub też... przebaczyć mu, pomyśleć – nic się nie stało, mnie też mogło się to przydarzyć, przebaczam Ci człowieku. Czy tak nie jest lepiej?

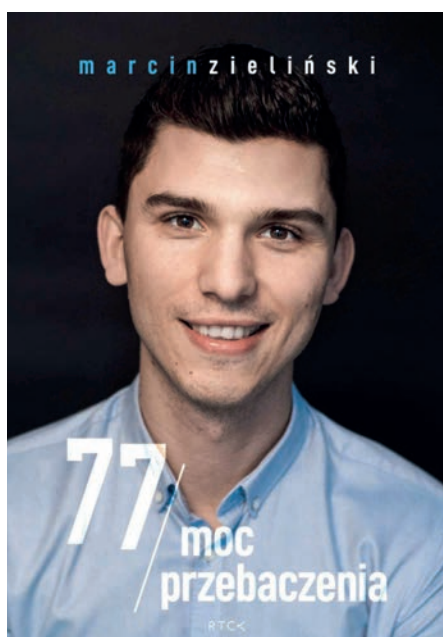
W sytuacji konfliktu z pracodawcą złość i poczucie krzywdy podsuwa nam, aby obmówić go z innymi pracownikami czy skrytykować. A może lżej nam będzie na duszy, gdy przyjmiemy tę sytuację z pokorą i wybaczymy przełożonemu dla dobra firmy, nawet jeżeli nas uraził i niesłusznie oskarżył?

Zdarza nam się czasem krzywda ze strony rodziców, może nawet któryś z nich zniszczył nam życie. Jeżeli nie możemy się z tym pogodzić i przebaczyć, ciągle to rozpamiętując, trudno iść dalej z bólem w sercu. Także o kłótni ze współmałżonkiem czy przyjacielem można zapomnieć dzięki prostym słowom: „Ok, wybaczam Ci”.

Przebaczyć to nie znaczy przemilczeć

Według Marcina Zielińskiego, autora książki *77/Moc przebaczenia*, końcowym etapem konstruktywnej rozmowy powinno być przebaczenie drugiej osobie. Zachęcam do lektury tej publikacji, która nie jest instrukcją dla

naiwnych, ale podręcznikiem o tym, jak być naprawdę szczęśliwym.



Przebaczenie to styl życia wolnych ludzi

Wybaczać należy także sobie. Nasza podświadomość przypomina nam, na przykład w snach, o tkwiących w nas głęboko konfliktach i nie pozwala zapomnieć spraw, których się wstydzimy. Spróbujmy zrobić research i rozliczyć się z przeszłości. Gdy głębiej się zastanowimy, wydarzenia i osoby same przyjdą nam na myśl, co da nam szansę na uwolnienie się od bolesnej przeszłości. Mamy szansę przebaczyć sobie, jak i osobom, z którymi nie mamy już do czynienia.

Przebaczyć to nie znaczy pojednać się

Pojednanie jest przebaczeniem, ale po obu stronach konfliktu. Bywa jednak tak, że mimo naszych starań i szczerych chęci jedna ze stron konfliktu nie chce

się pogodzić. Przebaczenie dotyczy jednej strony, dotyczy nas i my mamy na nie realny wpływ. To od nas samych zależy czy przebaczymy, czy też nie. Będąc rodzicami, uczymy nasze dzieci zachowań prospołecznych. Mówimy im: *Bądź grzeczny. Przeprós Jasia. Podaj rękę – przecież Zosia chce się pogodzić.* Jednocześnie dajemy im zupełnie inny przykład. Kłócimy się ze znajomymi, współpracownikami, szefem, rodziną. Rozpamiętujemy i potęgujemy zaprzeszłe konflikty. A przecież przykład idzie z góry. Nasze dzieci będą zachowywały się tak jak my...

Przebaczenie to droga do pełni szczęścia

Jeśli nie przebaczymy, nie oczyścimy naszego wnętrza z przeszłych i obecnych urazów, to tak, jakbyśmy zostawili otwarte drzwi naszego serca na działanie zła. Brak przebaczenia sobie, przebaczenia innym, potęguje negatywne emocje i powoduje, że przyciągamy nowe konflikty. Przebaczenia można się jednak nauczyć, wypracować je tak jak regularne bieganie, czy zdrowe nawyki żywieniowe. Może stać się ono naszym stylem życia. Nie jest to łatwe i wymaga pracy nad sobą. Może jednak warto spróbować, skoro prowadzi do pełni szczęścia.



Autorka artykułu: Malwina Kleszcz

– z zawodu rzeczoznawca majątkowy, autorka wielu projektów unijnych, w tym społecznych, pracująca mama dwójki maluchów, pasjonatka zdrowego trybu życia.

MODA – MOJA PASJA

Outlet *grand'a* w Cieszynie to miejsce, gdzie kobiety i mężczyźni niedrogo mogą ubrać się w markowe ubrania. To tutaj można znaleźć pojedyncze sztuki odzieży znanych marek takich jak Tom Taylor, S.Oliver, Zizzi, Selected Homme i wiele innych. Nie trzeba daleko szukać, wystarczy przyjść do centrum Cieszyna, zachęca Anna Hanzel, właścicielka outletu.

Moje ubraniowe wybory

Kocham to uczucie, kiedy przy filiżance pysznej kawy przeglądam eleganckie magazyny o modzie - to moja pasja. Z ogromną ciekawością oglądam każde zdjęcie. Zachwycają mnie wzorami, materiałami. Kocham ubrania za to, że pomagają nam wyrazić siebie, a jednocześnie zmieniać się całkowicie w ciągu paru minut.

**Bycie trendy to ostatni etap przed byciem tandetnym.
- Karl Lagerfeld**

Inne ubrania nosi nastolatka, dla której ważne jest przede wszystkim, aby były one „cool”. Inną garderobę ma dojrzała kobieta - potrzebuje ona odpowiedniego stroju do pracy, ubrań wizytowych, na spotkania z koleżankami itd. Ile okazji, tyle możliwości i potrzeb.

Im jestem starsza, tym mniejszą mam ochotę co roku wymieniać garderobę. Pomijając kwestię pieniędzy, jestem przekonana, że produkowanie tanich „ubraniowych śmieci” jest nieetyczne, głównie z uwagi na nasze środowisko. Kupuję zatem uniwersalne ubrania lepszej jakości – wystarczają po prostu na dłużej i można je założyć na wiele okazji. Gdzie zatem zakupić ubrania dobrej jakości i nie zbankrutować? Są wyprzedaże, sklepy internetowe, jest i... *grand'a*.

Jedyny taki outlet, czyli cieszyńska *grand'a*

Outlet jest sklepem z nową odzieżą

znanych producentów, których firmowe placówki mieszczą się głównie w dużych miastach. Zarówno damska, jak i męska konfekcja jest doskonale uszyta, ze szlachetnych materiałów, z dbałością o szczegóły i wykończenie. W *grand'zie* stylistki dbają o to, aby każdy klient znalazł coś dla siebie, a jest w czym wybierać. Naszym mottem jest hasło „skorzystaj z okazji”. A okazji w outlecie *grand'a* nie brakuje i to zarówno tych cenowych, jak i modowych – można u nas znaleźć prawdziwe perełki.

Serdecznie zapraszamy!



Fot: Anna Hanzel, stylizacja: Anna Hanzel, modelka: Kasia



Fot: Anna Hanzel, stylizacja: Anna Hanzel, modelka: Kasia

grand'a
skorzystaj z okazji

Outlet *grand'a*

Adres:

43-400 Cieszyn ul. Głęboka 25
(róg ulicy Browarnej i Głębokiej)

Otwarte:

poniedziałek-piątek: 9.00-17.00
sobota: 9.00-13.00



Autorka artykułu:

Anna Hanzel

– właścicielka outletu *grand'a*,
pasjonatka mody, podróży,
dobrej książki i jedzenia.

MAKIJĄŻ I FRYZURY - DARMOWE APLIKACJE NA SMARTFON



Dzięki sieci, w której prowadzimy niejednokrotnie nasze drugie życie, możemy błyskawicznie przeprowadzić na sobie bezpłatną metamorfozę. Chcę Wam zarekomendować służące do tego celu dwie darmowe aplikacje na telefon, dostępne zarówno na system Android i iOS.

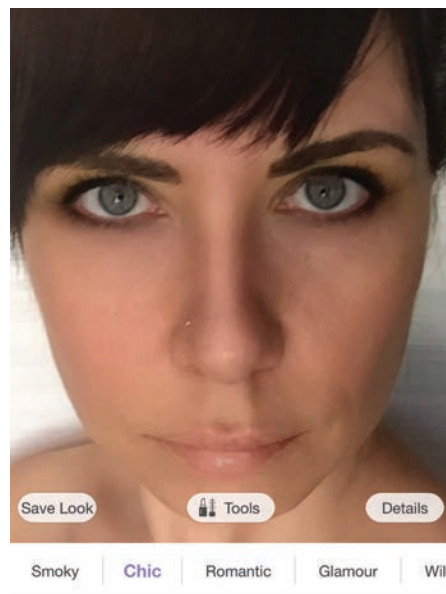
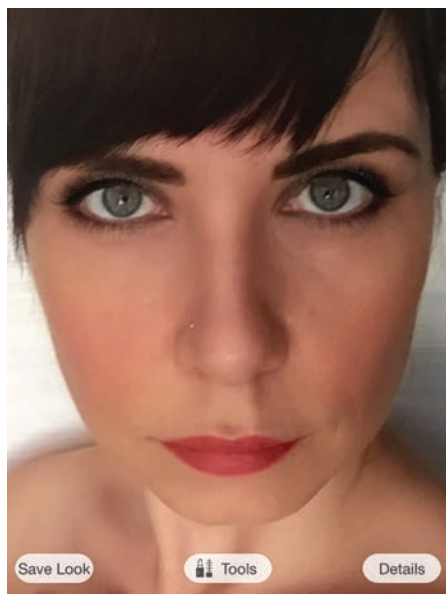
Pierwsza z nich, to prosta w obsłudze aplikacja do makijażu *Perfect365*. 10 milionów pobrań w Sklepie Play to dobra rekomendacja, zwłaszcza że używają jej również celebrytki. Jak działa? Po jej uruchomieniu rozpoczynamy swoją metamorfozę od wyboru własnej fotografii; można zrobić sobie zdjęcie 'live' z ręki albo wybrać własną podobiznę z galerii zdjęć. Warto dodać, że aby otrzymać jak najlepsze efekty, należy wybrać lub zrobić zdjęcie tak, by było ono jak najbardziej portretowe. Na zdjęciach pokazuję Wam jak aplikacja „namierzyła” moje rysy twarzy en face. Jeśli wybierzemy zdjęcie z półprofilu, niekoniecznie osiągniemy efekt, o którym marzymy.

Make-up

Po wyborze swojego zdjęcia, na dole ekranu „wyskakują” trzy zakładki: „My look” – tu zapisywane są nasze gotowe make-up’y, „Artists” – prawdopodobnie są to zaprojektowane przez wizażystów-artystów specjalne rodzaje makijażu, tak bardzo glamour, że grzechem byłoby, aby ich nie „nałożyć na” twarz. Trzecia zakładka to „Beauty Squad” i w niej znajdziemy całą gamę kolejnych zakładek, które

oferują różne typy make-upów. I tak w kategorii „Everyday”- makijaż codzienny, jest 7 opcji. Opcja „Smoky” ma 13 propozycji, kategoria „Chic” to 3 eleganckie makijaże, a „Glamour” ma 6 odsłon. Jest jeszcze zakładka „Wild”, ale w niej makijaże są dość mocno przerysowane i z pewnością nie nadają się na codzienny look. Oczywiście są też wersje dodatkowe do osobnego pobrania, ale myślę, że wersja podstawowa zaspokoi

każdą użytkowniczkę. Warto zauważyć, że każdy „nałożony” makijaż ma od razu do rozwinięcia w osobnej karcie gotowy tutorial (samouczek „krok po kroku”), który pokazuje rekomendowane produkty do zastosowania w danym makijażu (z zagranicznymi cenami), jak również w kilku obrazkach pokazuje, w jaki sposób wykonać taki makijaż na sobie. Pojawiają się również reklamy ciekawych dodatków i stylizacji.



Opcje makijażu w aplikacji *Perfect365* Fot. Monika Wiecha

Metamorfoza w minutę

Każdy gotowy make-up możemy jeszcze same dopracować kilkoma ruchami palca na suwaczkę np. jeśli nie odpowiada nam kolor szminki lub jej intensywność i... gotowe!

Dzięki tej możliwości mogę dać upust swojej wyobraźni, a tu łatwo o przesadę - w momencie zamiast twarzy mamy efekt lalki Barbie. Dlatego, jeśli zależy nam na uzyskaniu efektu naturalnego piękna, trzeba bardzo uważać. Nałożenie naraz różu, podkładu, „podrasowanie” gładkości twarzy i zagęszczenie rzęs, spowoduje

Bezpłatna wersja aplikacji oferuje 22 kolory, którym można nadawać intensywność

za pomocą dwóch suwaczków. Aplikacja *Hair Color* to całkiem trafna odpowiedź na bardzo często pojawiające się pytanie „A jakbym wyglądała w tym kolorze włosów?”

Obie aplikacje *Perfect365* i *Hair Color*, są bardzo intuicyjne i - co bardzo ważne - nie ma w nich nachalnych reklam, które wyskakują pomiędzy jednym kliknięciem, a drugim. Jedyny, zauważony przeze mnie minus to dość

szybki spadek poziomu baterii w smartfonie, wprost proporcjonalny do czasu, jaki poświęcamy na retusz swoich niedoskonałości.

Podsumowując, *Perfect365* i *Hair Color* są idealnym przykładem na to, że do naturalnie prezentującego się retuszu naszej twarzy nie potrzebujemy skomplikowanych programów graficznych, bo mamy pod ręką efekt, który w dzisiejszych czasach się liczy najbardziej - szybko, bezpłatnie i profesjonalnie! Bawcie się dobrze!

”

Jako stylistka i wizażystka uważam, że aplikacja jest bardzo dobrym narzędziem podpowiadającym, w jakich kolorach lub w jakim rozłożeniu cieni na powiekach będziemy wyglądać dobrze. Efekt korekty brwi można sobie zapisać jako wzór i z taką propozycją udać się do kosmetyczki na regulację, hennę lub makijaż permanentny (tatuaż). Dobór koloru szminki w aplikacji pomoże nam podczas promocyjnych zakupów w drogerii; zamiast zastanawiać się co wybrać, idziemy po konkretny „upolowany” wcześniej kolor!

”

naprawdę karykaturalny efekt. W dodatku można też powiększyć oczy i zmniejszyć nos, podnieść policzki, brr! Dzięki aplikacji, można wypróbować różne sposoby nakładania na twarz różu bądź bronzera i w ten sposób zaoszczędzić czas na próby na własnej twarzy. Mało odważne dziewczyny mogą w ten sposób na chwilę „zaszaleć” z mocnym makijażem, a jeśli nawet nie wiedzą jak się do niego zabrać, sięgają po tutorial. Perfect, prawda?

Hair Color

Dla kobiet, które nie mogą zbyt długo wytrzymać z jednym kolorem włosów na głowie, a jednocześnie martwią się stanem swoich włosów i ilością pieniędzy wydaną na farby bądź fryzjera, mam propozycję drugiej aplikacji - *Hair Color*. Po jej uruchomieniu, włącza się obraz „live” z naszej kamerki i w jednym momencie, bez zbędnych kliknięć i rejestracji, można przystąpić do zmiany kolorów/ tonacji na głowie.



Monika Wiecha w pracy. Fot. Ada Moyocho



Weź ciuchy w swoje ręce i przejmij władzę nad swoim wizerunkiem!

Zapraszam na mój Fanpage na facebooku:

www.facebook.com/krolowawszafie/



Autorka artykułu:
Monika Wiecha

– stylistka i wizażystka, członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych.

KOLOROWE ATELIER STYLU

W magicznej przestrzeni mojego Atelier Stylu, zajmuję się stylizacją klientek, doborem makijażu i koloru, słowem – w holistycznym rozumieniu, kreacją kobiecego wizerunku na różne okazje. Na życzenie kobiet dokonuję przeglądu ich szafy, pomagam i doradzam we wspólnych zakupach, towarzyszę procesowi kobiecych transformacji, które mają swoje źródła w potrzebie zmian, wyływających z ich wnętrza.

Moje inspiracje

Atelier jest bardzo kameralne, nastrojowe, bo jego klimat ma sprzyjać spełnieniu się kobiecych marzeń o atrakcyjnym wyglądzie. Stworzyłam w nim pewnego rodzaju garderobę, coś w rodzaju przebieralni, w której znajduje się ogrom bibelotów i przeróżnych dodatków, które wykorzystuję podczas stylizowanych sesji. Pomagam kobietom przeistoczyć się i dać ponieść *Wehikułowi Czasu* – jednemu z projektów realizowanych w Atelier. Innym moim projektem jest *Żywy Manekin*, który polega na ożywieniu witryn sklepowych kobiecą sylwetką. Z kolei projekt *Kobiece Piękno* odzwierciedla urodę kobiety w różnych dekadach życia, a mottem towarzyszącym są słowa Vivien Leigh - *Nie ma brzydkich kobiet, są tylko te, które nie wiedzą, że są piękne.*

Ubrania do sesji używam z outlet *grand'a* w Cieszynie. Ja uczestniczki maluję, stylizuję, dokładam dodatki z szafy Atelier, aranżuję scenki podczas sesji fotograficznych. Wszystkie projekty powstają bowiem przy współpracy z fotografami i są przez nich uwiecznione.

Przed wszystkim kolor

Moja fascynacja kolorem sięga dzieciństwa, zwracałam na niego uwagę, przywoływał mnie. Zauważałam, że ma ogromne znaczenie, gdy obserwowałam siebie w różnych kombinacjach kolorystycznych czy eksperymentach modowych.

Kolory - aktywne i pasywne, mogą pobudzać lub wyciszać - mają duży wpływ na nasze samopoczucie. Często ten właściwy dla naszego typu urody wybieramy intuicyjnie; warunkiem jest dobra komunikacja z własną intuicją. Nie każdy jednak „czuje” kolor i dlatego

bardzo ciekawą i odkrywczą przygodą, aby poznać swoją osobistą paletę barw, jest analiza kolorystyczna wg 12 typów urody. Posługuję się nią w moim Atelier w wersji codziennej i ślubnej. Oferta dla przyszłych pań młodych pozwala dobrać najdoskonalszy odcień sukni ślubnej oraz kolory przewodnie stylizacji na tę okoliczność.

Dwanaście typów urody zostało ulokowane na kole barw w ten sposób, że przejścia pomiędzy nimi są bardzo płynne. Podczas procesu analizy koloru, który trwa 2 - 4 godzin, wydobywam wachlarz barw indywidualny dla danej osoby. Pojawiają się w nim odcienie jasnej i ciemnej bazy ubraniowej, kolory casualowe, wizytowe, tzw. przy ciele, kolory jako akcenty stylizacji, a także najlepszy odcień czerwieni - w realu do zastosowania np. jako seksowna sukienka czy kolor pomadki. To bardzo twórczy proces, niesablonowy, niestrzymający się sztywno ram. Staram się mieć za każdym razem „świeże oko”, tzn. spojrzenie bez porównań czy jakichkolwiek odniesień. Liczy się tylko reakcja na kolor, który przykładam do twarzy klientki w postaci różnych odcieni chust garderobianych.

W procesie tym wyłania się przewodni atrybut koloru, który często definiuje typ kolorystyczny danej klientki. Pisząc o atrybutach koloru, mam na myśli odcień, walor, chromatyczność i nasycenie. Pamiątką tej kreatywnej „zabawy” jest indywidualny przewodnik kolorystyczny wraz z kolażem stylizacji, ręcznie wykonywany przez mnie po zakończonej analizie.

Kolor to życie

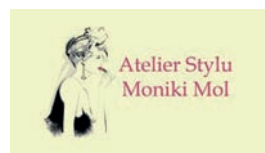
Nie ma złych czy dobrych kolorów, są tylko tzw. wpadki kolorystyczne,

kiedy nie mamy świadomości barw korespondujących z naszą urodą. Najlepszy kolor to ten, który potrafi nas wizualnie odmłodzić, optycznie zniwelować drobne zmarszczki czy inne niedoskonałości cery, jednym słowem „podkręcić” naszą urodę. Natomiast źle dobrany kolor dodaje lat, postarza wizualnie, uwydatnia mankamenty skóry twarzy, przytłacza, czasem stwarza pewien dysonans widoczny przez kolorystę, a czasem nawet tworzy kicz.

Kolor to początek drogi do swojego wizerunku. Potem jest fason, następnie styl - ten swoisty znak rozpoznawczy, niejako podpis, bo jak powiedziała Diana Vreeland - *Niezależny, indywidualny styl w przeciwieństwie do dobrego gustu, jest bardzo inspirujący.* Dlatego zachęcam kobiety do poznania swoich kolorystycznych palet, bo to wiele ułatwia w codziennym życiu.



Monika Mol w swoim magicznym Atelier Stylu w Cieszynie.



Autorka artykułu: Monika Mol

– właścicielka Atelier Stylu Moniki Mol w Cieszynie przy ul. Głębokiej 32, artystka, pasjonatka koloru, stylu, mody i vintage. (www.facebook.com/atelierstylumonikimol/, www.atelier-stylu.pl)

BEZPIECZNIE W DRODZE DO PIĘKNA

Jesteśmy piękne! Jednak każda z nas znajduje w sobie coś, czego nie lubi. Czy to źle, że czasami chciałobyśmy pozbyć się tego, co nas w naszym wyglądzie denerwuje i coś w sobie udoskonalić? Jakie zabiegi medycyny estetycznej wybrać do usuwania drobnych mankamentów urody wie najlepiej lek. med. estetycznej Justyna Wykręt.



W Park Derma Estetica mamy do dyspozycji laser CO2 FINEXEL, który posiada dwie główne możliwości: tryb chirurgiczny do usuwania zmian skórnych oraz tryb frakcyjny do rewitalizacji skóry, usuwania blizn i rozstępów. Brzmi poważnie, ale co to znaczy w praktyce?

Laser chirurgiczny

Niechciane przez nas zmiany tj. włókniaki szczególnie okolicy szyi, pod biustem, pod pachami, tam, gdzie często w trakcie golenia zahaczamy maszynką, usuwamy laserem w trybie chirurgicznym. Pozwala nam również pozbyć się brodawek tojetokowych, kępek żółtych powiek oraz szczególnie u dzieci brodawek wirusowych tzw. kurzajek oraz mięczaków zakaźnych, które - ku przerażeniu - mam potrafią rozprzestrzeniać się z dnia na dzień. Do tego typu zabiegów nie trzeba mieć specjalnego przygotowania. Każdą zmianę badamy przy użyciu dermatoskopu i gdy nie budzą wątpliwości, usuwamy je laserem. Po usunięciu pozostaje strupek, który goi się od kilku dni do 2 tygodni. Zmiany, które są podejrzane o proces nowotworowy, muszą być usunięte chirurgicznie z założeniem szwów oraz poddane badaniu. Wówczas nie proponujemy laserowego usuwania. Szybkość i cena wykonanego zabiegu uzależniona jest od ilości zmian skórnych i ich wielkości. Wszystkie wątpliwości ustalamy przed zabiegiem.

Laser frakcyjny

Inaczej się ma sprawa z laserem frakcyjnym. Tu wskazania są nieco inne: blizny potrądzikowe, rozstępy czy skóra z licznymi zmarszczkami, wiotka czy też bardzo łojotokowa. Przed tego typu zabiegiem trzeba się przygotować.

Skóra nie może być opalona, jak również przeciwwskazane jest stosowanie niektórych leków i ziół na trzy tygodnie przed zabiegiem. Gojenie też jest dłuższej, bardziej bolesne i uzależnione od tego jak dużych obszarów skóry dotyczy. Choć tak naprawdę efekty są bardzo dobre: blizny się spłycają, skóra jest bardziej napięta, zmarszczki mniej widoczne. Cena zabiegu jest uzależniona od obszaru zmian oraz ich typu. Staramy się terapię dobierać indywidualnie w zależności od problemu skóry i możliwości finansowych. Zdajemy sobie sprawę, że niektóre zabiegi są bardzo kosztowne.

Jak ja sama dbam o skórę?

Uwielbiam mezoterapię i stosuję ją przypominająco raz na kilka miesięcy. Polecam naszą nowość - Fresh Lift, czyli

jest również dietetyka oraz zdrowy tryb życia, do którego namawiam moich pacjentów. Równie ważny jest sport.

Pewnie wiele z Was westchnie, że znów temat ruchu i wysiłku fizycznego. Alą ja mam swój sposób! Uwielbiam tańczyć, więc co miesiąc chodzę na dyskotekę, bo uważam, że to jak fitness z Chodakowską. Dodatkowo, ponieważ mój mąż jest instruktorem wspinaczki sportowej, od kilku lat wspinamy się razem. Traktujemy to jako nasz sposób na życie i wspólne spędzanie czasu. Ta pasja uczy systematyczności i zaangażowania, które wykorzystuję w swojej pracy zawodowej. Energii dodają mi też rodzinne podróże. Uważam, że na zdrowie należy patrzeć holistycznie. Taka jest moja droga do piękna. Jak mogę pomóc w Twojej?

	<p>LEK. MED. JUSTYNA WYKRĘT spec. dermatolog i wenerolog spec. medycyny estetycznej</p>
	<p>+48 33 474 00 00 +48 728 374 773</p>
<p>Rejestracja: Pn - Pt 8⁰⁰ - 18⁰⁰</p>	<p>rejestracja@parkmedical.pl www.parkmedical.pl</p>
	<p>43-400 Cieszyn ul. Liburnia 5</p>

połączenie koktajlu witaminowego z kwasem hialuronowym. To według mnie bomba piękna dla skóry. Poza tym osobiście stosuję botox na zmarszczki między brwiami co 6-8 miesięcy, ponieważ denerwuje mnie, gdy wyglądam na zagniewaną, choć jestem pogodna. W kręgu moich zainteresowań



Autorka artykułu:
Lek. med. Justyna Wykręt
– specjalista dermatolog, wenerolog, lekarz medycyny estetycznej, członkini Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, założycielka Park Derma Estetica.

STYLOWA KOBIETA W KAŻDYM WIEKU

Czasy, gdy dojrzałe kobiety zajmowały się tylko wnukami, ubierały się na czarno i chodziły w ortopedycznych butach, już minęły. Jedynie w bajkach pozostał wizerunek babci z koczkiem na głowie i w bujanym fotelu. Współczesne Polki 50+ są aktywne, wciąż czują się młode i atrakcyjne, a świat mody nie jest im obojętny.

Młodość w czasach PRL-u

Modą interesowałam się od najmłodszych lat. Niestety, w smutno-szarych latach 70 nie było możliwości zakupu ciekawych ubrań. Jako nastolatka musiałam być kreatywna w przeróbkach „ciuchów z Ameryki” i nauczyłam się szyć.

Dekada później to totalna zapaść na rynku odzieżowym i ciąg dalszy rozwijania inwencji. Był to okres farbowania płótna, tetry, koronek, z których szyłam spódnice, sukienki. Dzięki temu w szafie miałam kolorową odzież o niebo ciekawszą od nijakiej PRL-owskiej produkcji.

Nadchodzi era senierek

Patrząc na obecną ofertę rynku odzieżowego, można pozazdrościć młodemu pokoleniu możliwości wyboru, której my kobiety 50+ nie miałyśmy w swojej młodości. Nie oznacza to, że

***Kobieta ma tyle lat,
na ile zasługuje.***
- Coco Chanel

teraz możemy poszaleć i ubierać się jak nastolatki, bo w efekcie będziemy wyglądać raczej niepoważnie. W ostatnich latach nastąpiła duża zmiana w wyglądzie kobiet, którą Anglicy określili powiedzeniem „Fifty is a new Forty” („Przekraczając pięćdziesiątkę możesz wyglądać przynajmniej 10 lat młodziej”). Można to powiedzenie przenieść na kolejne lata określające wiek kobiet: sześćdziesiątka jak pięćdziesiątka itp. Nie da się ukryć, że my, dojrzałe kobiety, ubieramy się zupełnie inaczej niż nasze mamy w tym samym wieku. Porównując współczesne wizerunki

kobiet 50+ z wizerunkiem sprzed wielu lat, zdecydowanie korzystniej prezentuje się współczesna kobieta. Sławne marki odzieżowe i czasopisma modowe już dawno dostrzegły potencjał kryjący się w dojrzałych klientkach, dlatego coraz częściej na wybiegach czy okładkach pism pokazują się modelki seniorki.

Stylistki radzą

Znawczynie mody na łamach czasopism, a najczęściej w internecie, pokazują nam swoje propozycje. Może to stanowić inspirację do uzupełnienia/zmiany własnej szafy, dodania „pazura” czy odrobiny szaleństwa osobistym kreacjom. Do pomocy w zmianie można poprosić życzliwą koleżankę i wspólnie dokonać wyboru najkorzystniejszego ubioru (fasonu, kolorystyki).

Kobiety, które mają trudności z doбором dla siebie właściwego zestawu kolorystycznego czy fasonu, mogą zwrócić się o pomoc do zawodowych stylistek działających również na rynku cieszyńskim. Koszt takiej usługi (w zależności od zakresu) zaczyna się od 150 zł za godzinę. Taka sesja może być miłym prezentem dla bliskiej osoby.

„Kobieta ma tyle lat, na ile zasługuje” - to mądre powiedzenie Coco Chanel. O swój wygląd trzeba dbać, bo „jak cię widzą tak cię piszą”. Najważniejsze, abyśmy się nie zasłaniały stwierdzeniami „nie mam dla kogo”, „już nie pracuję to nie muszę”, „nie mam czasu”. Musi nam się chcieć, dla siebie i własnej satysfakcji.

NIE NOSIMY:

- super mini
- bluzek na ramiączkach
- workowatych i za ciasnych ubrań
- neonowych kolorów
- nadmiaru biżuterii



Fot. Monika Mol, stylizacja: Monika Mol, modelka: Renata Owczarzy

WSKAZÓWKI STYLISTEK DLA DOJRZAŁYCH KOBIET:

- fasonem podkreślaj swoje atuty, ukryj mankamenty figury
- lepiej ciut luźniej niż za ciasno, „wałeczki” lepiej chować
- im mniej, tym lepiej - umiar we wszystkim wychodzi na dobre
- postaw na jakość, nie na ilość sztuk w szafie
- kolor może wiele zdziałać, pastele odmładzają, brązowo-czarne postarzają
- znajdź swoją paletę kolorów
- akcentuj swój wygląd modnymi dodatkami
- odpowiednio dobrana bielizna poprawia figurę - skorzystaj z usług brafitterki
- klasyka w ubiorze jest ponadczasowa, zawsze stylowa

BAZA UBRAŃ STYLOWEJ POLKI:

- dobrze skrojony żakiet na jeden guzik
- żakiet typu „Chanel”
- biała koszula i wizytowa bluzka
- t-shirty
- rozpinany sweterek
- spódnica otówkowa
- spodnie w kant, jeansy
- sukienki (szmizjerka, kopertowa)
- klasyczny płaszcz, trencz
- dobrze dobrana bielizna
- szale, apaszki, kapelusze
- duże okulary p/stoneczne
- ciekawa biżuteria



Autorka artykułu: Renata Owczarzy

- członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, redaktorka działu *Stylowa Polka* w *CNO*, blogerka na FB *Stylowa Polka 50+* (www.facebook.com/StylowaPolka50plus).

ODMŁADZANIE BEZ SKALPELA

Każda kobieta chce wyglądać pięknie i młodo. Współczesna kosmetologia, dzięki innowacyjnym zabiegom i profesjonalnym preparatom, pomaga w pielęgnacji i w rezultacie stajemy się młodsze i... zdrowsze. Profesjonalna porada kosmetyczna staje się koniecznością nie tylko przed ślubem, zmianą pracy czy uroczystością rodzinną. Rozwiązuje też problemy związane ze skórą, które wpływają na Twoje samopoczucie i samoocenę. Większość kobiet ma problem z przesuszoną skórą, która potęguje powstawanie zmarszczek, stanów zapalnych, wiotczenie skóry. Proponujemy Wam profesjonalne rozwiązanie!

Sposoby na poprawę kondycji cery

Prawidłowa pielęgnacja twarzy powinna zacząć się od **złuszczenia zrogowaciałego naskórka** w celu wygładzenia i przygotowania do przyjęcia składników aktywnych, dotlenienia i pobudzenia metabolizmu. Można wykonać dobrane indywidualnie zabiegi takie jak: peeling kawitacyjny, kwasy, mikrodermabrazja diamentowa, oczyszczanie manualne. **Cena zabiegu** waha się w granicach 80 do 120 zł.

Kolejnym ważnym krokiem są **zabiegi nawilżające, odżywcze, regenerujące**, do których należą m.in. zabieg intensywnie nawilżający z kwasem hialuronowym, witaminowo-odżywczy, stymulująco-rozświetlający, liftingujący anti-aging czy też przeciwzmarszczkowy np. na bazie kolagenu naturalnego SOUVRE.

Cena zabiegu waha się w granicach 99 do 180 zł.

Zabiegi kosmetyczne na bazie kolagenu rybiego SOUVRE mają na celu zahamowanie procesu starzenia się oraz pobudzenie jego syntezy. Rekomendowany dla cery dojrzałej, naczynkowej, wrażliwej, suchej oraz skóry z objawami przedwczesnego i genetycznego starzenia się. Efekty widoczne są od razu w postaci spłycenia zmarszczek, wygładzenia blizn, rozjaśnienia przebarwień oraz rumienia, odczuwa się poprawę napięcia i jędrności skóry. Stosowany jest również w kosmetyce leczniczej, wspomagająco w leczeniu chorób skóry (atopowe zapalenie skóry, łuszczyca), w gojeniu ran.

Cena zabiegu waha się w granicach 150 - 180 zł.

Zabiegi specjalistyczne

Zabieg Infuzji Tlenowej

Organic Oxygen już po pierwszym zabiegu przynosi efekty. Polega na wtlaczaniu przy pomocy czystego tlenu pod ciśnieniem odpowiedniego serum zawierającego kwas alfa-liponowy, kwas hialuronowy, witaminy C, E, A, ekstrakt z rokitnika, retinol, algi.

Tlen hiperbaryczny dociera do głębokich warstw skóry, poprawia metabolizm komórkowy oraz przyspiesza procesy fizjologiczne w tkankach, rozpuszcza się w czerwonych krwinkach i osoczu dotleniając skórę, jej regeneracja zachodzi na wielu poziomach.

Cena zabiegu waha się w granicach od 99 do 220 zł.

Mezoterapia mikroigłowa

to innowacyjna technologia frakcjonowania skóry i wprowadzania składników aktywnych do głębszych warstw skóry, gdzie następuje ich absorpcja. Dzięki mezoterapii następuje stymulacja produkcji kolagenu i elastyny oraz poprawa procesów samonaprawczych skóry, pobudzenie syntezy komórek naskórka. Efektem kuracji jest redukcja zmarszczek, zwiększenie elastyczności, odmłodzenie i rozświetlenie skóry, wzmocnienie odporności tkanki łącznej, poprawa owalu twarzy, zmniejszenie blizn i rozstępów.

Cena zabiegu waha się od 190 zł.

DermaLift Vacum + Fale Radiowe

to zabieg, w którym wykorzystano trzy technologie. W trakcie jednej sesji na skórę oddziałują: multipolarne fale radiowe, ledowe światło podczerwone i podciśnienie ssąco-próżniowe.

W sposób nieinwazyjny i bezbolesny



następuje odmłodzenie i odżywienie skóry, poprawa jej kolorytu, obkurczenie porów, spłycenie blizn, zmniejszenie „worków” pod oczami oraz kurzych łapek, redukcja zmarszczek, poprawa jędrności i konturów twarzy oraz podbródka, pobudzenie produkcji kolagenu. **Cena zabiegu** waha się w granicach od 80 do 210 zł.

**Nie ma kobiet brzydkich,
są tylko zaniedbane.
- Coco Chanel**



**Autorka artykułu:
Bożena Kowalska**

– właścicielka NONI Instytutu Urody. Zapraszam do kontaktu.
Adres: 43-400 Cieszyn,
ul. Stawowa 19
Telefon: 725 03 03 40
Strona: www.nonicieszyn.pl

Noni
INSTYTUT URODY

ZDROWIE NA TALERZU

Mamy wybór. Możemy jeść, aby żyć albo żyć, aby jeść. Co robimy źle? O zasadach prawidłowego odżywiania opowiada naszym Czytelniczkom Katarzyna Trombik, instruktorka dietyki i suplementacji, po to by nie sprawdziła się nam wyrocznia, że zdrowie najpierw jest normą, później wyjątkiem, a jeszcze później wspomnieniem.



Moja przygoda ze zdrowym odżywianiem rozpoczęła się ok. 25 lat temu, od uważnej lektury książek biochemika Michała Tombaka, i trwa do dzisiaj. Miałam przyjemność uczestniczyć w jego turnusach „Droga do zdrowia”, co dało mi to możliwość poszerzenia wiedzy na temat zdrowego stylu życia i zdrowego odżywiania. Dowiedziałam się wtedy, że nagminnie popełniamy błędy, spożywając obiad. Powinien się on zacząć od wypicia wody, żeby “przemyc” przewód pokarmowy. Woda powinna być ciepła ok. 37° C, aby organizm nie tracił czasu i energii na jej podgrzewanie. Odźwiernik żołądka otwiera się i wypuszcza wodę, gdy ma ona temperaturę ciała. Wtedy wystarczy 15 minut na przyswojenie wody. Jeżeli woda jest zimna, potrzeba na to aż 30 minut. Szkoda energii, lepiej przeznaczyć ją na walkę z patogenami czy wirusami. Po 15 minutach od wypicia wody w pierwszej kolejności spożywamy surówkę z odrobiną oliwy lub dressingu. W tych “dobrych” tłuszczach, tzw. jednonienasyconych, rozpuszczają się zawarte w warzywach i owocach witaminy A, D, E i K. Surówkę powinniśmy dobrze pogryźć i przeżuć. Węglowodany trawimy bowiem wstępnie już w ustach dzięki amylazie zawartej w ślinie, a jak mówi Michał Tombak, żołądek nie ma zębów. Surówka jest szczotką dla naszego przewodu pokarmowego. Dopiero po zjedzeniu surówki jemy danie główne. Zupę podajemy na końcu (!), co jest podyktowane fizjologicznym kształtem żołądka i układaniem się w nim treści pokarmowych.

Zasadą podstawową jest nietęczenie węglowodanów (ziemniaki, makarony, kasze, ryż) z białkami (mięso, ryby, jajka). Możemy je łączyć tylko z warzywami.

Kasza gryczana królową kasz

Kasza gryczana, choć zaliczamy ją do węglowodanów, zawiera dużo białka, nie zawiera glutenu, jest bezpieczna dla jelit i możemy ją łączyć z białkiem pochodzenia zwierzęcego. Najzdrowsza jest kasza biała, niepalona. Również kasza jaglana zasługuje na większą uwagę. Kaszę powinniśmy przygotować tak, jak robiły to nasze babcie i mamy. Namaczamy ją na noc, a rano wylewamy wodę. Zalewamy kaszę wrzątkiem i doprowadzamy do wrzenia. Potem garnek zawijamy w ręcznik, wkładamy pod kołdrę lub koc (dawniej pod pierzynę) i idziemy do pracy. Kiedyś myślałam, że mama tak robi, żeby oszczędzać gaz, ale to mądrość ludowa. W ten sposób mamy “żywą” kaszę, a nie “martwą”, która zachowuje wszystkie wartości i nie traci witamin B (rozpuszczalnych w wodzie).

Genetyka stołu

Nasze przyzwyczajenia żywieniowe kształtują rodzice, a my z kolei własne nawyki przekazujemy naszym dzieciom. Gdy sami nie lubimy szpinaku, nie podajemy go dziecku. To właśnie genetyka stołu, która tłumaczy, dlaczego w danej rodzinie występują te same choroby z pokolenia na pokolenie. U jednych to cukrzyca, u innych alergię, astma lub nowotwory. Badania wykazały, że to nie geny je wywołują, a genetyka stołu, czyli takie same, szkodliwe nawyki żywieniowe. Potwierdzają tę hipotezę badania prowadzone wśród dzieci adoptowanych, które nie wychowywały się ze swoją biologiczną rodziną. Łatwiej uczyć od urodzenia dobrych nawyków żywieniowych niż walczyć z nabytymi. Pomimo świadomości szkodliwości niektórych nawyków, pozwalamy dzieciom np. na zaspokajanie potrzeby

spożywania potraw o słodkim smaku. A cukier to “słodka” trucizna, która zabija powoli, na raty, ale skutecznie, który uzależnia ośmiokrotnie bardziej niż kokaina. Cukier dodawany jest do odżywek, soczków, jogurtów, ciastek, nawet kietbasy. Jego tańszy zamiennik, syrop glukozowo-fruktozowy (bardziej szkodliwy), odpowiada za wzrost otyłości.

Nasze zdrowie jest głównie w naszych rękach

Choroby genetyczne to zaledwie 10% przyczyn powstawania chorób, reszta to wynik naszego odżywiania, stylu życia i środowiska, w którym żyjemy, a także stresu. Catego świata nie zmienimy, ale nasz sposób odżywiania możemy. Michał Tombak mówi - Jesteś tym, co jesz i co wchłaniasz. Dlatego powinniśmy mądrze wybierać to, co jemy.

KATARZYNA TROMBIK POLECA:

- www.jadlonomia.com
- www.mamaalergikagotuje.pl
- www.naszakasza.pl
- www.agamasmaka.pl



Autorka artykułu: Katarzyna Trombik

– z wykształcenia oligofrenopedagog, certyfikowana instruktorka dietyki i suplementacji. Pasjonatka zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Promotorka zdrowia w zakresie medycyny prewencyjnej.

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ WODY

Czystość oraz jakość wody produkowanej przez Wodociągi Ziemi Cieszyńskiej są niezwykle istotnymi elementami nie tylko z punktu widzenia odbiorców, ale również całościowego wizerunku spółki, gmin i w końcu regionu. Wodociągi Ziemi Cieszyńskiej czerpią wodę z aż dziewięciu ujęć. Dwa z nich stanowią element dominujący i dostarczają ok. 90 % ujmowanej wody.

Zgodnie z obowiązującymi aktualnie przepisami, wszystkie firmy (czyli również WZC) dostarczające wodę, odpowiadają za jej jakość aż do licznika wody u odbiorcy, który wyznacza granicę własności instalacji. Wewnątrz lokalu (za wodomierzem) za stan instalacji i tym samym za jakość wody odpowiada odbiorca wody. Laboratoria wodociągowe pobierają próbki wody do badań w wyznaczonych punktach rurociągu doprowadzającego wodę w indywidualnym lokalu, z miejsc sprzed wodomierza.

Picie wody z kranu

Przeprowadzane badania jasno wskazują, że woda z Wodociągów Ziemi Cieszyńskiej nie potrzebuje dodatkowego uzdatniania przez stosowanie różnego rodzaju filtrów. Nie trzeba jej również gotować przed spożyciem. Problemy z wodą mogą jednak pojawić się w momencie pobierania jej bezpośrednio z kranu w mieszkaniu. Przyczyną może być tzw. zanieczyszczenie wtórne wody, spowodowane np. starą instalacją wewnętrzną. Za taki stan rzeczy Wodociągi Ziemi Cieszyńskiej nie ponoszą odpowiedzialności. Na zanieczyszczenie wody w instalacjach wewnętrznych najczęściej wpływają przerdzewiałe i stare rury, które przez lata nie były

wymieniane, wyroby stosowane w instalacjach, stagnacja wody, będąca wynikiem małego poboru, a nawet brudny i zanieczyszczony filtr do wody.

Stale badania

Jakość wody pobieranej przez Wodociągi Ziemi Cieszyńskiej jest stale monitorowana i badana przez laboratoria wodociągowe i Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Cieszynie. Wodociągi dbają nie tylko o wodę dostarczaną bezpośrednio do mieszkańców, ale również o tę, znajdującą się w samym ujęciu. Ochrona zasobów wód podziemnych i powierzchniowych zmierza do zapewnienia dostatecznej ilości oraz odpowiedniej jakości wód dla obecnych i przyszłych pokoleń. Podstawowym narzędziem, które umożliwia taką ochronę, są strefy ochronne, przeznaczone dla strategicznych ujęć.

Ujęcia wody

Największe ujęcie, które jest aktualnie eksploatowane przez Wodociągi Ziemi Cieszyńskiej, znajduje się w Pogórze na terenie gminy Skoczów. Ujęcie bazuje na 24 studniach, które ujmują płytko zalegające wody utworów czwartorzędowych oraz wody infiltracyjne, pochodzące z Wisły i Brennicy. Jakość wody pobieranej



Badania wykonywane w laboratoriach Wodociągów Ziemi Cieszyńskiej oraz te zlecane laboratoriom zewnętrznym, a także badane przez Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Cieszynie, wskazują, iż woda pobierana z sieci spełnia wszelkie wymogi pod względem bakteriologicznym oraz fizyko-chemicznym, określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 7 grudnia 2017 r. w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi (Dz.U. 2017 poz. 2294).

w tym miejscu określana jest jako bardzo dobra, a średnia dobowa wydajność ujęcia wynosi ok. 10 000 m³ /dobę. Drugie, co do ilości pobieranej wody ujęcie znajduje się w Wiśle na zbiorniku zaporowym Wisła Czarne. Charakterystyczną cechą zbiornika jest fakt, że zasilają go liczne naturalne strumyki wyływające ze zbocz Baraniej Góry. Zbiornik ten to przede wszystkim źródło wody pitnej dla ok. 42 000 mieszkańców. Spełnia on jednocześnie funkcję zbiornika retencyjnego – przeciwpowodziowego.



Autor artykułu:
Wodociągi Ziemi Cieszyńskiej



CZY UBRANIA TRUJĄ?

Aby odpowiedzieć na to trudne pytanie, należy przybliżyć podział włókien włókienniczych, tworzących kompozycje naszych ubrań, na dwie grupy, tj. naturalne i chemiczne – wytwarzane przez człowieka. W artykule przedstawiono zagadnienia związane z powszechnie stosowanymi materiałami na wyroby odzieżowe, certyfikaty bezpieczeństwa wyrobów odzieżowych oraz sposoby identyfikowania ubrań z punktu widzenia konsumenta.

Włókna naturalne występują w przyrodzie i mogą być pochodzenia roślinnego takiego jak bawełna, len, włókno bambusowe, kokosowe, ramia oraz pochodzenia zwierzęcego tj. jedwab, wełna, sierść królicza. Włókna produkowane przez człowieka, w zależności od tworzywa użytego do ich produkcji, dzielą się na sztuczne i syntetyczne. Sztuczne wytwarzane są ze związków znajdujących się w przyrodzie np. włókno wiskozowe, otrzymywane przez fizykochemiczne przekształcenie celulozy wydobytej z masy drzewnej. Do **włókien sztucznych** zaliczamy wiskozę, modal, acetat czy lyocell, natomiast do **włókien syntetycznych**: poliestrowe, poliamidowe, poliakrylonitrylwe (akryl), poliuretanowe (lycra, elastan, nylon).

Ubrania z włókien naturalnych są przewiewne, miękkie i przyjemne w dotyku. Skóra pod nimi oddycha, nie powodują uczuleń i podrażnień, są mniej odporne na ścieranie i łatwiej się gniją. Włókna chemiczne mają wady w postaci elektryzowania się na powierzchni wyrobu, równie szybko przyciągają do siebie cząsteczki kurzu i brudu, wyjątkiem jest elastan i lycra.

Włókno syntetyczne, takie jak powszechnie używany do produkcji ubrań poliamid, często bywa mylony z poliestrem, choć ma inne właściwości. Poliamid uzyskuje wielokrotnie niższy wynik zdolności do absorpcji płynów od wełny czy lnu (choć wyższy od poliestru). Szybko schnie, ale łatwo się w nim spocić i niezbyt pięknie pachnie. Posiada dużą sztywność, przez co nieprzyjemny jest w codziennym użytkowaniu. Przez swoją wysoką odporność mechaniczną jest mało podatny na wycieranie czy rozdarcia,

posiada dużą wrażliwość na działanie promieni słonecznych, poddany długotrwałej ekspozycji słonecznej blaknie, żółknie i szybciej się starzeje.

Włókna chemiczne stosowane są bardzo często do mieszanek z bawełną lnem, wełną, a nawet z jedwabiem. W tkaninach bardzo często występują mieszanki takie jak np. bawełna z poliestrem, wełna z akrylem, bawełna z wełną, poliester z wiskozą, bawełna z elastanem itd. Wybierając mieszanki, należy zwracać uwagę na udział procentowy jej składników po to, by naturalnego surowca było więcej. **Kupując ubrania, warto zwracać uwagę na metki i wybierać odzież wykonaną z bawełny, wełny, lnu, a nawet jedwabiu.**

Bardzo często można rozpoznać, z jakich surowców zostały wykonane ubrania po dotyku tzw. chwycie. Kupując na przykład džinsy, należy wybierać te wykonane z włókien bawełny 98-99% i elastanu, który zapobiega wyciąganiu się džinsu. W przypadku koszul, najlepsza jest bawełna i to 100%, sukienki najlepsze będą z jedwabiu, bawełny, lnu, swetry – z wełny kaszmiru, mieszanki wełny i bawełny, natomiast



należy wystrzegać się akrylu. Przy decyzji o zakupie, trzeba wziąć pod uwagę komfort użytkowania ubrań, które się nie elektryzują, w których skóra oddycha i nie czujemy się w nich jak w przystłowiowym worku foliowym.

Większość wyrobów włókienniczych podlega procesowi wykończenia. Procesy wykończenia są różnorodne, mają na celu uszlachetnienie wyrobu i nadanie mu bardziej estetycznego wyglądu poprzez bielenie, barwienie, drukowanie, klejenie, gładzenie (kalandrowanie) itp., zapewnienie właściwości specjalnych takich jak nieprzemakalność, niepalność, odporność na gnienie poprzez odpowiednie impregnacje, zwiększenie ciepłochłonności poprzez drapanie, spilśnianie, zwiększenie trwałości lub niegniotliwości poprzez podanie odpowiedniej apretury. Większość z tych procesów związana jest ze środkami chemicznymi.

W Europie od 2006 roku obowiązuje norma REACH, która zabrania używania około 100 różnych substancji w produkcji odzieży. Greenpeace za cel stawia sobie całkowite wykluczenie szkodliwych substancji z produkcji do roku 2020. Gorzej wygląda sprawa



związków chemicznych stosowanych do produkcji odzieży w krajach azjatyckich, głównie w Chinach, gdzie najprawdopodobniej nieprzestrzegane są te normy i reguły. Bardzo często w odzieży nieznanymi producentów mogą występować toksyczne substancje użyte do barwienia i konserwacji tkanin takie jak **bardzo groźny dla zdrowia formaldehyd**, który może być przyczyną uczuleń, a także przyczyniać się do powstania nowotworów.

W tkaninach syntetycznych – głównie poliester i poliamid – kryją się **antymon i fungicydy**, które mogą powodować zapalenie skóry, podrażniać układ oddechowy, jak również atakować system odpornościowy oraz nerwowy. Bardzo często, aby uatrakcyjnić odzież, producenci umieszczają na niej różne elementy skórzane lub metalowe. Skóra może zawierać niebezpieczny **chrom**, natomiast elementy metalowe metale ciężkie, np. **nikiel**, który w połączeniu ze skórą powoduje jej zaczerwienienie i wysypkę. Oprócz niklu może występować **ołów i kadm**, często wykorzystywany przy produkcji kolorowych nadruków. Inny zagrażający zdrowiu składnik wykorzystywany w przemyśle tekstylnym to **etoksylogowany nonylofenol**, który w kontakcie z wodą negatywnie wpływa na układ endokryny i rozrodczy.

W jaki sposób uchronić się przed szkodliwymi substancjami w odzieży?

Noszone przez nas ubrania stykają się bezpośrednio ze skórą, a pod wpływem potu i temperatury może dojść do uwalniania się z nich toksycznych substancji. Są one zawarte w barwnikach chemicznych i nadrukach, zanieczyszczonych niejednokrotnie metalami ciężkimi, stosowanymi do ich produkcji. Przenikając do organizmu, mogą stać się alergenami. Bardzo istotnym elementem przy zakupie ubrań jest więc rodzaj materiału, z którego są one wykonane oraz sposób ich wykończenia. Z reguły powinniśmy kupować ubrania o jasnych naturalnych barwach, bez nadruków i najlepiej wytworzone z włókien pochodzenia naturalnego. Przy zakupie potrzebne jest wycucie, chwyt i „nos”. **Powąchajmy, czym pachnie dany produkt**. Jeżeli zapach jest nienaturalny, zastanówmy się jeszcze raz nad zakupem.

ABY UCHRONIĆ SIĘ PRZED SZKODLIWĄ CHEMIĄ ZAWARTĄ W UBRANIACH NALEŻY:

- prać nowe ubrania, ponieważ przechodzą szereg obróbek chemicznych, są długi czas transportowane i wielokrotnie dotykane brudnymi rękami
- kupować ubrania z naturalnych włókien, dotyczy to głównie bielizny osobistej, skarpetek, piżamy
- kupować ubrania wyprodukowane z surowców takich jak bawełna, len, konopia, wełna, które pochodzą z upraw ekologicznych
- unikać nieprzewiewnych, ciasnych ubrań – pocenie prowadzi do uwalniania się toksycznych substancji do skóry
- nie kupować ubrań zawierających najbardziej szkodliwe substancje takie jak: formaldehyd, nikiel, ołów, chrom, kadm, antymon, fungicydy i chemiczne barwniki
- czytać etykiety i metki
- do każdego prania dodawać chusteczki zapobiegające farbowaniu – mogą dodatkowo zmniejszyć szkodliwe działania chemikaliów zawartych w tkaninach

Certyfikat informujący o bezpiecznej odzieży

Odzież lub inne wyroby z tekstyliów, które posiadają ten certyfikat, zostały przetestowane pod kątem bezpieczeństwa dla zdrowia konsumentów, co oznacza, że wyrób nie zawiera substancji zakazanych lub uznanych za szkodliwe.

Certyfikat jest szczególnie pożądany dla osób nadwrażliwych na dodatki do tkanin, ponadto polecany jest dzieciom, aby ich delikatna skóra nie była narażona na kontakt z substancjami, które mogą okazać się toksyczne. Producent, który zadbał o bezpieczeństwo swoich wyrobów, oznacza je certyfikatem TEKSTYLIA GODNE ZAUFANIA WEDŁUG OEKO-TEX STANDARD 100.



GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD CERTYFIKAT GOTS.

Drugim najbardziej znanym certyfikatem, dotyczącym bawełny organicznej i innych włókien naturalnych jest **GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD CERTYFIKAT GOTS**. Gwarantuje on, że produkt powstał z tkaniny przygotowanej wg surowych kryteriów. Standardy ekologicznej bawełny są tak wyśrubowane, że w porównaniu bawełna konwencjonalna wydaje się wstydlwym nieporozumieniem. Kiedy zrozumiemy, jaka jest przepaść między dwoma rodzajami tkaniny, w zasadzie powinniśmy zrezygnować z kupowania nowych ubrań bez certyfikatu GOTS.

Źródła:

1. Żyliński T., Nauka o włóknie, Wyd. PLiS, Warszawa 1958 (brak wznowień).
2. Włókiennictwo, Poradnik Inżyniera, Wyd. NT, Warszawa 1998, (brak wznowień).
3. https://www.ekonsument.pl/s170_global_organic_textile_standard_gots.html/2018.
4. https://www.oekotex.com/en/business/certifications_and_services/ots_100/ots_100_start.xhtml/2018.
5. Materiały Izby Bawełny w Gdyni 2017.
6. Kwiatkowska E., Macios K., Naturalne materiały przyjazne dla środowiska i naszej skóry, html, 2018.



Autorka artykułu:

Dr inż. Jadwiga Malkiewicz

– wykładowczyni Akademii WSB, prowadzi zajęcia z zarządzania środowiskowego oraz systemów zarządzania jakością. Jej zainteresowania dotyczą obszaru materiałów włókienniczych i odzieżowych.

CZTERY POWODY, DLA KTÓRYCH WARTO KUPOWAĆ PRODUKTY BIO

Jesteśmy coraz bardziej zainteresowani ekologiczną żywnością i ekologicznymi produktami, a na rynku znajdujemy ich coraz więcej. Badania naukowców z Uniwersytetu Łódzkiego wskazują, że w 2017 roku po organiczną żywność sięgało 68,6% polskich konsumentów.

Od niedawna określenia **EKO, BIO, ORGANIC** to słowa zastrzeżone dla produktów spełniających wymogi prawne zawarte w regulacjach wspólnotowych. Najczęściej spotykamy się z określeniem **bio**, które stało się już **synonimem wysokiej jakości** produktu. Produkty bio- łatwo rozpoznać na sklepowych półkach. Zwykle wyróżniają się skromną estetyką, wręcz designerskim opakowaniem, które nie są plastikowe i które po zużyciu mogą być recyklingowane. Na etykietce mają prosty skład, krótki i bez dziwacznych, niezrozumiałych dla konsumenta nazw.



Nowe logo żywności ekologicznej tzw. „Euro-liść” — unijne gwiazdki w kształcie liścia na zielonym tle.

Cztery powody, dla których warto zainwestować w produkty bio:

- 1** Tylko prawdziwy produkt *bio* ma na opakowaniu **symbol unijnego certyfikatu** — **zielony listek z 12 gwiazdek**. Kontrolę produktów *bio* sprawuje Główny Inspektor Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych, sprawdza standardy produkcji i **raz na rok** robi kontrolę. **Brak loga**, zwanego potocznie ‘eurolisciem’ oznacza, że producent używając słów *bio/eko/organic*, łamie prawo.
- 2** Według unijnych zapisów produkt jest *bio*, gdy w co najmniej 95% produkuje się go **metodami ekologicznymi**, a pozostałe 5% może pochodzić ze ściśle określonej listy dopuszczalnych produktów. Ziemia dla upraw rolnych nie może być na glebach przydrożnych, bo wówczas zawiera zbyt dużo ołowiu i innych zanieczyszczeń.
- 3** Żywność *bio* musi być **droższa**, bo pochodzi z **ekoupraw**, gdzie stosowane są nawozy naturalne — kompost i obornik. Ekologiczne **warzywa i owoce** łatwo rozpoznasz nie tylko po certyfikacie, ale i po zasadzie ‘Im brzydsze, tym zdrowsze’. Nie są okazate i mają nietypowe kształty.
- 4** Najlepszy produkt *bio* jest taki, który **ma krótki termin przydatności do spożycia**, bo zawiera mniej konserwantów, a ich ilość jest ściśle przestrzegana. W produktach *bio* w ogóle nie może być sztucznych konserwantów. Naturalną metodą konserwacji jest **pasteryzacja**.

Zapamiętajmy, że **logo z zielonym listkiem + określenia EKO/BIO/ORGANIC** są dla nas bezpiecznym drogowskazem wiodącym do świadomego wyboru naturalnych produktów. Warto kupować produkty *bio* produkowane najbliżej naszego miejsca zamieszkania. Kupowanie od lokalnego producenta staje się ostatnio pewnego rodzaju **wzorcem postępowania społecznego** i przejawem lokalnego patriotyzmu.

Artykuł sponsorowany.

Zapraszamy na degustację Lagera Cieszyńskiego BIO: certyfikowanego piwa ekologicznego uwarzonego z najwyższą pieczołowitością w Browarze Zamkowym Cieszyn, z zastosowaniem certyfikowanych, ekologicznych składników.

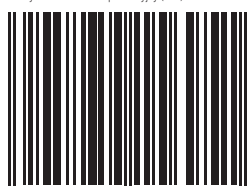
Kupon na Lagera Cieszyńskiego BIO



PL-EKO-01
Rolnictwo EU

Z tym kuponem przy zakupie piwa Lager Cieszyński BIO otrzymasz **kolejne piwo gratis**. Kupon uprawnia do otrzymania jednego piwa 0,5 l.

Lager Cieszyński BIO - zestaw promocyjny (1+1) x 500 ml butelka bzw



5 905279 156951 >



Zasady promocji:

- Wytnij kupon
- Udaj się z nim do jednego z poniższych sklepów
 - Bielsko-Biała, Świat *Konesera - Piwa Rzemieślnicze*, ul. Pięciu Stawów 4
 - Chybie, Sklep *Vertigo*, ul. Bielska 46 • Cieszyn, *Intermarche*, ul. Górna 21
 - Cieszyn, Sklep *TINA*, ul. Przykopa 2 • Cieszyn, *SPAR*, ul. Stawowa 54
 - Cieszyn, *Zielony Smok*, ul. Głębocka 8 • Pogwizdów, *Lewiatan*, ul. Cieszyńska 113 • Wisła, *Lewiatan D.H. Świerk*, ul. 1 Maja 61
 - Wisła, Sklep *Nokaut*, ul. 1 Maja 62 • Wisła, *SPAR*, ul. Wyzwolenia 61c
 - Wisła, *SPAR*, ul. 1 Maja 29 • Zebrzydowice, Sklep *Świstak*, ul. Ks. Antoniego Janusza 10a.
- Przy zakupie jednego Lagera Cieszyńskiego BIO drugiego otrzymasz gratis. Kupon uprawnia do jednego gratisowego Piwa 0,5l. Kupon oddaj obsłudze sklepu kasując swoje zakupy.
- Promocja trwa od daty publikacji niniejszego ogłoszenia **do 31 października lub do wyczerpania zapasów**. Pełna treść regulaminu promocji dostępna jest w siedzibie Browaru Zamkowego Cieszyn, ul. Dojazdowa 2.



ZIOŁA — WRACAJĄ DO ŁASK?

Legenda mówi, że po wygnaniu z raju Adam był bardzo skruszony i prosił Boga, aby ten mu wybaczył. Bóg nie chciał zmienić swojej decyzji, ale widząc żal Adama, dał mu księgę. Opisane w niej były rośliny leczące wszystkie choroby i dolegliwości ludzkie. Adam rozczarowany wyrzucił ją i od tej pory ludzie sami muszą poznawać rośliny i ich właściwości lecznicze.

Zioła z Polski — najlepsze

W medycynie ludowej zioła były stosowane od dawna. Jeszcze nasze babcie używały ich do leczenia łagodnych schorzeń np. przeziębień, bólu brzucha czy bezsenności. Później zafascynowaliśmy się lekami syntetycznymi, nowoczesnymi antybiotykami i różnymi suplementami diety. Oczywiście nie można zrezygnować z chemicznych specyfików, ale fitoterapia — mimo, że nie wyleczy nas ze wszystkiego — może pomóc.

Zioła nie tylko w aptece

Zioła wracają do łask. Na rynku wydawniczym pojawiło się wiele książek o ziołolecznictwie, a lekarze doradzają nam jakie zioła stosować. Dla nas konsumentów ważne jest nie tylko to, jakich ziół używać, ale skąd pochodzą i jakiej są jakości. Nie wszyscy zdajemy sobie sprawę, że zdrowie mamy na wyciągnięcie ręki, bo to w Polsce dysponujemy bardzo dobrym jakościowo suszem. Jesteśmy również jednym z większych producentów ziół w Unii Europejskiej - zajmujemy piąte miejsce, tuż za Francją, Hiszpanią, Niemcami i Austrią.

Trzy najpopularniejsze zioła to rumianek, melisa i mięta. Ich zastosowanie jest niezwykle szerokie – lecznicze napary, okłady, maseczki i napoje. Nie bez powodu Mokate, uznany producent herbat premium LOYD, ułatwił nam dostęp do dobrych ziół i wprowadził na rynek trzy nowe herbatki zawierające **100% ziół — melisę, miętę i rumianek**. Dla naszej wygody zapakowane są do torebek ekspresowych, a te z kolei do estetycznych opakowań.



Wielozadaniowy rumianek

To prawdziwy cudotwórca w różnych dziedzinach. Doskonale sprawdzi się w **dolegliwościach pokarmowych**. Łagodzi stany zapalne – zarówno te wewnętrzne, jak i skórne. Można go wykorzystać m.in. do okładów na oczy czy jako płukanek do włosów. Każdemu kolorowi doda blasku, a właścicielom blond włosów delikatnie i naturalnie rozjaśni odcień. Rumianek ma również działanie relaksujące.

Melisa — relaksu czas

To po nią, jako pierwszą pomoc, sięgamy najczęściej w stanach zdenerwowania czy **bezsenności**. Warto jednak pamiętać, że łagodnie wspiera też pamięć i koncentrację. O dobroczynnym działaniu melisy możemy przekonać się także wtedy, kiedy dopadną nas dolegliwości trawienne.

Królowa orzeźwienia — mięta

Gdy jednak relaksujące działanie melisy okaże się za słabe, wtedy na arenę wkracza mięta. Już sam jej zapach orzeźwia i poprawia nastrój. Doskonale sprawdza się w niestrawności, łagodzeniu bóli brzucha, ale również stanów zapalnych jamy ustnej, łagodnych migrenach czy nerwobólach. **Wspiera odchudzanie**, stąd osobom na diecie często zastępuje tradycyjną, czarną herbatę.

Melisa, rumianek i mięta są dość dobrze poznane i często stosowane. Pamiętajmy jednak, że w przypadku przedłużających się problemów ze zdrowiem oraz gdy stosujemy leki, powinniśmy skonsultować się z lekarzem.

ENERGIA GONGÓW, MASAŻU I DOTYKU RĄK

Gongi tybetańskie, odrobina Japonii, Hawaje i... konserwacja starych ksiąg, o jakich opowiada nam Jarosław Brzeżycki. Swoje pasje wykorzystuje, by przynieść ludziom relaks i ukojenie. Sam czerpie energię z pracy, która jest dla niego przyjemnością.

Gongi

Kiedy kilkanaście lat temu uczestniczyłem w pięknym misterium, gdzie tłem muzycznym były gongi tybetańskie, a ich dźwięki zabrały mnie w piękną podróż w nieznanie wcześniej miejsca mojej wyobraźni, wymarzyłem sobie, żeby kiedyś samemu móc zagrać na gongach, a w zasadzie razem z nimi, o czym przekonuję się za każdym razem, kiedy podnoszę swoje ręce, aby obudzić te piękne i tajemnicze instrumenty.

Gongi tybetańskie wydają dźwięki, które przenikają całe ciało sprawiając, że słucha się ich każdą komórką naszego organizmu. Kąpiel w dźwiękach gongów, to seans, podczas którego uczestnicy leżą wygodnie i płyną wraz z tym, co słyszą. Masaż ich dźwiękami daje poczucie głębokiego odprężenia i odstresowania, uruchamia zamkniętą i schowaną w ciele pamięć przeżytych stresów, uwalniając je tak, aby mogły swobodnie odpłynąć. Skutecznie regeneruje umysł zmęczony codziennym wysiłkiem. Wiele osób zasypia w trakcie kąpieli, każdy ma różne doznania, ale tymi najczęściej

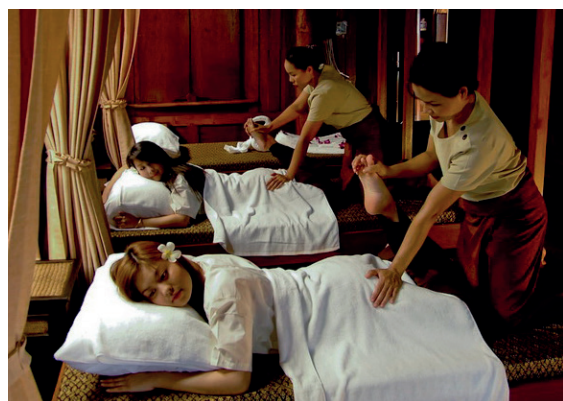
powtarzającymi się, są doświadczenia pływania z delfinami i wielorybami w oceanie lub lot wśród gwiazd.

Reiki

Kilka lat wcześniej, zanim usłyszałem gongi, los zetknął mnie z energią Reiki, przekazywaną podczas specjalnego zabiegu, masażu. Słowo Reiki w języku japońskim oznacza uniwersalną energię życia, otaczającą nas nieustannie. Masaż Reiki to zabieg dla ciała i umysłu, przekazujący wzmacniającą i harmonizującą energię. Polega na przykładaniu dłoni na ciele osoby uczestniczącej w zabiegu. Rola wykonującego ten zabieg sprowadza się tylko do przekazywania energii, ciało przyjmującego wzmacnia i uzdrowia się samo. Z moich wieloletnich doświadczeń wynika, iż zabieg Reiki to również stabilizacja energii ciała, znanej w tradycyjnej medycynie chińskiej pod nazwą Qi, krążącej w meridianach. Zgodny z właściwym funkcjonowaniem ludzkiego organizmu ruch energii Qi, zapewnia mu zdrowie i siłę. Niedobór, nadmiar lub zastój energii Qi w ciele, powoduje choroby i dolegliwości. Przywrócenie jej właściwego



Masaż dźwiękami gongów.



Masaż Lomi Lomi Nui. Fot. www.pai-spa.com

poziomui krążenia w ciele, to przywrócenie zdrowia.

Relaksacyjny masaż Lomi Lomi Nui

Moje doświadczenia z masażami uzupełnił relaksacyjny, hawajski masaż Lomi Lomi Nui, dający głęboki relaks, ukojenie, a w konsekwencji odstresowanie i uelastycznienie zesztywniałych i napiętych mięśni. Czasem nazywany jest tańcem dla ciała, a masażyście tancerzem wykonującym go dla ciała pacjenta, przy dźwiękach hawajskiej muzyki i śpiewu. W trakcie zabiegu używam głównie wewnętrznych części przedramion do mocnego, a jednocześnie delikatnego i całkowicie bezbolesnego masażu,



Masaż Reiki.

stosując ciepły, naturalny olej ryżowy z dodatkiem wyciągu z lawendy i rozmarynu. Masażowi poddawane jest całe ciało, wraz ze stopami, dłońmi i twarzą, naciągane są stawy. To sprawia, że ciało jest zrelaksowane i rozluźnione na długi czas.

Konserwacja starych książek

Każda praca może być przyjemnością lub tylko obowiązkiem, może też być pasją. Mam dwie pasje, jedną są masaże, a drugi... konserwacja starych książek i dokumentów. Wielką radość sprawia mi przywracanie do życia zniszczonej, starej książki, powolna i żmudna konserwacja poszczególnych kart i każdego fragmentu oprawy. Długotrwałe działanie z dbałością o najdrobniejszy szczegół, aż do końcowego, cieszącego oczy i duszę efektu. Każdy starodruk czy rękopis potrafią zaskoczyć swoją formą, budową, poszczególnymi elementami, czy też sposobem oprawy i użytymi materiałami. Dlatego ta praca nie może się znudzić, pomimo powtarzalności wielu czynności składających się na cały proces restauracji. Niektóre jej etapy potrafią trwać bardzo długo, nawet kilka tygodni, kiedy dzień w dzień, karta za kartą, trzeba wykonywać te same zabiegi, nie mogąc pozwolić sobie na odrobinę braku uważności. Jest to też wielka radość i satysfakcja po jej ukończeniu, po przywróceniu książki do życia, z zachowaniem jej pierwotnej, historycznej formy. Ta praca to dla mnie ogromne szczęście, jak również swego rodzaju uzależnienie od niepowtarzalnego zapachu starych kart, który zawsze jest impulsem dla mojej wyobraźni, tworzącej obrazy osób i wydarzeń, którym konserwowany obiekt, kiedyś przed laty, towarzyszył.



Autor artykułu:
Jarosław Brzeżycki

– pasjonat masaży i konserwacji starych książek. Więcej o jego kompetencjach można znaleźć na stronie internetowej: www.greenhands.pl



Dambrówka z 1728 roku - w trakcie konserwacji.



Dambrówka z 1728 roku - po konserwacji.



Plenerowa kąpiel w Dźwiękach Gongów Tybetańskich.

APLIKACJA „BE SAFE” OCHRONI TWOJĄ RODZINĘ

Aplikacja na smartfony Be Safe grupy Dufam z Cieszyna jest perfekcyjnym narzędziem do reagowania w sytuacji zagrożenia. Dzięki swojej skuteczności i dopasowania do indywidualnych potrzeb użytkownika każdy może czuć się bezpieczniej!

Z informacji umieszczonych na stronie *Głównego Urzędu Statystycznego*, powołującego się na źródła *Komendy Głównej Policji* wynika, że w ubiegłym roku policja miała do czynienia z 1362 przestępstwami na tle seksualnym, w tym z gwałtami. Wielu oprawców jest bezkarnych, a tysiące czynów przemocy seksualnej wobec kobiet i dzieci nie jest zgłaszanych.

Według nieoficjalnych źródeł może dochodzić do **200 przypadków napastowania seksualnego wobec kobiet i dzieci dziennie, 6000 miesięcznie i 72 000 rocznie!** Oprawcy, którzy dopuszczają się tak drastycznych czynów, najczęściej pozostają bezkarni.

Nie tylko kobiety i dzieci mogą się znaleźć w niebezpieczeństwie

Każdy z nas musi sobie uświadomić, że problem przemocy dotyczy nas wszystkich. Najważniejszym jest wiedzieć jak zapobiegać takim sytuacjom i jak bronić w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa, zdrowia i życia. W obliczu niebezpieczeństwa stoją nie tylko **kobiety i dzieci**, ale również **mężczyźni** często stają się ofiarami agresji, **osoby w podeszłym wieku**, mogą się stać ofiarą napadu czy po prostu zaśląbnąć, tak samo **osoby chore**, które będą potrzebowały szybkiej interwencji.

Co robić w sytuacji zagrożenia?

Co ma zrobić człowiek, gdy znajdzie się w sytuacji zagrażającej jego życiu lub zdrowiu? Należy zadzwonić na policję! – każdy powie. Ale czy na pewno jest to realna pomoc w sytuacji, gdy napastnik zamierza zaatakować bezbronną osobę? Czy potencjalna ofiara ma czas, by wyszukać w torebce czy dziecięcym plecaku telefon komórkowy, wyjąć go, odblokować, wybrać numer, czekać na

połączenie z komisariatem policji i zgłosić, że została zaatakowana przez agresora z zamiarem zgwałcenia? A co z dziećmi, które z racji swojego wieku, często nie potrafią lub wstydzą się rozmawiać z dorosłymi przez telefon, a co dopiero zadzwonić na policję w stresującej sytuacji i zgłosić, że czują się zagrożone?



Młodzi informatycy z Cieszyna ruszają z pomocą

Grupa Dufam, zajmująca się przede wszystkim tworzeniem aplikacji mobilnych na telefony komórkowe, wprowadza rewolucyjny pomysł – **aplikację mobilną Be Safe**, która umożliwi informowanie bliskich o tym, że znajdujemy się w sytuacji zagrażającej naszemu życiu **bez potrzeby sięgania po telefon!**

Działanie aplikacji oparte jest na **sterowaniu głosowym**. Zamiast szukać telefonu w kieszeniach, torebce, plecaku, i wybierać numer alarmowy, będziemy w stanie wysłać bliskim osobom informację o zagrożeniu i naszej lokalizacji GPS krócej niż w sekundę! Dzięki temu nasi bliscy,

rodzice, partnerzy, będą w stanie ocenić sytuację i działać dalej np. poprzez powiadomienie jednostek policji.

Aplikacja na smartfon Be Safe będzie dostępna za darmo

Z racji wysokich wymogów technicznych, oprogramowanie aplikacji bezpieczeństwa jest obecnie testowane i rozwijane na zasadach testów zamkniętych. Jak informuje założyciel grupy Dufam – **Daniel Dutkiewicz** – na początku 2019 roku projekt ujrzy światło dzienne i zostanie udostępniony dla szerokiego grona odbiorców w ramach otwartych testów beta, w całości bezpłatnie. Oznacza to, że każdy będzie mógł aplikację pobrać, używać, testować oraz przyczynić się do ochrony zdrowia swojego oraz swoich bliskich. Dzięki współpracy **Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych** z młodymi informatykami z grupy Dufam, aplikacja *Be safe* już teraz jest testowana w grupie członkiń i wolontariuszy.

Co więcej, grupa będzie starała się o współpracę z jednostkami bezpieczeństwa wewnętrznego, w tym policji i straży miejskiej.

Bardzo możliwe, że doczekamy się czasów, w których **będziemy w stanie powiadomić policję przed zdarzeniem, a nie po nim**, ponieważ napastnik wyrwał nam telefon z ręki, gdy próbowaliśmy się z nimi skontaktować.

Zachęcamy do odwiedzenia strony **www.dufam.app**, z której możemy dowiedzieć się więcej na temat aplikacji bezpieczeństwa oraz znaleźć informację jak chronić siebie i swoich bliskich.



Autorka artykułu:
Justyna Dutkiewicz
– grafik komputerowy oraz studentka Informatyki.

BAWIALNIA

– KLUB DLA MAM I DZIECI



Dzień jak co dzień. Śniadanie, obiad, podwieczerek. Pranie, zabawa klockami, sprzątanie, czytanie książeczek - tęskno za rozmową z kimś dorosłym. Facebook przeglądnięty, wszyscy w pracy. Gotowanie? Cieszysz się gdy przy tyłu codziennych, monottonnych obowiązków związanych z opieką nad dzieckiem i prowadzeniem domu, uda ci się zrobić jednodaniowy obiad.

A może by tak poznać kogoś nowego, porozmawiać? Jest z pewnością jeden temat, wokół którego kręci się obecnie twoje życie - dzieci. Gdzie spotkać osoby, które chętnie podzieliłyby się swoim doświadczeniem, pośmiały z dziecięcych anegdot?

Zapraszamy Cię do cieszyńskiej *Bawialni* – Klubu dla mam i dzieci, który od trzech lat tworzony jest przez mamy dla mam.

Zaczęło się od zwykłej historii. Ania Babik szukała innych rodziców, którzy potrzebują miejsca spotkań dla siebie i swoich maluchów. Znalazły się chętne mamy, którym pomysł przypadł bardzo do gustu. Pierwsze spotkania odbywały się dzięki życzliwości OSP Pastwiska. Zimą klub został przygarnięty przez dyrektora Szkoły Podstawowej nr 6 w Cieszynie. Gdy sprzyjała pogoda, rodzice z dziećmi przesiadywali na pobliskich placach zabaw. Klub się rozrastał, przybywało mam i dzieci, zaczynało brakować własnego kąta dostosowanego do potrzeb najmłodszych klubowiczów.

Los sprzyjał jednak Bawialni. Na drodze dziewczyn, które klubem się zajmują, czyli założycielek - Anny Babik, Joanny Bierskiej i Joanny Czerkowskiej, pojawiło się *Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych* w Cieszynie z prezeską Romą Rojowską. Zaangażowała do pomocy dwie firmy realizujące w praktyce społeczną odpowiedzialność biznesu. *Hotel Mercure**** w Cieszynie odstąpił swoją dużą salę, a *Leroy Merlin* w Cieszynie zaprojektował i wyposażył ją w materiały dekoracyjne, miękką wykładzinę. Same sfinansowałyśmy zakup niezbędnego przewijaka. Klubowi ojcowie wykonali prace wykończeniowe. *Bawialnia* jest zarówno miejscem wymiany doświadczeń między mamami,

jak i zorganizowanych spotkań przez wolontariuszy - animatorów czasu wolnego. W dziesiątkach można policzyć wydarzenia zorganizowane w Bawialni: wykłady specjalistów, kiermasze, piknik, maraton zumbi, tematyczne spotkania i bezpłatny angielski dla dzieci, mini sesje fotograficzne, warsztaty kulinarne, Mikołajki.

Pomysłów nie ubywa, wciąż można zorganizować jeszcze więcej. *Bawialnia* czeka na nowe mamy, które chcą i lubią działać, poświęcać czas dla innych i chciałyby się przyłączyć do tworzenia tego bezpłatnego, lokalnego miejsca dla rodziców i ich dzieci.

Zapraszamy – poznajmy się w działaniu.



Autorka artykułu:
Joanna Czerkowska
– współzałożycielka Bawialni.



Bawialnia. Fot. Joanna Czerkowska



Bawialnia. Fot. Joanna Czerkowska

Bawialnia na facebook'u: www.facebook.com/KlubBawialnia/

Kontakt: Anna Babik, tel. 666 017 374



Założycielki Bawialni – od lewej: Joanna Bierska, Anna Babik, Joanna Czerkowska. Fot. Aneta Niedoba

SZLACHETNA PACZKA CIESZYN

Z Piotrem Kałużą, liderem projektu, rozmawiała Maria Cholewka
– wolontariuszka *Szlachetnej Paczki*.



LIDER SZLACHETNEJ PACZKI:

Piotr Kałuża, 26-letni mieszkaniec Kończyc Wielkich, to lider *Szlachetnej Paczki* w Cieszynie. Aktywny społecznik, w przeszłości pomagał w organizacji *WOSP-u* w Cieszynie. Angażuje się w ruch polityczny i różne inicjatywy na terenie powiatu cieszyńskiego. W wolnych chwilach pasjonuje się piłką nożną. Pomimo młodego wieku, ma zdolności menadżerskie, kierowania dużym zespołem wolontariuszy. Nieustannie rozwija się i intensywnie wykorzystuje własny czas dla innych.

Działasz w wielu organizacjach pozarządowych i akcjach społecznych, jedną z nich jest Stowarzyszenie Wiosna.

Jakie projekty tam realizujesz?

Stowarzyszenie Wiosna znane jest przede wszystkim z realizacji projektu *Szlachetna Paczka*, *Akademia Przyszłości* oraz tak zwane *Paczki +*. Ten ostatni projekt to działania skierowane do rodzin, które poznaliśmy podczas *Szlachetnej Paczki* i które potrzebują pomocy niematerialnej tj. porady prawnej, pomocy lekarskiej czy zwykłej rozmowy. Wyróżniliśmy w nim *Paczkę Seniora*, *Paczkę Prawników* i *Paczkę Lekarzy*. *Paczka Seniora* ma za zadanie aktywować osoby po 60. roku życia, które mają problemy. Wolontariusze spotykają się z takimi osobami i organizują im dzień. Wychodzą na spacer, wspólne zakupy czy do kina, a niekiedy nawet aranżują spotkania kilku seniorów z okolicy. *Paczki Lekarzy* i *Paczki Prawników* są konkretną pomocą z danej dziedziny.

Oczywiście, nie każdemu jesteśmy w stanie pomóc, programy te dopiero raczują i przypuszczalnie z roku na rok będzie coraz lepiej. We wszystkich tych akcjach rodzinom potrzebującym

pomocy niematerialnej pomagają wolontariusze.

Akademia Przyszłości to nowatorski program edukacyjny skierowany do dzieci szkół podstawowych. Na czym on polega?

W *Akademii Przyszłości* wolontariusz, czyli tzw. tutor bierze pod opiekę jedno dziecko i pomaga mu przez cały rok szkolny. Jest to pomoc w lekcjach, organizowanie zajęć pozalekcyjnych, ale też zwykłe przebywanie z dzieckiem, wyjście do kina etc. W programie oprócz wolontariuszy bierze udział również szkoła, w której *Akademia* działa, dzięki czemu w program angażują się dyrektorzy i nauczyciele placówki.

Jaka jest idea Szlachetnej Paczki?

Główną ideą programu *Szlachetna Paczka* jest tzw. mądra pomoc. Mądra, znaczy dla nas taka, która pomaga rodzinie nie tylko w sposób materialny, lecz także w innych aspektach życia. Staramy się pomagać ludziom, którzy chcą coś zmienić w swoim życiu, którzy na tą pomoc zasługują i nie są roszczeniowi.

Nasza akcja pomaga różnym osobom, jednak wspólnym mianownikiem musi być „bohaterska postawa” w życiu. Dzięki temu rodziny, którym *Szlachetna Paczka* pomogła, niejednokrotnie „stają na nogi” i wracają do naszych programów w innej roli, na przykład jako Inwestorzy Społeczni.

W 2017 roku byłeś liderem naszego regionu w projekcie Szlachetna Paczka. Opowiedz o skali tego przedsięwzięcia – ilu wolontariuszy brało udział w projekcie, ile rodzin otrzymało pomoc itd.?

Tak, miałem przyjemność być po raz pierwszy w tym projekcie i od razu

jako lider. Początkowo objąłem rejon nazywany *Cieszyn Powiat*, potem wraz z moją dziewczyną Natalią *Cieszyn Miasto*. Nasza grupa składała się z 32. wolontariuszy, którzy odwiedzili ponad 100 rodzin. Docelowo do projektu zostało pozytywnie zakwalifikowanych 71 rodzin lub osób samotnych, które otrzymały paczki od swoich darczyńców. Paczki przygotowane w naszym rejonie miały wartość ponad 200 tys. złotych, co wskazuje, jak duża jest skala pomocy i jak duży był to sukces.

Prawdziwa bieda nie rzuca się w oczy, nie krzyczy – jak więc można dotrzeć do ludzi ubogich?

To dla nas najtrudniejsze zadanie. Wszelkimi sposobami poszukujemy rodzin potrzebujących, ale takich, które wpisują się w naszą ideologię. Rodzina nie może zgłosić się sama, powinna to zrobić inna osoba. Z tego powodu rozmawiamy z duszpasterzami, lekarzami, pracownikami wiejskich sklepów i przede wszystkim z pracownikami MOPS-ów, poszukując osób, którym potrzebna jest nasza pomoc. Nie jest to łatwe zadanie, gdyż oprócz wartości ideologicznych w naszym programie, istnieje próg dochodowy, który blokuje udział niektórych osób w akcji.

Gdzie i kiedy można zgłaszać rodziny do Szlachetnej Paczki?

Każdy, kto chce, może zgłaszać rodziny praktycznie przez cały rok. Wystarczy pobrać tzw. zgodę wstępną, czyli zgodę rodziny na przetwarzanie danych osobowych w celu dalszego kontaktu. Gdy już zdobędziemy zgodę od rodziny, można zgłosić się do lokalnych wolontariuszy *Szlachetnej Paczki* np. poprzez profil na Facebooku, lub wysłać informację na adres

Stowarzyszenia Wiosna do Krakowa. Finał akcji zawsze odbywa się w grudniu, więc zgłoszenia zbieramy we wrześniu, październiku i listopadzie.

Kto może zostać wolontariuszem? Czy są jakieś kryteria wyboru?

Wolontariuszem może być w zasadzie każdy, kto chce pomagać. Warunkiem jest ukończony 18. rok życia (osoby po 16. roku życia mogą zostać wolontariuszami wspomagającymi) i poczucie odpowiedzialności. Na początku każdy wolontariusz przechodzi rozmowę rekrutacyjną z liderem *Szlachetnej Paczki*. Wolontariusze w naszym programie podejmują decyzję czy włączyć rodzinę do programu, czy też nie, dlatego duży nacisk stawiamy na etykę osoby, która się zgłosiła w charakterze wolontariusza. Z tą działalnością wiąże się również odpowiedzialność karna, gdyż posiadane przez nas dane osobowe są chronione, a ewentualne rozpowszechnianie ich zakazane.

Dlaczego warto zostać wolontariuszem?

Najlepiej na to pytanie odpowie nasza wolontariuszka Gosia Rabsztyń-Cybuch: *Jeżeli czujesz potrzebę pomagania innym oraz masz dużo dobrych chęci, to wolontariat jest tym, czego szukasz. Można w realny sposób wpływać na to, co dzieje się wokół nas. Robiąc coś dla innych, całkowicie bezinteresownie, stajemy się bardziej wrażliwi na ludzką krzywdę, ale także silniejsi. Wolontariat daje niesamowitą satysfakcję, pomaga lepiej poznać samego siebie oraz pozwala spotkać wielu wspaniałych ludzi, którzy myślą podobnie do nas.*

Czy darczyńcą może zostać każdy?

Tak, darczyńcą może zostać każdy, kto chce i jest w stanie zrobić paczkę dla wybranej rodziny. Po otwarciu bazy rodzin, na naszej stronie internetowej widnieje opis każdej z nich. W opisie możemy przeczytać o trzech najważniejszych potrzebach rodziny. Często potrzebne są niezbędne do życia przedmioty, dość kosztowne do zrealizowania, dlatego darczyńcami zostaje nie jedna, lecz większa ilość osób. Zazwyczaj tworzą je kręgi znajomych, pracownicy szkoły, zakładów pracy etc.

Gdzie i kiedy można się dowiedzieć o otwarciu bazy rodzin?

Wszystkie potrzebne informacje można znaleźć na stronie www.szlachetnapaczka.pl, jak również na stronach *Szlachetnej Paczki* na Facebooku. Nasz cieszyński rejon również posiada taką stronę, którą znajdą Państwo pod nazwą „Szlachetna Paczka Cieszyn” (www.facebook.com/SzlachetnaPaczkaCieszyn/). Wszelkie informacje podawane są na bieżąco. Zazwyczaj baza rodzin jest otwierana około miesiąca przed finałem, czyli na początku listopada.

Rodziny, które dołączają do drużyny *Szlachetnej Paczki* wyróżnia wyjątkowa postawa - trwałe zmaganie się z życiowymi przeciwnościami. Nie traktujemy rodzin jako bezradnych i pozbawionych motywacji do działania. Nawijujemy z nimi relację na poziomie człowiek-człowiek, a nie osoba bogata-osoba biedna. To są bohaterowie, jednak obciążeni

codziennymi ciężarami związanymi z chorobami, osamotnieniem, społecznym wykluczeniem, życiowymi nieszczęściami, niezawinioną biedą. Gorąco zapraszamy wszystkie osoby chętne do niesienia pomocy, w szczególności lekarzy-wolontariuszy. Choroba jest jednym ze źródeł biedy. Staje się też często więzieniem, kiedy brakuje kogoś, kto mógłby przeprowadzić chorego przez proces leczenia. Taką rolę może odegrać lekarz w ramach *Paczki Lekarzy*. Potrzebujemy też prawników-wolontariuszy, bo bieda jest zwykle wielorako uwarunkowana, a osoby, które dotyka, borykają się z problemami. Nie zawsze podejmują dobre decyzje. Nie zawsze wiedzą, jakie decyzje są dobre. Dobry prawnik może być dla nich wybawieniem. Tym bardziej że, oprócz skomplikowanych spraw, najczęściej są to problemy, które można dość szybko rozwiązać. Dziękuję za rozmowę.



Zespół Szlachetnej Paczki Cieszyn. Fot. Magdalena Borzucka

Wszelkie informacje dla wolontariuszy i darczyńców zamieszczone są na stronie *Szlachetnej Paczki*
www.szlachetnapaczka.pl



Autorka wywiadu: Maria Cholewka

– wolontariuszka *Szlachetnej Paczki* w Cieszynie, członkini *Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych*.

BIZNES OPARTY NA RELACJACH

W 2013 roku w Cieszynie powstało bardzo nietypowe przedsiębiorstwo społeczne. Założone przez 7 kobiet, z których żadna nie dawała zgody na to, żeby spędzić życie w rzeczywistości zawodowej, która była wówczas dostępna. Upartyśmy się na to, aby żyć w Cieszynie i robić w życiu rzeczy, które nas naprawdę interesują.

Ciąg przypadków sprawił, że spotkałyśmy się i zaczęłyśmy razem pracować. Kilka z nas wracało do pracy po urlopach macierzyńskich, pozostałe napotykały na różnego rodzaju przeszkody w swoich dotychczasowych miejscach pracy. Każda za to oczekiwała od miejsca pracy czegoś głębszego i z większym sensem. Sytuacja, w której się znalazłyśmy, funkcjonowanie poza głównymi centrami biznesowymi, brak solidnego przygotowania biznesowego, spowodowały, że musiałyśmy podjąć wiele nietypowych działań i wykazać się niesamowitą pomysłowością we wchodzeniu na rynek. Wiedziałyśmy, że musimy podążać swoją drogą, znaleźć dla siebie przestrzeń i wnieść coś, czego nikt inny nie ma. Przez pięć lat przeszłyśmy bardzo długą drogę, spotkałyśmy wielu mądrych ludzi, którzy nam pomogli, dostrzegli i docenili. Zaprojektowałyśmy dwa niezwykle innowacyjne modele działalności gospodarczej.

Po 5. latach wspólnej pracy współtworzymy **Studio Ilustratorsko-Projektowe DINKSY**, które



Współtwórczynie Studia Ilustratorsko-Projektowego DINKSY.

wyspecjalizowało się w wizualizowaniu danych, procesów, idei. Towarzyszymy projektantom, ilustrując dla nich prototypy i etapy prac tzn. na konferencjach i warsztatach rysujemy na żywo. Stosowana przez nas metoda to **myślenie wizualne**, czyli przedstawianie złożonych treści za pomocą prostych i łatwych do zapamiętania rysunków. Pracowałyśmy dla takich Klientów jak TORF Corporation, Platige Image, robiłyśmy zapis wizualny burzy mózgów do Legend Polskich, Volkswagen Group Polska, Konica Minolta, Schattdecor, województwo śląskie i wiele innych. Jesteśmy autorkami identyfikacji wizualnej dla regionu Beskid Żywiecki, z której jesteśmy bardzo dumne. Nawiązałyśmy współpracę z bliźniaczym - pod kątem specjalizacji i składu personalnego - Studiem Wezank z Libanu.

Równocześnie wprowadziłyśmy do Polski na szeroką skalę projekt pod nazwą **Żywa Architektura** - jest to nurt biobudownictwa, w którym

SPÓŁDZIELNIA PAROSTATEK

Naszą ofertę produktową można znaleźć na stronach internetowych:

1. Studio Ilustratorsko-Projektowe DINKSY

www.dinsky.com.pl
mail: biuro@dinsky.com.pl
tel. 539 988 990

2. Żywa Architektura

www.zywaarchitektura.pl
mail: biuro@zywaarchitektura.pl
tel. 539 988 992

Adres Spółdzielni Parostatek

ul. Górny Rynek 1,
43-400 Cieszyn



projektujemy i sadzimy żywe konstrukcje wierzbowe. Zazieleniamy place zabaw, nadbrzeża rzek, przestrzeń miejską. Sadzimy wierzby, które mają ogromne znaczenie dla poprawy stanu powietrza w miastach i wybitne walory oczyszczające glebę. Zrealizowałyśmy największe tego typu biobudowle w Polsce - dwa pawilony na OFF Festivalu zrealizowane dla marki Grolsch. Nasze biobiektory rosną i zazieleniają się na terenie wielu polskich przedszkoli.

Nasze podejście do projektowania produktów i usług zostało w 2017 roku wyróżnione nagrodami *Śląska Rzecz 2014* oraz *Nagroda Fundacji Inicjatyw Społecznych i Ekonomicznych*.

Niezwykle ważny jest dla nas sposób, w jaki funkcjonujemy jako zespół. Od samego początku postawiłyśmy na to, że **będziemy budowały biznes w zgodzie ze sobą, swoimi wartościami i w oparciu o relacje między nami**. Przeżyłyśmy dużo przygód, załamań i momentów, w których chciałyśmy sobie odpuścić, co się nigdy jednak nie wydarzyło. Skład pracujących z 7. osób zmniejszył się on do 5., jednak wszystkie osoby, które zakładały tę firmę nadal w niej są. Mamy turkusową*, demokratyczną strukturę, bo wypracowałyśmy mechanizmy komunikacji i współpracy między sobą. Opracowałyśmy też wiele sposobów na zdalną współpracę z klientami, co wymusza na nas naszą lokalizacja – pracujemy w przygranicznym mieście. Na bazie naszego doświadczenia, angażujemy się teraz w liczne projekty, których celem jest popularyzowanie sposobu pracy opartego na budowaniu relacji.

*Turkusowa struktura w organizacji oznacza brak hierarchii wewnętrznej. Ludzie z własnej woli angażują się w zadania i przydzielają sobie role dostosowane do indywidualnych umiejętności. Są w danej organizacji, ponieważ dobrze się w niej czują.



**Autorki artykułu:
Spółdzielnia Parostatek**

– Urszula Szwed, Alicja Woźnikowska, Anna Falkiewicz, Justyna Świerczek i Anna Pillar tworzące Spółdzielnię Parostatek mają misję: chcą sprawić, by polskie organizacje pozarządowe stały się bardziej samodzielne, świadome i zrównoważone.



Wizualizacja idei w Studiu Ilustratorsko-Projektowego DINKSY.



Konstrukcja wierzbowa stworzona przez Żywą Architekturę.

DOLINA BAWOLE SERCE

Odkąd dowiedzieliśmy się o festiwalu pomidorów i starych odmian warzyw we francuskiej wiosce wiedzieliśmy, że chcemy tam pojechać. We wrześniu 2017 roku wyruszyliśmy w podróż na północ Francji, gdzie mieszkają niezwykli ludzie, którzy wczesną jesienią świętują swoje plony i organizują ten niezwykły festiwal. Jego idea jest pozakomercyjne dzielenie się nasionami, promocja permakultury, samowystarczalności, niezależności i równego dostępu społecznego do wszystkiego, co rośnie. To wspaniałe wydarzenie, pełne zaangażowanych ludzi, organicznych warzyw, dziwnych odmian dyń, ziółowych syropów, zielonych zup z chwastów, magicznych eliksirów (naprawdę!), projektów ekologicznych, a przede wszystkim setek odmian pomidorów. Po prostu uczta dla ducha i ciała.

Wielka podróż po pomidory

Z festiwalu wróciliśmy bogatsi o współpracę zawartą z tamtejszym *Stowarzyszeniem Des paysages, des jardins et des hommes* (tzn. Krajobrazy, ogrody i ludzie). Dostaliśmy w prezencie nasiona stu różnych odmian pomidorów od ludzi, którzy uwierzyli w naszą wizję i postanowili ją wesprzeć. Zaczęliśmy w Polsce, w Bystrej (wieś w Gminie Wilkowice), organizować dom dla naszych pomidorów.

Dolina Bawole Serce otwarta

Szukaliśmy takiego miejsca od lat. Kiedy je ujrzyliśmy, to był ten magiczny moment, wiedzieliśmy, że to jest to! Tu chcemy stworzyć *Dolinę Bawole Serce*, od nazwy pomidorów, które uwielbiamy. W dniu 4 sierpnia 2018 roku, po miesiącach budowania, siania, sadzenia, fotografowania i innych działań, miała miejsce inauguracja Doliny. Rozpoczęliśmy w niej działalność naszego wymarzonego miejsca edukacji, regeneracji i spotkań człowieka z naturą. *Dolina* jest położona u stóp gór, na dywanie dzikich kwiatów i ziół. W cieniu drzew czekają altany, w których prowadzimy zajęcia oraz szklarnie sferyczne (składające się z trójkątów szklarnie o kulistym kształcie). Są tam hamaki, piramida wypoczynku i mocy, kamienny krąg na ognisko, oraz my - Anna i Tomasz.

W niezwykłych szklarniach-kopułach uprawiamy przywiezione z Francji (i nie tylko) pomidory – małe jak winogrona, wielkie jak pomarańcze, czarne, białe, żółte i czerwone, w paski i plamki, słodkie i kwaśne, zaskakujące i niespodziewane.



Twórcy Doliny Bawole Serce w Bystrej – Anna Chęć i Tomasz Czeczko

Zdrowotne walory Doliny

W *Dolinie* mamy też otoczony tatarakiem i topinamburem mały staw, grządki permakulturowe, a na nich warzywa i zioła. Żaby i ropuchy przybywają z wszystkich stron złożyć skrzek, można spotkać salamandry, padalce (beznogie jaszczurki) i jeże, wokół latają ważki i dzikie pszczoły, śpiewają ptaki. To magiczne miejsce znajduje się u podnóża gór, pod skarpą gęsto porośniętą drzewami, co daje wyjątkowy mikroklimat i dużo tlenu.

Edukacyjne warsztaty w zgodzie z naturą

Prowadzimy warsztaty - rozwojowe, rękodzielnicze, arteterapeutyczne, relaksacyjne, stolarskie, ogrodnicze, hortiterapeutyczne (zbawienne obcowanie z przyrodą), ekologiczne i kreatywne dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Po warsztatach proponujemy relaks w hamaku, natrawie, spokojne oddychanie czystym powietrzem i próbowanie najlepszych odmian pomidorów prosto z krzaczka. Nasza oferta obejmuje także odbijanie



Ekologia pod kopułą - Dolina Bawole Serce.

szablonów na tekstyliach, mamy papier czerpany z płatkami kwiatów, budujemy domki dla dzikich zapylaczy, prowadzimy *Akademię Zero Waste* (zero śmieci), *Beeswax Food Wraps* (eko-owijki na kanapki i produkty spożywcze).

Zapraszamy do śledzenia naszej strony www.dolinabawoleserce.pl i prosimy o polubienie naszego profilu na *Facebooku* www.facebook.com/Dolina-Bawole-Serce-162289874478531/, gdzie na bieżąco będziemy informować o kolejnych wydarzeniach, między innymi o jesiennym *Festiwalu Latawca*.

Odwiedzajcie nas!

Warsztaty i spotkania organizujemy dla osób indywidualnych oraz dla grup zorganizowanych: szkolnych, przedszkolnych, kolonijnych i innych grup osób dorosłych. Każdy warsztat połączony jest ze spacerem po *Dolinie*, poznawaniem przyrody, prezentacją kopuł geosferycznych i wszystkich innych ciekawostek. Jeśli czujecie, że chcielibyście odwiedzić takie miejsce, wziąć udział w warsztatach, lub zorganizować u nas własne wydarzenie albo nawiązać współpracę, prosimy o kontakt.

KONTAKT

Dolina Bawole Serce znajduje się w Bystrej (wieś w Gminie Wilkowice).

Piszcie do nas na adres mailowy:
dzialajzchecia@gmail.com



Anna Chęć i Tomasz Czeczko.

Autorzy artykułu:

Anna Chęć

– prowadzi warsztatownię *Działaj z Chęcią*, współtworzy *Dolinę Bawole Serce*, współprowadzi Fundację Pozytywnych Zmian. Od 12 lat zajmuje się edukacją społeczną i ekologiczną, fascynuje się permakulturą, hortiterapią i żywo promuje ideę *Zero Waste*.

Tomasz Czeczko

– współtworzy *Dolinę Bawole Serce*, buduje szklarnie/kopuły geodezyjne. Fascynuje się edukacją przez teatr i środki wizualne.

NIE PORZUCAM MARZEŃ

Nieczęsto możemy poznać prawdziwą historię kobiet takich kobiet jak Kasia Khanna, które dziś liczą się w biznesie. O swoich szalonych decyzjach życiowych opowiada redakcji CNO kobieta pełna pasji - właścicielka Agencji Marketingowej REFOCUS w Bielsku-Białej.

Sukces nie bywa dziełem przypadku. Często prowadzi do niego droga pełna porażek, błędnych decyzji i nieoczekiwanych zwrotów akcji.

Dziennikarstwo, grafika, marketing, biznes... Czy tak wyobrażałaś sobie ścieżkę swojej kariery zawodowej, gdy zdawałaś maturę?

Absolutnie nie! Chciałam być psychologiem, ale mimo dwóch celujących na egzaminie maturalnym nie dostałam się na wymarzone studia! To były czasy, gdy o jedno miejsce na psychologii stosowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim starało się 26 kandydatów (pierwsza szalona decyzja). Wszyscy zdawaliśmy egzaminy wstępne z pięciu przedmiotów, znajomości lektury i umiejętności studiowania. Zabrakło mi jednego punktu, żeby się dostać — byłam pierwsza pod kreską!

Zdecydowałaś się wyjechać za granicę?

Świeżo po wejściu Polski do UE wielu moich znajomych wyjechało do Anglii. Ja pojechałam z nimi (druga szalona decyzja). Nie planowałam długiego pobytu — chciałam tylko w trakcie wakacji zarobić na to nieszczęsne chesne. Okazało się jednak, że zostałam w Londynie na prawie 10 lat. Najpierw uczyłam się języka, a potem dostałam się na studia dziennikarskie.

Dlaczego wybrałaś taki kierunek? Studiowanie w języku obcym musi być trudne, a w dziennikarstwie język to przecież 80% sukcesu?

Bo takie miałam wtedy marzenie — chciałam pisać, byłam w tym dobra. Wiedziałam, że będzie mi trudniej niż rodowitym Anglikom, ale podjęłam wyzwanie (trzecia szalona decyzja). Taka już jestem, że jak czegoś chcę, to idę na całość i po prostu to robię. Czasem się udaje, czasem nie. Jestem przekonana, że tam, gdzie jedne drzwi się zamykają, na oścież otwierają się inne.

To dlaczego zmieniłaś kierunek studiów?

Nie porzuciłam studiów dziennikarskich — skończyłam licencjat z wyróżnieniem! Na praktykach zawodowych w jednej z londyńskich redakcji zdałam sobie sprawę, że bardziej interesuje mnie oprawa graficzna artykułów w prasie kolorowej niż ich zasadnicza treść. Wtedy podjęłam decyzję, by rozwijać się w tym kierunku i poszłam na studia magisterskie z grafiki.

Czy to była dobra decyzja?

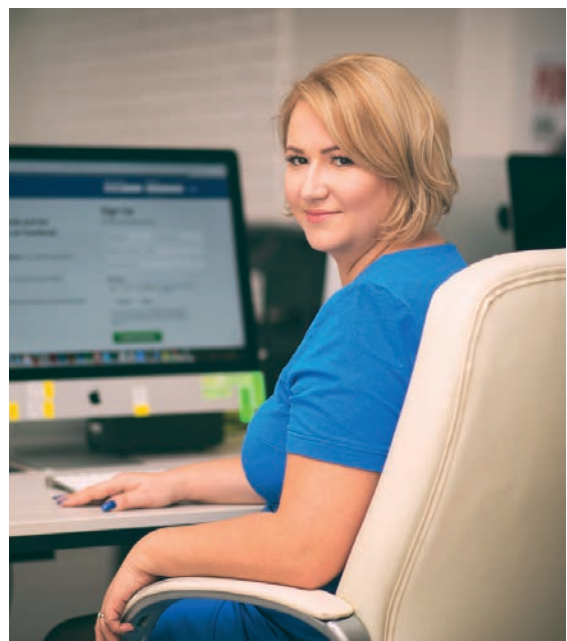
Jak najbardziej! Bardzo rzadko spotyka się osoby, które jednocześnie potrafią pisać i projektować. Tradycyjnie w redakcjach ludzie od tekstów nie mieszają się z grafikami, a połączenie tych dwóch kompetencji pozwoliło mi na szybki progres zawodowy — dwa lata po ukończeniu studiów byłam już redaktorem naczelną, a w międzyczasie zdążyłam też założyć rodzinę!

Czy połączenie kariery zawodowej z obowiązkami matki i żony było dla Ciebie trudne?

Łatwo nie było, ale nawet z niemowlęciem przy piersi nadal mogłam pracować zdalnie. Tak właśnie nawiązałam współpracę z Kuwejtem. Po prostu pewnego dnia dostałam maila od nieznanego, który znalazł moje studenckie portfolio w internecie i postanowił zainwestować w moje kompetencje!

I od razu zaproponował Ci wyjazd do Kuwejtu?

Niezupełnie. Najpierw powierzył mi opiekę nad kontami swoich klientów na *Facebooku*, *Instagramie* i *Twitterze*. Potem zlecał mi coraz to bardziej odpowiedzialne zadania. Gdy powiedziałam mu, że nigdy wcześniej się tym nie zajmowałam, odparł, że przecież mam internet, więc mogę sobie wszystko „wygooglować”. Więc wzięłam byka



Katarzyna Khanna. Fot. Agnieszka Kolon

za rogii i w trzy miesiące od pierwszego maila byłam już dyrektorem ds. marketingu agencji reklamowej z Kuwejtu.

Tak właśnie, chcąc nie chcąc, zaczęłam zajmować się marketingiem. Równolegle pracowaliśmy nad wprowadzeniem na rynek arabski pierwszego czasopisma o tematyce health & fitness. Stworzyliśmy Magazyn *Perfect Fit*. Sama zbudowałam zespół redakcyjny w Anglii, zatrudniłam grafików w Polsce, tłumaczy w Libanie i handlowców w Kuwejcie. Do Kuwejtu w końcu nie wyjechałam, bo miałam poważne problemy z drugą ciążą, ale pojawił się pomysł, by otworzyć firmę w Polsce. Tak właśnie powstał *REFOCUS*. To niesamowite, ale centrum dowodzenia całą operacją wydawania arabskojęzycznego magazynu powstało właśnie w Bielsku-Białej.

To ogromny sukces! Dalej było już tylko lepiej?

No właśnie nie! Magazyn ukazywał się przez 18 miesięcy, ale zespół w Kuwejcie miał problemy ze sprzedażą powierzchni reklamowej, a że magazyn był bezpłatny, firma notowała wysokie straty. Poszerzyliśmy więc zakres oferowanych usług, bo okazało się, że łatwiej jest sprzedać firmie w Kuwejcie stronę internetową czy kampanię reklamową

w mediach społecznościowych niż reklamę w gazecie.

Niestety, w pewnym momencie ze spółki wystąpił inwestor i z dnia na dzień stanęłam przed faktem, że nie będzie już przelewów z Kuwejtu. Pracowników trzeba było zwolnić, umowę najmu wypowiedzieć, a spółkę zlikwidować. Zostałam absolutnie sama i bez środków do życia.

Nie mogłaś kontynuować działalności na rynku polskim?

Polski klient ma niższą siłę nabywczą, a rynek jest bardziej nasycony. Zmuszona byłam zacząć jeszcze raz od zera, ale byłam już bogatsza o kontakty i doświadczenia. Musiałam zastąpić jednego zagranicznego klienta kilkunastoma klientami w Polsce, ale nie poddałam się, ani nie porzuciłam marki *REFOCUS*, bo za dużo pracy włożyłam w próby jej ratowania, by się teraz poddać.

Najpierw wynajęłam dla siebie biurko w coworkingu. Dołączyłam do BNI — to taka organizacja skupiająca przedsiębiorców, którzy wymieniają się kontaktami i poleceniami biznesowymi. Zaczęłam budować od nowa bazę klientów i stopniowo zatrudniałam kolejnych pracowników. W dwa lata udało mi się odbudować siedmioosobowy zespół z tą różnicą, że teraz nie miałam już zagranicznych klientów ani wspólników, ale za to sama mogłam decydować o kierunkach rozwoju swojej firmy.

I w którą stronę zdecydowałaś się pójść?

Mam wrażenie, że przebyłam moją drogę w odwrotnym kierunku. Najpierw miałam globalną firmę z szerokim wachlarzem usług, potem wąską wyspecjalizowaną firmę lokalną, która wreszcie przynosi zyski. Zwykle jest odwrotnie.

Marketing internetowy to bardzo obszerna i dynamiczna branża, a nie można przecież znać się na wszystkim. Postawiłam więc na media społecznościowe. Coraz więcej firm zaczęło dostrzegać potencjał reklamy na Facebooku, a rynek nie jest jeszcze nasycony. Owszem, inne agencje oferują podobne usługi, ale niejako jako dodatek np. do projektowania stron internetowych. My się w tej dziedzinie

wyspecjalizowaliśmy, więc jeśli ktoś szuka eksperta w temacie social media, to trafia do nas. A jak już do nas trafi, to zazwyczaj zostaje na długo i jeszcze poleca nas innym.

Myślę, że ta lojalność to skutek bardzo ciepłych relacji, które staramy się nawiązywać z naszymi klientami. W ogóle uważam, że w biznesie relacje są najważniejsze. Nie mam na myśli „znajomości”, ale właśnie relacje. Żeby zrozumieć różnicę, chyba trzeba być kobietą!

Dlaczego? Czy kobiety traktują biznes inaczej?

Prowadząc własną firmę, nauczyłam się, że kobiety inaczej podchodzą do biznesu niż mężczyźni. Mężczyźni często kierują się chłodną analizą, porównują tabelki przychodów i rozchodów, szacują zyski, straty i ryzyko, i na podstawie wyników podejmują decyzje biznesowe... Kobięcy biznes jest inny — oparty bardziej na emocjach. Między zamawiającym a wykonawcą musi być tzw. chemia i obopólna chęć współpracy. To często prowadzi do powstawania więzi, która jest trwalsza niż umowa na piśmie i bardziej dochodowa niż by wynikało z zimnych kalkulacji w *Excelu*.

A jak motywujesz swoich pracowników do budowania trwałych relacji z klientami?

Nie muszę tego robić. Oni sami wychodzą z inicjatywą. W naszym zespole konsekwentnie wdrażamy praktyki **turkusowego modelu zarządzania**, co przejawia się tym, że nie ja, a pracownicy podejmują decyzję we wszystkich ważnych dla nich kwestiach. Sami dzielą się między sobą obowiązkami, sami zarządzają swoim czasem pracy. Decydują o zakupach potrzebnych sprzętów biurowych, kursów i szkoleń, rekrutują nowych pracowników... Nikt nie deleguje obowiązków w dół ani nie spycha odpowiedzialności do góry. Nie ma hierarchii organizacyjnej, a zamiast niej wszyscy jesteśmy częścią samorządzącej się organizacji. Nie ma kierowników, a gdy pojawia się potrzeba wyłonienia lidera projektu, ten sam się zgłasza lub jest powoływany przez zespół. Wiem, że to może brzmieć jak herezja, ale im więcej

swobody i zaufania dają pracownikom, tym częściej zaskakują mnie swoim nadzwyczajnym zaangażowaniem i rozsądnym podejściem do tematów (również tych finansowych).

Na pewno nasze czytelniczki chciałyby wiedzieć, czemu zawdzięczasz swój sukces? Jakie cechy charakteru powinna posiadać kobieta sukcesu?

Przede wszystkim powinna być odważna! Chodzi mi tutaj o odwagę w podejmowaniu wyzwań. Trzeba mieć przysłowiowe „jaja”, żeby podejmować śmiało decyzje. Nasza kobieca ostrożność czy nieufność może okazać się przeszkodą na drodze do sukcesu, kiedy trzeba iść na całość!

Po drugie, szalenie istotny jest upór i konsekwencja w działaniu. Nie można poddawać się, napotykając trudności. Gdybym porzuciła swoje marzenia w momencie likwidacji spółki, ten wywiad nigdy by nie powstał. Chodzi o to, by na przeciwności losu reagować korektą kursu, a nie powrotem do portu albo skokiem za burtę.

No i najważniejsze jest to, by mieć wokół siebie odpowiednich ludzi. Nawet najbardziej odważna, wytrwała i elastyczna kobieta nie zwojuje świata w pojedynkę. Trzeba budować firmę tak, by pracownicy chcieli być jej częścią. Dużo łatwiej jest osiągnąć sukces, gdy ma się wsparcie ze strony zespołu, na którym można polegać w każdej sytuacji.



Agencja Marketingowa REFOCUS

zajmuje się prowadzeniem firmowych fanpage'y, kampaniami reklamowymi na Facebooku i Instagramie oraz szkoleniami z zakresu wykorzystania Facebooka w biznesie.

Kontakt:

Tel.: +48 694 361 508
E-mail: k.khanna@refocus.pl
Adres: Bielsko-Biała,
ul. Plac Świętego Mikołaja 4/5

ERASMUS + - STUDIUM ZA GRANICĄ

Erasmus+ to program edukacyjny dla studentów stacjonarnych i 'zaocznych', umożliwiający im uczestnictwo w wymianach międzynarodowych. Podczas wyjazdów mogą oni zarówno studiować, jak i odbywać praktyki. Wymiany mogą trwać od 3 do 12 miesięcy. Wybór destynacji jest bardzo szeroki, gdyż w programie bierze udział aż 28 państw członkowskich Unii Europejskiej oraz Islandia, Liechtenstein, Norwegia, Turcja i Macedonia.

Jadę do Vigo w Hiszpanii

Rozpoczynając studia na Akademii WSB w Cieszynie obiecałam sobie, że to będzie mój czas — czas na rozwijanie moich pasji, kształtowanie charakteru i nabycie niedostępnych dla mnie wcześniej umiejętności. Jednym z moich celów był wyjazd na wymianę studencką za granicę. Zawsze marzyłam o Hiszpanii, trochę znałam ten kraj i język, a perspektywa uczenia się tam była urzekająca. Po pierwszym roku studiów złożyłam aplikację, zdałam wymagający test z języka angielskiego i zakwalifikowałam się na wymianę studencką do Universidade de Vigo w Hiszpanii. Mój 'Erasmus' umożliwił mi spojrzenie na moje życie z innej perspektywy, poznanie świata i studentów z najróżniejszych państw świata — USA, Meksyku, Turcji, Węgier, Japonii, także Polski.

Dwa języki naraz — angielski techniczny i hiszpański

Wszystkie zajęcia prowadzone były w języku angielskim. Wykładowcy w interesujący i kreatywny sposób przekazywali nam wiedzę. Realizowałam takie przedmioty jak: *Mechanics of Materials, Graphical Engineering, Materials Science and Technology, Electronic Technology*, więc systematycznie uczyłam się angielskiego słownictwa technicznego. Na uczelni miałam też możliwość bezpłatnego uczenia się języka hiszpańskiego ze studentami różnych narodowości.

Imprezy, wycieczki – smak studenckiego życia

Uczelnia miała bardzo dobrze rozwiniętą grupę studenckich opiekunów, którzy zajmowali się nami 'Erasmusami'. Organizowali nam spotkania integracyjne i imprezy tematyczne. Pomagali szukać mieszkań osobom,

które miały problem ze znalezieniem zakwaterowania. Organizowali nam wycieczki – w ten sposób poznałam takie miasta jak Baiona, Tui, A Toxa, A Lanzada. Z nowymi przyjaciółmi wyjechałam na tygodniową wycieczkę na Azory, na wyspę Sao Miguel. Zobaczyłam stolicę archipelagu Ponta Delgada, Laguna sete cidades, czarną plażę w Mosteiros, Lagoa de Fogo, Caldeira Velha, czyli gorące źródła ukryte w lesie oraz jedyną w Europie plantację herbaty. Po zakończonym roku akademickim zwiedziliśmy Santiago de Compostela i Porto, byliśmy również na tzw. końcu świata – punkt ten jest również głównym celem pielgrzymek.

'Kasa' w Euro wystarcza na utrzymanie

Program Erasmus+ zapewnia stypendium, w moim przypadku było to 450 euro miesięcznie, płacone w dwóch ratach — jedna przed wyjazdem w wysokości 80% całego stypendium i 20% po powrocie do Polski. Stypendium wystarczało na pokrycie kosztów mieszkania (275 Euro na miesiąc) oraz wyżywienie. Jednak wielu z nas finansowo wspierała rodzina, a niektórzy pracowali. Podróże oczywiście wiązały się z dodatkowymi kosztami.

España, mi amor

Program Erasmus+ był dla mnie szansą na doskonalenie moich umiejętności językowych i sprawił, że poszerzyłam swoje horyzonty. Pozwolił mi globalnie spojrzeć na świat — można powiedzieć, że stałam się obywatelką Europy. Nie będzie to ostatnia wymiana, w której biorę udział. Już planuję ponowny wyjazd w styczniu, także do Hiszpanii, gdzie oprócz studiowania, będę ponownie miała możliwość uczenia się języka hiszpańskiego.

Aplikowanie na wyjazd

1. Sprawdź Informacje.

O wyjazd możesz ubiegać się tylko w Twojej macierzystej uczelni. Brane pod uwagę są dobre wyniki w nauce i znajomość języka obcego.

2. Złóż dokumenty.

Najczęściej wymaga się listu w języku obcym uzasadniającego chęć wyjazdu, CV, i formularz osobowy. Ostatnim etapem aplikacji jest test językowy.

3. Oczekiwanie.

Koordinator programu Erasmus+ na Twojej uczelni decyduje, kto dostanie tę szansę i pojedzie na wymianę.

4. Umowa.

Porozumienie o programie zajęć tzw. Learning Agreement określi wykaz przedmiotów i liczbę punktów ECTS, a twoja uczelnia warunki wyjazdu, wypłaty i rozliczenia stypendium. Każdy stypendysta jest zobowiązany ubezpieczyć się przed wyjazdem.

5. Najlepsza przygoda w Twoim życiu.

Warto rozejrzeć się za tanimi lotami oraz za mieszkaniem. Bardzo pomocna w znalezieniu zakwaterowania jest strona www.erasmusu.com

Jeżeli mielibyście pytania dotyczące programu Erasmus+, śmiało piszcie na e-mail: kingazacher@o2.pl.



Autorka artykułu: Kinga Zacher

– studentka studiów inżynierskich Wydziału Zamiejscowego w Cieszynie Akademii WSB. Łączy pracę ze studiami stacjonarnymi dzięki uczelnianemu systemowi 'Trzy dni studiujesz, dwa dni pracujesz'.



SUCCESS & GROWTH
LANGUAGE SCHOOL

**SZKOŁA
Z PASJĄ!**



KURSY DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH •

BUSSINESS ENGLISH •

JĘZYK POLSKI DLA OBCOKRAJOWCÓW •

ANGIELSKI IN - COMPANY •

*KONWERSACJE JĘZYKOWE PRZY KAWIE
BEZ KSIĄŻEK I TESTÓW* •

PRZYGOTOWANIE DO MATURY •

PRZYGOTOWANIE DO WYJAZDU ZA GRANICĘ •

TŁUMACZENIA •

MATEMATYKA I FIZYKA •

**SKONTAKTUJ SIĘ
Z NAMI!**

727 934 801



www.szkolajezykowa-goleszow.pl



info@szkolajezykowa-goleszow.pl



[szkolajezykowagoleszow](https://www.facebook.com/szkolajezykowagoleszow)



**FIRMA
Z ZASADAMI**

KOBIETY Z ULICY GRODZKIEJ

„Przeklinam cię Franciszku Bernat! Przeklinam ciebie i twoje dzieci...” - mówi umierająca Hanka, nie wiedząc, że rzuca klątwę także na swoją córkę. Od tych słów zaczyna się właściwa historia *Kobiet z ulicy Grodzkiej*. I choć tytułowa Hanka - bohaterka pierwszej części sagi - umiera już na początku powieści, jej klątwa naznaczy kilka kolejnych pokoleń. Klątwa, a może fatum? Zdobywająca ogromną poczytność saga krakowskiej pisarki Lucyny Olejniczak, składa się z czterech tomów. Tytułami każdej części są imiona głównych bohaterek: Hanki, Wiktorii, Matyldy i Weroniki.

W pierwszym tomie fantastyczna narracja, kryminalny wątek i niezwykle plastyczne opisy wprowadzają nas do dziewiętnastowiecznego Krakowa i do domu Franciszka Bernata. Jest on właścicielem apteki *Pod Złotym Moździerzem* i szanowanym obywatelem miasta, który wkrótce obnaży przed Czytelniczkami swe prawdziwe oblicze - potwora w ludzkiej skórze. Wiktorii, córka zmarłej Hanki, bohaterka dwóch pierwszych tomów sagi, jest piękną i uzdolnioną dziewczyną, która jako jedna z pierwszych kobiet w Krakowie ukończy farmację na Uniwersytecie Jagiellońskim. Po śmierci ojca, stanie się prawowitą właścicielką apteki *Pod Złotym Moździerzem*. Jeszcze w gimnazjum pozna swą wielką miłość - młodego studenta medycyny Filipa - z którym jednak rozdzieli ją los. Dziewczyna wyruszy jego śladami do Paryża, gdzie przeżyje fascynację miastem, zaprzyjaźni się z Ivonne i jej bratem Pascalem. Owe przyjaźnie będą miały w przyszłości ogromne konsekwencje zarówno dla niej, jak i dla dwóch kolejnych pokoleń kobiet w jej rodzinie. To właśnie do Paryża powrócimy jeszcze w sierpniu 1957 roku wraz z córką Wiktorii Matyldą i jej wnuczką Weroniką. Bohaterki wyruszą śladami Wiktorii, by odnaleźć część swoich korzeni i raz jeszcze stawić czoła rodzinnej klątwie.

Olejniczak po mistrzowsku osadza historie swych fikcyjnych bohaterek w realiach dziewiętnasto- i dwudziestowiecznych Krakowa, Paryża czy Berlina. Czyni to niezwykle drobiazgowo, z wiernością faktom historycznym, uwiarygodniając tym samym losy swoich licznych bohaterów. W sadze bowiem dosłownie „roi się” od fascynujących postaci drugo- i trzecioplanowych – kobiet, mężczyzn i dzieci. Mimo, iż trudno nie czytać sagi jako historii na wskroś kobiecej, autorka poświęca dużo miejsca także postaciom mężczyźni. I choć będą oni odgrywać także bardzo pozytywne i ważne role w życiu bohaterek, często służąc im tzw. silnym męskim ramieniem, to jednak pomocne dłonie innych kobiet okażą się być dla głównych bohaterek silniejsze.

Zdeterminowane klątwą losy tytułowych bohaterek będą ciężkie, często tragiczne, a mimo to, na przekór wszelkim trudom, kobiety Olejniczak pozostaną wierne swoim przekonaniom i uczuciom. Bohaterki cechuje niezwykła szlachetność odwaga i niezłomność. Żyjąc w czasach, gdy wolność i decyzyjność kobiet były mocno ograniczone, będą musiały pokonać wiele przeszkód na drodze ku własnej niezależności. Czy im się to uda?

Sagi *Kobiety z ulicy Grodzkiej* nie da się opowiedzieć. Ją po prostu trzeba przeczytać. Wciągnie nas i pochłonie bez reszty. Śledząc losy głównych bohaterek,

będziemy świadkami narodzin faszyzmu i komunizmu, a także narastającego w Polsce i Europie antysemityzmu. Przeżyjemy dwie wojny światowe, biedę i głód lat okupacji. W tych tak złych i ciężkich czasach dom przy ulicy Grodzkiej stanie się domem przyjaznym dla wielu ludzi. Schronieniem i ratunkiem także dla żydowskich dzieci.

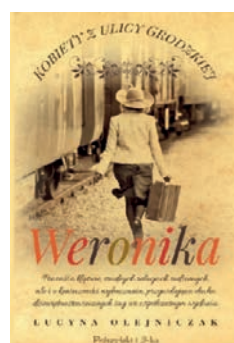
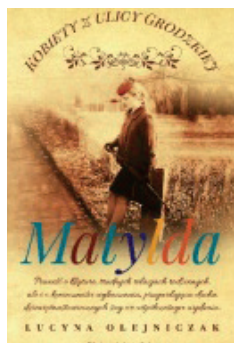
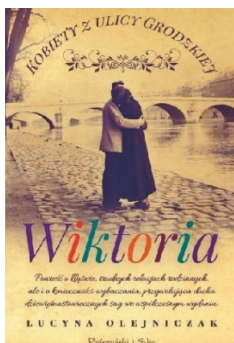
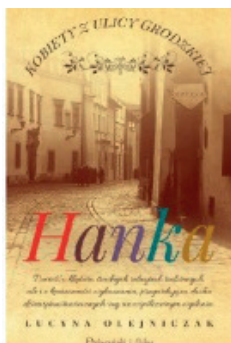
Lucyna Olejniczak

Rozpoczęła swoją karierę pisarską będąc na wcześniejszej emeryturze. Z zawodu laborantka medyczna, była pracownicą Katedry Farmakologii UJ. W 2008 roku zadebiutowała powieścią *Wypadek na ulicy Starowiślniej*, wkrótce potem powstała *Opiekunka, czyli Ameryka widziana z fotela*, a także kolejne powieści: *Dagerotyp: Tajemnica Chopina*, *Jestem blisko* oraz *Kobiety z ulicy Grodzkiej*. Jesienią tego roku ukaże się kolejny, piąty, tom sagi – *Emilia*, i jak wieść niesie, nie będzie ostatnim. W 2012 roku w Antologii Kryminału *Zatrute pióra* zamieszczono jej opowiadanie pod tytułem *Spokojnie kochanie*. Uznana krakowska autorka bardzo ceni sobie bezpośredni kontakt z Czytelniczkami. Na spotkaniach z nimi opowiada także o swojej, niedawno przebytej, ciężkiej chorobie nowotworowej, przekonując do badań profilaktycznych i wczesnej diagnostyki. Mimo wielu trudnych życiowych przeżyć jest w niej pogoda ducha i radość życia. Jej wielką miłością jest pięcioletnia wnuczka Emilia i to właśnie jej zadedykowała drugi tom sagi – *Wiktorię*.

Autorka artykułu:

Anna Krzyżanowska-Nowak

– mieszkanka i miłośniczka Krakowa. Feministka „od urodzenia”. Interesuje się filmem, szczególnie kinem europejskim oraz literaturą i polityką.



CZŁOWIEK RODZI SIĘ DLA SŁUŻBY

- wywiad CnO z Katarzyną Raszka-Sodzwaczną.

Góralskie wychowanie i artystyczna dusza pomagają - twierdzi Katarzyna Raszka-Sodzwaczna, rzeczniczka prasowa Starostwa Powiatowego w Cieszynie. Z racji pełnionej funkcji współorganizuje i prowadzi uroczystości i ważne wydarzenia powiatowe, ubarwiając je poezją czy ważnym przesłaniem. Jest mamą dziecka z Zespołem Downa, która dzięki swoim doświadczeniom chce pomagać innym.

Mieszkańcy powiatu cieszyńskiego najbardziej kojarzą Cię z imprez, jak choćby prowadzenie uroczystości 500-lecia reformacji w cieszyńskim teatrze czy obchodów 50. rocznicy śmierci Zofii Kossak.

Właśnie dzięki takim wydarzeniom mam możliwość nie tylko realizować się pod względem artystycznym, ale przede wszystkim przekazywać widzowi coś cennego. Podczas uroczystości związanych z 500-leciem reformacji i wspólną sesją trzech samorządów, oparłam się na twórczości Jana Kubisza, tak cennej dla nas mieszkańców Ziemi Cieszyńskiej. Natomiast podczas obchodów upamiętniających Zofię Kossak, która napisała swe największe dzieła mieszkając Górkach Wielkich, skupiłam się na uniwersalnych prawdach, które przekazywała poprzez swoją twórczość.

Czy któraś z tych prawd Zofii Kossak jest Ci szczególnie bliska?

Mój ulubiony cytat pochodzi z powieści historycznej Król Trędowaty, a brzmi on następująco - *Czy życie nie jest wyjątknie ciężką służbą, od której nie wolno uchylać się nikomu? Człowiek rodzi się dla służby, żyje dla służby i umiera w służbie.*

W Twoim przypadku jak najbardziej odpowiedni, bo Twoje życie jako matki dziecka niepełnosprawnego jest w pewnym sensie służbą.

No tak, i to taką ustawiczną służbą. Mimo wszystko mam bardzo pozytywne podejście do życia, a ta służba mi daje radość.

Na pewno jest trudno pogodzić pracę zawodową i aktywność społeczną z opieką nad dzieckiem niepełnosprawnym.

Wszystko da się zrobić, tylko nie wolno się poddawać, czy wątpić w ludzi. Po prostu wszystkie czarne myśli należy z głowy wyrzucić. Zawsze będę wdzięczna ludziom, którzy pracują z „naszymi” dziećmi, bo to są wspaniali pedagodzy, cudowni opiekunowie. Mam taką dewizę, że zamiast narzekać - dziękuję, za wszystko zawsze dziękuję, za dobre słowo, wsparcie. To jest bezcenne, to daje siłę.

Skąd u Ciebie tyle optymizmu?

Łez już dość wyplakałam w swym życiu. Od bardzo trudnego dzieciństwa, po uporanie się z bardzo ciężką sytuacją z moim synem Jasiem. Bo to nie tylko Zespół Downa, to jeszcze padaczka i poważna wada serca oraz trudna do opanowania agresja. Był czas gdy nie dawałam już rady nie spałam, nie jadłam. Ważyłam niecałe 40 kg przy moim dość wysokim wzroście. To też było potrzebne, aby podnieść się silniejszą, odporniejszą, a przede wszystkim otwartą na drugiego człowieka, szczególnie tego, któremu trzeba pomóc. Tak bardzo żał mi ludzi, którzy pozbawieni pomocy popadają w stan przygnębienia, w depresję. Wiem jakie to ciężkie, gdy człowiek pozostaje sam. Jeśli nie potrafi sobie pomóc, to wówczas życie staje się męką. Mnie pomogło zainteresowanie się psychologią. Dla tych, którzy sobie pomóc nie potrafią, marzy mi się stworzenie kompleksowego systemu wsparcia. Czasem potrzeba tak niewiele, aby rozjaśnić życie drugiemu człowiekowi.



K. Raszka-Sodzwaczna prowadzi uroczystość obchodów 50. rocznicy śmierci Zofii Kossak

Tobie się to udaje?

Na ile mogę - działam, pomagam. Moja działalność na rzecz niepełnosprawnych została uhonorowana przez Uniwersytet Śląski statuetką „Ponad granicami”. Bardzo sobie cenię to wyróżnienie. Jednak cały czas czuję niedosyt, bo tak chciałabym zrobić więcej. Z tego względu zdecydowałam się kandydować do Sejmiку Województwa Śląskiego z Okręgu Bielskiego, obejmującego trzy powiaty cieszyński, bielski, żywiecki. Może otrzymam szansę zrealizowania mojego marzenia i stworzenia w powiecie cieszyńskim kompleksowego centrum wsparcia dla wszystkich, których los ciężko doświadcza. Taka pomoc jest potrzebna m.in. matkom dzieci niepełnosprawnych, którym potrzebna im jest pomoc wolontariuszy, bo nie mają czasu dla siebie. Wsparcia potrzebują też pogubieni młodzi ludzie, którzy boją się przyszłości, emeryci, którzy wstydzą się poprosić o pomoc, bo gubią się w gąszczu przepisów. Takich grup ‘zagubionych’, których odstrasza perspektywa załatwiania licznych formalności urzędowych w instytucjach pomocowych, jest wiele. Czasem potrzeba takiej natychmiastowej ‘kryzysowej’ pomocy - prawnika, psychiatry, psychologa, kogoś życzliwego. Już mam nawet w głowie zwiualizowane hasło najlepiej oddające ideę pomocy - nazwałabym je ‘Wytrzymaj jeszcze’. Tak zawsze sobie mówiłam, gdy ciężar problemów mnie przygniatał. Wytrzymaj jeszcze, bo los się odmieni, bo jest ktoś, kto poda Ci pomocną dłoń. Bo warto żyć, warto pomagać, życie to przecież jest służbą, a służba to szczęście. Dziękujemy za rozmowę.

ULICZKA CIESZYŃSKICH KOBIET

Uliczka Cieszyńskich Kobiet na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie utworzona została wysiłkiem Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych ku pamięci wszystkich kobiet tworzących na przestrzeni dziejów codzienność i niecodzienność Cieszyna.



Uliczka Cieszyńskich Kobiet świeci po zmierzchu. Fot. Marta Mędrzak-Gajda

Kobiety Śląska Cieszyńskiego wywierały zawsze duży wpływ nie tylko na rodzinę czy prowadzenie gospodarstwa. Uczestniczyły także w życiu zawodowym, społecznym i gospodarczym. Kobięca działalność objawiała się też w zaangażowaniu w sprawy obywatelskie. Niestety, zaledwie trzy kobiety w naszym mieście doczekały się ulicy ich imienia.

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych pragnąc uzupełnić tę lukę, stworzyło w 2010 roku *Uliczkę Cieszyńskich Kobiet*. Dzięki gościnności i pomocy **Zamku Cieszyn**, jedna z alejek prowadzących na Wzgórze Zamkowe przejęła tę symboliczną, ale zaszczytną funkcję. Koncepcję *Uliczki* stworzyła **Roma Rojowska**. Jej pomysł urealniły **Sabina Knapczyk** i **Aleksandra Satława**, młode projektantki z Akademii Sztuk Pięknych z Krakowa. Powstał projekt pomników – lamp świecących w ciemności. Na każdej z lamp umieszczono zostało nazwisko zapomnianej działaczki na rzecz Śląska Cieszyńskiego. Wszystkie uhonorowane kobiety są bohaterkami cyklu książek Władysławy Magjery pod wspólnym tytułem *Cieszyński Szlak Kobiet*.

Etapy rozwoju Uliczki

Uliczka liczy dziś 18 lamp. Inauguracja projektu *Uliczka Cieszyńskich Kobiet* miała miejsce 19 września 2010 roku. Wtedy to zainstalowano pierwszych siedem lamp/pomników kobiet zasłużonych dla miasta, którymi były:

Marianna Górniak – Cieniałowa, Zofia Kirkor-Kiedroniowa, Gabriela von Thun und Hohenstein, Stefania Michejdowa, Łucja Maria Monné, Janina Marcinkowa, Nina Górniak. Pomysł zrealizowano dzięki dofinansowaniu **Urzędu Marszałkowskiego** w Katowicach.

Niecałe trzy lata później, 21 kwietnia 2013 roku odświeżono drugą część Uliczki. Dzięki hojności darczyńców na Uliczce umieszczono kolejnych dziewięć lamp. Bohaterkami zostały: Emilia Kołder, Ewa Milerska, Helena Molak, Agnieszka Pilchowa, Anna Rucka, Władysława Sikora, Anna Szalbot (Rachela), Helena Tichy, Zofia Leitner i Józefina Białkowska (wspólna lampa).

22 kwietnia 2018 roku, odświeżono na Uliczce *Cieszyńskich Kobiet* kolejne dwie nowe lampy, ufundowane przez

Zamek Cieszyn, upamiętniające Dorotę Kłuszyńską i Marię Sojkową – członkinie Rady Narodowej Księstwa Cieszyńskiego.

100 lat niepodległości Polski

19 października 1918 roku w Cieszynie powołano pierwszy lokalny rząd na ziemiach polskich - Radę Narodową Księstwa Cieszyńskiego. Było to bezprecedensowym wydarzeniem w historii polskiej niepodległości, o czym warto pamiętać. W skład Rady wchodziły aż trzy kobiety, co stanowiło 14,5% w 21. osobowym składzie Rady 100 lat temu! Tymi dzielnymi kobietami były: Dorota Kłuszyńska, Maria Sojkowa i Zofia Kirkor-Kiedroniowa. *Uliczka Cieszyńskich Kobiet* uhonorowała je wszystkimi lampami-pomnikami.



Lampa Marii Sojkowej. Fot. Justyna Dutkiewicz

Obiekty przybrały najprostsze formy sześcianów, by cała uwaga widza skupiła się na obcowaniu z niezwykłymi kobietami, ich życiorysami [...]. W mroku świecą, może wskazują drogę dosłownie i w przenośni?

**SABINA KNAPCZYK
I ALEKSANDRA SATŁAWA**
AUTORKI PROJEKTU LAMP

Myślę, że to fantastyczny pomysł, by spotykać się na Uliczce, by w tym miejscu pamiętać o dzielnych i fantastycznych kobietach. Część z nas zapewne znała te panie, bo były to członkinie ich rodzin, ale pewnie dla wielu, gdyby nie *Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych*, te niezwykle kobiety pozostałyby nieznanne.

EWA GOŁĘBIEWSKA
DYREKTORKA ZAMKU CIESZYN

Wszystko, co łączy te panie, to wiara w wartości, zaangażowanie i determinacja w dążeniu i zdobywaniu idei. Myślę, że swoją działalnością spowodowały, że Ziemia Cieszyńska jest jeszcze piękniejsza.

ALEKSANDRA TRYBUŚ
POSŁANKA NA SEJM PR

Uliczka Cieszyńskich Kobiet na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie utworzona została wysiłkiem *Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych* ku pamięci wszystkich kobiet tworzących na przestrzeni dziejów codzienność i niecodzienność Cieszyna.

ROMA ROJOWSKA
PREZESKA STOWARZYSZENIA
KLUB KOBIEK KREATYWNYCH



Lampa Doroty Kluszyńskiej. Fot. Justyna Dutkiewicz

Uliczka, jedyna w Polsce, przypomina dorobek kobiet, który wpisał się w historię Polski i całego narodu. Wszystkie te panie łączyła miłość do skrawka ziemi, który znalazł się w obrębie dwóch państw.

WŁADYSŁAWA MAGIERA
AUTORKA BIOGRAFII

U honorowanie kobiet, które zasłużyły się dla Śląska Cieszyńskiego, jest nie tylko okazją do przypomnienia ich zasług, ale też powodem do dumy, że Ziemia Cieszyńska wydała tak wspaniałe córki.

ANNA KOMOROWSKA
MAŁŻONKA BYŁEGO PREZYDENTA RP



Autorka artykułu:
Małgorzata Waćławik-Syrokosz
– wiceprezes *Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych* w Cieszynie.

VI KONGRES KOBIET ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO

1 GRUDNIA 2018, ZAMEK CIESZYN

VI Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego to wydarzenie zorganizowane przez kobiety i dla kobiet. Zaproszone ekspertki pomogą znaleźć odpowiedzi na pytanie: jak czuć się ze sobą dobrze, jak dbać o wygląd, troszczyć się o swoje zdrowie, a także jak być świadomą obywatelką.

Program

14.00	Strefa wolności Panel dyskusyjny pt. Polka po wyborach
15.45	Zarządzanie stresem w trudnych sytuacjach
16.45	Treningu oddechu
17.15	Eko fashion, czyli sposoby na zdrowy styl i elegancję
18.15	Świąteczny upcykling, czyli jak dać drugie życie niepotrzebnym rzeczom
19.00	Przedświąteczny eko event w Browarze Zamkowym w Cieszynie

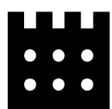
Więcej informacji

www.klubkobietkreatywnych.org
www.cieszynskienaobcasach.pl

<https://www.facebook.com/KobietyKreatywneCieszyn/>

<https://www.facebook.com/cieszynskienaobcasach/>

Partnerzy



zamek cieszyn



MOKATE
— A Family Business —

Poprzednie kongresy

2013 I Kongres pn. Jest nas ponad połowa!



2014 II Kongres pn. Wiedza – Przedsiębiorczość - Wizerunek.**2015** III Kongres pn. Czas dla kobiet. Przestrzeń kobiecej codzienności. Edukacja rozwija i wzbogaca.**2016** IV Kongres pn. Podziel się ideą. Wiedzieć jak, czyli o sztuce istnienia w życiu publicznym.**2017** V Kongres - Ekologia w kobiecej perspektywie, czyli jak oszczędzać w domu i firmie.

Dziękujemy WFOŚiGW za dofinansowanie V Kongresu Kobiet Śląska Cieszyńskiego. Wiele artykułów w tym magazynie dotyczących promowania eko modelu w prowadzeniu gospodarstwa domowego i firmy jest rozwinięciem prelekcji wygłoszonych podczas tego wydarzenia.

Treści zawarte w publikacji nie stanowią oficjalnego stanowiska organów Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach



Na VI Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego w imieniu *Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych* zaprasza prezeska – Roma Rojowska.



HOTEL KOTARZ

KOMFORTOWY NOCLEG I DOSKONAŁA KUCHNIA

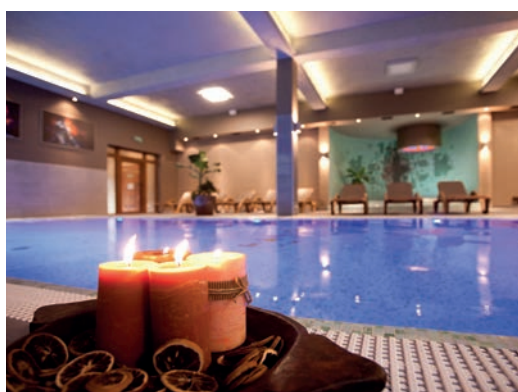
Za oknem szumi górska rzeka Brennica, dookoła wznoszą się szczyty Beskidu Śląskiego, w promieniu kilkunastu minut jazdy znajdują Państwo takie popularne kurorty jak: Szczyrk, Wisła czy Ustroń, a na miejscu czeka na Państwa nie tylko strefa spa z basenem, cztery sauny i jacuzzi, ale też najwyższy w okolicy park linowy, regionalny grill z wędzarnią i wiele innych atrakcji, jakie oferuje Państwu Brenna. Czekamy na Państwa w naszym reprezentacyjnym Hotel Kotarz Spa&Wellness ***.



RESTAURACJA

WYŚMIENITA KUCHNIA, SMACZNE JEDZENIE

Szef kuchni tworzy niezapomniane kreacje kulinarne z najświeższych składników łącząc je w mistrzowską kompozycję. Menu doskonałych potraw tradycyjnych, regionalnych, ale także z różnych zakątków świata zachwyci najwybredniejszych smakoszy. Koneserzy mogą liczyć na starannie dobrane przez naszych kelnerów wina i inne szlachetne trunki.



STREFA WELLNESS

RELAKS, ODPOCZYNEK I ROZRYWKA

Nasza wyjątkowa *Strefa Wellness* jest wyposażona w basen na zewnątrz oraz wewnątrz hotelu, jacuzzi, saunę fińską, aromatyczną, solną, łaźnię parową, grotę solną i pokój relaksu. Tak bogata oferta daje każdemu możliwość na znalezienie wyjątkowej formy wypoczynku i rozrywki, także dla najmłodszych.



KONFERENCJE

ŁĄCZYMY OBOWIĄZKI Z WYPOCZYNKIEM

W naszym pakiecie konferencyjnym znajduje się: nocleg w pokoju dwuosobowym, śniadanie w formie bufetu, serwowany lunch i kolacja, standardowa przerwa kawowa, korzystanie z kompleksu basenowo-saunowego, miejsce parkingowe oraz dostęp do internetu. Jest również możliwość zorganizowania dodatkowych atrakcji.



WAKACJE

ZIMOWE I LETNIE W HOTELU KOTARZ - IM DŁUŻEJ, TYM TANIEJ!

Oddajemy do dyspozycji swoich gości aż siedem rodzajów pokoi o najwyższym standardzie oraz niezbędnym wyposażeniu. Każdy pokój nawiązuje swoim stylem do miejsca, w którym jest zlokalizowany hotel.

AKTUALNE OFERTY HOTELU KOTARZ ***



PAKIET ŚWIĄTECZNY

w terminie 23 – 27 grudnia

W cenie pakietu:

- 4 noclegi ze śniadaniami w pokojach - dwuosobowych lub pokojach typu studio
- obiadokolacje w formie bufetu szwedzkiego
- lunch w Wigilię
- uroczysta Kolacja Wigilijna z wizytą św. Mikołaja
- świąteczny obiad z lampką wina
- bufet słodkości
- koncert zespołu *Coverband*
- zabiegi w *Idylla SPA*
- nieograniczone korzystanie ze *Strefy Wellness*
- kącik gier dla dzieci – XBOX

Cena pakietu: od 1100 zł/os.



WESELE W GÓRACH NIEZAPOMNIANE WRAŻENIA

Nasza niesamowita lokalizacja pozwala zorganizować przyjęcie weselne, które na zawsze pozostanie w pamięci Pary Młodej oraz zaproszonych gości. Specjalizujemy się w kompleksowej organizacji przyjęć weselnych, zapewnimy pomoc w planowaniu, koordynowaniu i przebiegu przyjęcia.

www.cieszynskienaobcasach.pl

ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA W RODZINNEJ ATMOSFERZE ORAZ MAGICZNY SYLWESTER W BRENNEJ!



BAL SYLWESTROWY

Cena: 700 zł od pary

PAKIET SYLWESTROWY

w terminie 29 grudnia – 2 stycznia

W cenie pakietu:

- 4 noclegi w pokojach dwuosobowych lub pokojach typu studio
- 4 śniadania w formie bufetu szwedzkiego
- obiadokolacje w formie bufetu szwedzkiego
- lunch w Sylwestra
- zabawa Sylwestrowa z zespołem *Coverband* - open bar
- kinderbal z animatorkami, czyli muzyka, śpiew, taniec i pyszne jedzenie, w godz. 19:00 – 1:00 dla dzieci 4 – 12 lat
- dyskoteka z DJ w dniu 30.12.2018
- kolacja regionalna z kapelą góralską w Nowy Rok
- nieograniczony dostęp do *Strefy Wellness*
- kącik gier dla dzieci – XBOX

Cena pakietu: od 1400 zł/os.

REZERWACJA MIEJSC

CS Poland Centrum Sport sp. z o.o.

43-400 Brenna, ul. Wyzwolenia 40

RECEPCJA – Rezerwacje indywidualne całodobowo

telefon: 604 351 655

e-mail: repcja@kotarz.com

Joanna Gawlas – grupy zorganizowane, długie pobyty

telefon: 698 632 055

e-mail: biuro@kotarz.com

Katarzyna Wyka – wesela, przyjęcia okolicznościowe

telefon: 698 632 055

e-mail: marketing@kotarz.com

10%

rabatu w Hotelu Kotarz* do końca 2018 roku z magazynem Cieszynskie na Obcasach na:**

**Hotel + Pakiety • Restauracja • Basen
• Bal Sylwestrowy**

Zrelaksuj się w Ustroniu

**Dbasz o formę? Chcesz zacząć ćwiczyć?
Potrzebujesz motywacji i profesjonalnego wsparcia?**

**Potrzebujesz regeneracji
i odpoczynku?**

**basen solankowy
zajęcia fitness
sauny**

ul. Sanatoryjna 7, 43-450 Ustron
tel. 33 856 58 75, 33 856 58 94
spa@uzdrowisko-ustron.pl
www.spa-ustron.pl


**Uzdrowisko
Ustron**
www.uzdrowisko-ustron.pl