

# CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

NR 5

WYDAWCA: STOWARZYSZENIE  
KLUB KOBIEC KREATYWNYCH

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIEC



**KONIEC REKLAMOWEGO  
ŚMIETNIKA**  
TOKSYCZNE BUTY  
**KOOPERATYWA SPOŻYWCZA  
CIESZYN**

TEMAT NUMERU:  
**MIKROEKOLOGIA  
KOBIEC – DLA ŚWIATA**

**SZWEDZKA SZTUKA  
SPRZĄTANIA**  
AMERYKA NIE JEST EKO  
**ZIELONE FILTRY  
W NASZYM DOMU**

## „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”

ISBN: 978-83-944108-3-4

Nakład 5 tys. egzemplarzy,  
format A 4, ilość stron 56+4

### WYDAWCA:

Stowarzyszenie  
Klub Kobiet Kreatywnych  
w Cieszynie  
W: klubkobietkreatywnych.org  
FB: @KobietyKreatywneCieszyn  
E: klubkobietkreatywnych@gmail.com

### ADRES REDAKCJI:

„CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”  
43-400 Cieszyn  
ul. Gen. J. Hallera 4/11  
M: +48 694 786 567  
W: cieszynskienaobcasach.pl  
E: redakcjacno@gmail.com

### REDAGUJĄ:

**Roma Rojowska** –  
redaktorka naczelna  
**Renata Owczarzy** –  
zastępczyni redaktorki naczelnej  
**Leszek Wierzbicki** –  
projektowanie graficzne i skład  
**Redakcja tekstów i reklama** –  
Roma Rojowska  
**Korekta końcowa** –  
Renata Owczarzy  
i Małgorzata Waclawik-Syrokosz

Na stronach 9, 46, 53, 59, 60  
zamieszczone są materiały  
o charakterze reklamowym.

Redakcja zastrzega sobie prawo do-  
konywania skrótów i zmian. Redak-  
cja nie zwraca tekstów niezamówio-  
nych i nie ponosi odpowiedzialności  
za treść zamieszczonych reklam  
i artykułów sponsorowanych.

### DRUKARNIA

Offsetdruk i Media sp z o. o.  
43-400 Cieszyn, ul. Frysztacka 48



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 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 prokobiecych, 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. Działając z nami, inspirujemy i wpływamy na pozytywne zmiany w naszym otoczeniu, bo wiemy przecież jak!

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

E: redakcjacno@gmail.com, T: +48 694 786 567

### 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 podawana jest w magazynie, na stronie internetowej.



Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej w Katowicach

Dofinansowano ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.

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



# ZDANIEM NACZELNEJ

Szanowna Czytelniczko,

jeśli pragniesz życia w zdrowym i czystym środowisku, polecamy Ci lekturę naszych artykułów promujących ekologiczny model życia w mikroskali Twojego gospodarstwa domowego. Chcemy przekonać Cię **do zmiany niektórych nawyków**, zadbania o zdrowie, o piękno i czystość w Twoim otoczeniu, a nawet do oszczędności w Twoim budżecie.

Artykuły składające się na tę publikację zostały napisane specjalnie dla Ciebie przez lokalne autorytety i ekspertki w dziedzinie promocji zdrowia i zrównoważonego rozwoju. Są one zachętą do oszczędzania surowców, ograniczania odpadów i ilości opakowań, twórczego recyklingu, nabywania ekologicznej żywności, zdrowego odżywiania i w konsekwencji prowadzenia zdrowego i czystego domu.

W naszej publikacji będziemy przekonywać Cię do zamawiania ekologicznej żywności i zakupu dóbr, które pochodzą z humanitarnych i zdrowych źródeł – przeczytasz o tym w artykułach lek. med. Dagmary Raszki-Orawskiej **Kooperatywa Spożywcza Cieszyn** i dr inż. Jadwigi Malkiewicz **Toksyczne buty**.

W artykule mgr arch. Bartosza Poniatowskiego i Anny Pauliny Syrokosz **Krajobraz CIESZYŃ** przekonamy Cię jak ważne jest piękno, ład przestrzenny i krajobraz kulturowy człowieka, dzięki dostosowaniu reklam do zapisów uchwały krajobrazowej w Cieszynie.

Do walki ze smogiem i zanieczyszczeniem powietrza w mieszkaniu zachęci Cię artykuł specjalistki ds. promocji zdrowia Barbary Karnas-Greń **Zielone filtry w naszym domu** i małżeństwa Moniki i Michała Wiechów o innowacyjnej domowej **Wodnej hodowli roślin**.

Z artykułu instruktorki dietetyki Katarzyny Trombik **Filary zdrowia** dowiesz się, w jakim stopniu czynniki utrzymania zdrowia pomogą Ci w rezygnacji ze szkodliwych elementów Twojego życia.

O potrzebie walki z marnotrawstwem, etycznej i ekologicznej postawie oraz trosce o własne środowisko życia przekonywać Cię będę ja sama w artykule o **döstädning**, czyli **Szwedzkiej sztuce sprzątania przed śmiercią**. Z kolei Olga Vitoš, doula i edukatorka rodziców wskaże Ci wagę bezpiecznego przewożenia dzieci w samochodach w artykule **Jak kocham, to zapinam**. Natomiast Monika Wiecha, ekostylistka, krok po kroku nauczy Cię **Ekoporządków w szafie**, niewyrzucania ubrań i kompletowania garderoby kapsułowej.



Roma Rojowska Redaktorka Naczelna „CIESZYŃSKIEGO NA OBCASACH”

O wpływie negatywnych czynników środowiskowych na zdrowie człowieka oraz jak zapobiegać chorobom poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie przeczytasz w artykułach: dr n. med Danuty Pabijasz **Zdiagnozowani alergicy to szczęśliwcy**, dr n. med Michaela Herbicha **Wstydlivy problem**, dr n. med. Iriny Wiechy **Igły pomocą w bólu**, Małgorzaty Waclawik-Syrokosz **Pomoc w opiece długoterminowej** i psychoonkologa Renaty Pałaszyńskiej **Piersi pod specjalnym nadzorem**.

Cała nasza redakcja i wszystkie członkinie Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych życzymy Ci w nowym 2020 roku zdrowego życia w ekologicznym środowisku oraz zaangażowania w walkę o czyste środowisko Twoich najbliższych.

Haske

Roma Rojowska

P.S. Jeśli egzemplarz „CIESZYŃSKIEGO NA OBCASACH” trafił do Twoich rąk i go przeczytałaś, przekaz go dalej innym kobietom – bliskim i dalszym.

Niech zadrukowany papier z tym pięknym przesłaniem promującym zdrowe i pożyteczne życie, idzie w świat dalej i pełni swoją misję.

# Szanowna Czytelniczko magazynu „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”

Jest nas kobiet na Śląsku Cieszyńskim ponad sto tysięcy. Mieszkamy na wsiach, w małych i większych miejscowościach. Na co dzień borykamy się z tymi samymi problemami – praca, dom, dojazdy, codzienne wydatki. Walczymy o nasze rodziny, bo chcemy lepszego życia. Jak to zrobić, łącząc tak wiele ról?

Opowiadamy o tym, tworząc jedyne na Śląsku Cieszyńskim pismo dla kobiet. „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”. To taka domowa wikipedia – otwierasz, czytasz, uczysz się, znajdujesz potrzebne informacje (kontakty, adresy) o tym, jak ekologicznie i zdrowo prowadzić dom, zapewnić opiekę starszym rodzicom, pomóc dzieciom, jak zadbać o siebie i się rozwijać.

Artykuły tworzą znane Ci „z sąsiedztwa” – zwyczajne kobiety z takimi samymi obowiązkami jak Twoje. W naszym piśmie przekazują prawdę o kobietach z naszego regionu, przekonują jak ważna jest codzienna aktywność w domu, w pracy, w środowisku lokalnym.

Chcemy, by pismo było nadal bezpłatne i niezależne, dlatego potrzebujemy Twojej pomocy. Wyobrażamy sobie, że gdyby każda nasza Czytelniczka przekazała **jednorazową** wpłatę 20 zł, mogłybyśmy wydawać je częściej! Nasze pismo pięknieje z numeru na numer, dzięki nieodpłatnej pracy autorek tekstów, pracom redakcyjnym i nieocenionym graficzkom.

*Droga Czytelniczko,*

Jeśli chcesz przeżywać z nami fantastyczną przygodę i realizować misję wspierania kobiet naszego regionu, zostań naszą wolontariuszką!

Możesz razem z nami odgrywać aktywną rolę w rozwoju pisma „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH” i społeczności online, pomagając utrzymać naszą obecność na naszych platformach społecznościowych oraz przyczynić się do tworzenia i publikowania treści na blogu [cieszynskienaobcasach.pl](http://cieszynskienaobcasach.pl). Jeśli chcesz rozwinąć swoje umiejętności tworzenia treści i dzielić się swoją pasją do promowania działań, zwłaszcza proekologicznych, to jest to niepowtarzalna okazja.

Potrzebna jest nam pomoc w formie wolontariatu:

informatyczna – okresowa obsługa stron internetowych w programie WordPress,  
redakcyjna – nie tylko pisanie tekstów, ale ich korekta oraz projektowanie graficzne magazynu „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”.

Jeśli masz kilka wolnych godzin w tygodniu, wyślij do nas e-mail i napisz kilka słów o sobie i swojej dyspozycyjności na adres [klubkobietkreatywnych@gmail.com](mailto:klubkobietkreatywnych@gmail.com) – w tytule wpisz „wolontariat”.

Możesz nam pomóc także w inny sposób. Rozważ wsparcie naszego wspólnego przedsięwzięcia – wydawania magazynu „Cieszyńskie na obcasach” poprzez **darowiznę pieniężną**. Może to być 20, 50, 100 zł lub jakakolwiek inna kwota, którą możesz się podzielić, by chronić i utrzymać niezależność jedyne pisma kobiet Śląska Cieszyńskiego.

Twoja darowizna przeznaczona będzie na:

druk w kolorze 5 tysięcy egzemplarzy,

bezpośrednią dystrybucję pisma na terenie Śląska Cieszyńskiego do miejsc publicznych: bibliotek, przychodni, zakładów fryzjerskich i kosmetycznych, domów kultury, punktów informacji turystycznej i innych miejsc.

Dziękuję, *Roma Rojowska* – redaktorka naczelna CNO

**P.S.** Na Twoją wpłatę czekamy do końca lutego 2020 r.

Za wpłatę 50 zł dziękujemy Ci bezpłatnym udziałem we wszystkich warsztatach wykładach podczas ekskluzywnego VII Kongresu Kobiet Śląska Cieszyńskiego, który – w wyjątkowej odsonie i wyjątkowym miejscu – odbędzie się 28 marca 2020 w COK Dom Narodowy.

Więcej o wolontariacie na stronie [cieszynskienaobcasach.pl](http://cieszynskienaobcasach.pl)

Wpłaty należy kierować na rachunek bankowy Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych:

BNP PARIBAS – Cieszyn, nr konta 5320300045111000002443260

z dopiskiem Darowizna na „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”

Kontakt do nas: [klubkobietkreatywnych@gmail.com](mailto:klubkobietkreatywnych@gmail.com),

tel. 694 786 567





# CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

NR 5

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIEC

WYDANIE STOMARCZYŃSKIE  
KLUB KOBIEC KREATYWNYC

KONIEC REKLAMOWEGO  
ŚMIETNIKA  
TOKSYCZNE BUTY  
KOOPERATYWA SPOŻYWCZA  
CIESZYN

TEMAT NUMERU:  
MIKROEKOLOGIA  
KOBIEC - DLA ŚWIATA

SZWEDZKA SZTUKA  
SPRZĄTANIA  
AMERYKA NIE JEST EKO  
ZIEŁONE FILTRY  
W NASZYM DOMU

Czytaj więcej [www.cieszynskienaobcasach.pl](http://www.cieszynskienaobcasach.pl), [www.facebook.com/cieszynskienaobcasach](https://www.facebook.com/cieszynskienaobcasach)



**18**  
WSTYDLIWIY  
PROBLEM



**56**  
WIELKA  
CIESZYŃSKA  
DEBATA  
O KLIMACIE

Zdaniem Naczelnej . . . . .	2
Apel do naszych Czytelniczek . . . . .	3
VI Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego za nami . . . . .	6

## PSYCHOLOGIA

Czy jestem wystarczająco piękna? . . . . .	8
Szwedzka sztuka sprzątania... przed śmiercią . . . . .	10
Jak kocham, to zapinam . . . . .	12
Człowiek pochodzi całkowicie od dziecka . . . . .	14
Wybrałam przedszkole po czeskiej stronie . . . . .	16

## ZDROWIE

Pomoc w opiece długoterminowej . . . . .	17
Wstydlivy problem? . . . . .	18
Igły pomocą w bólu . . . . .	20
Zdiagnozowani alergicy to szczęśliwcy . . . . .	22
Filary zdrowia . . . . .	25
Piersi pod specjalnym nadzorem . . . . .	26

## EKOKOBIETA

Koniec reklamowego śmietnika w Cieszynie . . . . .	28
Toksyczne buty? . . . . .	30
Zielone filtry w naszym domu . . . . .	32
Wodna hodowla roślin . . . . .	33
Ameryka nie jest eko . . . . .	34
Stop marnowaniu jedzenia . . . . .	36
Kooperatywa Spożywcza Cieszyn . . . . .	37

## STYLOWA POLKA

Eko fashion . . . . .	38
Paryski styl . . . . .	39
Ekoporządki w szafie . . . . .	40
Joga twarzy . . . . .	42
Nowoczesna depilacja laserowa . . . . .	43

## KOBIECE INICJATYWY

Hawierzów wspiera kobiety . . . . .	44
W świecie zero waste . . . . .	47
Fotoświaty Zofii Rydet . . . . .	48
Studia po 60-tce . . . . .	50
Wystawa na ekranie . . . . .	51

## STREFA KLUBU KOBIEC KREATYWNYC

Angielski szansą dla kobiet . . . . .	52
Angielski za free . . . . .	54
Czy praca z dziećmi jest możliwa? . . . . .	55
Wielka Cieszyńska Debata o Klimacie – VII KKŚC . . . . .	56
Zaproszenie na otwarte spotkanie KKK . . . . .	57
Konkurs WFOŚiGW „Zielona pracownia_2020” . . . . .	58

# VI KONGRES KOBIET ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO ZA NAMI

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych od sześciu lat zapewnia kobietom networkingowe spotkania podczas corocznych Kongresów Kobiet Śląska Cieszyńskiego. Wyjątkowy VII kongres z wielką cieszyńską debatą o klimacie już 28 marca 2020 roku w „Domu Narodowym” w Cieszynie

W grudniu 2018 r. w cieszyńskim Browarze Zamkowym odbył się szósty już Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego, który zgromadził liczną publikę i interesujących gości. Ważnym początkiem był panel *Polka po wyborach* z udziałem liderek samorządu powiatowego. W dyskusji, którą prowadziła **Ewa Gołębiowska** dyrektorka Zamku Cieszyn, wypowiadała się burmistrz Cieszyna **Gabriela Staszkiwicz**, burmistrz Strumienia **Anna Grygierek**, radna Cieszyna **Joanna Wórzeczka** oraz główna specjalistka ds. zagospodarowania przestrzennego i ochrony krajobrazu w Urzędzie Miasta Cieszyn **Anna Syrokosz**.

Rozmawiano o tym, jak się robi porządki w przestrzeni publicznej Śląska Cieszyńskiego kobiecą ręką, czy w ogóle istnieje coś takiego jak kobiecy styl zarządzania, czy da się zaprowadzić tu w miastach, bo jedynie Cieszyn przygotowuje się do wprowadzenia ustawy krajobrazowej by skończyć z reklamowym śmietnikiem. Na temat cech odróżniających pracę kobiet w samorządach od męskich wzorców, wypowiadały się też radne powiatu cieszyńskiego Grażyna Krehut i Beata Macura oraz radna Cieszyna Monika Szlauer.

W warsztatowej części kongresu psycholożka **Ilona Krzempek** zachęcała do refleksji na temat potrzeby świątecznej gorączki. Zadaniem zawsze aktualnym dla kobiet w tym okresie pozostaje łagodzenie stresu, by móc na luzie z dziećmi, z rodziną celebrować przedświąteczny czas. Jak minimalizować stres zademonstrował instruktor Jogi **Damian Krzempek** podczas krótkiej lekcji oddychania. W praktyczny sposób przećwiczyłyśmy z nim prawidłowe techniki i sposoby świadomego oddechu.

Ekologiczny sposób na przewietrzenie szaf i stworzenie kreacji z tego co już posiadamy, zademonstrowały nam na podium trzy modelki 30+, 40+ i 70+. Wspólnie ze stylistkami **Moniką Mol** i **Renatą Owczarzy** pokazały nam modę







w zdrowym stylu i podpowiedź jak się stylowo ubrać i nie zbankrutować, dzięki wielofunkcyjnym kreacjom z tkanin przyjaznych środowisku.

Wielkim zainteresowaniem cieszył się warsztat DIY, podczas którego uczestniczki pod kierunkiem Zefiry Utecht-Pasierbek mogły samodzielnie zrobić proste i efektowny świąteczny stroik i zabrać go do domu.

Przerwy podczas kongres były okazją do smacznego poczęstunku, któ-

rego darczyńcami byli Browar Zamkowy Cieszyn, Caffetteria Mokate, Catering Żarętko i OSM Skoczów. W imieniu Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych jego prezeska Roma Rojowska podziękowała uczestniczkom i uczestnikom za wspierającą obecność, a członkiniom i wolontariuszom Stowarzyszenia KKK za organizację kongresu.

Podkreśliła, że wydarzenie odbyło się dzięki pracy wolontariuszek i wolontariuszy oraz członkiń KKK i bez jakichkolwiek

dotacji z budżetów samorządów. Słowa wdzięczności i uznania skierowane zostały do firm, które wsparły kongres i stworzyły warunki do wymiany ważnych dla kobiet zagadnień i do **networkingu**.

Cieszyn razem z kobietami zrobił wrażenie!



**Autorka artykułu**  
**Roma Rojowska**

prezeska Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych



# CZY JESTEM WYSTARCZAJĄCO PIĘKNA?

Żyjemy w kulturze, która wmawia kobietom, że najważniejsze to być piękną. Co by się stało, gdyby kobiety, zamiast patrzeć w lustro i zastanawiać się nad swoim wyglądem, skierowałyby więcej uwagi w stronę realizacji własnych pasji i marzeń? A gdyby energia kobiet, była wykorzystywana w celu ulepszenia świata, a nie ulepszenia kobiecego wyglądu?

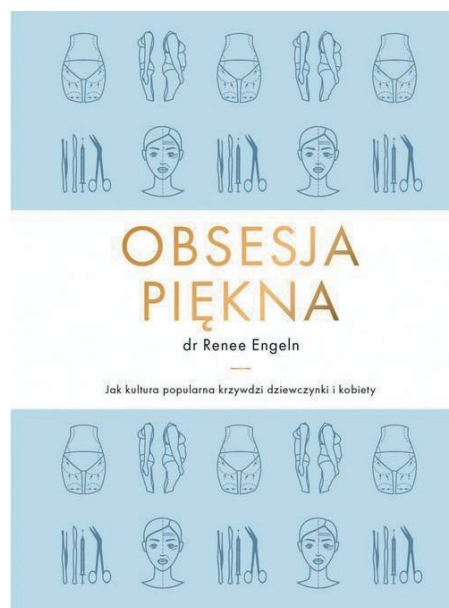
Narzuca się nam nieosiągalne kanony piękna, jeśli któraś z nas się nimi przejmuje, jesteśmy oskarżane o próżność, a upomina się nas, że powinnyśmy akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy. Ile razy słyszałyśmy na pozór miłe słowa, że wyjątkowo zeszczuplałyśmy i teraz tak ładnie wyglądamy. To toksyczny komunikat, który napędza obsesję na punkcie wyglądu. Jeśli nasza władza i idąca z nią w parze pewność siebie opiera się na urodzie, ryzykujemy, że zniknie ona wraz z młodością.

## Wygląd to nie wszystko

Okazuje się, że często ważniejsze niż to, jakie jesteśmy i co robimy, jest to, jak wyglądamy. Proces kształtowania takiej samooceny zaczyna się od najmłodszych lat – małe dziewczynki, a później młode kobiety słyszą, że fizyczne piękno stano-

czasopism, programów telewizyjnych czy filmów wmawia nam, że dzięki zewnętrznemu pięknu zdobędziemy większą władzę, wykorzystując atrybuty urody.

Zapominamy jednak, że władza płynąca z piękna, nie jest oparta na solidnych podstawach, ponieważ jest **całkowicie zależna od cudzego uznania**. Mamy obawy przed przyznawaniem się do swojego wieku, czynimy wiele wysiłku, żeby wyglądać młodo i pięknie, zgodnie z obowiązującymi trendami. Nie zauważamy, że epidemia piękna przeszkadza nam prowadzić szczęśliwe i wartościowe życie i podejmować ważne życiowe decyzje. Stosujemy się niewolniczo do rad z kolorowych tygodników, a nasze poczucie własnej wartości obniża się lub podnosi w zależności od ilości komplementów dotyczących naszego wyglądu lub krytycznych uwag. A przecież nasza pozycja w świecie powinna być



## Oceniając, często czujemy się oceniane

Gdy nasz umysł stale nadzoruje nasze ciało, możliwości poznawania i doświadczania przez nas świata są ograniczone – nie możemy skupiać się na innych, ważnych rzeczach. Obsesji na punkcie własnego piękna towarzyszy postrzeganie innych przez pryzmat urody. Im częściej oceniamy, tym bardziej czujemy się oceniane i tym większą zwracamy uwagę na swój wygląd. Częściej również odczuwamy wstyd, co jest w interesie wielu firm – koncernów kosmetycznych czy klinik urody. Zależy im na tym, abyśmy odczuwały wstyd i niezadowolone z własnego wyglądu, bo rośnie wtedy szansa, że sięgniemy po różnego rodzaju specyfiki i zabiegi, aby przybliżyć się trochę do ideału licząc, że pocujemy się bardziej wartościowe.

## Atrybuty kobiecej urody

Ideał kobiecego piękna na przestrzeni wieków ulegał zmianom i to, co kiedyś



wi ich największy atut. Jako dorosłe kobiety wierzymy, że wyznacznikiem naszej wartości jest to czy i jak pracujemy nad listą naszych niedoskonałości. Wiele

coraz silniejsza dlatego, że z wiekiem dysponujemy najważniejszym kapitałem – nabywamy wiele cennych umiejętności, doświadczenia i mądrości.



było uznawane za piękne, dzisiaj już niekoniecznie musi tak być oceniane. Faktem jest, że istnieją uniwersalne elementy kobiecej urody, niezmiennie od początku kultury. Należą do niej między innymi:

gładka i jędrna skóra, lśniące włosy, duże oczy o bystrym spojrzeniu czy też sylwetka klepsydry (choć obwody ulegają dużym wahaniom). Tymi kobiecymi atrybutami atakują nas codziennie różnego rodzaju

media. Im częściej oglądamy kobiety zbliżone wyglądem do aktualnego modelu piękna, tym częściej nasze samopoczucie ulega pogorszeniu. Chociaż zdajemy sobie sprawę z tego, że za obrazem wyidealizowanego, nierealnego kobiecego ciała stoi sztab profesjonalistów, to i tak naramy się na porównywanie się w oglądanym obrazem. Zaczyna nam się wydawać, że wokół nas jest bardzo dużo pięknych kobiet, a wyjątkowa uroda występuje znacznie częściej, niż ma to miejsce w rzeczywistości. Krytykując fałszowanie obrazu kobiet przy pomocy Photoshopa, pobieramy jednocześnie na smartfony aplikacje do retuszy selfie. Czas chyba uzmysłowić sobie, że większość kobiet na świecie jest podobnych do nas samych, a nie do medialnych obrazów i zastanowić się, czy warto wkładać tyle starań w to, aby zbliżyć się do ideału piękna.

#### Pranie mózgu kobiet i nastolatków

Nie chciałabym sugerować, że nie powinniśmy dbać o swój wygląd, pewnie wiele kobiet oburzyłoby się na tego rodzaju sugestię, bo wielu kobietom dbałość o swoje ciało sprawia autentyczną przyjemność. Chciałabym jedynie zachęcić do przyjrzenia się, czy pogoń za wymarzonym ciałem nie odciąga nas od czegoś ważnego w życiu, bo czas, pieniądze i nasza energia emocjonalna są ograniczone.

Zachęcam do przeczytania, także podarowania książki **dr Renee Engeln pt. Obsesja piękna**, która skierowana jest nie tylko do kobiet (bo i mężczyźni bywają dotknięci epidemią wyglądu). Jej przesłanie skierowane jest do nas, osób odpowiedzialnych za nawyki małych dziewczynek i nastolatków, które możemy ochronić przed pułapką „ślicznego” wyglądu. Autorka, profesor psychologii, opierając się na własnych badaniach, przestrzega zwłaszcza przed wpływem społecznościowych mediów, do których wrzucają seksowne fotki, aby podnosić swoje samopoczucie. Wystąpienie dr Renee Engeln na konferencji TEDxUConn 2013 (An epidemic of beauty sickness | Renee Engeln |) jest dostępne na kanale You Tube.



#### Autorka artykułu Ilona Krzempek

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



„Nie zmieniając biegu wypadków możesz zmienić swoje nastawienie do nich, a tak naprawdę tylko o to chodzi.”

*Nisargadatta Maharaj*

## Gabinet Psychoterapii

### Psycholog mgr Ilona Krzempek

Potrzebujesz wsparcia, pomocy, skontaktuj się ze mną. Psychoterapia może być początkiem Twojej drogi do siebie.

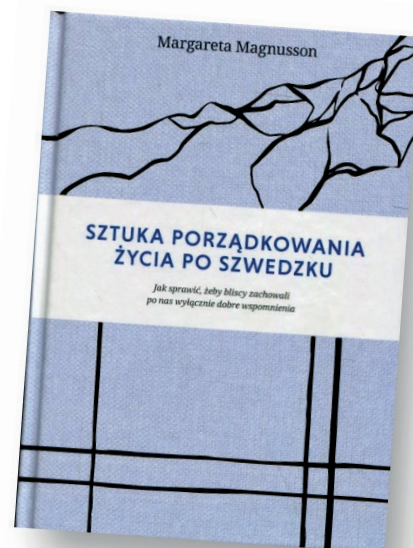
Prowadzę terapię indywidualną w nurcie behawioralno-poznawczym. Pomoc kieruję do osób z zaburzeniami nastroju, z depresją lub stanami depresyjnymi, mających trudności w relacjach. Pomagam osobom z zaniżonym poczuciem własnej wartości, osobom, które mają trudności z emocjami (kontrola), znajdującym się w sytuacjach kryzysowych, zmagającym się z zaburzeniami lekowymi, nerwicą, samotnością. Prowadzę terapię rodzinną i partnerską. Specjalizuję się w leczeniu osób uzależnionych od alkoholu, narkotyków, dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych.

Wspieram osoby będących na emigracji. Prowadzę warsztaty z komunikacji, asertywności, budowania poczucia własnej wartości. Prowadzę również terapię on-line.

**Adres gabinetu:** ul. Mickiewicza 1 (budynek NZOZ II piętro), 43-450 Ustroń, Tel. (+48) 885 025 025, (+48) 733 222 134, <https://psychoterapiailonakrzempek.pl/>, e-mail: [ilonakrzempek@gmail.com](mailto:ilonakrzempek@gmail.com)

# SZWEDZKA SZTUKA SPRZĄTANIA... PRZED ŚMIERCIĄ

Światowy bestseller Margarety Magnusson pt. *Sztuka porządkowania życia po szwedzku* to poradnik opowiadający o porządkach, ale nie w klimacie radosnych poradników Marie Kondo. Mówi za to o świadomości przemijania i porządkowania swojego życia, kiedy jest jeszcze na to czas, czyli... przed śmiercią. Szwedzi mają na to specjalne określenie – *döstädning*. Takie porządki nie są odkurzaniem czy czyszczeniem, ale sposobem na wprowadzenie ładu, dzięki któremu codzienne życie będzie prostsze i to bez względu na wiek. Powinniśmy je zacząć w każdym wieku, ale najpóźniej w wieku 65 lat – mówi Magnusson.



Margareta Magnusson napisała swoją książkę z dystansem do siebie i swojego wieku. Jej podtytuł brzmi ***Jak sprawić, żeby bliscy zachowali po nas wyłącznie dobre wspomnienia***. Autorka ujawnia nam, że jest w wieku między 80. a 100. rokiem życia, że zmieniała miejsce zamieszkania kilkanaście razy (z racji zawodu swojego męża), a impulsem do napisania książki były trudne doświadczenia pozbywania się rzeczy po śmierci swoich trzech najbliższych osób: mamy, teściowej i męża.

Powolne, metodyczne sprzątanie „krok po kroku”, które proponuje Magnusson, ma nam pomóc uporać się ze zgromadzonymi przez lata rzeczami i przejść przez proces pożegnania z przedmiotami, które otaczały nas przez większość życia.

Do polecenia lektury tej książki skłoniła mnie niedawna rozmowa z moją młodą znajomą, „obywatelką świata” o tym jak stać się odpowiedzialnym za swoje doczesne sprawy i nie narazić bliskich na kłopoty. Powiedziała mi, że była właśnie u notariusza sporządzić swój testament i że po tej decyzji poczuła się lekka

i szczęśliwa. Testament dał jej pewność wzięcia odpowiedzialności za swoje życie bez obciążania nimi innych w razie swojej śmierci. Jej decyzja miała najpewniej swoje źródło w śmierci jej mamy, która skutkowałą długotrwałym porządkowaniem mieszkania i spraw spadkowych.

**Jeśli nie potrafisz zapanować nad przedmiotami, to znaczy, że masz ich za dużo**

Prześlaniem uroczej książki Margarety Magnusson jest chęć pomocy wszystkim osobom, które gromadzą przedmioty, nie







zastanawiając się, co z nimi zrobić przed swoją śmiercią. Dotyczy to zwłaszcza osób w starszym wieku, które na strychach i w piwnicach mają pełno rzeczy, których nie używają i których nawet nie pamiętają. Podobnie bywa z młodymi osobami, które „kolekcjonują” rzeczy, odbierając sobie powoli przestrzeń do swobodnego życia i wypoczynku.

Jeśli masz 30–40 lat, powinnaś zacząć na serio myśleć o swoich przyzwyczajeniach i zacząć się już organizować – ostrzega Cię przed życiowym chaosem Magnusson.

#### Organizacja sprzątaniam ma znaczenie

Gruntowne porządki najlepiej robić w dobrze zorganizowanym domu, czyli tam, gdzie każda rzecz ma już swoje miejsce. Dotyczy to nie tylko zawartości szaf, ale i uporządkowania ważnych rzeczy np. w komputerze. Margareta Magnusson zrobiła porządki w swoim komputerze dopiero w wieku 79 lat, kiedy jej córka patrząc na ekran, powiedziała, że wygląda on tak, jakby toaletę przeniosła do kuchni. I nie chodziło tu o brudny ekran! Widzieliście zapewne nieraz pulpity upstrzone niezliczoną ilością folderów lub pojedynczych dokumentów, więc wicie czym jest bałagan dezorganizujący pracę.

**Uporządkowanie domu i swoich spraw – jeśli tylko masz taką możliwość – jest jedną z najbardziej satysfakcjonujących czynności, a jej korzyści są niepoliczalne.**

Leonard Cohen  
„The New Yorker”

#### Bałagan jest marnotrawieniem własnego czasu i czasu naszych bliskich

Margaret Magnusson radzi starszym osobom nie zwlekać zbyt długo z uprzątnięciem domu czy mieszkania. Uważa, że porządki należy zacząć od piwnicy, strychu lub szaf i pawlaczy w przedpokoju, bo tam najczęściej „upycha” się niepotrzebne rzeczy.

Generalnie przy porządkowaniu spraw doczesnych rozmiar ma znaczenie – pisze Magnusson. Z tego względu porządki **należy zacząć od dużych przedmiotów** takich jak meble, bo dzięki temu od razu możemy poczuć, że robimy duże postępy. W drugim etapie ważne jest uprzątnięcie zawartości szaf z ubraniami, a zakończyć można

na drobnych rzeczach, np. listach czy fotografiach, które niosą czasami tak duży ładunek emocjonalny, że utrudniają pracę.

*Porządkujcie sprawy przed śmiercią dla siebie, ale i dla ludzi, którzy po was przyjdą [...], żeby wasze dzieci i krewni nie musieli się tym zajmować* – Margareta Magnusson pozostawia nas z przekonaniem, że możemy mieć wpływ na to, jak chcemy być potraktowani po naszej śmierci. Chodzi o to, by podjąć trudne decyzje, póki jeszcze możemy i porozmawiać z bliskimi o naszych życzeniach i oczekiwaniach. Sama z likwidacji domu i przenoszenia się do małego mieszkania w Sztokholmie czerpie wiele radości. Swoją książkę kończy przewrotnie – *Będę bardzo zadowolona i szczęśliwa, kiedy skończę własne porządki [...]. I jeśli nie umrę, to pewnie wybiorę się na zakupy!*

P.S. Nie musicie kupować książki, zapytajcie o nią w swojej bibliotece. Jej lektura przeprowadzi Was po kolei przez wszystkie zasady sortowania i wyrzucania metody *Döstädning*.



#### Autorka artykułu Roma Rojowska

ekofeministka, wegetarianka w drodze, wielbicielka porządków i minimalizmu walcząca z pokusą shoppingu.

# JAK KOCHAM TO ZAPINAM

Pamiętam, że jako małe dziecko jeździłam samochodem na tylnej kanapie, bez fotelika. W starym fiacie mojego taty nie było z tyłu nawet pasów bezpieczeństwa. Oczywiście, że nic mi się nie stało, nie mieliśmy żadnego wypadku. Dzisiaj – przy wzmożonym ruchu samochodowym – obowiązuje nas ratująca życie dziecka zasada: jak kocham, to zapinam.



Pasy fotelika samochodowego trzeba dobrze zapiąć Fot. Daria Olzacka

Pasy bezpieczeństwa w samochodzie zostały zrobione z myślą o dorosłym człowieku, ale w razie wypadku samochodowego dziecko może zabezpieczyć tylko fotelik samochodowy. Obowiązek ich stosowania wprowadzono w Polsce w 1999 roku. Dla bezpieczeństwa, życia i zdrowia dziecka najważniejsze jest to, aby rodzice prawidłowo zainstalowali fotelik samochodowy i prawidłowo zapinali dziecko pasy.

## Bezpieczeństwo dzieci naszym priorytetem

Dla bezpiecznego przewożenia dzieci w fotelikach potrzebna jest wiedza. Możemy ją otrzymać podczas specjalnych warsztatów dotyczących bezpiecznego przewożenia dzieci, organizowanych np. na zebraniach rodziców w przedszkolach. Edukacją rodziców i opiekunów w tym zakresie zajmuje się *Fundacja Kocham Zapinam*. Pomaga też osobom w trudniejszej sytuacji życiowej w nieodpłatnym przekazaniu fotelików samochodowych. Fundacja organizuje również warsztaty dla rodziców i kobiet w ciąży.

## Wybór fotelika samochodowego

Jednym z warunków bezpiecznego przewożenia dzieci w samochodach jest **dobór fotelika** samochodowego, odpowiedniego do wieku i wielkości dziecka (jego wagi i wzrostu), ale także do typu samochodu. Na stronie internetowej *Fundacji Kocham Zapinam* umieszczona jest lista sklepów, w których przeszkolony sprzedawca dopasuje fotelik do samochodu i dziecka, a potem go zamontuje w aucie. To bardzo ważne, ponieważ montaż fotelika samochodowego nie jest oczywisty, a nieprawidłowo zamontowany fotelik nie spełni swojej

funkcji podczas wypadku.

## Tyłem do kierunku jazdy

Małe dziecko do 4-5. roku życia należy **przewozić tyłem do kierunku jazdy**. Najpierw w tzw. łupince, a potem w foteliku RWF (montowanym tyłem do kierunku jazdy), który jest przeznaczony dla dzieci z wagą 18-25 kg. Dlaczego przewozimy tyłem? Małe dziecko nie jest pomniejszoną kopią dorosłego, ma nieproporcjonalnie dużą i ciężką głowę w stosunku do reszty ciała i nie do końca dojrzałe mięśnie szyi. Szarpnięcie głową w trakcie wypadku, jeśli dziecko siedzi przodem do kierunku jazdy, może być tragiczne w skutkach. Natomiast jeśli dziecko siedzi tyłem do kierunku jazdy, siły się bardziej rozkładają, głowa nie „leci” gwałtownie do przodu, ale jest amortyzowana przez fotelik. Zabezpiecza to w ogromnym stopniu delikatny szyjny odcinek kręgosłupa dziecka. Dobry fotelik samochodowy musi pozytywnie przejść testy zderzeniowe (ADAC lub w przypadku fotelików RWF – tekst PLUS).

Każdy fotelik samochodowy ma też datę przydatności do użytku – po przekroczeniu tej daty fotelik należy wymienić na nowy.

## Pasy fotelika samochodowego

Kupno dobrego fotelika samochodowego niesie ze sobą umiejętność prawidłowego zapinania jego pasów. Dla pięciopunktowych pasów najważniejszą zasadą jest: **ściągamy pasy tak mocno, jak kochamy dziecko**. Nie może być żadnych luzów, bo dziecko musi być dobrze zapięte pasami fotelika. Pasy fotelika muszą **dobrze przylegać** do dziecka, co oznacza, że nie może mieć ono na sobie grubej kurtki lub grubego kombinezonu. Niestety, zimą wiele dzieci przewożonych jest w kurtkach, bo rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, że jest to niebezpieczne.

W przypadku starszych dzieci, które już jeżdżą w fotelikach 15-36 kg, ważne jest, aby pasy samochodowe przechodziły w odpowiednich miejscach. Dobre foteliki to umożliwiają, podstawka niestety tego nie zapewni.

## Bezpiecznie w aucie

Z bezpieczeństwem w samochodzie wiążą się również inne aspekty – **dziecko w aucie nie powinno jeść ani pić w trakcie jazdy**, ponieważ grozi to zakrzuszeniem się, a podczas jazdy ciężko będzie mu pomóc.

Podobnie zabawa w samochodzie twardymi lub ostrymi zabawkami może być niebezpieczna – taki przedmiot w trakcie wypadku zachowuje się praktycznie jak pocisk. Wszystkie luźne przedmioty w aucie też powinny być zabezpieczone i umieszczone w schowkach lub w bagażniku. To zdecydowanie zwiększa bezpieczeństwo jazdy.

Misją Fundacji jest też walka z pokutującym zwłaszcza w Polsce stereotypem i przepisem (!), że kobieta w widocznej ciąży może jeździć bez zapiętych pasów





Fotelik zainstalowany tyłem do kierunku jazdy Fot. Kamil Książek



Po zapięciu pasów fotelika samochodowego, ich nadmiar mocno ściągamy Fot. Daria Olzacka



Po zapięciu pasów sprawdzamy czy nie ma luzów Fot. Daria Olzacka

samochodowych. Przynosi to więcej złego niż dobrego. Lepiej jest uczyć kobiety w ciąży jak zapinać pasy samochodowe, aby uratowały życie im i ich dzieciom.

Umiejętne przewożenia dzieci w bezpieczny sposób wpłynie na to, że na naszych drogach dzieci nie będą ginąć ani tracić zdrowia.

### A tak nie musi być!

Przeraża nas statystyka, która nadal wskazuje na ogromną ilość wypadków drogowych z udziałem dzieci – 2 680 w 2018 roku. Najbardziej narażone na utratę życia bądź zdrowia są najmłodsze dzieci, przede wszystkim z powodu błędów dorosłych. Często za kierownicą pojazdu, w którym dziecko ulega wypadkowi, siedzi ktoś z jego bliskiej rodziny. W 2018 roku na polskich drogach zginęło 16 dzieci w wieku do 6. lat, które były pasażerami samochodu, a 646 dzieci zostało rannych. Biorąc pod uwagę, że ponad 70-80% dzieci w Polsce jest przewożonych w samochodach w nieprawidłowy sposób (według ankiety wykonanej przez *Fundację Kocham Zapinam*), można domniemywać, że właśnie to nieprawidłowe przewożenie dzieci były bezpośrednią przyczyną utraty przez nich zdrowia lub życia.

**Najczęstszy błąd** – to przewożenie dzieci w fotelikach, które nie przeszły pozytywnie testów zderzeniowych. Drugi – przewożenie przodem do kierunku jazdy małych dzieci. Trzeci – pasy fotelików są źle zapinane. Czwarty – do przewożenia dzieci w samochodach używane są podstawki lub inne niebezpieczne systemy.



\*Rebozo nazywany jest **przedłużeniem kochających rąk**. To barwny i delikatny w dotyku szal, który stał się popularny dzięki doulom, położnym i rodzinom w okresie ciąży, porodu i połogu.

## Wszystkie foteliki są toksyczne

Toksyczność fotelika wynika z konieczności użycia do jego produkcji materiałów chemicznych **zabezpieczających jego palność** w razie kolizji.

Tę toksyczność można minimalizować w następujący sposób:

- **Ogranicz czas**, w którym twoje dziecko przebywa w foteliku samochodowym. Nie powinno więc w nim spać czy drzemać.
- **Zmniejsz** dostawanie się toksyn do organizmu **przez częste mycie rąk** swoich i dziecka, które często wkłada swoje ręce do buzi.
- Tak często, jak to tylko tak możliwe **odkurzaj samochód i fotelik dziecka**.

Od 2018 roku dzieci muszą być przewożone **w foteliku** do momentu osiągnięcia **150 cm wzrostu**. Gdy dziecko nie mieści się w dostępnych na rynku fotelikach i jest przewożone na tylnym siedzeniu, można zaprzestać użytkowania fotelika w momencie osiągnięcia 135 cm wzrostu. Przewóz trzeciego dziecka na tylnym siedzeniu tylko **w pasach bezpieczeństwa** jest możliwy po ukończeniu trzeciego roku życia, jeśli na tylnej kanapie podróżuje już dwójka dzieci w fotelikach i nie ma możliwości zamontowania trzeciego fotelika. **Z jazdy w foteliku zwolnione są dzieci w taksówce, radiowozie i karetce pogotowia**. Przewożenie dziecka z naruszeniem przepisów lub przewożenie w foteliku zamontowanym niezgodnie z instrukcją producenta jest traktowane jako wykroczenie.



### Autorka artykułu Olga Vitoš

prezesa i jedna z założycielek *Fundacji Kocham Zapinam*. Doula wspierająca m.in. kobiety po utracie dziecka i miłośniczka rebozo\*. Ilustratorka książek dla dzieci. Prowadzi bloga.

W trakcie wakacji Fundacja Kocham Zapinam prowadzi akcję **#pieCARNik** przypominającą, żeby nie zostawiać dzieci w samochodach. Nagrzane auto to dla małego człowieka śmiertelna pułapka. Wystarczy chwila w takiej gorącej, zamkniętej puszcze, aby temperatura ciała dziecka uległa zmianie.

# CZŁOWIEK POCHODZI CAŁKOWICIE OD DZIECKA

W metodzie Montessori bardzo ważne jest otoczenie, w którym przebywa dziecko. Może ono wspomagać harmonijny rozwój osobowości dziecka i sprawić, że czuje się ono szczęśliwe i radosne, a także chętnie i szybko się uczy. Wszystkie materiały są łatwo dostępne, w zasięgu ręki dziecka, i uporządkowane tematycznie. Dorosły jest pośrednikiem pomiędzy otoczeniem i dzieckiem, a jego rolą jest pomagać dziecku samodzielnie odkrywać rzeczywistość.

Od lipca 2018 do grudnia 2019 realizowany był w Cieszynie projekt pt. *Pracownia Punktu Montessori – międzypokoleniowe lokalne centrum spotkań prowadzone metodą Marii Montessori*. To zadanie publiczne zostało dofinansowane ze środków programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich i nadal jest kontynuowana. Obejmuje ono serię edukacyjnych spotkań i wspólnotowych inicjatyw angażujących najmłodsze dzieci z rodzicami, uczniów szkół podstawowych i seniorów z gminy Cieszyn, gmin sąsiadujących oraz studentów, mogących włączyć się w działania pracowni na zasadzie wolontariatu.

Anna Hoffmann-Bala i Monika Serafin, pedagogożki Montessori prowadzą

*Seniorka* (realizowana z zaproszonymi do projektu partnerami – domami pomocy społecznej i domami starości) oraz ogólnodostępne okazjonalne warsztaty w ramach *Laboratorium Propozycji*. Pracownia urządzona została w duchu pedagogiki Marii Montessori, a osoby prowadzące ją ukończyły kursy w Polskim Instytucie Montessori w Warszawie.

*Pracownia* skierowana do dzieci jest przestrzenią otwartą na nowe doznania, akcentowany jest szacunek dla wysiłku dziecka – cisza, spokój, brak oceniania i rywalizacji, dawanie mu czasu na jego swobodną aktywność. Dziecko może tu wybierać sobie pomoce z różnych przestrzeni – z życia codziennego, sensory-

a nauka jest tu postrzegana jako indywidualny proces budowania własnej wiedzy i tożsamości.

## Pedagogika Montessori – wychowanie do wolności i niezależności

Maria Montessori (1870-1952), włoska lekarka, twórczyni systemu wychowania dzieci zw. *metodą Montessori*, bardzo dużo w swoim życiu myślała o szczęściu i radości dziecka, ogromny nacisk kładąc na swobodny rozwój dzieci. Przeciwwstawiała się tłumiacemu naturalną aktywność dzieci systemowi szkolnemu, bo prawdziwa pedagogika powinna przede wszystkim wspierać spontanicz-



ce zajęcia w *Pracowni*, podkreślają, iż – *Celem naszym pozostaje stworzenie trwałego miejsca oferującego lokalnej społeczności dostęp do praktycznego i aktywnego korzystania z systemu pedagogiki wypracowanej przez Marię Montessori*.

W ramach projektu działa *Pracownia Dziecka i Rodzica*, *Pracownia Malucha* (dla dzieci poniżej drugiego roku życia), *Pracownia Starszaka* oraz *Pracownia Ucznia*. Realizowana jest także *Pracownia*

ki, matematyki, języka, botaniki, zoologii, geografii. Każdy przedmiot ma swoje miejsce i zostaje odniesiony tam skąd został wzięty, każdy ma też swoje miejsce i wie, co do niego należy. Jedną z zasad Montessori dotyczy bowiem porządku i jest zapisana w słynnym brzmieniu *Porządek w otoczeniu – porządek w sercu*. W *Pracowni* zgodnie z pedagogiką Montessori staramy się pomóc dziecku zrozumieć świat w sposób holistyczny,

ność i twórczość dziecka oraz umożliwiać mu jego wszechstronny rozwój fizyczny, duchowy, kulturowy i społeczny. Dla Marii Montessori – *osobowość dziecka nie jest powtórzeniem dorosłego, zredukowanym do mniejszej skali, ale tworzy ją – wyjątkowość wyjątkowość* (1910/1913)<sup>1</sup>. Rolą dorosłych jest – *od dziecka samego nauczyć się metod wychowawczych<sup>2</sup>, [...] jeśli jesteśmy w błędzie, dzieci nam o tym powiedzą [...]. Najwięcej*



*pokory wymaga od nas zaakceptowanie faktu, że dzieci często same wiedzą, czego potrzebują, by się rozwijać<sup>3</sup>.*

### **Pomóż mi zrobić to samemu – apel dziecka do dorosłego**

Maria Montessori przekonywała, iż wychowawczy obowiązek dorosłych to współtowarzyszenie dziecku i jego obserwacja, a nie nieustanne interweniowanie w działania dziecka i pouczanie. Dorosłemu potrzeba jedynie *podążania za dzieckiem* oraz dużej dozy zaufania w jego umiejętności rozwojowe. Montessori uważała, że to nie dziecko jest kształtowane przez dorosłych, ale to człowiek dorosły jest ukształtowany przez dziecko, którym kiedyś był – *Dziecko jest ojcem człowieka*.



### **Dziecko uczy się samodzielnie, jeśli jest do tego gotowe**

Dziecko nie będzie szczęśliwe, jeśli nie będzie swobodne w swoich działaniach, ale także, jeśli nie będzie samodzielne – *Nie można być wolnym, jeśli nie jest się samodzielnym. Zatem, aby dziecko zdobyło niezależność, jego aktywne oznaki wolności osobistej muszą być akceptowane od najwcześniejszego dzieciństwa<sup>4</sup>.* Montessori powtarzała jak ogłupiające jest dla dziecka jego *obsługiwanie*, ile krzywdy to powoduje. Nie chodzi o to, aby stawiać dziecko w sytuacji przymusu samodzielności i „katorwać” je nadmiernym oczekiwaniem od niego samodzielności, ale o to, aby dać mu szansę być samodzielnym. Ćwiczenie się w samodzielności jest ważne, gdyż – *Człowiek, który postępuje niezależnie, który angażuje swoje siły w wykonane zadania, pokonuje sam siebie, doskonali się i rozwija swoje zdolności<sup>5</sup>. [...] samokontrola uwalnia od kontroli innych<sup>6</sup>.* Od kontroli uwalnia nas także brak nagród i kar. Montessori jasno stwierdziła – *prawdziwy rozwój obejduje się bez nagród i kar, jest to siła życia,*

*wewnętrzna i wielka pchająca świat naprzód<sup>7</sup>.* Nagrody i kary są zaś jej zdaniem rodzajem *ławki dla duszy, narzędziem niewoli dla umysłu<sup>8</sup>.* Wypaczają one naturalność działań dziecka, w sposób krótkowzroczny sterują dzieckiem, gubiąc przy tym jego autentyczną godność i indywidualność.

### **Dziecko jest wrażliwe na oznaki miłości – uczy się jej poprzez wspólne działanie, sposób porozumiewania się i rozwiązywania sytuacji konfliktowych**

Warto wspomnieć także o relacjach pomiędzy dzieckiem a bliskim mu dorosłym. Powinna się ona opierać na szacunku i ochronie samodzielności, wsparciu, porozumiewaniu bez przemocy i świadomości,

Nie można odciąć się od dziecka w sobie, a przecież czynimy to, raniąc dzieci niepotrzebną złością, niezrozumieniem, krzykiem, ignorancją, lekceważeniem emocjonalnym. Dopiero kiedy idąc ulicą, słyszymy od innej osoby akt przemocy werbalnej względem dziecka, uświadamiamy sobie ile w nas samych tkwi niedoskonałości. Być może klucz do szczęścia dzieci, a w szerszej perspektywie zdrowszego społeczeństwa, tkwi w tym, aby częściej upominać samych siebie i jak mantrę powtarzać sobie – *my też byliśmy dziećmi*.

Napis na nagrobku Marii Montessori w Noordwijk w Holandii brzmi *Proszę Was, kochane dzieci, które wszystko potraficie, abyscie razem ze mną budowały pokój na świecie*.

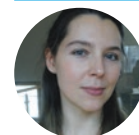


Zajęcia Pracowni Punktu Montessori odbywają się na Zamku w Cieszynie. Obecnie projekt FIO dobiega końca. Społeczna inicjatywa jednak przerodziła się w działające od września 2019 roku Przedszkole Punktu Montessori.

Więcej informacji: [www.montessori-punktum.pl](http://www.montessori-punktum.pl) oraz na profilach FB: [www.facebook.com/PunktumMontessori/](https://www.facebook.com/PunktumMontessori/) i [www.facebook.com/przedszkolepunktumontessori/](https://www.facebook.com/przedszkolepunktumontessori/)

mości, że to, co mówimy, myślimy i jak postępujemy jest ważne, bo bardzo głęboko pozostaje w naszych dzieciach. Podążając uparcie za Montessori musimy bronić samodzielności dzieci (także przed nami samymi). Musimy jednak także w związku z tym bardzo dobrze wiedzieć, kiedy wkroczyć i postawić granice (to ważne!), albo podać pomocną dłoń, a kiedy w najlepszym interesie dzieci jest wycofać się i nie przeszkadzać, a jedynie obserwować. Każde dziecko jest inne, dlatego jest to niezmiernie trudne i wymaga praktyki oraz intuicji, ale z pewnością jednak warto się potrudzić.

Choć dzieciństwo każdego człowieka przebiega inaczej, to każdego z nas tak samo silnie ukształtowało.



### **Autorka artykułu Monika Serafin**

ukończyła filologię polską, teatrologię, kulturoznawstwo międzynarodowe i studia pedagogiczne. Kursantka w Polskim Instytucie Montessori. Prywatnie mama dwóch córek.

### **Przypisy**

- <sup>1</sup> Paul Epstein, *Z notatnika pedagoga Montessori*, Kraków 2014, s. 43
- <sup>2</sup> Maria Montessori, *Domy Dziecięce*, Warszawa 2005, s. 16
- <sup>3</sup> Maria Montessori, *Od dzieciństwa do wieku młodzieńczego*, tekst udostępniony jako maszynopis przez Polski Instytut Montessori, tłum. Artur MękarSKI, Warszawa 2016, s. 25
- <sup>4</sup> Maria Montessori, *Odkrycie Dziecka*, Łódź 2017, s. 55
- <sup>5</sup> ibidem, s. 57
- <sup>6</sup> ibidem, s. 86
- <sup>7</sup> ibidem, s. 20
- <sup>8</sup> Maria Montessori, *Domy Dziecięce*, Warszawa 2005, s. 20

# WYBRAŁAM PRZEDSZKOLE PO CZESKIEJ STRONIE

W Czeskim Cieszynie działa szereg czeskich i polskich przedszkoli. Zainteresowanie ze strony rodziców tymi placówkami jest ogromne, ale wszystkich chętnych nie można przyjąć. Dlaczego coraz więcej Polaków zapisuje dzieci do przedszkoli i szkół po drugiej stronie Olzy? Na to pytanie odpowiada Polka z Cieszyna, mama trzylatka.



Przedszkole z polskim językiem nauczania w Czeskim Cieszynie.  
Foto Marta Borowiecka-Wantulok

Jak większość matek trzylatka, stanęłam przed ważnym wyborem przedszkola. Chciałam by trafił do miejsca, gdzie będzie się dobrze czuć, miał dobrą opiekę i szansę na rozwój w przyjaznym środowisku, wśród ludzi, którzy z pasją podchodzą do swojej pracy. Mieszkamy w Cieszynie, więc zaczęłam zastanawiać się nad wyborem przedszkola po drugiej stronie rzeki Olzy – w Czeskim Cieszynie. Po sprawdzeniu podstawowych informacji znalazłam interesujące miejsce – przedszkole z polskim językiem nauczania w Czeskim Cieszynie przy ulicy Moskiewskiej 1. Niestety, w związku z dużą ilością dzieci, wprowadzono tam kryteria przyjęć do przedszkola – punkty za wiek oraz miejsce zamieszkania, a mój syn nie był w wieku obowiązkowo przedszkolnego, ani nie zamieszkiwał w okręgu Karvina.

Postanowiłam jednak spróbować zapytać osobiście czy mamy realne szanse w naborze. Przywiłała mnie wspaniała, ciepła, miła i bardzo rzeczowa dyrektorka przedszkola. Powiedziała, że najlepiej będzie, jeśli złożę dokumenty i cierpliwie poczekam, bo jeśli znajdzie się wolne miejsce, to mój syn będzie przyjęty. W dniu

naboru mój mąż złożył wszystkie potrzebne dokumenty tj. wniosek, opinię lekarską, informację o dziecku i rodzicach i in. w nadziei, że miejsce jednak się znajdzie. Po kilku tygodniach oczekiwania otrzymaliśmy pozytywną informację. Byliśmy szczęśliwi.

Przedszkole z polskim językiem nauczania zlokalizowane jest w pięknej willi z ogrodem i placem zabaw, czynne w godzinach 6<sup>30</sup> do 16<sup>00</sup>. Uczęszcza do niego około 55 dzieci, w większości z czeskiej strony.

Pochodzą one z polskich rodzin mieszkających na Zaolziu lub z rodzin, w których jedno lub oboje z rodziców są rodowitymi Czechami. Dzieci z polskiej strony w naturalny sposób uczą się od swoich rówieśników języka czeskiego, co mogą później wykorzystać w dalszym etapie edukacji – szkole podstawowej z polskim językiem nauczania w Czeskim Cieszynie. Dzieci z rodzin czeskojęzycznych mają szansę na kontakt z językiem polskim, co jest tak ważne w komunikacji w rejonie pogranicza. Jest to bardzo ważne także dla mojej rodziny, bo mieszkamy 100 metrów od granicy polsko-czeskiej.

Mój syn bardzo chętnie chodzi do przedszkola, nie miał problemu z odnalezieniem się w nowym miejscu. Zwyczajny rytm dnia w „naszym” przedszkolu nie odbiega w żaden sposób od tego po polskiej stronie. Dzieci mają zajęcia z rytmiki, języka angielskiego (dla grupy starszaków), religii katolickiej i ewangelickiej, jest także *Cieszynianka*, czyli artystyczna formacja dziecięca, występująca poza przedszkolem. Bardzo podoba mi się indywidualne podejście do dziecka. Przedszkole



w Czeskim Cieszynie opiera się o autorski program nauczania, a wychowawczynie wkładają wiele wysiłku w poznanie dziecka i jego mocnych i słabszych stron.

W ciągu roku przedszkolnego dzieci uczestniczą w licznych wyjazdach np. do Archeoparku w Kocobędzu, czy do teatru lalek. W październikową niedzielę organizowane są *Latawce na Filipce*. W listopadzie realizowany jest program edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa i pierwszej pomocy przedmedycznej: „Wiem i ratuję – mały ratownik” i „Jestem bezpieczny w domu”. Jest powitanie *Pani Jesieni* połączone z pieczeniem ziemniaka, wyjścia do teatru, pasowanie na przedszkolaka połączone z dniem pluszowego misia, „Mikołaj”, bal dziecięcy, festyn i wiele innych. Ponadto przez cały rok realizowany jest projekt „Wędrujący plecak z książkami”, który ma na celu zachęcenie rodziców do czytania z dzieckiem.

Z perspektywy czasu uważam, że podjęłam najlepszą decyzję, wybierając przedszkole po drugiej stronie Olzy. Jestem wdzięczna za wspaniałą opiekę nad moim dzieckiem, które z miesiąca na miesiąc zadziwia mnie samodzielnością, wiedzą i umiejętnościami.

Opłaty za uczęszczanie dziecka do przedszkola są korzystniejsze od tych ponoszonych po polskiej stronie.

**Opłata miesięczna** za przedszkole wynosi 300 Kč plus koszt wyżywienia całodziennego ±700 Kč.

**Dodatkową** jednorazową składką jest 500 Kč rocznie z przeznaczeniem na *Macierz Przedszkola*, która przeznaczana jest m.in. na mikołajowe upominki i bal dla dzieci.

## Autorka artykułu

**Marta Borowiecka-Wantulok**

mieszkanka Cieszyna, absolwentka Wydziału Zamiejscowego w Cieszynie Akademii WSB, łącząca wychowanie dwójki dzieci z pracą on-line



# POMOC W OPIECE DŁUGOTERMINOWEJ

Opiekujesz się osobą, która staje się coraz mniej sprawna i zaczyna cię to przerastać? Zaczynasz odczuwać bezradność? Mogą ci pomóc pielęgniarki opieki długoterminowej. Czy wiesz, że dla pacjentów usługa ta jest bezpłatna w ramach umowy z NFZ? Centra medyczne świadczące tego typu usługi dysponują bazą lokalnych pielęgniarek.

## Dla kogo?

Opieką długoterminową mogą zostać objęte osoby przewlekle chore, przebywające w domu, które ze względu na swój stan zdrowia wymagają systematycznych świadczeń pielęgniarstwa, bez konieczności pobytu w oddziałach szpitalnych. W celu zapewnienia jak najlepszej opieki pacjentowi w jego domu, pielęgniarka opieki długoterminowej współ-

świadczeniobiorcy wg skali Barthel i zgoda pacjenta lub jego opiekuna. Wszystkie te dokumenty wydrukować można ze stron internetowych ww. firm i z nimi należy udać się do lekarza rodzinnego.

**Międzynarodowa skala Barthel** stosowana jest do oceny sprawności ruchowej chorych. Na skalę Barthel składa się dziesięć czynności dnia codziennego. Chodzi o określenie, które z nich i w ja-



Opieka długoterminowa zapewnia specjalistyczne świadczenia pielęgniarstwa takie jak: wykonywanie zastrzyków, zmiany opatrunków, podawanie kroplówek oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych. Zarówno pacjent, jak i jego rodzina, zostają objęci edukacją w zakresie samoopieki i sa-

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

### Centrum Opieki SALUS Sp. z o.o.

44-253 Rybnik, ul. Jastrzębska 12  
tel. 32 739 -42-60, 885 855 808  
www.salusrybnik.pl  
centrumopiekisalus@gmail.com

### TOMMED

ul. Fredry 22, 40-662 Katowice  
Tel.: 32 607 21 00  
https://tommed.pl/kontakt

### Centrum Medyczne BETAMED

Bolesława Prusa 61  
Bielsko-Biała  
Tel. 33 810 02 32, 519 308 201  
https://swiatprzychodni.pl/osrodki/centrum-medyczne-betamed-bielsko-biala/



pracuje z lekarzem rodzinnym i pielęgniarką podstawowej opieki zdrowotnej.

## Co należy zrobić, aby skorzystać z opieki długoterminowej?

Należy wypełnić odpowiednio formularze, które można pobrać ze stron internetowych firm świadczących takie usługi np. **Centrum Opieki SALUS Sp. z o.o.**, **TOMMED** czy **Centrum Medyczne BETAMED**. Niezbędne jest skierowanie do objęcia pielęgniarstwą opieką długoterminową domową wystawione przez lekarza rodzinnego, karta oceny

kim stopniu chory może wykonać samodzielnie, z czyjąś pomocą lub czy w ogóle. W przypadku braku możliwości objęcia opieką w dniu zgłoszenia, pacjent zostaje umieszczony w kolejce oczekujących.

## Na jaką pomoc można liczyć

Wizyty pielęgniarki opieki długoterminowej odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 20:00, nie mniej niż 4 razy w tygodniu. W soboty, niedziele i dni ustawowo wolne od pracy, wizyty pielęgniarki odbywają się tylko w medycznie uzasadnionych przypadkach.

mopielęgnacji oraz przygotowani do radzenia sobie z niepełnosprawnością. Rodzina otrzymuje także pomoc w pozyskiwaniu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego, niezbędnego do właściwej pielęgnacji i rehabilitacji chorego w domu.



### Autorka artykułu

**Małgorzata Wacławik-Syrokosz**  
wiceprezeska Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, członkini zarządu Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, od kilku lat sprawuje opiekę nad niepełnosprawnymi rodzicami

# WSTYDLIWY PROBLEM?

Problemy z nietrzymaniem moczu, obniżeniem narządu rodnego lub jego wypadaniem dotyczą wielu kobiet. Większość z nich nie wie, jak łatwo można im zaradzić, dlatego reakcją na takie problemy jest zazwyczaj wstyd i ignorowanie objawów. Tymczasem, te uciążliwe dolegliwości można nieinwazyjnie wyeliminować i przez to uniknąć operacji.



Monroe pozująca dla fotoreporterów na planie słomianego wdowca. Źródło: Wikipedia.pl

**Nietrzymanie moczu, czyli brak kontroli nad jego gubieniem, to często występujący i równie często ukrywany problem kobiet. Nasilenie i objawy mogą być bardzo zróżnicowane – od okazjonalnego, niewielkiego wycieku moczu w trakcie wysiłku fizycznego, kichnięcia lub kaszlnięcia, aż po nagłą, niemożliwą do opanowania, potrzebę oddania moczu, której nie jest się w stanie przewidzieć.**

## Nietrzymanie moczu

Statystycznie trzy miliony kobiet w Polsce cierpi na różnego rodzaju dolegliwości związane z nietrzymaniem moczu (NM). Jest to nie tylko problem

starszych kobiet, dotyczy on również młodych. Nietrzymania moczu doświadcza około 1% kobiet w przedziale 30-39 lat oraz 25% w wieku 40-59 i tylko co ósma informuje o tym swojego lekarza. Badania przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) dowodzą, że kobiety, zanim zgłoszą się do lekarza, zmagają się z tym problemem zdrowotnym aż sześć lat.

## Gubienie moczu

Choć gubienie moczu wydaje się być błahą dolegliwością, dla wielu kobiet jest czymś niezmiernie wstydliwym. By uniknąć krępujących sytuacji, rezygnują

z kontaktów towarzyskich, ograniczają wychodzenie z domu, boją się kucnąć, czy zawiązać buty. W skrajnych przypadkach prowadzi to do izolacji, a nawet depresji.

Tymczasem, jeżeli zgłoszą się do lekarza, rozwiązanie ich problemu może okazać się całkiem proste. Zanim lekarz zaproponuje sposób leczenia nietrzymania moczu, przeprowadzi z pacjentką wywiad i na jego podstawie rozstrzygnie, czy problemem jest: wysiłkowe nietrzymanie moczu, parcie nagłące na pęcherz, czy też kombinacja obu tych schorzeń. Wiedząc to, lekarz zaproponuje skuteczne leczenie.

## Niepokojące objawy zaburzenia statyki narządów rodnych (SNR)

Jeśli masz wrażenie pełności lub ucisku w pochwie, trudności w oddawaniu stolca lub moczu, stany zapalne pochwy, infekcje dróg moczowych albo czujesz dyskomfort w trakcie współżycia, być może cierpisz na zaburzenie statyki narządów rodnych.

Macica i pochwa utrzymywane są we właściwym miejscu przez mięśnie i więzadła dna miednicy. Gdy praca tych mięśni ulegnie nadmiernemu rozluźnieniu lub uszkodzeniu, dochodzi do obniżania się narządów w obszarze miednicy do pochwy lub wypadania ich na zewnątrz pochwy łącznie z nią.

Często więcej niż jeden organ może być dotknięty tym problemem w tym samym czasie. Wypadanie występuje etapami. Łagodne przypadki to te, w których narządy obniżyły się tylko w niewielkim stopniu. W ciężkich przypadkach narządy obniżają się znacząco i wypadają na zewnątrz. Wypadanie narządów rodnych, choć najczęściej dotyka kobiet w wieku 50+/60+, zdarza się też u tych w wieku rozrodczym.

## Ratunkiem może być pessar

Pessaroterapia, która polega na zastosowaniu pessara – elastycznej, przyjaznej dla tkanki silikonowej wkładki (dostępnej w różnych kształtach i rozmiarach) – to jedna z najlepszych metod leczenia wielu schorzeń ginekologicznych, takich jak różnego stopnia obniżenie lub wypadanie narządów rodnych oraz nietrzymanie moczu.

Rozmiar i rodzaj pessara dobiera ginekolog. On też po raz pierwszy go zakłada. Później pacjentka może, choć nie musi, zakładać i wyjmować pessar sama. Większość kobiet po przeprowadzeniu instruktażu przez lekarza prowadzącego jest w stanie nauczyć się samej wyjmować



## Kto jest w grupie ryzyka

Dolegliwości związane z nietrzymaniem moczu i zaburzeniem statyki narządów rodnych mogą pojawić się u każdej kobiety, choć ryzyko ich wystąpienia sprzyja kilka czynników. Należą do nich:

- **Wiek.** Najczęściej diagnozuje się je u kobiet po menopauzie, u których na skutek zaburzeń hormonalnych, zmniejszona produkcja estrogenu ogranicza produkcję kolagenu, co przekłada się na zanik tkanki łącznej i powoduje **zaburzenia statyki narządu rodneho (SNR)**. To samo dotyczy nietrzymania moczu, którego częstość wzrasta z wiekiem, bo narządy stają się mniej wydolne.
- **Ciąże i porody.** Sama ciąża zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń statyki narządu rodneho. Obniżenie lub wypadanie macicy i/lub pochwy występuje też często u kobiet, u których w trakcie porodu doszło do uszkodzenia krocza lub został uszkodzony mechanizm wieszadłowy macicy i pochwy poprzez przedłużające się parcie. Liczne porody odbyte drogą naturalną także negatywnie wpływają na statykę narządów rodnych. Nietrzymanie moczu bywa bezpośrednim następstwem porodu, (szczególnie dużych dzieci).
- **Codzienna ciężka praca fizyczna (dźwiganie).** Ciśnienie w jamie brzusznej wzrasta u kobiet podnoszących ciężary, powodując osłabienie aparatu utrzymującego macicę i pochwę, co stanowi czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia statyki narządów rodnych (SNR) i nietrzymania moczu (NM).
- **Przewlekły kaszel, przewlekłe zaparcie lub nadwaga** podnoszą ciśnienie w jamie brzusznej, przez co przyczyniają się do zaburzeń SNR oraz NM.
- **Uwarunkowania genetyczne.** We wczesnym stadium choroby kobieta sama u siebie nie jest w stanie wykryć obniżenia narządów rodnych. Dlatego, jeżeli zaobserwujesz jakiegokolwiek niepokojące objawy, odwiedź lekarza ginekologa i szczerze o tym porozmawiaj. Im szybciej zostanie postawiona diagnoza, tym łatwiej będzie można zapobiec nasileniu się dolegliwości.

i ponownie zakładać pessar. To naprawdę nie jest trudne, wymaga tylko trochę cierpliwości w pierwszym okresie stosowania. Zwiększa to komfort użytkowania pessara i zmniejsza częstotliwość wizyt u specjalisty.

Ponieważ pessaroterapia jest zabiegiem nieinwazyjnym i jest przystępna cenowo, może być stosowana prawie przez każdą kobietę. Dopasowany i odpowiednio założony pessar w przypadkach zaburzeń statyki narządów rodnych (np. obniżenia) utrzymuje organy we właściwej anatomicznej pozycji, eliminując w krótkim czasie niepożądane objawy. Pessar najczęściej umieszczany jest pomiędzy górnym, a dolnym sklepieniem pochwy, utrzymując w ten sposób część obniżającą się na swoim naturalnym miejscu.

Lekkie obniżenie narządów rodnych, które nie jest leczone, może rozwinąć się w kierunku poważniejszego schorzenia – całkowite wypadanie narządów rodnych na zewnątrz. W takim przypadku – leczenie pessaroterapią jest również możliwe. Natomiast przy nietrzymaniu moczu pessar ma za zadanie mechanicznie utrzymać ujście cewki i eliminować w ten sposób mimowolny wyciek moczu.

Dobrze dobrany pessar jest bezpieczny, nawet przy długim stosowaniu. Warunkiem jest stosowanie wysokiej jakości pessarów, zachowanie higieny i używanie zalecanych przez lekarza kremów czy globulek. To jedna z najskuteczniejszych metod leczenia wypadania narządów rodnych i nietrzymania moczu.

### Więcej informacji

na temat pessaroterapii znajdziesz na stronie internetowej

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

Firma Dr Herbich, jako pierwsza wprowadziła pessary na polski rynek i jest jedynym polskim producentem jałowych pessarów w Polsce. Korzystają z nich ginekologodzy m.in. na Śląsku Cieszyńskim.



### WSKAZANIA LEKARSKIE DOTYCZĄCE UŻYWANIA PESSARÓW NA PODSTAWIE OSOBISTYCH OPINII UŻYTKOWNICZEK Z ZABURZENIAMI STATYKI NARZĄDU RODNEGO (SNR)

- Pessar może uchronić przed operacją, dlatego warto w pierwszej kolejności spróbować pessaroterapii.
- Typ oraz wielkość pessara dobiera lekarz ginekolog/uroginekolog prowadzący podczas wizyty.
- Koszt pessara to jednorazowy wydatek (łącznie z przesyłką) ok. od 160 do 190 zł. Pessar silikonowy Dr Herbich można użytkować przez okres 3 lat, co w długotrwałym użytkowaniu daje atrakcyjną cenę leczenia.
- Firma Dr Herbich umożliwia, jeśli jest to konieczne, w ciągu 3 miesięcy od dnia zakupu bezpłatną wymianę pessara ginekologicznego w celu jego dopasowania.
- Gdy pessar jest dobrze dobrany, nie powinien być odczuwalny oraz powodować dyskomfortu. Jego zakładanie i wyciąganie jest bezbolesne.
- Pacjentka po przeszkoleniu przez lekarza prowadzącego może samodzielnie wyjmować i ponownie zakładać w ustalonych z lekarzem odstępach czasowych pessar.
- Zaleca się kobietom seksualnie aktywnym wyjąć pessar ginekologiczny przed stosunkiem, chyba że lekarz prowadzący zaleci inaczej.

 **Dr. Herbich**

#### Kontakt:

Dr Herbich Michael  
65-240 Zielona Góra, ul. Akademicka 17  
tel.: 68 327 24 55, tel. kom. 882 096 195  
[www.herbich.pl](http://www.herbich.pl), e-mail: [info@herbich.pl](mailto:info@herbich.pl)



#### Autor artykułu

**dr n. med. Michael Herbich**

ginekolog-położnik z dwudziestoletnim doświadczeniem zawodowym klinicznym w Niemczech zachodnich oraz dwudziestoletnim doświadczeniem zawodowym w Polsce. Jako pierwszy w Polsce w 1992 roku wprowadził silikonowe pessary i rozpowszechnił ich stosowanie

# IGŁY POMOCĄ W BÓLU

Akupunktura jest jedną z najstarszych metod leczenia. We współczesnym świecie, dzięki stałemu procesowi łączenia tej starej chińskiej terapii z obecną medycyną kliniczną, osiąga się skuteczne wyniki w leczeniu chorych. Jest to metoda naturalna, przyjazna, oparta na wykorzystywaniu – jako czynnika leczącego – mobilizacji sił witalnych organizmu, jego zdolności do samoregulacji i samoregeneracji.

Akupunktura, z łaciny *acus-* igła i *punctura* – (u)kłucie, od wielu lat interesuje specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Jej skuteczność została doceniona i wykorzystana w leczeniu bólu, w chorobach neurologicznych, reumatologicznych i wielu innych. Akupunktura bywa jeszcze traktowana przez niektórych – zarówno pacjentów jak lekarzy – z pewną rezerwą. Jest tak, mimo że to metoda starożytna, stosowana przez medycynę wschodu już od prawie trzech tysięcy lat.

Renesans akupunktury w Europie i Stanach Zjednoczonych przypadł na lata 70. i 80. XX wieku. Powrót do naturalnych metod leczenia w tym czasie spowodował, że akupunktura stała się popularna wśród lekarzy, zajmujących się medycyną

kliniczną na Zachodzie. Potem nastąpiła przerwa spowodowana AIDS. Wielu ludzi bało się używania igieł i ingerencji inwazyjnej. Kiedy zaczęto używać wyłącznie igieł jednorazowych, od lat 90. akupunktura znowu przeżywa wielki renesans w całej Europie i również w Polsce, jest niezwykle popularna we Francji i Niemczech. Wraca się do metod naturalnych, ponieważ wielu pacjentów boi się farmakologii lub nie może jej stosować z różnych powodów. Na Zachodzie akupunktura znalazła się już w programie szkolenia w uczelniach medycznych.

W większości krajów o wysokim poziomie nauk medycznych ta tradycyjna metoda leczenia bywa stosowana pomocniczo lub równoległe z nowoczesnymi metodami, a prowadzone

badania teoretyczne i kliniczne dowodzą jej skuteczności. Powołanie na początku lat 80. XX wieku *Polskiego Towarzystwa Akupunktury* jest dziełem charyzmatycznej postaci, nieżyjącego już, profesora dr hab. n. med. **Zbigniewa Garnuszewskiego**. Jego działalność przyczyniła się nie tylko do rozpropagowania tej metody w Polsce, lecz również do podniesienia jej prestiżu w świecie medycznym. Wydał również wiele publikacji\* poświęconych tej metodzie. Trzeba pamiętać, że **akupunktura jest to metoda lekarska** i niezwykle już rzadko określa się ją jako niekonwencjonalną. Lekarze, którzy zajmują się tą metodą, przechodzą odpowiednie szkolenia, kursy, które pozwalają im na samodzielne wykonywanie zabiegów.

## Dla kogo akupunktura

Akupunkturę stosuje się głównie w walce z bólem, ale również jako metodę pomocniczą, między innymi w chorobach neurologicznych, gastrologicznych, nadciśnieniu, w różnego rodzaju nerwicach, depresjach czy alergiach.

Z dużym powodzeniem stosuje się akupunkturę u dzieci alergicznych, mających zaburzenia odporności i często chorujących. Punkty akupunkturowe zostają wówczas pobudzane specjalnym laserem, a nie igłami. Dzięki temu zabieg jest krótkotrwały i niebolesny, więc dzieci świetnie go znoszą. Od lat do pobudzania punktów akupunkturowych





używane są nie tylko igły. Punkty bywają stymulowane również przez magneto-terapię, ciepło, elektropunkturę czy laser. Najbardziej pierwotną wersją było pobudzanie punktów ostrymi kamieniami, ostrym drewnem, czymkolwiek, palcem. W historii akupunktury jest sztandarowy przykład riksarzy, którzy cały dzień biegali ze swoimi pojazdami i cierpieli z powodu bólów nóg. Intuicyjnie pobudzali czymkolwiek punkty, dzięki czemu czuli się mniej zmęczeni i nie bolały ich nogi. W akupunkturze każdy punkt ma swoją nazwę – ten do dziś nazywa się *punktem riksarzy*.

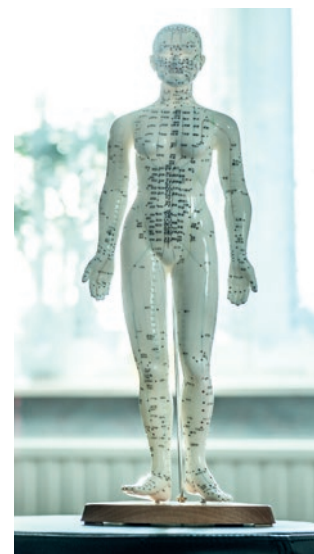
### Alternatywa dla farmakoterapii

Wiadome jest, że od starożytnych czasów akupunktura pomagała osiągnąć tężyznę i wytrzymałość nie tylko chińskich kulisów, ale także wytrwałość i brak znużenia świątynnych tancerek, starożytnych chińskich wojowników, czy też niezwykle silnych zawodników wschodnich turniejów. Wszyscy oni poddawali się zabiegom akupunktury, wykorzystując punkty regeneracyjne. W związku z renesansem akupunktury i rozwojem medycyny sportowej, wykorzystuje się tę metodę w sporcie wyczynowym.

Podstawową właściwością tej metody jest zdolność regulowania czynności poszczególnych układów i narządów w organizmie ludzkim oraz przywrócenie stanu równowagi, czyli tak zwanej homeostazy. Ważne jest dobranie właściwego punktu do określonego schorzenia, czy stanu w jakim pacjent się znajduje, a także do etapu trwającego leczenia. Do każdej choroby przypisane są konkretne punkty, jednak w zależności od tego, który to jest zabieg, jak pacjent się czuje, punkty są zmieniane, dobierane inaczej. Stąd zresztą cała trudność wykonywania zabiegu, ponieważ wymaga to

## Leczenie igłami

- nie jest bolesne
- dobrze znoszą je chorzy nawet bardzo wrażliwi na ból
- świadomość pacjentów, że istnieje inna możliwość niż leki przeciwbólowe, jest coraz większa
- w ostatnich 15–20 latach bardzo wzrosła popularność leczenia akupunkturą.



znajomości medycyny klinicznej i anatomii. Lekarze, naukowcy nadal badają w jaki sposób otrzymany bodziec stymuluje ludzki organizm, jak i dlaczego na niego reaguje.

Popularność akupunktury ciągle rośnie. Zadowoleni z leczenia pacjenci docer-

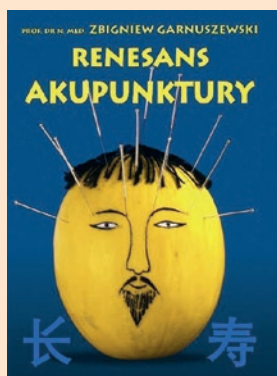
### Perspektywy

Wielu młodych adeptów uniwersytetów medycznych interesuje się i uczestniczy w kursach akupunktury. Jest to więc tendencja perspektywiczna, zgodna zresztą z ogólnosiwiatowym trendem do leczenia metodami naturalnymi. Oczywiście nie



nią efekty terapii. Wielką zaletą tej metody jest **brak efektów ubocznych**. Agresywna farmakoterapia powoduje, że wielu chorych szuka naturalnych metod leczenia.

jest to panaceum na wszystkie dolegliwości. Lista chorób, które leczy się tą metodą, jest ściśle określona. Jak wspomniano wcześniej, jest to metoda pomocnicza, chociaż w zespołach bólowych może być stosowana jako jedyne leczenie. Obecnie coraz większa liczba lekarzy, nawet tych niezajmujących się tą dziedziną, wie dużo na jej temat. Znacznie częściej kierują swoich pacjentów na zabiegi akupunktury w ramach leczenia pomocniczego, czy dodatkowego, czy po prostu dlatego, że pacjent nie może korzystać z farmakoterapii.



### \*Książka

#### Renesans akupunktury

prof. dr. n. med. Zbigniewa Garnuszewskiego w nowym wydaniu jest podręcznikiem dla lekarzy, którzy interesują się akupunkturą. Opisane są wszystkie punkty akupunktury na przedstawionych meridianach. Zawiera między innymi *schematy nakłuwania w niektórych jednostkach chorobowych*, które mogą być przydatne w codziennej praktyce lekarskiej. Książka zainteresuje również wszystkie inne osoby, pragnące poznać szczegóły tej starej chińskiej metody leczenia.

### Autorka artykułu dr n. med. Irina Wiecha

specjalistka anesteziologii i intensywnej terapii, prowadząca Gabinet Leczenia Bólu i Akupunktury w Ustroniu

# ZDIAGNOZOWANI ALERGICY TO SZCZĘŚLIWCY

Dzięki odpowiedniej terapii farmakologicznej, odczulaniu i wiedzy o tym, czego unikać, alergicy mają szansę na powrót do zdrowia. Niestety, większość osób mających objawy o podłożu alergicznym nie leczy się lub leczy nieprawidłowo. O nadziejach dla alergików Barbara Karnas-Greń rozmawia ze specjalistką alergologiem dr n. med. Danutą Pabijasz\*.

■ **Alergia to temat, o którym słyszy się codziennie. W każdym towarzystwie znajdzie się osoba zmagająca się z tą przypadłością, ale czy my rozumiemy, co to właściwie jest alergia?**

Alergia jest nabytą zmienioną odczynowością organizmu, w wyniku której w kontakcie z alergenami organizm wytwarza przeciwko nim swoiste **przeciwciała** w klasie IgE (pierwszy typ reakcji alergicznej wg Gella Coombsa) oraz swoiste **limfocyty**, które rozpoznają alergeny (II, III, IV typ, czyli alergia opóźniona). Konsekwencją pierwszego kontaktu z alergenem jest **uczulenie**, czyli powstanie rozpoznających alergen swoistych przeciwciał lub limfocytów. Kolejny kontakt z alergenem może u osób predysponowanych wywołać reakcję zapalną, którą nazywa się nadwrażliwością immunologiczną lub **alergią**. Jeśli reakcja ta daje objawy kliniczne, staje się chorobą alergiczną.

■ **Jakie są przyczyny alergii?**

Uwarunkowania alergii to czynniki genetyczne, środowiskowe oraz infekcje wirusowe. **Geny** odpowiedzialne są za produkcję białek wpływających na czynność komórek tłuszcznych, wydzielających substancje inicjujące reakcje alergiczne i prowadzące do rozwoju zapalenia alergicznego. Niektóre geny odpowiedzialne są za kurczliwość mięśni oskrzeli, a jak wiadomo, nadwrażliwość na bodźce wywołujące skurcz oskrzeli jest jednym z objawów astmy. Dziecko, którego rodzice, dziadkowie bądź rodzeństwo mają alergię, jest obciążone **atopią**, czyli skłonnością do chorób alergiczych. *Jeżeli oboje rodzice są alergikami, to ryzyko wystąpienia alergii u dzieci wynosi ok. 65%, jeśli jedno z rodziców – ryzyko to sięga 30-40%.*

Na wystąpienie alergii wpływają także czynniki **środowiskowe**, czyli kontakt z alergenami np. kurzem domowym, sierścią zwierząt, pyłkami drzew, traw, chwastów lub zarodników pleśni oraz z dymem tytoniowym. U osób mieszkających w pobliżu autostrad występowanie astmy jest częstsze niż na terenach wolnych od zanieczyszczeń. Znane jest alergogenne działanie smogu fotochemicznego, które powstaje w wyniku reakcji światła słonecznego ze spalinami samochodowymi. U małych dzieci, u których układ immunologiczny jest jeszcze niedojrzały, a błony śluzowe charakteryzują się zwiększoną przepuszczalnością, czynnikiem usposabiającym do ujawnienia się alergii (u dzieci, które odziedziczyły skłonność do tej choroby) są **infekcje wirusowe**, szczególnie te wywołane wirusem RSV. Wirus ten powoduje rozległe uszkodzenia śluzówki i łatwiejszą penetrację alergenu. Przyczyną reakcji mogą być też leki i użądlenia.

■ **Jak rozpoznać symptomy alergii?**

Objawy alergii mogą być różne i dotyczyć różnych narządów: zaczerwienienie, łzawienie i świąd oczu, niedrożność nosa, katar, zapalenie zatok, kaszel, duszność, wysypki skórne, bóle brzucha, wymioty, wzdęcia, biegunki, zmęczenie, a nawet zagrożający życiu wstrząs anafilaktyczny powiązany ze spadkiem ciśnienia i utratą przytomności. Wczesne objawy alergii występują szybko, najczęściej kilkadziesiąt minut po kontakcie z alergenem i są burzliwe. Objawy późne występują nawet po kilku dniach (24-96 godzin).

■ **Z jakimi alergiami najczęściej spotyka się Pani w swojej praktyce lekarskiej?**

U niemowląt i małych dzieci są to najczęściej alergie na pokarm, dające objawy ze strony układu pokarmowego bądź skóry. W mniejszym stopniu, poprzez mechanizm zwiększonej przepuszczalności nabłonka układu pokarmowego, dają one objawy ze strony dróg oddechowych na bazie tzw. *zjawiska zasiedlania*. U dzieci starszych i dorosłych najczęstszymi alergenami odpowiedzialnymi za wystąpienie objawów są pyłki drzew wczesnych, traw





i zbóż oraz roztoczy kurzu domowego. W okresie letnim nierzadko może wystąpić ostra reakcja anafilaktyczna po użądleniu przez pszczoły lub osy. Najbardziej zagrożone są osoby pracujące w cukierniach lub właściciele pasiek.

Reakcje skórne często wywołane są w mechanizmie **nie IgE zależnym**. Są to alergie na leki, środki chemiczne lub metale. Najczęściej uczulającymi metalami są: nikiel, kobalt i chrom. Nie należy zapominać, że pacjent, który nie miał alergii, może ją nabyć w każdym wieku, a ten, który był uczulony, może nabyć tolerancji na dany alergen.

#### ■ **Alergia jest ciężkim i niewygodnym wrogiem, zatem jak ją leczyć?**

Alergie leczy się poprzez stosowanie leków doustnych bądź wziewnych. Alergie skórne leczymy poprzez stosowanie miejscowo emolientów, maści, czasami potrzebna jest fototerapia, a nawet leczenie biologiczne. Jedną z najbardziej skutecznych metod stosowanych w alergii o mechanizmie IgE zależnym jest *immunoterapia alergenowa* iniekcyjna lub nieiniekcyjna, którą można stosować również u kobiet w ciąży i dzieci po 5 r.ż. (nie ma górnej granicy wieku).

#### ■ **Czy zmiany typu alergicznego mogą być niebezpieczne?**

Są to przede wszystkim dolegliwości uciążliwe dla pacjenta. Niebezpieczny jest wstrząs anafilaktyczny wywołany najczęściej przez użądlenia owadów błonkoskrzydłych (pszczoły, osy, szerszenie), pokarmy lub leki. Zagrożeniem jest również stan astmatyczny oraz obrzęk naczynioruchowy.

#### ■ **Jak długo utrzymują się zmiany alergiczne?**

Ostre objawy alergiczne mijają najczęściej szybko po eliminacji alergenu oraz po zastosowaniu odpowiedniego leczenia. W wypadku wstrząsu anafilaktycznego lekiem pierwszego rzutu jest *adrenalina*. Nielezione objawy utrzymują się kilka lat i mają tendencję postępującą. U dzieci mamy do czynienia z tzw. *marszem alergicznym*, gdzie początkowym objawem jest atopowe zapalenie skóry, przechodzące w alergiczny nieżyt nosa (ANN) i astmę oskrzelową. U starszych dzieci ANN przechodzi często w astmę. Szacuje się, że u dzieci z ANN znacznie częściej, niż w populacji ogólnej stwierdza się nadreaktywność oskrzeli (50%) oraz astmę. W Polsce problemem pozostaje niedodiagnozowanie astmy. Badanie prowadzone jest przez Ośrodek Łódzki, szacują, że 71% dzieci z jej objawami i 48% dorosłych ma niezdiagnozowaną astmę.

#### ■ **Jak w domowych warunkach, czy też domowymi sposobami można radzić sobie z uczuleniami u alergików.**

W warunkach domowych możliwa jest eliminacja uczulających alergenów (zwierząt i kurzu), walka z pleśnią, której produkty działają nie tylko alergizująco, ale i toksycznie, a także eliminacja dymu tytoniowego, unikanie palenia śmieci w piecach, zapobieganie infekcjom poprzez karmienie piersią co najmniej do 6 miesięcy życia, szczepienie głównie przeciwko grypie i pneumokokom.

#### ■ **W Polsce obserwuje się wzrost występowania alergii na egzotyczne owoce, warzywa i skorupiaki, a także przyprawy, czy w wypadku tych uczuleń sprawdzają się znane już testy?**

Tak, jest to metoda z użyciem ekstraktu alergenowego, który pozyskuje się ze źródeł najczęściej wywołujących

## Masz czas, sprawdź co cię uczula

Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje: choroby alergiczne zajmują wysoką, trzecią lokatę pośród najczęściej występujących schorzeń przewlekłych. I będzie coraz gorzej. Szacuje się, że co 10 lat podwaja się liczba alergików. Dotyczy to również Polski.

Zimą alergicy uczuleni na pyłki roślin mogą wreszcie oddychać pełną piersią. Nie powinni jednak zapominać, że za kilka miesięcy uporczywe objawy mogą powrócić, nierzadko nawet jeszcze silniejsze niż w poprzednim sezonie. Dlatego alergolodzy radzą: **zimą jest czas by zdiagnozować alergię i rozpocząć leczenie!**

W przypadku osób cierpiących na **alergie sezonowe** (pyłki traw i drzew), ważne jest, by nie wdrażać immunoterapii w szczycie występowania danego alergenu. Zgłoś się zatem do alergologa, który przeprowadzi szczegółowy wywiad, a gdy będzie taka potrzeba, skieruje na dodatkowe badania. Odczulanie ma spowodować, że organizm nauczy się tolerować to, co dotychczas nas uczulało. Lekarz dobiera indywidualnie dawki i tryb podawania szczepionki, kuracja ma dwa etapy. **Pierwszy – to leczenie podstawowe, drugi – to leczenie podtrzymujące ze stałą dawką alergenu.** Efekt kuracji odczulającej utrzymuje się co najmniej 10 lat. Potem można ją powtórzyć, ale zazwyczaj nie jest to konieczne.

#### Ważne dane statystyczne

- 1 W Europie – wg najnowszych raportów – ponad 17 mln ludzi dotkniętych jest alergiami pokarmowymi, blisko 70 mln cierpi z powodu astmy, a u 170 mln osób w okresie wiosenno-letnim zauważa się objawy uczulenia na unoszące się w powietrzu pyłki.
- 2 W Polsce – mianem alergików określa siebie 40% obywateli.
- 3 Przyczyny alergii: geny, zanieczyszczenie powietrza, substancje chemiczne.

alergię. Możemy jednak mieć problem z wykryciem alergii na rzadko w Polsce spotykane alergeny. Należy pomyśleć także o reakcjach krzyżowych. Pierwszym, szeroko dostępnym testem, który stwierdza reakcje na pojedyncze składniki alergenu jest **IMMUNO CAP ISAC**. Zakres testu to 112 alergizujących składników pochodzących z ponad 50 różnych źródeł uczulania. Dodatkowym atutem testu jest możliwość wykrycia ukrytych lub niespodziewanych źródeł alergii. Innym testem jest **TEST FABER**. Służy do pomiaru swoistych IgE wobec

wiosna			lato		
<b>MARZEC</b>	<b>KWIECIEŃ</b>	<b>MAJ</b>	<b>CZERWIEC</b>	<b>LIPIEC</b>	<b>SIERPIEŃ</b>
<b>SILNIE PYŁĄ:</b>	<b>SILNIE PYŁĄ:</b>	<b>SILNIE PYŁĄ:</b>	<b>SILNIE PYŁĄ:</b>	<b>SILNIE PYŁĄ:</b>	<b>SILNIE PYŁĄ:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• olcha,</li> <li>• wierzba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brzoza,</li> <li>• grab,</li> <li>• jesion,</li> <li>• topola,</li> <li>• wierzba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dąb,</li> <li>• buk,</li> <li>• trawy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trawy,</li> <li>• żyto,</li> <li>• pokrzywa,</li> <li>• bez czarny,</li> <li>• grzyb ciadosporium.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lipa,</li> <li>• trawy,</li> <li>• pokrzywa,</li> <li>• komosa,</li> <li>• grzyby alternaria, ciadosporium.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokrzywa,</li> <li>• bylca,</li> <li>• babka lancetowata,</li> <li>• grzyby alternaria i ciadosporium.</li> </ul>
<b>ZACZYNAJĄ PYLENIE:</b>	<b>ZACZYNAJĄ PYLENIE:</b>	<b>ZACZYNAJĄ PYLENIE:</b>	<b>ZACZYNAJĄ PYLENIE:</b>	<b>ZACZYNAJĄ PYLENIE:</b>	<b>ZACZYNAJĄ PYLENIE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• brzoza,</li> <li>• topola,</li> <li>• wierzba,</li> <li>• grab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dęby,</li> <li>• trawy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokrzywa,</li> <li>• szczaw,</li> <li>• babka lancetowata,</li> <li>• żyto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lipa,</li> <li>• komosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bylca – natężenie bardzo wysokie.</li> </ul>	
<b>KOŃCZĄ PYLENIE:</b>	<b>KOŃCZĄ PYLENIE:</b>	<b>KOŃCZĄ PYLENIE:</b>	<b>KOŃCZĄ PYLENIE:</b>	<b>KOŃCZĄ PYLENIE:</b>	<b>KOŃCZĄ PYLENIE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• leszczyna,</li> <li>• cis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• olcha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wierzba,</li> <li>• brzoza,</li> <li>• topola.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• żyto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lipa,</li> <li>• szczaw.</li> </ul>
<b>SŁABE I ŚREDNIE NATĘŻENIE:</b>	<b>SŁABE I ŚREDNIE NATĘŻENIE:</b>	<b>SŁABE I ŚREDNIE NATĘŻENIE:</b>	<b>SŁABE I ŚREDNIE NATĘŻENIE:</b>	<b>SŁABE I ŚREDNIE NATĘŻENIE:</b>	<b>SŁABE I ŚREDNIE NATĘŻENIE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• grzyb aspergillus (kropidlak).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grzyby aspergillus (kropidlak) i ciadosporium.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grzyby aspergillus (kropidlak), alternaria i ciadosporium.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szczaw,</li> <li>• babka lancetowata,</li> <li>• komosa,</li> <li>• grzyby aspergillus (kropidlak), alternaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• babka lancetowata,</li> <li>• szczaw,</li> <li>• komosa,</li> <li>• grzyb aspergillus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trawy,</li> <li>• komosa,</li> <li>• grzyb aspergillus.</li> </ul>
<b>Uwaga!</b> Objawy występują głównie w czasie spacerów po lesie lub w parkach w pobliżu kwitnących drzew.	<b>Uwaga na pyłek brzozy!</b> Jest on częstą przyczyną pyłkowicy, sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek.	<b>Uwaga!</b> Pyły drewna bukowego są rakotwórcze.	<b>Uwaga!</b> Pyłek żyta jest wiatropylny i osiąga bardzo wysokie stężenia w powietrzu atmosferycznym.	<b>Warto wiedzieć</b> Alergeny pyłku pokrzywy nie są dużym zagrożeniem dla alergików.	<b>Warto wiedzieć</b> Uczuleniu na pyłek babki towarzyszy bardzo często nadwrażliwość na pyłek także innych gatunków roślin.

244 komponentów alergenowych (122 molekuł i 122 ekstraktów alergizujących z 123 źródeł alergenowych).

Na rynku pojawił się TEST ALEX – immunoenzymatyczny test do diagnostyki komponentowej alergii IgE zależnej (282

komponenty alergenowe): 156 ekstraktów i 126 molekuł. Broker CCD w teście eliminuje fałszywie pozytywne wyniki alergów.



\*Dr n.med. Danuta Pabijasz

specjalistka alergolog, z tytułem doktora nauk medycznych w dziedzinie pediatrii, gastroenterologii dziecięcej i chemii klinicznej. Wiedzę i doświadczenie zdobywała na oddziałach szpitalnych i klinicznych, a pogłębiała na zagranicznych stażach w Szwecji i Norwegii. Jest pierwszą autorką licznych publikacji w recenzowanych czasopismach medycznych punktowanych INDEX COPERNICUS.

■ I na koniec naszej rozmowy proszę nas pocieszyć – czy alergię da się wyleczyć?

Tak, jednak nie u każdego pacjenta. Najważniejszym warunkiem powodzenia jest dobra współpraca z lekarzem, głównie ze strony pacjenta. Najskuteczniejszą metodą – jak wspomniałam wcześniej – jest immunoterapia, czyli odczulanie. Największą skuteczność tej metody stwierdza się u osób chorych na ANN, mniejszą u chorych na astmę i atopowe zapalenie skóry. U osób uczulonych na jad owadów skuteczność jest prawie stuprocentowa. Dobre wyniki osiągamy także u osób uczulonych na roztocza, nieco mniejszą na pyłki.

■ Dziękuję za rozmowę.



**Autorka artykułu**  
**Barbara Karnas-Greń**

z wykształcenia pedagog, z zamiłowania podróżniczka z preferencją polskich ścieżek i fotograf pejzaży. Autorka wielu artykułów i felietonów



# FILARY ZDROWIA

Człowiek zdrowy ma marzenia, wizje, plany i radość z życia. Człowiek chory – marzy tylko o zdrowiu. Stracił jednak wiarę we własne możliwości, własną mądrość i zdolność oceny sytuacji. Od czego zatem należy zacząć, aby utrzymać lub przywrócić zdrowie i długo się nim cieszyć? Wystarczy zaufać instynktowi i umiejętności wsłuchiwania się w sygnały wysyłane przez nasze ciało i trzymać się Filarów Zdrowia.



## Pozytywne myślenie

Filarami zdrowia są funkcje naszego organizmu, na które w znacznej mierze mamy wpływ, takie jak **myślenie, oddychanie, nawodnienie, odżywianie, ruch, sen i odpoczynek**.

Największym, choć lekceważonym zagrożeniem dla zdrowia jest stres – wspólny mianownik wszystkich chorób cywilizacyjnych. **Stres oksydacyjny** to zaburzenie równowagi w organizmie między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami. Stres, plaga XXI wieku, wywołuje napięcia w ciele, blokując systemy samoregulujące w organizmie, a to powoduje problemy zdrowotne. Złość, gniew, przygnębienie, strach, mają ogromny wpływ na to, czy i jak chorujemy. Zacznijmy myśleć dobrze o sobie, dbajmy o dobry nastrój, a przeżyjemy więcej szczęśliwych lat w zdrowiu. Ludzie szczęśliwi nie chorują, a ci, co myślą pozytywnie – żyją dłużej.

## Oddychanie

Smog towarzyszy nam od lat, szczególnie zimą. Skutki oddychania zanieczyszczonym powietrzem stają się bardzo poważnym wyzwaniem dla naszego zdrowia. Szkodzą nam toksyny, które wdychamy, wchłaniamy przez skórę i zjadamy.

Żyjemy w toksycznym środowisku, w którym znajdują się metale ciężkie, obce ciała stałe czy dioksyny, które generują mnóstwo problemów zdrowotnych. Niebezpieczne związki chemiczne, pochodne chloru, benzenu, furanu, dioksyny, powodują uszkodzenie systemu rozrodczego, głównie u mężczyzn, skutkując niepłodnością. Opary chloru podczas brania prysznica, czy kąpeli w basenach, uszkadzają słuch.

## Nawodnienie

**Starzenie się to nic innego jak wysychanie organizmu.** Kolejnym filarem zdrowia jest odpowiednie **nawodnienie**. W 72% składamy się z wody, a nasz mózg w 80%. Tak, składamy się z wody, a nie

z herbaty, czy kawy, które najczęściej pijemy każdego dnia. Jednak to woda oczyszcza nas i nawadnia. Na każdy kilogram masy ciała potrzebujemy średnio 0,03 l wody. Oznacza to, że kobieta o wadze 70 kg powinna każdego dnia wypić 2,1 wody. Czy tyle pijemy? Niemowlęta mają 80% wody, a osoby powyżej 60 lat ok. 40–50%. Niestety, osoby starsze nie odczuwają pragnienia. Kiedy odczuwamy pragnienie to jest już znak, że jesteśmy odwodnieni.

## Odżywianie

Największą katastrofą żywieniową w krajach rozwiniętych jest nadużywanie węglowodanów prostych, czyli cukrów prostych. Ta słodka trucizna wywołuje plagę XX i XXI wieku, czyli otyłość i związane z nią choroby. **Jak jemy, tak żyjemy i tak chorujemy.** Pamiętajmy zatem o zasadzie - cokolwiek nam dolega, najpierw trzeba odstawić cukier. Współcześnie dziecko w wieku 8 lat zjada tyle cukru, co 100 lat temu człowiek przez całe życie. Znerwicowane, nadpobudliwe dzieci i nastolatki nie kontrolują swoich emocji. Jest to najczęściej skutek nadmiernego spożycia cukru w różnej postaci. W 1957 r. dr William Coda Martin sklasyfikował cukier rafinowany jako truciznę. Jeszcze bardziej są szkodliwe jego zamienniki w postaci słodzików - aspartam (np. w gumach Orbit), sacharyna, które są w produktach light, bezcukrowych. O toksycznych dodatkach do żywności i kodach z literą E na opakowaniach produktów spożywczych dużo już wiemy, dlatego czytamy uważnie etykiety, a najlepiej unikamy produktów przetworzonych. **Kiedy jesz lub pijesz to albo karmisz chorobę, albo ją zwalczasz.**

## Sen kosmetykiem, ruch życiem, a odpoczynek - regeneracją

Istotnym filarem zdrowia jest **uzdrawiająca moc snu**. Brak snu powoduje mnóstwo problemów zdrowotnych, a praca w nocy nie jest dla nas dobra. Podczas snu regeneruje się cały organizm. W dodatku sen to najlepszy kosmetyk!

Nasze ciało to nasz dom na całe życie więc powinniśmy o nie dbać. Filarem zdrowia jest **aktywność fizyczna**, o której roli w zachowaniu zdrowia wiele wiemy, ale gorzej u nas z realizacją. Najnowsze badania lekarzy pokazują, że aby uniknąć pięciu głównych chorób przewlekłych (w tym raka piersi i jelita grubego, cukrzycy i chorób serca) należy ruszać się od pięciu do siedmiu razy więcej, niż zaleca WHO (Światowa Organizacja Zdrowia). Okazuje

*Gdybyś wiedziała jaką moc mają myśli, nie odważyłabyś się myśleć negatywnie...*

się, że łatwo to osiągnąć, bo wystarczą do tego proste, codzienne czynności wykonywane systematycznie, takie jak: przez 10 minut wchodzić po schodach, kwadrans odkurzać, 20 minut pracować w ogrodzie lub biegać i do wyboru 25 minut maszerować lub jeździć na rowerze.

Badania wielokrotnie dowiodły, jak ważna jest równowaga pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym (work life balance) oraz umiejętnością odpoczynku. Bez odpowiedniej ilości i jakości **odpoczynku** nasza praca zawodowa czy też domowa, przestaje być wydajna i sensowna – nie służy ani nam, ani naszemu otoczeniu. Ważne, aby wiedzieć, co jest dla nas relaksem, przynoszącym radość i satysfakcję, a w konsekwencji zachowanie zdrowia.

Zdrowie to najpewniejszy kapitał na przyszłość, który zapracujemy na przyszłość. **Na dwóch rzeczach nie powinniśmy oszczędzać - na zdrowiu i na nauce.** To jest nasza najlepsza inwestycja w zdrowie, które leży w naszych rękach. Powinniśmy zrobić wszystko, aby nie marzyć o zdrowiu, tylko się nim cieszyć.



## Autorka artykułu Katarzyna Trombik

z wykształcenia mgr oligofrenopedagogiki, certyfikowana instruktorka dietetyki i suplementacji, pasjonatka zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia.

# PIERSI POD SPECJALNYM NADZOREM

**Pomyślę o tym jutro... – to najstynniejsze zdanie i zasada życiowa wypowiedziana przez Scartett O’Hara, bohaterkę powieści *Przeminęło z wiatrem*. Czy strategia Scarlett może być skuteczna w zachowaniu zdrowia, czy też jest ona wrogiem kobiety? Przecież pamiętamy, że Scarlett lubiła pakować się w kłopoty.**

**N**asze przekonania mogą być zdrowe, gdy motywują do troski i dbania o zdrowie, ale gdy usypiają, hamują czujność, stają się niezauważalnym, a więc niebezpiecznym wrogiem.

Co myślisz, gdy słyszysz wiadomość o zachorowaniu innej kobiety i gdy towarzyszy tym słowom diagnoza – *rak piersi*? Najpewniej jako pierwsza pojawia się myśl – *to mnie nie dotyczy, to mnie nie spotka, to nie ja* – będąca magiczną obroną przed lękiem, ale przecież nie chroniąca przed zachorowaniem. Wiemy, że rak piersi, ta tak mocno dotykająca naszej kobiecości choroba, może ujawnić się w każdym momencie życia, choć jest taki czas – między 50. a 60. rokiem życia – gdy to jest najbardziej prawdopodobne.

## Świadomość

Zdrowie twoich piersi zaczyna się ... w głowie. Wymaga od Ciebie świadomości wykraczającej poza zauważanie ich tylko w kontekście atrakcyjności i seksualności. Piersi są kobiecym atrybutem, który niespodziewanie może stać się miejscem rozwoju choroby zagrażającej zdrowiu, a czasem życiu. Piersi wymagają zatem naszej podwójnej uważności – obok dbania o ich urodę, obserwowania ich jako miejsca potencjalnej choroby. Takie trudne połączenie może wzbudzać niepokój i jest o krok od zaprzeczania prawdziwości i ucieczce w myślenie - *Pomyślę o tym jutro...*

## Postawa

Zdrowie piersi wymaga obok świadomości, zdecydowanej postawy, która zawiera się w zdaniu - *Badam się i przyjmuję możliwe tego badania konsekwencje.*

Czy w zestawie niezliczonych aktywności współczesnej Polki znajdują się zachowania z zakresu profilaktyki chorób piersi? Czy wystarczająco zna ona zasady samobadania i wykonuje je regularnie? Czy zgłasza się na badania profilaktyczne zgodnie z wytycznymi onkologów? Odpowiedź na te pytania ciągle nie jest zadowalająca, na co wskazują statystyki dotyczące zgłaszania się do lekarza, mimo że zdrowie znajduje się na wysokim miejscu w hierarchii deklarowanych wartości.

## Mity i stereotypy hamują czujność

Pewnie nieraz słyszaliśmy takie opinie: *jak nie boli, to po co chodzić do lekarza; główną przyczyną raka są geny, a na to nie ma rady* (wg statystyk tylko w 10%!); *jak kobieta karmi, to piersi są zmienione, wtedy lepiej ich nie badać; rak to już wyrok.*

Te stereotypowe przekonania, czasem mity, słabo poddają się weryfikacji faktów, ciągle podsycają społeczne lęki. Hamują nas, bo nie dotykamy piersi, żeby czegoś nie znaleźć. Jednak taka magiczna obrona nie działa, bo w leczeniu raka najważniejszy jest CZAS! Wczesne wykrycie to większa szansa na wyleczenie i zachowanie piersi. Dzisiejsza chirurgia onkologiczna proponuje metody diagnostyki i leczenia, które w przypadku wczesnego

wykrycia raka piersi pozwalają zastosować metody oszczędzające tj. zachowanie piersi oraz węzłów chłonnych pachy.

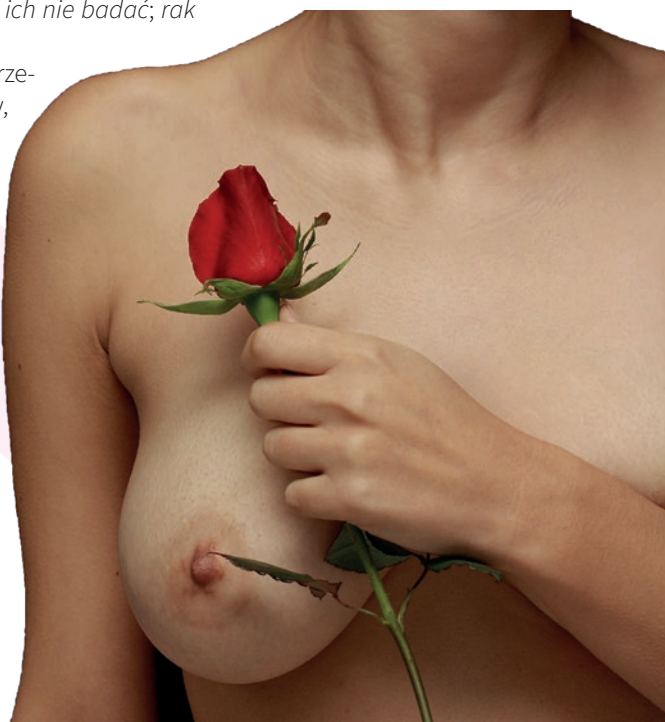
## Co należy robić?

### 1 Wykonuj samobadanie

Od 20. roku życia wykonuj regularnie samobadanie piersi, najlepiej pierwszego dnia po zakończeniu miesiączki. Jeśli nie miesiączkujesz (menopauza, ciąża), wykonuj samobadanie w równych odstępach czasu, na przykład pierwszego dnia każdego miesiąca. Gdy regularnie dotykasz piersi, poznasz ich strukturę i wcześniej zauważysz, jeśli pojawi się coś, czego wcześniej nie było. Powinny cię zaniepokoić wszelkie zmiany w piersiach, których wcześniej nie wykryłaś. Pamiętaj, że 80% zmian wykrywają same kobiety lub ich partnerzy. Rozmawiaj ze swoim partnerem o jego roli w trosce o zdrowie twoich piersi, o twoje zdrowie.

**2 Kontroluj piersi u lekarza raz w roku**, nawet gdy nie występują żadne niepokojące cię objawy. Proś o badanie piersi każdorazowo swojego ginekologa. Badanie z wyboru młodych kobiet tj. do 35 r. ż. to usg piersi (usg lepiej niż mammografia oddaje strukturę piersi młodych kobiet, w których dominuje tkanka gruczołowa).

**3 Jeśli masz więcej niż 35 lat**, zacznij wykonywać mammografię: pierwszą pomiędzy 35. a 39. rokiem życia, następnie do 49 r. ż. mammografia powinna być wykonywana co 2 lata. W przedziale 50-60 lat mammografia powinna być wykonywana co roku, po 60 roku życia co 2 lata.





## Poniżej przedstawiany instrukcję jak wykonywać samobadanie piersi

Każde samobadanie piersi składa się z trzech etapów:

1. Przed lustrem
2. Pod prysznicem
3. W pozycji leżącej (np. po kąpielii)

### Przed lustrem

- Unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się: czy nie widzisz zmian w kształcie piersi czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru) czy nie marszczy się lub nie jest napięta
- Umieść ręce na biodrach i przyjrzyj się: czy nie widzisz zmian w kształcie piersi czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru) czy nie marszczy się lub nie jest napięta
- Ściśnij brodawkę i zobacz czy nie wydziela się z niej płyn

### Pod prysznicem

- Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi.
- Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem.

W ten sposób sprawdzasz, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka

Te same czynności powtórz dla drugiej piersi.

### Po kąpielii, czyli leżąc wygodnie na łóżku

- Wsuń poduszkę, lub zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włoż pod głowę.
- Trzema środkowymi palcami prawej ręki (tylko tę masz do dyspozycji) zbadaj lewą pierś, tak jak pod prysznicem.

To samo powtórz z prawą piersią. Oczywiście lewą ręką.

- Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy.
- Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych. Pamiętaj, aby badanie powtórzyć dla drugiej pachy.

Powinno ono być wykonywane zawsze pomiędzy 7 a 10 dniem cyklu u kobiet miesiączkujących. Kobiety po menopauzie powinny wybrać na badanie stały dzień w miesiącu np. 1-szą sobotę miesiąca.

### Skonsultuj się ze specjalistą, jeśli zauważyłaś:

- zmianę wielkości i kształtu piersi, która nie ustąpiła po miesiączce
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi, lub pod pachą
- zmianę koloru skóry piersi
- wciąganie skóry piersi
- pomarszczenie lub tuszczczenie skóry piersi
- zmiany w obrębie brodawki piersi

**4 Korzystaj z bezpłatnego badania mammograficznego** dla kobiet pomiędzy 50. a 69. rokiem życia w ramach realizowanego przez MZ Programu Profilaktyki Raka Piersi.

Świadomość znaczenia samokontroli i badań profilaktycznych to element stylu życia współczesnej kobiety, w którym zdrowie staje się wartością

motywująca do zmian, a nie tylko pustą deklaracją. Do refleksji o roli stylu życia zaprasza Funk Kristi, chirurg onkolog w bestsellerowej książce *Piersi. Poradnik dla każdej kobiety* – kup, lub zamów ją w bibliotece.

**Autorka artykułu**  
**Renata Pałaszynska**  
psychoonkolog

Placówka w regionie Śląska Cieszyńskiego w której można zrobić mammografię w ramach programu NFZ Ministerstwa Zdrowia (50-69 r.ż.):

**STANISŁAW BOCHENEK**

SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ DPOWIEDZIALNOŚCIĄ

**Poradnia Ginekologiczna  
Przychodni Akademickiej NZOZ**

Bielska 66, 43-400 Cieszyn  
Telefon: **33 851 47 07**



**Karolina**, l. 29, 2 lata po leczeniu (amputacji z jednoczesną rekonstrukcją) – *Jeśli zastanawiasz się, czy pójść na badanie profilaktyczne, to nie czekaj. Dwa lata temu zdiagnozowano u mnie nowotwór złośliwy. Dzięki szybkiej diagnozie i terapii dzisiaj żyję normalnie i cieszę się każdą chwilą. Szybkie wykrycie to szansa na długie życie. Strach jest zawsze, ale pamiętaj – Bój się i działaj. Badaj się regularnie.*

**Iwona**, l. 43, 3 lata po leczeniu (amputacji z jednoczesną rekonstrukcją) – *Życie jest zbyt piękne, żeby je stracić zbyt wcześnie. To, co trudne z pomocą innych można przejść, strach mija, a potem jest inaczej, ale czasem nawet lepiej. Poznałam w czasie leczenia wiele fantastycznych ludzi, za to dziękuję losowi.*

**Joanna**, l. 61, 15 lat po leczeniu (amputacja piersi) – *Odpowiednio wcześniej przeprowadzone leczenie dało mi szansę na życie, na normalne funkcjonowanie. Do braku piersi można się przystosować, nigdy nie ukrywałam, że jestem Amazonką. Może to komuś pomoże podjąć decyzję, żeby się zbadać. Jestem sobą i już.*

**Liliana** l. 54 aktualnie kończy leczenie – *Trzeba być czujną, nawet jeśli w rodzinie nikt nie chorował, każda może być tą pierwszą. Badając się regularnie możemy wykryć chorobę wcześniej, wtedy leczenie będzie mniej obciążające.*

# KONIEC REKLAMOWEGO ŚMIETNIKA W CIESZYNIE

Krajobraz CIESZYŃ to motto przewodnie wszystkich działań, które doprowadziły do stworzenia tzw. „uchwały krajobrazowej”. Określa ona reguły sytuowania reklam, ogrodzeń i obiektów małej architektury na terenie całego Cieszyna. Dzięki nim zabytkowe kamienice, ogrodzenia czy pobocza dróg nie będą już zasłaniane przez wielkoformatowe reklamy zewnętrzne. Krajobraz CIESZYŃ to szansa na zadbaną przestrzeń miejską, w której będzie można poczuć się dobrze.

Któż z nas nie chciałby żyć w uporządkowanej, pięknej przestrzeni? Cieszyn daje taką możliwość – niewiele miast w Polsce może się pochwycić góskim krajobrazem, rzeką oraz urzekającym starym miastem. Jednak obserwowane przez każdego z nas niechlujnie umieszczane reklamy tworzą chaos i swoisty antykrajobraz.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że reklama jest narzędziem każdego biznesu, niezbędnym do poprawnego funkcjonowania i informowania klientów o danej działalności. Narzędziem, które ingeruje w nasze życie. Jak pogodzić te dwie, wielkie potrzeby? Potrzebę ładu przestrzennego, piękna w życiu codziennym z potrzebą odnalezienia się w gąszczu informacji i odpowiedniej komunikacji wizualnej na linii: firma – klient? Nadmiar informacji reklamowych oraz często nieodpowiednio umieszczane reklamy wcale nie służą ani przedsiębiorcom, ani ich klientom, ani miastu. Wierzmy jednak, że mogą one spełniać swoje funkcje, a zarazem nie muszą znacząco naruszać estetyki krajobrazu, o czym można się przekonać, oglądając przedstawione na sąsiedniej stronie grafiki.

## Etapy wdrażania uchwały krajobrazowej

Proces kształtowania przepisów uchwały krajobrazowej rozpoczął się w styczniu 2018 roku. Jego pierwszym etapem była diagnoza wyglądu przestrzeni miejskiej oraz zbadanie opinii mieszkańców, przedsiębiorców i turystów odwiedzających Cieszyn. Głównymi zdefiniowanymi wyzwaniami okazały się: dysharmonia w usytuowaniu sztyldów w historycznym centrum, chaos informacyjny przy wjazdach do miasta oraz na ulicach sąsiadujących z zabytkowym

centrum, nadmierna koncentracja reklam przy ważnych skrzyżowaniach, wielkie reklamy przy drodze ekspresowej, nieestetyczne reklamy przy granicy polsko-czeskiej oraz nadmiar tablic i banerów niskiej jakości technicznej.

Powyższe wyzwania stały się myślą przewodnią drugiego etapu przygotowywanej uchwały krajobrazowej i wypracowania jej następujących założeń:

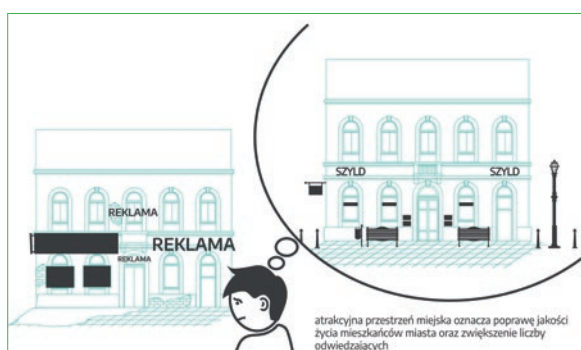
- wszystkich przedsiębiorców powinny obowiązywać takie same zasady dla sztyldów (sztyld to informacja dotycząca prowadzonej działalności w miejscu, gdzie się ona znajduje);

- różne przestrzenie, krajobrazy, dzielnice, typy architektury – powinny mieć zapewnioną możliwość dostosowania reklamy do warunków lokalnych;

- ochronę ładu przestrzennego krajobrazu kulturowego należy traktować jako wartość nadrzędną – na zabytkach oczekuje się lepszej jakości, a w ich otoczeniu szacunku dla dziedzictwa;

- sztyldy są pożądane, natomiast inne reklamy można dopuścić, gdy nie szkodzą krajobrazowi.

Warto podkreślić, że przepisy obejmą obszar całego miasta, zarówno grunty publiczne, jak i prywatne. Będzie istniał obowiązek dostosowania już istniejących reklam do zapisów uchwały krajobrazowej. Jej projekt został opublikowany w kwietniu 2019 roku, był intensywnie konsultowany z mieszkańcami w maju, w sierpniu wyłożony do publicznego wglądu, we wrześniu z mieszkańcami ponownie dyskutowano zasady projektu uchwały, a 28 listopada uchwała została przegłosowana



(zatwierdzona) przez Radnych Miasta Cieszyna.

Cały proces tworzenia uchwały dostępny jest na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Cieszynie [um.cieszyn.pl](http://um.cieszyn.pl) w zakładce „Uchwała krajobrazowa” oraz na stronie [facebook.com/uchwala.krajobrazowa.cieszyn](https://www.facebook.com/uchwala.krajobrazowa.cieszyn). Można tam zobaczyć przykładowe projekty nowych sztyldów, które są zgodne z projektem uchwały krajobrazowej. Wykonali je studenci Uniwersytetu Śląskiego w ramach festiwalu ART+.

## Autorzy artykułu Bartosz Poniatowski

architekt, przedsiębiorca, posiada unikalne, trzyletnie doświadczenie w zakresie tworzenia i konsultowania eksperckiego uchwał krajobrazowych (Łódź, Nysa, Cieszyn, Warszawa). Przez 7 lat pracował w Biurze Architekta Miasta Łodzi, a przez 4 prowadził zajęcia z urbanistyki oraz rewitalizacji na Politechnice Łódzkiej.

## Anna Paulina Syrokosz

ukończyła studia na wydziale architektury i urbanistyki, większość pracy zawodowej związana z dziedziczą ochrony zabytków. Jest specjalistką ds. zabytków i ochrony krajobrazu w Urzędzie Miejskim w Cieszynie.



# JAK JEST, A JAK MOŻE BYĆ – POŻĄDANE EFEKTY WPROWADZENIA UCHWAŁY KRAJOBRAZOWEJ

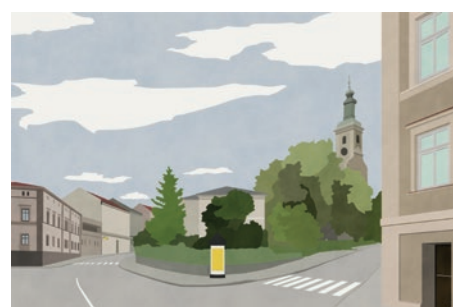
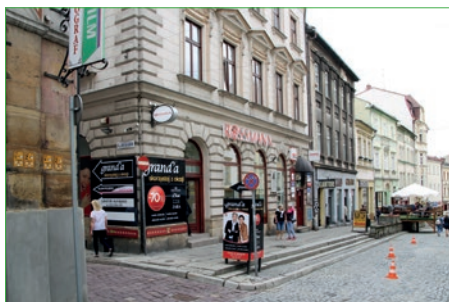
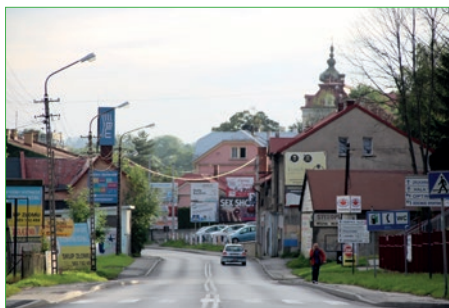
Fotografia  
obiektu



Aktualny stan szyldów  
i reklam na obiekcie



Proponowane uporządkowanie obiektu  
po wprowadzeniu uchwały krajobrazowej





# TOKSYCZNE BUTY?

W ostatnich latach odnotowuje się wzrost zainteresowania tym, w co się ubieramy i w jakim obuwiu chodzimy. Zmieniająca się technologia wytwarzania obuwia sięga po nowe materiały pochodzenia naturalnego lub częściej – syntetycznego. Częsty kontakt toksycznych butów ze stopami może mieć negatywny wpływ na zdrowie, którego skutki w większości przypadków ujawniają się dopiero po latach i przeważnie nie są kojarzone z użytkowaniem niezdrowego obuwia.

Rynek obuwniczy zapełniony jest obecnie gotowymi wyrobami i surowcami pochodzącymi niemal z całego świata. Wśród importerów zdecydowanym liderem są Chiny. Polska jest 5. krajem w Europie pod względem produkcji obuwia, chociaż z każdym rokiem ulega ona zmniejszeniu w wyniku importu taniego obuwia z krajów azjatyckich. Obuwie skórzane stanowi ok. 20% całkowitej produkcji przemysłu obuwniczego w Polsce, natomiast pozostałe 80% to buty z materiałów syntetycznych i tekstylnych.

Najlepszym surowcem do wytwarzania obuwia jest **skóra zwierzęca**. Jej zaletami są na przykład łatwość formowania i dopasowywania się do kształtu stóp, miękkość, przepuszczalność powietrza, zdolność do absorbowania wilgoci i zapachu.

Wraz z rozwojem chemii rozpoczęła się era produkcji obuwia syntetycznego, z materiałów skóropodobnych. **Syntetyczne materiały skóropochodne** pod względem wyglądu zbliżone są do skóry naturalnej. Ich zaletą jest łatwość modyfikacji, barwienia, możliwość wytwarzania różnych wzorów obuwia. Co ważne, ceny surowców syntetycznych są znacznie niższe niż naturalnych.

## Co i dlaczego może nam szkodzić w obuwiu skórzanym

Surowce naturalne stosowane do wytwarzania obuwia z reguły nie są źródłem szkodliwych substancji. Zagrożenie stanowią preparaty chemiczne używane podczas produkcyjnych procesów przetwarzania, głównie wykończeniowych oraz produkty ich rozpadu lub wtórnych reakcji chemicznych. Wśród najczęściej wymienianych niebezpiecznych substancji chemicznych w skórkach i wyrobach skórzanych znajdują się:

- **związki chromu sześciowartościowego Cr(VI)** – silnie trujące, wykazują właściwości uczulające skórę,



powodują uszkodzenia układu oddechowego, przewodu pokarmowego, działają rakotwórczo, mutagennie, przenikają przez skórę, błony śluzowe i działają drażniąco;

- **formaldehyd** – uczula, wywołuje pieczenie spojówek, bóle gardła, głowy, nudności i bezsenność, do organizmu dostaje się przez skórę, przewód pokarmowy, układ oddechowy, uznawany za substancję **toksyczną, drażniącą, kancerogenną**, jego całkowite wyeliminowanie jest niemożliwe, ze względu na brak substancji mogących go zastąpić;

- **kancerogenne aminy aromatyczne (barwniki)** – używane do barwienia skór naturalnych, wykazują toksyczne działanie na organy wewnętrzne;
- **wolna siarka i garbniki mineralne** – powodują podrażnienia skóry; używa się ich do neutralizacji skór chromowych;
- **niektóre metale ciężkie w ilościach śladowych** – wiążą się ze zdolnością do kumulacji w organizmie (w kościach, nerkach, mózgu), ich tlenki mogą być przyczyną ostrych i przewlekłych chorób układu krążenia, nerwo-

wego, nerek oraz chorób nowotworowych. Podczas procesu wykończeniowego używa się chromu, tytanu, ołowiu, rtęci. Objawy zatrucia występują zwykle po kilku latach, prowadząc do powstania nowotworów skóry, płuc nerek wątroby, niekiedy pęcherza moczowego, powodują również zmiany skórne: rogowacenia, przebarwienia, zapalenia.

Skutki kontaktów naszego ciała z tak toksycznymi substancjami, jak te opisywane wyżej, są dla nas raczej oczywiste. Problemem jest jednak to, że pomi- mo świadomości zagrożenia, jakie mogą



nieść te związki chemiczne, **nie wprowadzono przepisów prawnych zapewniających bezpośrednią kontrolę nad wyrobami skózanymi**. Istnieją jedynie przepisy, które w sposób ogólny poruszają temat bezpieczeństwa, jako że jednym z podstawowych praw konsumenta jest prawo do ochrony życia i zdrowia, określone w aktach międzynarodowych.

Można zatem stwierdzić, że permanentnie trujemy się butami. Niezależnie od tego, czy są one skórzane czy nie, do produkcji wszystkich są używane toksyczne substancje.

### Certyfikaty i znaki wyróżniające wyroby obuwnicze ze skóry

W Polsce badania materiałów do produkcji obuwia i wyrobów przemysłu skózanego pod kątem czynników szkodliwych przeprowadzają różne instytucje. Nie ma jednak przepisów wykonawczych pozwalających na skuteczną ochronę przed obuwem o bardzo niskiej jakości pochodzących ze wschodu, głównie z Chin. Odpowiedzialni za jakość wyrobów są producenci i sprzedawcy.

Jak zatem znaleźć dobre jakościowo obuwie na przeladowanych najróżniejszym towarem półkach sklepowych? **Mogą nam w tym pomóc znaki wyróżniające.**

### W czym nie należy chodzić?

Kiedy wybieramy buty, **warto je powąchać**. Jeśli śmierdzą „chemią”, lepiej z nich zrezygnować.

Skóra ekologiczna nie oddycha, buty z niej wykonane mogą tworzyć odparzenia, a nadmierne pocenie się stóp powoduje rozwój bakterii i grzybów, nie wspominając już o nieprzyjemnym zapachu. Dodatkowo taki materiał jest też niewytrzymały, mało odporny na pęknięcia i przetarcia. Jedyną zaletą butów ze skóry ekologicznej jest ich cena, często o połowę niższa od butów ze skóry odzwierzęcej.

Jedną z największych wad butów ze skóry ekologicznej jest fakt, że **są one niebiodegradowalne**. Ekologiczna skóra to materiał syntetyczny imitujący skórę naturalną, nazywany często *skajem*, *dermq*, *ekoskórą*, *sztuczna skóra*, a **nazwa skóra ekologiczna jest zwykłym chwytem marketingowym**. W dotyku praktycznie nie różni się od naturalnej, jest miękka, odporna na ścieranie i łatwa w utrzymaniu, jednak produkowana jest z mikrowłókien poliestru i poliuretanu.



**Znak ZDROWA STOPA** przyznawany jest obuwiu dla dzieci do lat 15 – obuwie z tym znakiem jest dostosowane do wymagań stóp dzieci.



**Znak OBUWIE NA STOPY WRAŻLIWE** oznacza obuwie, przeznaczone dla osób posiadających stopy o podwyższonej tęgości, płaskostopie podłużne, płaskostopie poprzeczne, paluch koślawy, palce młoteczkowate.



**Znak OBUWIE DLA DIABETYKÓW** określa buty przeznaczone jest dla osób chorych na cukrzycę,



**Eko-Tex standard 100** (zwany też Stokrotką lub Margerytką) - certyfikat informujący o **bezpiecznych** produktach włókienniczych i tekstylnych mających bezpośredni kontakt ze skórą człowieka.



**Ecolabel** - znak ekologiczny został ustanowiony przez Komisję Europejską, informuje konsumenta, że produkty **nie są szkodliwe dla środowiska**.

Możemy zadać sobie trud i próbować ocenić strukturę materiału. **Poszczególne rodzaje skóry powinny być oznaczone odpowiednimi kodami lub symbolami (na pudełku lub bucie)**. Jeżeli jednak nie jesteśmy do końca pewni i nie ufamy zapewnieniom sprzedawców, którzy najczęściej sami nie wiedzą, czym handlują, wystarczy czasem powąchać i dotknąć materiału – tworzywo sztuczne jest cieńsze i posiada specyficzny, nieprzyjemny zapach. Czy wybierzemy buty z tworzyw sztucznych, czy z naturalnej skóry, zależy tylko od nas. Wyglądają bardzo podobnie, ale **argumentem za butami ze skóry naturalnej będzie jakość, a w konsekwencji – zdrowe i zadbane nogi**.

### Działania firm

Badania przeprowadzone przez jeden z instytutów badawczych wykazały, że **obuwie produkowane w Polsce** jest w 80% bezpieczne w użytkowaniu. Firmy Gabor i Deichmann podały, że przeprowadzają testy przed, w trakcie i po wyprodukowaniu

butów. Firma Euro Sko stwierdziła, że bada surowce i losowo testuje gotowe produkty. Geox bada gotowe buty na obecność chromu VI przed i po procesie starzenia. Firma El Naturalista podała, że bada surowce we własnych laboratoriach. Dodatkowo Deichmann, El Naturalista, Euro Sko, Geox, Lowa i Nilson stwierdziły, że produkują buty ze skóry **garbowanej bezchromowo**, albo planują rozpocząć produkcję butów ze skóry garbowanej metodą alternatywną do garbowania chromowego. Inne firmy nie podały się dobrowolnym badaniom.

**Wniosek dla nas konsumentów: należy szerokim łukiem omijać obuwie niewiadomego pochodzenia ze wschodu, szczególnie z Chin.**



### Autorka artykułu

**Dr inż. Jadwiga Malkiewicz** wykładowczyni Akademii WSB, prowadzi zajęcia z zarządzania środowiskowego oraz systemów zarządzania jakością. Zainteresowania dotyczą obszaru materiałów włókienniczych i odzieżowych.

# ZIELONE FILTRY W NASZYM DOMU

Problem smogu i zanieczyszczenia powietrza dotyczy nas wszystkich. Szczególnie narażeni na oddychanie złym powietrzem są jednak mieszkańcy dużych aglomeracji i terenów przemysłowych, gdzie normy stężenia pyłów są regularnie przekraczane. Gorsza jakość powietrza na zewnątrz nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie. Jednak każdy z nas może poprawić jakość powietrza w swoim domu.

**D**orośli człowiek w stanie spoczynku oddycha ok. 15 razy na minutę wprowadzając jednorazowo do płuc blisko 0,5 litra powietrza. W ciągu minuty pobieramy zatem ok. 7,5 litra powietrza, a w ciągu doby – 10 500 litrów. Tylko 20% pobieranego powietrza stanowi tlen; reszta to inne składniki po-

soki), sansewieria, dracena, figowce, bluszcz, skrzydłokwiat, filodendron. Niektóre kwiaty wyparowują olejki eteryczne poprawiające nastrój i udrażniające drogi oddechowe – są to np. geranium, rozmaryn, laur, eukaliptus. Rośliny doniczkowe nawilżają powietrze i oczyszczają je z dwutlenku węgla. Po-

na pochłanianie przez rośliny substancji toksycznych, łatwość ich uprawy i odporność na choroby oraz szkodniki. Warunki te najlepiej spełniają głównie **paprocie**, wiele osób docenia też zalety posiadania **skrzydłokwiatu** – zwłaszcza gdy kwitnie. Dużo korzyści dla zdrowia zapewnia **sansewieria**, zwana wężownicą. Ten łatwy w uprawie sukulent nie wymaga specjalnej pielęgnacji. Docenić należy także **filodendrony** i **bluszcze**. Podczas projektowania domowego ogródka należy pamiętać, że w jednym pomieszczeniu może znaleźć się do pięciu roślin średniej wielkości.

## Roślinna ściana jest na każdą kieszeń

Obecnie coraz popularniejsze jest także tworzenie tzw. **wertykalnego ogrodu**. To rodzaj ścian stworzonych z roślin mocowanych w gotowych stelażach. System zielonej ściany nie wymaga obsługi, ponieważ rośliny są automatycznie nawadniane. Zielone ściany stanowią żywą



Sansewieria (wężownica)



Monstera, skrzydłokwiat, bluszcz



Skrzydłokwiat

wietrza, w tym także pyłowe i gazowe zanieczyszczenia wytworzone przez działalność człowieka.

### Czystsze powietrze w domu i pracy

Jednym z czynników wywołujących choroby układu oddechowego jest – według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – zła jakość powietrza, którym oddychamy na zewnątrz. **Niestety, jakość powietrza wewnątrz naszych mieszkań może być od 2 do 5 razy gorsza od tego na zewnątrz.** Istnieje jednak wiele sposobów na poprawę stanu powietrza w najbliższym otoczeniu. Najtańszym z nich wydaje się **zakup roślin**.

Powietrze najlepiej oczyszczają rośliny ceniolubne o dużych, cienkich liściach, jak np. **paproć (nefrolepsis wy-**

chłaniają także szkodliwe substancje – doliczono się ich około 200 – wydzielane przez różnego rodzaju materiały użyte do produkcji mebli, wykładzin, urządzeń biurowych itp. Sprawiają, że otoczenie staje się przyjemniejsze.

### Dlaczego zielen jest tak potrzebna?

Najpoważniejsze badania nad użytecznością roślin doniczkowych prowadzone były w USA na potrzeby podróży kosmicznych. Przebadano wówczas około 50 roślin, potwierdzając ich korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Najcenniejsze są rośliny posiadające dużo delikatnych liści. Dzięki nim dochodzi do lepszej **transpiracji**, czyli parowania wody z naziemnych części. W badaniach zwracano też uwagę

termoizolację, działającą jak naturalny filtr – wchłaniają zanieczyszczenia (w tym kurz i substancje fenolowe), produkują tlen, regulują poziom wilgotności powietrza, tworzą idealną barierę dźwiękową, stymulują dobry nastrój, zmniejszają stres, poprawiają sprawność umysłową, a w miejscach pracy – pozytywnie wpływają na efektywność pracowników.

Im więcej *zielonego* w naszym otoczeniu, tym lepsze samopoczucie, komfort i zdrowie.



### Autorka artykułu Barbara Karnas-Greń

z wykształcenia pedagog, z zamiłowania podróżniczka z preferencją polskich ścieżek i fotograf pejzaży. Autorka wielu artykułów i felietonów.



# WODNA HODOWLA ROŚLIN

## Innowacyjny pomysł na ekologiczną aranżację wnętrza

Bieżące trendy wnętrzarskie poszerzają się o innowacyjną hodowlę roślin w wodzie. Rośliny rosną nie w ziemi, a w wodzie, w przezroczystych szklanych pojemnikach. Dzięki temu podziwiać można piękno całej rośliny – od liści aż po korzenie. Ten rodzaj hodowli tworzy unikatowe ekosystemy przyjazne otoczeniu, a ich wysokie walory estetyczne podnoszą jakość i atmosferę każdego pomieszczenia.

### Geneza pomysłu na kwiaty w wodzie

Od pradziejów znany jest fakt, że woda czyni cuda. Ta idea sprawdza się w wodnej hodowli roślin – włożone do niej szybko adaptują się do nowych warunków. Przy odpowiedniej pielęgnacji i właściwym odżywianiu, odwdzięczają się wyjątkowo rozbudowanym systemem korzeniowym. Wodna Hodowla Roślin to najbardziej popularne domowe, zielone rośliny długoletnie, które są całkowicie wyhodowane z gałązek, pęków czy pnączy swoich mateczników. Zanurzone w wodzie, są wyeksponowane w pięknych oryginalnych butelkach, wazonach lub karafkach. Rośliny są indywidualnie dopasowywane do swoich butelek, co skutkuje niepowtarzalnymi kompozycjami.

### Korzyści Wodnej Hodowli Roślin

Rośliny sprawiają, że ludzie w ich otoczeniu stają się szczęśliwsi. Jasne, przejrzyste kompozycje roślin z wyeksponowanymi korzeniami, wprowadzają do pomieszczenia wyjątkowy klimat. Wodna Hodowla wymaga jednak starannej i dość długiej pielęgnacji. Dzięki temu rośliny mają czas na adaptację, są idealnie przystosowane do życia w wodzie i z łatwością można podziwiać piękno korzeni, które zwyczajowo ukrywane jest w doniczkach.



Rodzina firma - Monika i Michał Wiecha z synem Julianem fot. archiwum rodzinne

Żywe rośliny sprawiają, że każde wnętrze jest lepiej nawilżone, a obecność wody w ozdobnym szkłe pozwala utrzymać jeszcze wyższy poziom wilgotności w pomieszczeniu, niż w przypadku tradycyjnej uprawy doniczkowej.



### Aranżacja wnętrza

Wodna Hodowla Roślin to obecnie sposób na nowoczesną, dekoracyjną

aranżację pomieszczeń. Mogą to być nie tylko nasze mieszkania, ale także przestrzenie biurowe, wnętrza użytkowe czy kawiarnie. Żywe rośliny w wodzie zapewniają wewnątrz niezwykłą harmonię oraz polepszają jakość powietrza. Kompleksowa obsługa dla osób prywatnych lub firm, które szukają oryginalnych rozwiązań roślinnych, obejmuje aranżację i systematyczną pielęgnację roślin.

Jeśli lubicie rośliny, ale zapominacie je podlewać, proponujemy wodną hodowlę najbardziej popularnych roślin doniczkowych, które po prostu rosną w wodzie. Nie będziecie się już niczym przejmować, tylko nieustannie podziwiać ich piękno!

### Autorzy artykułu Monika i Michał Wiecha

małżeństwo, które z pasji do kwiatów założyło rodzinną firmę i starają się dotrzeć ze swoim pomysłem do jak największej liczby pasjonatów, zarówno indywidualnych, jak i do większych odbiorców. Firmę AquaWiecha – Wodna Hodowla Roślin można najczęściej spotkać na krakowskich targach roślinnych, realizują jednak zlecenia, które nie są ograniczone żadnym zasięgiem terytorialnym. Kontakt: AquaWiecha – Wodna Hodowla Roślin [@aquawiecha](http://www.facebook.com/aquawiecha), T: +48 608 894 971

# AMERYKA NIE JEST EKO

W ostatnich latach świadomość ekologiczna wśród Europejczyków znacząco wzrosła. Ekologia nie jest już znakiem rozpoznawalnym Zielonych, ale obecnym w życiu każdego człowieka hasłem, kierującym w stronę zmiany codziennych nawyków, służących ochronie naszej planety. Myślałam, że cały świat zmierza ku lepszemu – do momentu od kiedy zamieszkałam na jakiś czas w USA.



W każdym z tych domów San Francisco powstaje kilkadziesiąt kg plastikowych śmieci - widok na San Francisco. Fot. archiwum prywatne

## Jak się dowiedziałam o nieEKO standardach

Stany Zjednoczone w świadomości większości ludzi to kraj dobrobytu, postępu i nowoczesności. Przysłowiowe „ciocie z Ameryki” od zawsze przywoziły najróżniejsze produkty niedostępne na rynku polskim. Jadąc do USA, byłam przekonana, że przez kilka miesięcy będę mieszkała w metropolii progresywnych innowacji nie tylko, jeśli chodzi o nowe technologie, produkty, ale też sposób życia. Człowiek nowoczesny nie tylko posiada dobra konsumpcyjne, kupuje nowości pojawiające się na rynku, ale stawia na rozwój osobisty, ponieważ jest świadomy problemów, z jakimi boryka się jego kraj oraz cały świat. Jak się przekonałam, u Amerykanów niematerialnego pierwiastka nowoczesności brakuje.

Do USA pojechałam w ramach programu studenckiego „Work and travel”. Za pośrednictwem polskiej agencji współpracującej z amerykańską fundacją CIEE, zrzeszającej amerykańskich pracodawców poszukujących sezonowych pracowników, znalazłam wakacyjne zatrudnienie w stanie New Jersey. Pracując przez cztery

miesiące w USA, miałam okazję wtopić się w miejscową kulturę, żyć obok Amerykanów i poznać ich sposób myślenia, funkcjonowania, pracować z nimi, robić zakupy, rozmawiać o życiu codziennym.

Co było dla mnie najbardziej uderzające? Na pewno sposób bycia, który zresztą bardzo mi odpowiadał – życzliwy, miły, bezpośredni. Ludzie, wokół których żyłam, dawali mi poczucie bezpieczeństwa poprzez okazywaną na każdym kroku sympatię i szacunek wobec mojej osoby, poglądów, stylu itp. To chyba najbardziej pozytywna pamiątka, którą przywozłam z USA. Jednak drugim, najsilniej istniejącym w mojej pamięci wspomnieniem jest **absolutny brak powszechnej świadomości ekologicznej**. Prośrodowiskowe przyzwyczajenia, które nabyłam żyjąc w Polsce, w Stanach uchodziły za dziwactwo i przewrażliwienie. Niestety większość Amerykanów nie myśli o tragicznych skutkach zanieczyszczenia środowiska, powiększającego się między innymi przez obojętność ponad 320 milionów obywateli USA, których codzienne przyzwyczajenia nie są w żaden sposób kontrolowane.

## Środowiskowe grzechy główne Amerykanów

Pierwszym grzechem każdego statystycznego Amerykanina wpływającym negatywnie na środowisko jest jego **ogromny samochód**. Przyczyną popularności tego środka transportu można się dopatrywać w sprzyjających warunkach infrastrukturalnych, niskiej cenie paliwa oraz ogólnemu dobrobytowi. Jeźdnie w USA są nowoczesne i szerokie, a dzięki dużej przestrzeni przy obiektach użytkowych nie brakuje miejsc parkingowych. Miejsca postojowe są przystosowane do samochodów najchętniej kupowanych przez Amerykanów, czyli pikapów lub dużych samochodów terenowych. Zarobki pozwalają Amerykanom na zakup dużych samochodów, ponadto cenią oni sobie wygodę, komfort i wolność. Dlatego bardzo niechętnie korzystają z transportu publicznego, który nie pozwala na wyjście o dowolnej godzinie z domu lub bywa niewygodny. Mieszkańcy USA stawiają więc na wielkie auta, w których czują się bezpiecznie. Nie biorą jednak pod uwagę, że regularna eksploatacja kilku takich pojazdów przez jedno gospodarstwo domowe przyczynia się do ogromne-



go zanieczyszczenia powietrza wskutek zużycia trującego, nieodnawialnego źródła energii, jakim jest ropa. Sprzyja temu niska cena paliwa, która waha się między 0,78 \$ a 1 \$ za litr paliwa, podczas gdy w USA zarabia się minimum 10 \$ na godzinę.

Kolejną kwestią, na którą Amerykanie w ogóle nie zwracają uwagi, są **wszechobecne torby plastikowe**. W Polsce nałożono na sprzedawców obowiązek pobierania opłaty za jednorazowe torby, dzięki czemu położono kres masowemu zużyciu foliowych worków. Nauczylimy się zabierać materiałowe torby na zakupy, a plastik budzi naszą niechęć. Bardzo się zdziwiłam, kiedy w jednym z marketów najlepiej zarabiającej sieci dyskontów spożywczych w USA, ekspedientka zaczęła pakować moje zakupy do foliowego worka. W dodatku używała ich w tym celu więcej, niż było to potrzebne. W taki sposób pakuje się tam wszystko i wszędzie. Jest to przerażające tym bardziej, że Amerykanie kupują znacznie więcej niż Europejczycy. Ich podejście do wszelkich towarów nie jest w żaden sposób praktyczne. Wydają pieniądze, które zarabiają, bo cenią swój dobrobyt. Konsekwencją takiego konsumpcjonizmu jest między innymi ogromna ilość produkowanych toreb foliowych.

Wspomniana **żądza posiadania** to kolejne przekleństwo Amerykanów. W Stanach Zjednoczonych wiele towarów jest o wiele tańszych niż w Europie. Przykładowo parę firmowych sneakersów



Plastikowy kubek będący codziennym wyposażeniem każdej amerykańskiej kuchni (!)

pracuje na te same buty prawie 14 godzin, podczas gdy Amerykanin zarabiający najniższą krajową zarobi na nie w 3 godziny. Obywatele USA często nie muszą wybierać między towarami, nie zastanawiają się co wybrać, a z czego zrezygnować, co jest mniej, a co bardziej niezbędne. Przez to kupują o wiele więcej, niż jest im potrzebne jak mój szef, fan sneakersów, który posiadał ich 180 par. Większości z nich nigdy nawet nie założył, ale kupował.

Następny grzech Amerykanów dotyczy żywności, która nabywana jest w ogromnych ilościach. Produkty w sklepach kupowane są w wielopakach lub w bardzo dużych opakowaniach. Soki, mleka, zimne napoje sprzedawane są nie w litrowych kartonach, ale galonowych, plastikowych kani-

**nie jest w USA trudno dostępne i stosunkowo drogie**. Amerykanie zupełnie się tym nie przejmują, bo nie lubią gotować i wolą oszczędzić czas kupując gotowe posiłki, które wystarczy odgrzać w mikrofalówce. Nie za bardzo ich obchodzi, w jaki sposób takie danie zostało wyprodukowane. Ważne, że jest smaczne, kosztuje mniej niż składniki do jego przyrządzenia i nie pochłania czasu koniecznego do gotowania.

Amerykanie ceniąc sobie wygodę, chłodno kalkulują minuty przeznaczone na zbyt częste w ich opinii czynności. Dlatego podobnie jak gotowania, nie lubią zmywania naczyń, więc przy sporej konsumpcji, złotym środkiem są dla nich jednorazowe plastikowe czy styropianowe talerze, kubki i sztucce. Całe ich sterty znajdują się w wielu amerykańskich kuchniach. Są na co dzień używane, a potem wyrzucane. W taki sposób **amerykański dom tworzy codziennie kilogramy niepotrzebnych, toksycznych, plastikowych śmieci**. Nadmiar żywności Amerykanie pakują do plastikowych woreczków strunowych, dostępnych w najróżniejszych rozmiarach we wszystkich sklepach. Woreczki są mocne i wytrzymałe, mogłyby być produktem wielokrotnego użytku. W świadomości Amerykanów istnieją jednak jako jednorazowe, stając się kolejnym elementem zanieczyszczającym środowisko.

### Ameryka a czysta planeta

Zaśmiecanie środowiska w USA jest dla świata poważnym problemem. Ten jeden kraj, złożony z 50 stanów, zamieszkuje ponad 320 milionów ludzi. Jego całkowite PKB wynosi tyle samo, co całej Unii Europejskiej, a powierzchnia jest od niej dwa razy większa. Małe wielkie zmiany w prawie, które zmusiłyby Amerykanów do likwidacji fatalnych dla środowiska codziennych nawyków, mogłyby w ogromnym stopniu przyczynić się do spowolnienia zanieczyszczania naszej planety.

To wspaniałe, że bycie EKO staje się popularne, modne i powszechne. Skutki naszych działań nie będą jednak zauważalne i nie przyniosą efektów, **jeżeli Ameryka nie pójdzie w europejskie ślady i nie zacznie być EKO**.



### Autorka artykułu Aleksandra Kanafek

absolwentka Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, studentka dziennikarstwa na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, lokalna patriotka ze Śląska Cieszyńskiego.



Wielcy truciele amerykańskiego środowiska - autorka artykułu „przymierza się” do amerykańskiego samochodu. Fot. archiwum prywatne

(w Polsce potocznie nazywanych „adidasami”) można kupić już za 30 \$, przy najniższych zarobkach 10 \$ za godzinę. W Polsce zarabia się minimum 14,70 zł za godzinę, ale za te same sneakersy musimy zapłacić co najmniej 200 zł. Wychodzi na to, że osoba zarabiająca najniższą krajową w Polsce

strach (1 galon to 3,87 litra). Płatki śniadaniowe sprzedawane są w opakowaniach liczących co najmniej 750 g produktu, a mąka i cukier pakowane są po kilka kilogramów. Wielkie zakupy są przyczyną wielkich, masowych produkcji, gdzie jakość schodzi na drugi plan. **Wartościowe i świeże jedze-**

# STOP MARNOWANIU JEDZENIA

Niedawno świat dowiedział się, że Papież Franciszek planuje wprowadzić grzech ekologiczny. Jednym z rodzajów takiego grzechu jest zapewne brak szacunku dla spożywanego przez nas jedzenia i jego masowe wyrzucanie. Istnieje jednak prosta droga do zmniejszenia ilości zmarnowanej żywności – jest nią **planowanie posiłków**. Jeśli poświęcisz na to kilkanaście minut tygodniowo, przestaniesz odwiedzać codziennie sklep i nie będziesz ulegać impulsywnym wyborom konsumenckim, no i zaoszczędzisz w swoim budżecie domowym.



Polska zajmuje niechlubne 5. miejsce w Unii Europejskiej w marnowaniu żywności – dla porównania Niemcy 18. miejsce, a Czechy 25. Średnio każda Polka i Polak, duży czy mały, rocznie marnuje około 235 kg żywności, czyli w sumie w naszym kraju prawie 9 mln ton żywności. Prerażające jest, że wiemy co robimy i przyznajemy się do wyrzucania żywności: w 2016 r. było to 31% badanych osób, w 2017 r. – 34%, a w 2018 r. aż 42%.

## Dlaczego marnujemy żywność?

Powodów marnowania żywności jest wiele. Duży wpływ na zachowania konkretnych osób ma ich wiek i to, gdzie mieszkają. Wielu Polaków bardzo często powtarza, że marnuje żywność dlatego, że pamiętają czasy PRL-u, gdy nie było jedzenia, więc teraz kupują na zapas. Warto jednak przypomnieć, że w czasach PRL-u jedzenia się nie marnowało. Gdy zostało coś z obiadu, wykorzystywało się to do kolejnego posiłku – z ziemniaków robiło się kopytka, z rosołu – pomidorową itd. Niestety, dzisiaj, gdy wszystkim się śpieszy, często nawet nie gotujemy potraw w domu lub używamy wielu przetworzonych półproduktów.

Wyrzucamy, bo nie wykorzystujemy resztek, bo nie sprawdzamy daty przydatności jedzenia do spożycia, bo produkty spożywcze nadal są stosunkowo tanie, zwłaszcza te wysoko przetworzone. Jesteśmy też leniwi – nie chce nam się myśleć, nie chce nam się planować, a tłumaczymy to tym, że nie mamy czasu. **Z leniwa nie planujemy tego, co mamy kupić i zjeść, a potem często wyrzucamy niepotrzebne jedzenie.** Sprawdza się

powiedzenie, że to co przychodzi łatwo, często nie jest szanowane.

## Planowanie posiłków nie jest ani trudne, ani czasochłonne

Wszystkie metody planowania posiłków są dobre, jeśli działamy według schematu. Pozwala to zaoszczędzić nie tylko pieniądze, ale i czas – **5-10 minut planowania to mniej kilku 30. minutowych wyjść do sklepu.**

Poniżej przedstawiam sprawdzone wskazówki do skutecznego planowania domowych posiłków:

- zacznij od spisania **ulubionych potraw** twojej rodziny, a także tych, których przyrządzenie jest proste i zazwyczaj masz składniki potrzebne do ich przygotowania w domu
- wykonaj najpierw plan na jeden dzień – 5 posiłków! – lub jak wolisz, zaplanuj same obiady na kilka np. 5 dni
- przejrzyj zawartość swojej lodówki, zamrażarki, spiżarni oraz szafek - na tej podstawie wykonaj plan na kilka dni
- równoległe z planowaniem posiłków spisuj listę zakupów brakujących produktów
- znajdź zapomnianą książkę kucharską w swoim domu i zainspiruj się
- jeżeli jej nie masz, poszukaj ciekawych przepisów w Internecie – osobiście polecam stronę [www.kwestiasmaku.com](http://www.kwestiasmaku.com)
- nie wprowadzaj za dużo nowości naraz - jeden przepis na tydzień lub nawet na miesiąc wystarczy
- planuj z całą rodziną

- czerp z tego radość i nie zniechęcaj się!
- zaoszczędzone dzięki planowaniu sumy odkładaj na spełnianie marzeń.

## Powiedz „NIE” marnotrawstwu

Podobno każdy z nas wyrzuca jedną na pięć toreb z żywnością. A 60% z tego można uratować po prostu lepiej nią zarządzając. Kiedy marnujemy jedzenie, marnujemy nie tylko samą żywność, ale czas i zasoby, które zostały przeznaczone na jej produkcję, dostarczenie, sprzedaż i przygotowywanie.

Planowanie posiłków pozwala zoptymalizować ilość jedzenia, zaoszczędzić sporo pieniędzy w ciągu miesiąca i... ratować świat! Moje zakupy, podobnie jak planowanie posiłków, robię raz na 4-5 dni, starając się kupować lokalne owoce i warzywa.

Polecam planowanie posiłków jako sposób na poprawienie budżetu domowego i zdrowia. Posiłki domowe są zdrowsze niż te jedzone na mieście. Zmniejszają częstotliwość „wpadek” w marnowaniu żywności, dzięki czemu poprawia się nasze zdrowie i samopoczucie.



## Autorka artykułu Karolina Niedziela-Kasiarz

magister dietetyki klinicznej, entuzjastka ekologii, wykładowca. Od początku swojej pracy lubiła prowadzić zajęcia edukacyjne i uczyć zdrowego stylu życia, teraz dodała do tego tematy takie jak zero waste i minimalizm. Pracuje w Cieszynie jako dietetyk z dojazdem do klienta. Proponuje niecodzienną usługę – jak stylistka przegląda szafy, ale pod względem zdrowia i zmniejszenia ilości odpadów, a także pomaga lepiej zorganizować kuchnię.



# KOOPERATYWA SPOŻYWCZA CIESZYN

## Ekologiczna żywność prosto od rolników

Interesuje Cię zdrowa żywność, a nie chcesz zrujnować portfela? Mamy rozwiązanie – kooperatywa spożywcza. Jest to grupa osób, które wspólnie robią zakupy bezpośrednio u rolników i wytwórców żywności.

**K**ooperatywa Spożywcza Cieszyn jest projektem **Fundacji Laja** i działa od października 2018 roku, a **Zamek Cieszyn** jest partnerem kooperatywy. Zakupy zamawiane w kooperatywie pozwalają na redukcję kosztów przesyłki, negocjacje z dostawcami korzystnych cen, a nawet zamawianie produktów niedostępnych w sprzedaży detalicznej. Wybierając dostawców, stawia się przede wszystkim na żywność ekologiczną, ale też na tę wysokiej jakości, od małych firm. Taka żywność jest zdrowsza, a także nie wpływa negatywnie na środowisko tak jak konwencjonalne uprawy. Dzięki wspólnym zakupom ogranicza się ilość produkowanych śmieci zgodnie z koncepcją „zero waste”. W cieszyńskiej kooperatywie dążymy do zamawiania produktów w dużych opakowaniach (np. 5 kg), które później rozdzielamy do przyniesionych pojemników. Warzywa i owoce

dostarczane są w skrzynkach lub kartonach, co eliminuje pakowanie każdego produktu do foliowej torebki. Wzajemnie się inspirujemy i organizujemy spotkania - więcej na [www.facebook.com/kooperatywacieszyn](http://www.facebook.com/kooperatywacieszyn).

### Co kupujemy?

Zamawiać możemy takie produkty jak warzywa i owoce z małopolskich gospodarstw, ekologiczne bakalie, nasiona, strączki, przyprawy, przetwory, zioła, oleje tłoczone na zimno w małej tłoczni, masło klarowane z mleka bieszczadzkich krów, nabiał kozi i krowi od lokalnych dostawców, ekologiczne cytrusy prosto z Sycylii, pyszną grecką oliwę z Krety i inne frykasy. Nasi dostawcy to m.in. Gospodarstwo Dudek,



Ziołowy Zakątek (Dary Natury), Tommy Cafe, Palce Lizać, Tłoczenie na życzenie, Czyli chili. Oferta kooperatywy obejmuje sprawdzone olejki eteryczne, naturalne kosmetyki oraz surowce do ich domowej produkcji.

Zamówienia składa się przez formularz on-line. Odbiór zakupionych towarów odbywa się raz w miesiącu **w środy o godzinie 19:00**, w **Herbaciarni Laja**, mieszczącej się na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie.

### Kooperatywy spożywcze

to samodzielne inicjatywy grup ludzi, którzy chcą zdrowo i dobrze jeść, a przy tym wiedzieć skąd pochodzi kupowana przez nich żywność. W Polsce działa kilkanaście kooperatyw, w tym m.in. w Warszawie – Kooperatywa Dobrze, w Krakowie – Wawelska Kooperatywa Spożywcza, w Elblągu – Żuławska Kooperatywa Spożywcza. Największe na świecie kooperatywy zrzeszają nawet kilkanaście tysięcy osób, prowadzą własne sklepy i działania edukacyjne. Wszystkie mają za cel dostarczanie swoim członkom ekologicznej żywności, ograniczanie opakowań i odpadów, działania dla społeczności lokalnej.



### Budujemy społeczność

Zależy nam na zaangażowaniu członków kooperatywy, aby sprawniej działać, każdemu przydzielamy nieduże zadanie np. pomoc przy rozdzieleniu towarów, kontakt z dostawcą czy nadzór nad formularzami zamówienia.

Jeżeli chcesz do nas dołączyć, masz jakieś pytania, napisz na adres [kop.cieszyn@gmail.com](mailto:kop.cieszyn@gmail.com) lub wyślij wiadomość przez stronę <https://www.facebook.com/kooperatywacieszyn/>, możesz też dołączyć do grupy **Kooperatywa Spożywcza Cieszyn**.

### ZERO WASTE

„zero śmieci” lub „zero marnowania”. To filozofia i styl życia, zgodnie z którą należy ograniczać (ideałem byłoby do „0”) ilość odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska.

W szerszym rozumieniu chodzi o takie tworzenie produktów i usług, aby nie generowały one odpadów, które trafiają na składowiska, do spalarni lub oceanu, a były zdadne do ponownego wykorzystania w procesach produkcji.



### Autorka artykułu Dagmara Raszka-Orawska (Czarna Biedronka)

lekarz dentysta, która po godzinach zajmuje się zielarstwem i rękodziełem, tworzy oraz prowadzi warsztaty. Założycielka Kooperatywy Spożywczej Cieszyn. Lubi poznawać nowych ludzi, planować i działać.

# EKO FASHION, CZYLI EKOLOGICZNIE O MODZIE

Zarówno moda, jak i przeświadczenie, że nie mam się w co ubrać, są bliskie prawie każdej kobiecie. Są jednak proste sposoby na to, jak ubrać się stylowo i ekologicznie na różne okazje, a przy tym nie zbankrutować. Pokaz mody Eko fashion, czyli sposoby na zdrowy styl i elegancję był jednym z wydarzeń VI Kongresu Kobiet Śląska Cieszyńskiego, zorganizowanego przez Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych.



Modelka 30+ Kinga Karolewska w stylizacji codziennej. **Foto** Julia Rychlik



Modelka 40+ Hanna Grzonka-Karwacka w stylizacji świątecznej. **Foto** Julia Rychlik



Modelka 70+ Maja Porusiewicz w stylizacji wizytowej. **Foto** Julia Rychlik

W stylowych podziemiach cieszyńskiego Browaru Zamkowego modelki 30+, 40+ i 70+ zaprezentowały kobiece piękno, demonstrując trzy różne stylizacje: codzienną, wizytową i świąteczną. Kreacje powstały w nietypowy sposób – modelki otworzyły swoje szafy i wspólnie ze stylistką **Moniką Mol** z *Atelier Stylu*, stworzyły trzy różne zestawy garderoby. W myśl idei minimalizmu każda ze stylizacji opie-

**Kupuj mniej,  
wybieraj mądrzej –  
Vivienne Westwood**

rała się na tej samej bazie (spódnica lub spodnie), natomiast zmieniały się górne części ubrania, dodatki, makijaż. Stylistka udowodniła, że przy niewielkim wysiłku można zmienić charakter ubioru.

Wszystkie zestawy garderoby z naturalnych tkanin zostały przygotowane w zgodzie z typem kolorystycznym modelek, które z gracją zaprezentowały swoje kreacje, pomimo braku doświadczenia w modelingu.

W czasie przerwy, podczas której modelki zmieniały swoje stylizacje, **Monika Wiecha** stylistka

z Krakowa, zaprezentowała we własnych filmikach reguły minimalizmu i kapsułowej garderoby. Można o nich przeczytać w naszym magazynie w artykule „**Ekoporządki w szafie**”.

Całość pokazu mody poprowadziła **Renata Owczarzy**.

### **Pokaz mody zrealizowały:**

- Monika Mol** – stylizacje i makijaż
- Maja Porusiewicz** – modelka 70+
- Hanna Grzonka-Karwacka** – modelka 40+
- Kinga Karolewska** – modelka 30+
- Monika Wiecha** – stylistka
- Julia Rychlik** – fotografia
- Ada Moycho** – fotografia
- Renata Owczarzy** – prowadzenie



Modelki od lewej: Maja Porusiewicz – modelka 70+, Hanna Grzonka-Karwacka – modelka 40+, Kinga Karolewska – modelka 30+ w stylizacji świątecznej wraz ze stylistką **Moniką Mol**. **Foto** Julia Rychlik



**Autorka artykułu Renata Owczarzy** członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, blogerka na FB *Stylowa Polka 50+* [www.facebook.com/StylowaPolka50plus](http://www.facebook.com/StylowaPolka50plus)



# PARYSKI STYL PONADCZASOWA ELEGANCJA

„Paryski styl” to ponadczasowa elegancja - c'est tout! Na czym dokładnie polega ten specyficzny szyk mieszkanki znad Sekwany? Jest nim kombinacja wyrafinowanej prostoty i elegancji. Możemy go naśladować wpasowując się w ideę minimalizmu, zachowując wysoką jakość ubrań i mając ograniczony budżet – wystarczy kreatywność w przeglądzie naszej szafy, szczypta nonszalancji i pewności siebie.



Z upływem lat coraz bliższa stawała mi się stylizacja w paryskim stylu. W dodatku zaczęłam też ograniczać ilość garderoby, przy jednoczesnym zwróceniu większej uwagi na jej jakość. Zbiegło się to z moim podejściem do ekologii, która objęła moją własną szafę.

## Stylowa Paryżanka to kobieta, która:

- **Przedkłada jakość nad ilością**, kupuje klasyczne ubrania w dobrym gatunku, ale sprytnie nie przepłaca, bo szuka na wyprzedazach. Nigdy nie afizjuje się metkami ani logo firmy, bo to w złym guście.
- **Stosuje minimalizm**, zarówno co do ilości sztuk garderoby w szafie, jak i ilości sztuk na sobie. Również jej makijaż i fryzura jest w wersji naturalnej, minimum. Wykorzystuje zasadę – *odejmij jedną sztukę czegoś z siebie przed wyjściem*. Spotkanie na ulicy Paryża kobiety obwieszzone biżuterią czy z ostrym makijażem, z pewnością nie są mieszkankami tego miasta.
- **Jest o krok za trendami** – nigdy nie jest w całości wystylizowana, ale lubi mieszać różne nurty modowe. Sięga do męskiej szafy po koszule, kamizelki itp., ale nie będzie chłopczyca. W jej szafie obok firmowych żakietów można znaleźć ubrania z sieciówek, dla przetamania stylu. Trzyma się zasady, którą określiła Coco Chanel – *prostota jest kluczem do prawdziwej elegancji*.
- **Kocha luz i wygodę**, dlatego większość butów ma na płaskim obcasie, szpilki zakłada na większe okazje. Coco Chanel jako pierwsza uwolniła kobiety z fiszbin i gorsetów, dodatkowo wprowadziła jersey i tweed do swoich kolekcji, dla wygody klientek. Dobrze skrojone jeansy

obecnie stanowią niezbędny element francuskiej szafy.

- **Wybiera stonowaną kolorystykę**, głównie czernie, biele, szarości i granaty, największym szaleństwem mogą być usta w kolorze czerwonym lub jednokolorowe dopełnienie kreacji w postaci apaszki, torebki, rękawiczek itp.
- **Stawia na dodatki**, bo wie, że są kluczowe. Buty, torebki, francuskie berety – u nas niestety źle się kojarzą, w Paryżu powszechnie są noszone przez cały rok – kapelusze, apaszki, to akcesoria zawsze dobrej jakości, znajdujące poczesne miejsce w garderobie stylowej Francuzki.
- **Jest szczupła**, co stanowi jej dodatkowy atut i ułatwia wszelkie stylizacje. Można się jedynie zastanawiać, jak ona to robi, skoro we francuskim zwyczaju są wieczorne biesiady z co najmniej trzema daniami (przystawką, daniem głównym i deserem)?

*Są rzeczy, które nigdy nie wychodzą z mody: jeansy, biała koszula i żakiet Chanel – Karl Lagerfeld*

## Co wisi w paryskiej szafie?

Z pewnością jest tam znacznie mniej sztuk garderoby niż w naszych szafach w imię zasady: *nie ilość, a jakość*. Wszystkie ubrania

są tak dobrane, że można z nich skompletować kreacje na różne okazje.

Choć w Paryżu spędziłam tylko kilka dni, mogłam naocznie stwierdzić, jak naprawdę wyglądają stylowe mieszkanki tego miasta. Rodowite Paryżanki z daleka rozpoznawałam po ich niepowtarzalnym wyglądzie. Była to prawdziwa uczta dla mojego oka i ducha z jednym zastrzeżeniem – trochę brakowało mi kolorów. Nie da się ukryć, że Francuzki mają w sobie to **coś**, co jest warte naśladowania, bo może przynieść tylko pozytywne zmiany w naszym wizerunku.

## Baza stylowej Paryżanki



- trenaż
- mała czarna
- spodnie cygaretki
- dobrze dopasowane jeansy
- tweedowy żakiet typu Chanel
- czarna marynarka
- biała koszula
- bazowe T-shirty (białe, szare, czarne)
- bluzka w paski
- szary/granatowy sweter
- ciepły kardigan
- skórzana kurtka typu ramoneska
- baleriny, mokasyny, sztyblety
- szpilki (często są to tzw. kaczuszki)
- kolorowa apaszka
- okulary przeciwsłoneczne



## Autorka artykułu Renata Owczarzy

członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, blogerka na FB Stylowa Polka 50+ [www.facebook.com/StylowaPolka50plus](http://www.facebook.com/StylowaPolka50plus)

# EKOPORZĄDKI W SZAFIE

## Jak nie wyrzucając rzeczy, skompletować z nich garderobę kapsułową

Najprostszy sposób na aktualizację garderoby to przegląd własnej szafy, dzięki czemu zapobiegiesz marnotrawstwu swoich pieniędzy i jednocześnie zadbasz o środowisko! Idealna aktywność dla każdej z nas to skompletowanie stylowej garderoby z tego, co już mamy. Większość z nas ma w szafach więcej rzeczy, niż potrzebujemy (lub chcemy). Udany przegląd to świetny sposób na uzyskanie nowych zestawów ubrań i dodatków bez konieczności wydawania pieniędzy.

Wyimaginowana garderoba to miejsce w Twoim domu, do którego powinnaś zaglądać bez zbędnego stresu lub poczucia, że podejmujesz chaotyczne decyzje. To szafa, w której znajdują się ubrania, w których dobrze wyglądasz bez względu na porę roku, okazję czy Twój nastrój. Stylizacje powinny być dopasowane do Twojej sylwetki, typu urody, a przede wszystkim charakteru.

Nie masz takiej szafy? Nie przejmuj się, bo możesz ją mieć – pokażę Ci 4 kroki do celu. Wystarczy trochę Twojej determinacji w osiągnięciu celu.

### Krok nr 1

#### Gruntowny przegląd szafy

Jeśli podjęłaś decyzję – czas zmierzyć się wiecznym bałaganem w Twojej szafie. Stań zatem przed nią i wysyp na podłogę czy na łóżko absolutnie wszystko, co w niej masz: ubrania zimowe, letnie, te na specjalne okazje i te do pracy, także te „po domu” i takie, które dostałaś od kogoś i nie nosisz. Dużo tego, co? Czas na ciuchowy rachunek sumienia – potrzebne Ci do niego będą trzy duże pudła.

### ■ Pudło nr 1

#### Etap 1

##### Posortuj ubrania według kategorii

Wrzuć do pudła ubrania idealne, te, które lubisz, nosisz, dobrze się w nich czujesz, które pasują do innych ubrań. Takie, co do których nie masz żadnych wątpliwości. Policz ubrania, których używasz. Posortuj teraz według ich przeznaczenia:

- *góry* – bluzki, tuniki, T-shirty, topy, koszule, swetry
- *doły* – spodnie, spódnice, legginsy
- *jednoczęściowe* – sukienki, kostiumy
- *buty* – letnie, zimowe, przejściowe, sportowe
- *wierzchnie* – marynarki, kurtki, płaszczy, peleryny, katany
- *dodatki* – torebki, apaszki, szale, biżuteria.



*Flat lay gotowych, skomponowanych stylizacji, w jednej kolorystyce – ubrania położone na płasko, przedstawiające poszczególne części garderoby, które tworzą stylizację*

Uwaga! Dodatki odłóż na razie na bok. Zajmiesz się nimi na samym końcu porządków.

### Etap 2

#### Selekcja kolorystyczna

Teraz spróbuj dokonać drugiej selekcji, tym razem **kolorystycznej**. Przyjrzyj się jakie kolory dominują w Twojej szafie. Czy jak patrzysz na całość tych ubrań rozłożonych na ziemi to widzisz, że tworzą spójną kompozycję? Jeśli tak, znaczy to, że kupujesz ubrania według podświadomie wybranego klucza. Zatem gratulacje! Od dziś możesz już świadomie dobrać kolory, bo wiesz co lubisz.

Jeśli natomiast widzisz mieszankę kolorów, która na pierwszy rzut oka wydaje się trochę chaotyczna, spróbuj dopasować *góry* od *dołów*. Zobacz, czy każda bluzka znajdzie choć jeden odpowiednik w twoich dolnych częściach garderoby – spodniach, spódnicach?

Jeśli okaże się, że jakaś *góra* została bez pary z *dołem*, bo ewidentnie się nawzajem wszystko gryzie, odłóż taką rzecz do Pudła nr 3.

### Etap 3

#### Selekcja stylistyczna

Powtórz selekcję pod kątem **stylu ubrań**, które nosisz. Czy twoja super elegancka koszula do czegoś pasuje? Może okazać się, że nie masz ani spódnicy, ani spodni, które będą z nią współtworzyć oryginalną stylizację. Powtórz selekcję wszystkich ubrań, a to, co zostało bez pary, przerzuc do Pudła nr 3.

Teraz przejrzyj wszystkie swoje buty. Znasz już większość swojej nowej szafy – wiesz jakie masz *góry*, a jakie *doły*. Postaraj się zatem **dopasować buty do Twoich stylizacji**.

### ■ Pudło nr 2

**Przeznaczone jest na ubrania do poprawek**, czyli – np. za długie rękawy, za duże, za małe, za krótkie albo z defektem do naprawienia *na świętego nigdy*. Po zapełnieniu pudła zdecyduj od razu, czy je naprawiasz **jutro**, czy przerzucasz



do Pudła nr 3. Pamiętaj, jeśli decyzję odłożysz na kolejny dzień, wrócisz do stanu pierwotnego! Ubrania będą znowu zalegać w szafie czekając na dzień, który zmieni ich życie. Nie daj się temu.

Jeśli zdecydujesz, że nie jesteś w stanie jechać godzinę do krawcowej, w dodatku wieczorem po pracy, to może jednak nie warto trzymać takiego ubrania.

### ■ Pudło nr 3

Trzecie pudło przeznaczone jest na ubrania **do recyklingu** lub oddania komuś innemu. Możesz np. umówić się ze znajomymi i **wymienić się ciuchami**.

Do pudła nr 3 wrzucić wszystko, co za duże, bo zostało sprzed diety, lub za małe, bo czeka na schudnięcie, to, co znoszone i to, co nazywamy „po domu”. A przecież w domu naprawdę nie trzeba chodzić w najgorszych z ciuchów! Najważniejsza zasada związana z tym pudłem brzmi – **nie zaglądać tam po zakończeniu przeglądu!!!** Decyzję podejmujesz **raz na zawsze!**

### Krok nr 2

#### Tvoja kapsułowa garderoba

Po gruntownej selekcji czas na podsumowanie. Właśnie stworzyłaś swoją pierwszą wersję **garderoby kapsułowej**. Dokładniej – wybrałaś do swojej nowej szafy ubrania, które do siebie nawzajem pasują. Są dobrane tak, by pasowały do siebie kolorystycznie oraz pod kątem stylu, czyli stawiasz na uniwersalne kroje. Dzięki tej zasadzie – **łączenia kolorystycznego i łączenia stylu**, ubrania można kojarzyć ze sobą na wiele różnych sposobów. Skomponowane z nich stylizacje można nosić na okrągło lub w innej wersji – sezonowo.

Jaką masz korzyść ze stworzenia swojej własnej garderoby kapsułowej? – zyskujesz miejsce w szafie, a z każdym dniem będzie ci łatwiej utrzymywać porządek w garderobie. Oszczędzasz na kolejnych zakupach, bo już wiesz, że wystarczy co najwyżej dokupić kilka sztuk ubrań, które uzupełnią Twoją kolekcję. Poza tym, wykorzystujesz wszystkie ubrania, które posiadasz, ponieważ masz wiele możliwości tworzenia zestawów. Co najważniejsze – dokonujesz szybkich i trafnych wyborów, podczas codziennego planowania stylizacji.

To, co powinno się znaleźć w Twojej szafie wg tzw. metody kapsułowej, **to około 20 ubrań, które będą tworzyć około 60 zestawów**. Zaskoczona? Policz sama, ale zwróć uwagę, że wszyst-

kie Twoje *doty* powinny stanowić ¼ całości, natomiast *góry* to ¾. Do tej puli nie wliczaj jednak bielizny, piżam, ubrań typowo sportowych. Miej na uwadze, że okrycia wierzchnie oraz buty powinny również komponować się z Twoimi zestawami.



### Krok nr 3

#### Twoje codzienne stylizacje

Dobra robota! Policzyłaś, poukładałaś ubrania kategoriami, możesz jednak nadal się zastanawiać jak to wszystko teraz działa? Gdzie te 60 zestawów? Jest proste rozwiązanie – możesz je zastosować w kolejnym dniu, bo takie gruntowne sprzątanie i selekcionowanie, zapewne było wyczerpujące.

**Potrzebne Ci będą lustro i smartfon.** Zacznij od przymiarki spodni bądź spódnicy. Zobacz ile bluzek pasuje do konkretnego ubrania. Trzy? Może więcej? To masz już tyle zestawów. Rób tak po kolei z każdym *dotem*, dopasowując do niego górną część stylizacji. Szybko się przekonasz, że masz naprawdę wiele możliwości. Na spokojnie zobacz, które bluzki najlepiej komponują się z jednymi czy drugimi spodniami. Które spódnice najlepiej wyglądają z topami czy tunika-

mi – i którymi? **W każdym ubraniu od razu rób zdjęcie do lustra.** Będzie Ci łatwiej zapamiętać, jak wyglądasz w danym komplecie. W razie nagłej sytuacji, kiedy zdarzy ci się zasnąć do pracy, sięgasz do szafy i wyciągasz gotowy, sprawdzony zestaw.

#### Dodatki – szybka selekcja

Ostatni etap to zabawa z dodatkami. Analogicznie do ubrań, wyjmij wszystkie kolczyki, bransoletki, naszyjniki, apaszki, zegarki, pierścionki.

- Pierwsza selekcja – pozbywasz się tego, czego nie lubisz i nie miałaś na sobie od kilku miesięcy i jesteś pewna, że ich nie będziesz nosić.

- Druga selekcja – rzeczy sentymentalne, czyli takie, kiedy piknęło ci serduszo na związane z nimi wspomnienie – odkładasz na bok.

- Trzecia selekcja – dodatki, z którymi nie wiesz, co zrobić.

Niby fajne, ale jakoś ci nie leżą; nie wiesz, do czego mogłabyś nosić.

W pierwszej kolejności wyeliminuj te, które podkreślają charakterystyczne cechy twojej twarzy i dekoltu. Jeśli masz okrągłą buzię, pozbądź się wszystkich kółek (analogicznie, geometryczne do buzi o takim samym kształcie). Jeśli masz krótką masywną szyję, pozbądź się krótkich, ciasnych koralików, chokerów. Jeśli masz duży biust, nie podkreślaj go zwisającymi długimi naszyjnikami. Te, które pozostały, zostawiasz do codziennego użytku. Jeśli jest ich mało, spróbuj zainwestować w kilka klasycznych, uniwersalnych dodatków. Srebrną lub złotą bransoletkę, naszyjnik lub wisiorek, który będzie delikatnie podkreślał urodę. Gotowe!

Rzeczy sentymentalne schowaj do ładnej szkatułki, a dodatki, które masz zamiar nosić, **wyeksponuj w miejscu, w którym przechowujesz ubrania**. Możesz kupić specjalny stojak na biżuterię lub ramkę z haczykami na ścianę.

Znasz już zasady przeglądu szafy oraz tworzenia garderoby kapsułowej. Pozostało Ci znaleźć trochę wolnego czasu i nieco więcej motywacji. A zapewniam, że efekty są niezwykle satysfakcjonujące, a co najważniejsze długoterminowe.



#### Autorka artykułu Monika Wiecha

krakowska stylistka z wielkim sentymentem do Ziemi Cieszyńskiej. Uczy makijażu, analizuje sylwetki, porządkuje kosmetyczki i szafy. Zajrzyj na facebook lub Instagram *Królowa w szafie – pracownia wizerunku*

# JOGA TWARZY

## Dbajmy o urodę ekologicznie

**Czy marszczenie brwi, wciąganie policzków może kobiecie odjąć kilka lat po zaledwie kilkunastu tygodniach ćwiczeń? Sekrety urody Azjatek, które wołają gimnastykę buzi zamiast botoxu, możemy zastosować dzięki jodze twarzy (face yoga). Regularny trening poprawi owal twarzy, zmniejszy zmarszczki i zrelaksuje zmęczoną skórę.**

Czy istnieje naturalny sposób na upływ czasu, który z biegiem lat widać na naszej twarzy? Cenię sobie ogromnie proste rozwiązania. Mimo iż przesadnie nie przejmuję się każdą swoją zmarszczką, to jednak myśl o zachowaniu jak najdłużej dobrego, zdrowego wyglądu mnie dopadła. Jako osoba, która sympatyzuje ze wszystkim, co naturalne i ekologiczne, szukałam takich rozwiązań także w pielęgnacji i kosmetyce.

Zaczęłam od przeglądania w internecie stron z naturalnymi kosmetykami i ćwiczeniami twarzy. Pomyślałam, że skoro joga, którą uprawiam od lat, pomaga na całe cia-

ło (także głowę), to może wzmacniać także mięśnie mojej twarzy. Na naszej twarzy znajdują się 42 mięśnie mimiczne, ale czy kiedykolwiek je świadomie ćwiczymy?

Natrafiłam na stronach społecznościowych na **Olę Szemley**, twórczynię metody Yogattractive. Olga, joginka, na kilku kontynentach podpatrywała rytuały pielęgnacyjne kobiet, ich nastawienie i akceptację dla upływającego czasu. Współpracowała również z naukowcami z Uniwersytetu w Cambridge prowadzącymi badania nad tym, co najlepiej działa na mięśnie twarzy i skórę. Okazało się, że najlepsza jest synergia, czyli **połączenie ćwiczeń i masażu**.

W ten sposób dwa lata temu powstała **Yogattractive, naturalny anti aging twarzy**, stanowiący połączenie jogi twa-



Masaż „językami”

rzy, masażu i naturalnego piękna. Metoda opiera się na automasażu mięśni głębokich twarzy, który rozgrzewa skórę właściwą i pobudza produkcję kolagenu. Kiedy mięśnie się rozgrzeją, następuje seria ćwiczeń: mięśni czoła, oczu, policzków, szyi i podbródka. Na koniec znowu przyjemny masaż, tym razem liftingujący — **japoński masaż Tanaka**.

W trakcie sesji treningowej pobudza się krążenie krwi, dając zastrzyk energii w miejsca zapomniane, co pomaga odprowadzić limfę i zredukować opuchlizny na twarzy. Działa się na punkty akupunktury, szczególnie podczas autorskiego masażu „językami”.

Z wiekiem spada produkcja kolagenu, a podczas masażu komórki pobudzane są do pracy.

Podczas sesji Yogattractive do masażu twarzy wykorzystywane są cudownie pachnące olejki, skomponowane specjalnie dla każdego rodzaju skóry. Powstają one z połączenia olejów np. sezamowego, lnianego, czy z oliwek, z wysokiej jakości olejkami eterycznymi z bergamotki, pomarańczy, róży, czy ylang-ylang. Jedynie masaż „językami” wykonywany jest na suchej skórze.

„Języki” to bardzo pomysłowe wykorzystanie piłeczek z delikatnymi kolcami, stosowanymi w rehabilitacji. Przez masaż docieramy do skóry właściwej, zwiększając jej ukrwienie, dzięki czemu dobrze wchłaniają się kremy. „Języki” działają dodatkowo jak akupresura. Ciekawostką w jodze twarzy jest masaż własnymi kłykciami, czyli „masażerem”, który nic nie kosztuje i każdy z nas ma zawsze przy sobie. Wśród propozycji ćwiczeń jest także Wuchu — mało znany chiński masaż z VI wieku, stosowany przez mnichów z klasztoru Szaolin.

Metoda Yogattractive to naturalny anti aging twarzy, czyli naturalny sposób na poprawę jędrności skóry, koloru, owalu twarzy. Można jej się nauczyć na cyklicznych lub jednorazowych warsztatach\*, które obejmują obszar dekoltu, szyi, twarzy, masaż skóry głowy i uszu. Wszystko to działa na zdrowie, a poprawa wyglądu to wspaniały efekt uboczny. Jedynie czego potrzeba aby zacząć to trochę naszego czasu i własne ręce.

\*Czas standardowych zajęć, które Iwona Kwaśny prowadzi m. in. w Katowicach w Centrum Medycyny Naturalnej przy ul. Damrota 6. to 75 minut, a warsztaty jednorazowe trwają 120 min. Więcej informacji o jodze twarzy, naturalnym anti agingu oraz terminy warsztatów znajdują się na stronie Yogattractive Katowice na Fb.



### Autorka artykułu Iwona Kwaśny

certyfikowana instruktorka Yogattractive i instruktorka jogi. Dziennikarka Radia Katowice. Prowadzi audycję ekologiczną „Wysypisko” i program „Siła spokoju”, promując świadome życie w zgodzie z naturą. Ma misję zarażania jogą – na blogu Jogawogrodzie.blogspot.com, na Fb – Joga w ogrodzie i Yogattractive Katowice.



# NOWOCZESNA DEPILACJA LASEROWA

Jesień oraz zima to idealny czas na zabiegi laserowej depilacji owłosienia. Każda z nas chce się czuć komfortowo i pewnie w każdej sytuacji, dlatego potrzebujemy skutecznego sposobu na piękny wygląd bez wrastających włosków czy podrażnień. Tradycyjna depilacja ciała wymaga systematyczności i czasu, którego często nam brakuje. Zupełnie inaczej wygląda sytuacja z depilacją laserową, której efekty sięgają aż 95 procent! Wystarczy 6-9 zabiegów i problem znika na lata!

## Na czym polega zabieg?

Depilacja laserowa to proces niszczenia cebulek włosowych za pomocą kontrolowanych pulsacyjnych wiązek światła. Światło użyte w tym procesie jest bardzo mocne. Włos absorbuje światło emitowane przez urządzenie, a intensywne ciepło niszczy go. Wytworzona w ten sposób energia cieplna nie powoduje bólu. Laser działa na melaninę. Im więcej pacjent ma tego pigmentu, tym lepsze są rezultaty. Osoby o siwych, rudych lub blond włosach, a także osoby o ciemnej karnacji nie są najlepszymi kandydatami do zabiegu. Najszystsze i najtrwalsze rezultaty uzyskuje się u osób o jasnej skórze i ciemnych włosach.

## Czy ta metoda jest bezpieczna?

Laser, na którym pracuje **INSTYTUT URODY NONI**, jest laserem diodowym typu **Versus firmy LestheZone**. Laser ten pozwala precyzyjnie dotrzeć do mieszków włosowych w procesie fototermolizy. Zabieg jest bezpieczny dla tkanek otaczających mieszkę włosową – nie dochodzi do oparzenia, a klient/ka od razu po zabiegu może wrócić do wykonywania codziennych zajęć. Chłodzona głowica oraz płynnie regulowana częstotliwość impul-

su zwiększają szybkość wykonywania zabiegów oraz minimalizują odczucia. Płynne zwiększanie mocy pozwala na indywidualny dobór parametrów zabiegowych, co przekłada się na maksymalny poziom bezpieczeństwa. System Pro Lens pozwala skupić wiązkę laserową w jednym punkcie, tak aby zmaksymalizować energię przekazywaną do mieszka włosowego.

## Jak długo trwa zabieg oraz cała kuracja?

Czas trwania zabiegu zależy od depilowanych partii. W przypadku małych fragmentów depilacyjnych typu wąsik, pachy, okolice bikini zabieg trwa ok. 10-20 minut, natomiast przy większych partiach ciała typu łydki, uda, plecy czas ulega wydłużeniu do ok. 60 minut. Aby osiągnąć 80-90% redukcję owłosienia potrzebnych będzie ok. 6-9 sesji wykonywanych co 4-6 tygodni. Pomiędzy sesjami niektóre włosy będą odrastać, ponieważ te, które były w stanie uśpienia podczas ostatniego zabiegu teraz mogą być w fazie wzrostu.

Seria zabiegów trwale usuwa ok. 90% owłosienia. Niewielka ilość włosów może pojawić się w ciągu reszty życia. U kobiet najczęściej związane to będzie ze zmia-

namy w gospodarce hormonalnej: w czasie ciąży, przyjmowania leków hormonalnych, w okresie przekwitania, przy problemach endokrynologicznych.

## Jak należy przygotować się do zabiegu?

Pierwszy zabieg poprzedzony jest bezpłatną konsultacją z kosmetologiem. Podczas konsultacji przeprowadzany jest wywiad medyczny, oceniony zostaje kolor i grubość włosów. Osoby zakwalifikowane do zabiegu mają wykonywaną tzw. próbę laserową z ustaleniem optymalnych dla



danego fototypu skóry parametrów zabiegowych. Do wizyty konsultacyjnej należy zostawić kilkudniowy zarost, natomiast przed zabiegiem skóra musi być czysta, ogolona i niczym nieposmarowana.

## Gdzie w Cieszynie można wykonać zabiegi?

Zapraszamy do **NONI - Instytutu Urody**, na ulicę Stawową 19, II piętro. Zapewniamy intymną atmosferę w klimatycznych i przestronnych wnętrzach. Wszystkie zabiegi wykonują profesjonalistki. W Instytucie **NONI** można wykonać całą gamę zabiegów specjalistycznych oraz pielęgnacyjnych na twarz i ciało. Zachęcam również do zrobienia bliskiej osobie prezentu w postaci bonu upominkowego na wybrane zabiegi!

**Przestań się męczyć golarkami, depilatorami czy woskiem. Stań się kobietą świadomą i stawiającą na najnowocześniejsze, sprawdzone i bezpieczne rozwiązania! Depilacja laserowa to Twój absolutny MUST HAVE.**



## Autorka artykułu Bożena Kowalska

właścicielka Instytutu Urody **NONI**, pasjonatka mody, urody i stylu  
adres: Instytut Urody **NONI**  
43-400 Cieszyn ul. Stawowa 19,  
II piętro. Tel. +48 725 0303 40  
www.nonicieszyn.pl



# HAWIERZÓW WSPIERA KOBIETY

W Hawierzowie powstało innowacyjne Centrum Wsparcia Przedsiębiorczości i Zatrudnienia (Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti, z.ú.), wspierające kobiety. Jego działania obejmują cały region morawskośląski, ale kierowane są też do Polaków.



\* **Coworking** (też co-working, z ang. praca razem) – możliwość indywidualnej lub wspólnej pracy na wynajmowanej powierzchni, najczęściej biurowej, wykorzystywana głównie przez tak zwanych freelancerów.

## Spółecznie odpowiedzialny projekt RESIDOMO

RESIDOMO to największy właściciel lokali mieszkalnych i niemieszkalnych w tym regionie. Dzięki jego wsparciu swoją działalność rozpoczęło *Centrum Wsparcia Przedsiębiorczości i Zatrudnienia* z siedzibą w Hawierzowie, pozarządowa organizacja non-profit powstała w grudniu 2018 r. Jej zadaniem jest zwiększenie poziomu przedsiębiorczości mieszkańców zwłaszcza na rynku pracy **w powiecie Karwina**. Jest to jeden z niewielu okręgów notujących spadek liczby ludności, głównie młodych ludzi i rodzin z dziećmi, oraz długoterminowy spadek liczby podmiotów gospodarczych. Z tego powodu *Centrum* kieruje swoje działania do małych lub aspirujących

przedsiębiorców, freelancerów lub pracowników, którym zależy nie tylko na własnej działalności, ale również na wspieraniu rozwoju regionu.

## Coworking\*, doradztwo, wsparcie dla biznesu

Niesprzyjające otoczenie biznesowe jest jednym z powodów wyjazdu młodych ludzi, którzy wolą realizować swój biznesplan w innych miejscach Czech. Region traci w ten sposób najbardziej przedsiębiorcze osoby. **Jednym z wielu wyzwań Centrum jest wsparcie przedsiębiorców z Polski**, których będzie się zachęcać do przeniesienia swojej działalności do Czech. Zakładając ich zainteresowanie rozwinięciem swojej

działalności gospodarczej w regionie, przygotowywany jest dla nich specjalny przewodnik na temat zakładania działalności gospodarczej w Czechach oraz porady ekspertów.

Jednym z celów *Centrum* jest zachęcanie do współpracy szerokiej gamy osób (specjalistów), którzy mogą pomagać sobie nawzajem, wymieniając się doświadczeniami i korzystając ze swych usług. Przedsiębiorcy mają teraz możliwość spotkań na terenie *Centrum* w celu wymiany swojej wiedzy biznesowej. W przyszłym roku ta wymiana zyska międzynarodowy wymiar, bo przygotowywane są dwa projekty wymiany doświadczeń i wsparcia młodej przedsiębiorczości w ramach programu ERASMUS +.



Kompleksowe usługi rozwoju osobistego oferowane przez *Centrum* dotyczą doradztwa, coachingu, mentoringu i dalszego kształcenia zawodowego. Można też skorzystać z krótkoterminowego **wynajmu biur, sal szkoleniowych oraz pracy w coworkingu**.

### Praca z dziećmi jest możliwa

*Centrum* nawiązało ścisłą współpracę ze **Stowarzyszeniem Klub Kobiet Kreatywnych**, z którym od 1 stycznia 2020 r. będzie realizować projekt w ramach **Vise-grad Funds** skierowany na wsparcie pracujących i niepracujących matek z dziećmi do 10 roku życia. Więcej informacji o tym projekcie jest na stronie internetowej [centrumpropodnikani.cz/projekty/working-with-children-is-possible](http://centrumpropodnikani.cz/projekty/working-with-children-is-possible)

### Inicjatorka Centrum aktywizuje młode mamy

Organizacją pracy całego *Centrum* kieruje **Zuzana Palová**, która ma wieloletnie doświadczenie pracy z pozarządowymi organizacjami non-profit, środowiskiem uniwersyteckim i w tworzeniu innowacji społecznych. Jako pracująca matka



Centrum Wsparcia Przedsiębiorczości i Zatrudnienia, Hawierzów, ul. Mírová 375/1

trojga dzieci, rozumie doskonale jak ważna jest opieka nad dziećmi w czasie kiedy ich matki biorą udział w coworkingu w *Centrum*. Dlatego aktualnie przygotowuje, we współpracy z organizacją non-profit *Spolek AktivSen*, projekt niskopłatnej krótkoterminowej opieki nad dziećmi, które nie chodzą do przedszkola, a która

będzie realizowana w sąsiedztwie, umożliwiając tym samym ich mamom pracę w biurach *Centrum*.



### Autorka artykułu Roma Rojowska

koordynatorka projektu „Praca z dziećmi jest możliwa” po polskiej stronie

## COWORKING

**Adres:** Centrum Wsparcia Przedsiębiorczości i Zatrudnienia, Hawierzów, ul. Mírová 375/1

**Wynajem:** biura coworkinge lub krótkoterminowy wynajem.

### Coworking czynny:

poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 8,30–15,30

**Cena coworkingu:** 60 CZK na dzień + Wi-Fi, kawa i herbata

### Cennik wynajmu:

	1 godzina	4 godziny	1 dzień
Biuro	100 CZK	300 CZK	500 CZK
Pomieszczenie szkoleniowe	200 CZK	600 CZK	1000 CZK

**Rezerwacja wynajmu:** [info@centrumpropodnikani.cz](mailto:info@centrumpropodnikani.cz)

**Informacje:** [www.centrumpropodnikani.cz](http://www.centrumpropodnikani.cz) lub na Facebooku



Zuzana Palová – inicjatorka i szefowa Centrum

### Kontakt:

#### Zuzana Palová

dyrektor, doradztwo biznesowe, szkolenia  
e-mail: [zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz](mailto:zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz)

#### Grażyna Wilk

doradztwo dla polskich firm przybywających do Czech, księgowość  
e-mail: [info@centrumpropodnikani.cz](mailto:info@centrumpropodnikani.cz)

#### Michaela Tkáčová

realizacja warsztatów i doradztwo biznesowe w HAND MADE  
e-mail: [info@centrumpropodnikani.cz](mailto:info@centrumpropodnikani.cz)



wizualizacja



wizualizacja



wizualizacja



wizualizacja

## RESIDOMO – FIRMA WYNAJMUJĄCA LOKALE

Posiadamy i zarządzamy ponad 900 obiektami (o łącznej powierzchni 108.482 m<sup>2</sup>), w szczególności w lokalizacjach Ostrawa, Havířov i Karviná.

Oferujemy pomieszczenia biurowe, magazyny, siedziby handlowe, pomieszczenia produkcyjne, sklepy, restauracje, bary, punkty odbioru, sklepy internetowe itp.

Powierzchnie handlowe znajdują się głównie na parterze budynków mieszkalnych w miejscach o doskonałej dostępności komunikacyjnej i dużym ruchu osób.

Pomożemy Ci znaleźć odpowiednie profesjonalne zaplecze dla Twojej firmy.

Oprócz usług związanych z nieruchomością zapewniamy również towarzyszące usługi prawne i doradztwo.



## DLACZEGO WARTO Z NAMI

### Oferty specjalne

**Wynajem za 1 CZK** – przez pierwsze 3 miesiące po podpisaniu nowej umowy.

**Wynajem bez prowizji** – jesteśmy właścicielami wszystkich nieruchomości, dlatego więc nie płacisz prowizji.

**Wynajem lokalu z premią** – dla nowych i istniejących najemców oferujemy wynajem lokalu na preferencyjnych warunkach.

✉ [info@residomo.cz](mailto:info@residomo.cz)

🌐 [residomo.cz](http://residomo.cz)  
[obchodni-prostory.cz](http://obchodni-prostory.cz)

WYNAJMIJ W CZECHACH W RESIDOMO

RESIDOMO



# W ŚWIECIE ZERO WASTE

W Republice Czeskiej tak jak w całym współczesnym świecie dynamicznie rośnie zapotrzebowanie na ekologiczne opakowania jednorazowe, alternatywne środki czyszczące i higieniczne. O nowoczesnym życiu konsumenckim myślą szczególnie młodzi ludzie. Alternatywne ekoprodukty, którymi zaczęła interesować się branża HAND MADE, są produkowane przy minimalnym wykorzystaniu mechanizacji i stają się szansą na biznes.



Twórczyni marki Green Smile Michaela Tkáčová

Młoda inżynierka z Hawierzowa **Michaela Tkáčová** zajęła się ekobiznesem, bo od najmłodszych lat była blisko natury i starała się ją chronić. Już w szkole zaczęła myśleć o tym, jak skuteczniej troszczyć się o przyrodę, żyć bardziej ekologicznie zmniejszając negatywne skutki kryzysu ekologicznego. Studiowała geoturystykę na Politechnice Koszyckiej, ale swoją pracę zaplanowała w innej dziedzinie – usunięcia plastiku z życia swojego i jej bliskich w duchu ZERO WASTE\*.

## Szycie jest piękne

Dwa lata temu kupiła swoją pierwszą maszynę do szycia, choć jako dziecko nie miała do czynienia z szyciem. Zaczęła szyc torby i przekazywać je znajomym, by zmotywować ich do dbania o środowisko, w którym żyją. Z czasem narodził się pomysł założenia przedsiębiorstwa społecznego promującego ekologiczny styl życia dzięki wytwarzaniu alternatywnych opakowań do codziennego użytku. Misją założonej przez Michaelę firmy MISTKA SE-



\* **Zero Waste** to styl życia, zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszcza środowiska. To cel etyczny, ekonomiczny i wizjonerski, który pomaga ludziom naśladować zrównoważone naturalne cykle, w których wszystkie odrzucone materiały mają stać się zasobami. (Wikipedia.org)

WING s.r.o. jest ograniczenie „epoki plastiku”.

Zaprojektowała całą linię produktów codziennego użytku m.in. wielorazowe torebki na owoce, warzywa i pieczywo, wielorazowe gąbki do zmywania naczyń, wielorazowe tampony do mycia twarzy czy opakowania na przekąski. Cała linia z ekologicznych materiałów jest rozpoznawalna dzięki pomysłowemu, starannemu wykonaniu, kolorystyce i funkcjonalności.

## Marka ekoproduktów GREEN SMILE

Swoje wyroby Michaela sygnuje marką GREEN SMILE zachęcając nas do weryfikacji ilości przedmiotów, które w życiu codziennym często wydają się niezbędne. Jej ekoprodukty wpisują się w modny trend, dając dowód, że małymi gestami i zmianą nawyków możemy przyczynić się do ochrony środowiska naturalnego.

## Wsparcie dla ekofirmy

Koncepcja jej ekologicznego przedsiębiorstwa społecznego jest rozwijana pod opieką *Centrum Promocji Przedsiębiorczości i Zatrudnienia* w Hawierzowie, gdzie Michaela ma swoją pracownię i prowadzi kursy szycia.

Michaela rozpoczęła **kampanię crowdfundingową** na zakup kolejnej profesjonalnej maszyny do szycia. Chce zatrudnić pracownika, aby przyspieszyć produkcję i odpowiedzieć na zainteresowanie rynku. Jeśli chcesz pomóc wpłatami, za które możesz otrzymać uszyte przez nią ekologiczne woreczki i opakowania, wejdź na stronę <https://www.startovac.cz/projekty/green-smile-zero-waste-s-usmevom>

Więcej informacji o marce ekologicznych produktów Michaeli jest dostępnych na stronie internetowej [green-smile.cz](https://www.green-smile.cz).



**Autorka artykułu**  
**Roma Rojowska**

prezesa Stowarzyszenia Klub  
Kobiet Kreatywnych w Cieszynie

# Fotoświaty Zofii Rydet

Przeglądając się po raz pierwszy tym intrygującym fotomontażom, nie wiedziałam jeszcze, że ich autorką była niemłoda kobieta, Zofia Rydet, jedna z najwybitniejszych polskich artystek fotografii.

## Pierwsze starcie z Zofią

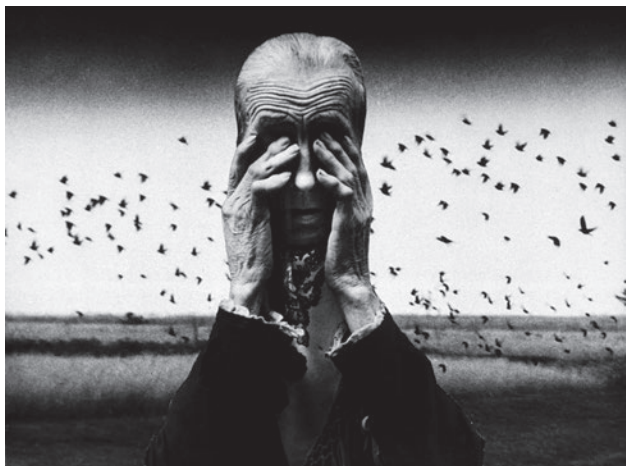
Patrzę na człowieka, starszego mężczyznę, który dłońmi przystania oczy, jakby płakał. Postać jest dziwna, nieproporcjonalna. W tle łąka i klucze wzbijających się do lotu ptaków. Uderzający swoją prostotą obraz silnie oddziałuje na emocje. Trudno powiedzieć czy to ta postać, czy jej usytuowanie, czy odrealniona sytuacja wywołują tak dojmujące poczucie osamotnienia.

Autorką fotografii jest **Zofia Rydet**, uznawana za jedną z najwybitniejszych polskich artystek fotografii. Urodziła się w 1911 roku w Stanisławowie, ale wiele lat

lanteryjny, tam też, w wieku 40 lat powróciła do fotografii. Zofia zetknęła się co prawda z tym medium w młodości, inspirowana pasją brata Tadeusza, jednak dopiero na Śląsku pasja rozkwitła na nowo. W 1955 roku natrafiła na konkurs fotograficzny ogłoszony przez Gliwickie Towarzystwo Fotograficzne, który sprowadził ją do środowiska śląskich fotografików.



Zofia Rydet w mieszkaniu w Gliwicach, w: <http://zofiarydet.com>



Z. Rydet, *Zagłada*, cykl *Świat uczuć i wyobraźni*, 1975-1979, w: [www.fundacjarydet.pl](http://www.fundacjarydet.pl)

mieszkała na Śląsku – tu rozpoczęła karierę i tu ją zakończyła. Zmarła w 1997 roku w Gliwicach.

## Od sklepikarki do artystki

Początkowo nic nie zapowiadało jej artystycznych zainteresowań. Nauki pobrała do 1934 roku w Szkole Gospodarstwa Wiejskiego w Snopkowie. Tam ugruntowały się jej zainteresowania handlem. To był świadomy wybór młodej kobiety zmuszonej do samodzielnego zadbania o swoją egzystencję. W okresie, w którym kobietom niełatwo było utrzymać się samodzielnie, Zofii Rydet zatrudnionej w biurze podróży powodziło się całkiem dobrze.

Po wojnie związała się ze Śląskiem. W Bytomiu prowadziła własny sklep ga-

stę poważniejsze przesłanie. Zestawione ze sobą, były swoistą konfrontacją dwóch światów, pomiędzy którymi rozgrywało się ludzkie życie – od dzieciństwa, beztroskiego, kolorowego po trudną, i smutną starość.

## Socjologiczny zapis zanikających polskich wsi

Roku 1978 sięgają początki jej najbardziej znanej i rozpoznawanego cyklu fotografii dokumentalnych zatytułowanych *Zapis socjologiczny*. Nawiązują one do dziewiętnastowiecznej

„rzemieślniczej fotografii zakładowej” i prezentują ludzi w ich domowym otoczeniu. Fotografie z tego cyklu to obrazy powstałe bez retuszu i pozbawione sztucznej oprawy – są zatrzymaniem życia w jego najbardziej prawdziwym ujęciu. Portrety z *Zapisu socjologicznego* to skromne w wyrazie, ale niezwykle sugestywne w wymowie prace, wykonane w tradycyjnej technice fotograficznej.

## Fotomontaże – oszustwo czy artyzm

Szukając nieustannie właściwych środków ekspresji Zofia Rydet sięgnęła po montaż. Ta stosunkowo prosta w realizacji technika, sprawia trudność w momencie łączenia obrazów i obiektów w jedno przedstawienie. Sugestywności nie gwarantuje bowiem nadzwyczajny sposób łączenia kadrów czy nagromadzenie motywów, ale ich wybór. Rydet udało się zbudować obrazy, które nie krzyczały nadmiarem, ale były mocnym głosem docierającym do sumień wrażliwych, zaś dzięki przekształceniom zatrzymanych w kadrze sytuacji uzyskały wymiar autoportretu.

## Dotkliwa samotność

Jednym z najbardziej dotkliwych odczuć, z jakim zmagala się Zofia, była sa-



Z. Rydet, *Zapis socjologiczny*, cykl *Ludzie we wnętrzach*, 1981, <http://zofiarydet.com>



motność. Nigdy nie była zamężna. Potrzebę bliskości zilustrowała w seriach *Zakochani* i *Odejścia*. To zdjęcia, w których raz pojawia się wyteściany stan bliskości, aby zaraz ustąpić miejsca samotności, opuszczeniu. To przejmujący zestaw fotografii, który wprost ilustruje emocje towarzyszące Zofii przez całe życie.

### Bezdzietność Zofii

Kolejne cykle przenoszą uwagę na inny, doskwierający Zofii kompleks – brak dzieci. *Narodziny* i *Macierzyństwo* to artystyczne spełnienia. Niemożność wypełnienia roli matki była dla Zofii olbrzymim problemem, z którym nie mogła sobie poradzić do końca życia. Dotkliwy dla niej brak potomstwa rekompensowała fotografiami innych dzieci. Zestawienie tego, co widzialne

Artykuł jest efektem autorskiego programu indywidualnych badań autorki tekstu, pracującej pod kierunkiem dr Jolanty Skutnik, zgodnie z **klasyczną formułą tutoringu akademickiego**, wprowadzoną do programu kształcenia edukatorów i animatorów kulturalnych w Zakładzie Edukacji Kulturalnej w Cieszynie.

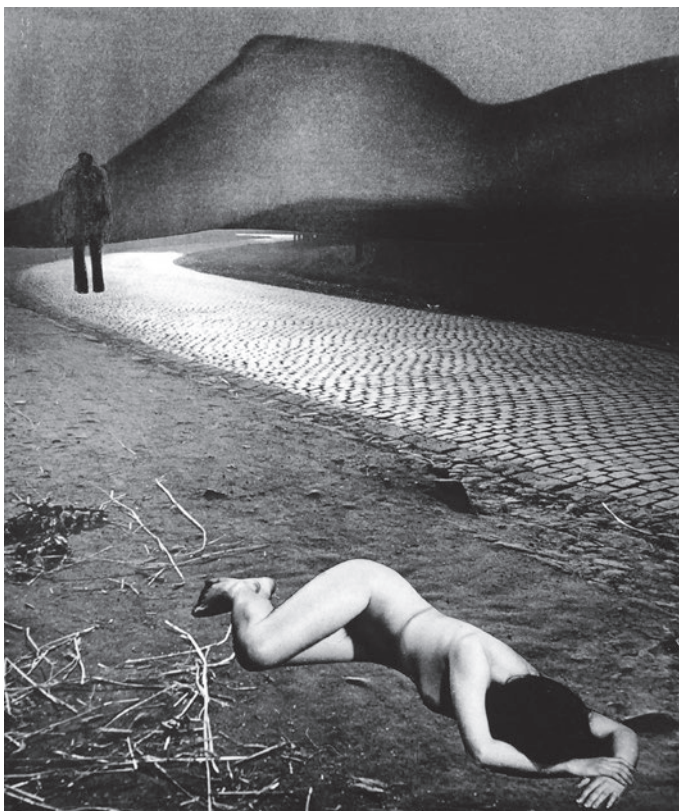
Dla zainteresowanych tą formą studiów, informacji udziela **dr Jolanta Skutnik**, Zakład Edukacji Kulturalnej, Wydział Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie, ul. Bielska 63, 43 -400 Cieszyn, tel.: 33 8546113.

ła, ale samotność w starości, w zmaganiu się z ograniczeniami, problemami ze zdrowiem i zależność od innych. Wszystkie swoje obawy przelewała na fotografię.

Fotomontaże ostatecznie ułoży-

To nie tylko fotografie, lecz intymne autobiografie pisane językiem obrazu. Maria Śliwa, współczesna śląska fotografka podkreśla, że Zofia Rydet „swoimi zdjęciami opowiadała najszczerzej, jak tylko tylko się dało, o swoich przemyśleniach, o swoich uczuciach, o swoim życiu. To była kobieta bardzo pracowita, bardzo ambitna. Dążyła do celu, a jednocześnie miała różne kompleksy”. I to kompleksy, obawy, emocje wpisywała w obrazy, które fotografowała.

Fotomontaże Zofii Rydet, początkowo nie cieszyły się uznaniem. Choć fotografom socjologicznym, zebra-



Z. Rydet, *Odejścia*, cykl *Świat uczuć i wyobraźni*, 1975, w: [www.fundacjarydet.pl](http://www.fundacjarydet.pl)

z tym, co odczuwalne sprawiało, że jej fotomontaże były tak niezwykle emocjonalne i sugestywne.

### Strach przed kresem życia

Żyjąca samotnie Zofia obawiała się kresu życia. W serii *Zagłada* strach przed starością jest szczególnie mocno widoczny. Zofia świadomie przyjmowała fakt o końcu ludzkiego życia. I to nie śmierć ją przeraża-

nażyła przed odbiorcami swoje kompleksy i obawy. Sama artystka tak komentowała te prace: „Mój *Świat uczuć i wyobraźni* mówi o człowieku zagrożonym już od chwili narodzin, o jego obsesjach, o jego uczuciach, osamotnieniu, pragnieniach, o lęku, przed którym ratuje go tylko miłość, o tragedii przemijania, o strachu przed zagładą i zniszczeniem”.



Z. Rydet, *Macierzyństwo*, cykl *Świat uczuć i wyobraźni*, 1975-1979, w: [www.fundacjarydet.pl](http://www.fundacjarydet.pl)

ty się w cykl prac za-tytułowanych *Świat uczuć i wyobraźni* (wydany w 1979 roku w formie albumu). Składał się on z 70. fotografii tworzących 15 osobistych i bardzo emocjonalnych serii. Był to etap pracy, w którym Zofia Rydet ob-

nym w cyklu *Zapis socjologiczny* przyznawano wartość artystyczną i poznawczą, to fotomontaże traktowano z politowaniem jako nazbyt sentymentalne i mocno przeżyte prostą emocją. Dopiero dziś w pełni uczymy się doceniać te prace. Szukamy dróg do ich interpretacji. A to, co można o nich powiedzieć, to tyle, że są prawdziwą opowieścią o kobiecie, która sięgnęła po medium sztuki, aby opowiedzieć najlepiej, jak tylko potrafi, o sobie.



### Autorka artykułu

#### Agnieszka Szeftczyk

absolwentka studiów magisterskich na kierunku edukacja kulturalna Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach na Wydziale Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie. Od 9 lat interesuje się fotografią, która po zdaniu egzaminu zawodowego, stała się jej zawodem. Uczy przedmiotów zawodowych w technikum.

# STUDIA DZIENNE PO 60-TCE

Czy na emeryturze jest jeszcze czas na realizację pasji, na rozpoczęcie nauki czegoś zupełnie nowego? Może należy dać spokój i poświęcić się „poważnemu” życiu? Czy posiadanie rodziny i w miarę ustabilizowanego życia uniemożliwia podejmowanie nowych wyzwań?

Chcemy Wam dodać odwagi w realizacji marzeń i zainspirować Was naszą historią — dwóch dojrzałych kobiet 60+, które podjęły dzienne studia artystyczne w Cieszynie.



## Małgorzata Pieciukiewicz — Napędzają mnie trzy miłości

Przez 27 lat pracowałam w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych w Bielsku-Białej i dopiero po przejściu na emeryturę rozpoczęłam wymarzone studia dzienne na Uniwersytecie Śląskim w Cieszynie na Wydziale Artystycznym, kierunku Malarstwo i Projekty Interdyscyplinarne (kończę je w tym roku akademickim). Jeśli brakuje Wam odwagi na rozpoczęcie największej przygody życia, to służę własnym przykładem i dzielę się tym,

Małgorzata Pieciukiewicz  
Portret

co mnie motywuje do ciągłej aktywności.

Moja pierwsza miłość to **malarstwo**, bez którego nie wyobrażam sobie życia. Studiowanie było moim marzeniem, które teraz spełniam, poznając różne dziedziny sztuki, malując, rzeźbiąc, układając witraże. Czytam dużo książek i poznaję różne techniki malarskie i technologie informacyjne czując, jak to wszystko pozwala mi rozwijać wciąż osobowość. Wierzę w prawo każdego człowieka do realizacji marzeń. Wiem, że wyższe uczelnie stoją otworem i czekają na studentów w każdym wieku.

Moja druga miłość i pasja to **kwiaty**. Całe dzieciństwo spędziłam w sąsiedztwie pięknego ogródka, w którym od wczesnej wiosny do późnej jesieni kwitły kwiaty. Dzisiaj moją dumą jest taras i balkon pełen kwiatowych kompozycji. Tym pięknem dzielę się z sąsiadami, którzy powoli odkrywają piękno roślin.

Trzecią moją pasją jest **pomaganie zwierzętom**. Od 3 lat jestem wolontariuszką w bielskim schronisku dla bezdomnych zwierząt, ale działałam też w **Fundacji Psia Ekipa – Razem dla zwierząt**. Biorę udział w wyjazdach interwencyjnych, ciesząc się wdzięcznością uratowanych po porzuceniu psów i kotów. Jeśli chcesz zostać wolontariuszką czy wolontariuszem i działać z nami pomagając zwierzętom, skontaktuj się ze mną przez profil na facebook.com.



Małgorzata Pieciukiewicz, Oczekiwanie, olej na płótnie, 100x70 cm



## Grażyna Paruch — Dusza się nie starzeje!

Moja pasja do malarstwa rozpoczęła się tak naprawdę dopiero po przejściu na emeryturę. W latach 2014-2017 zaczęłam uczęszczać na zajęcia Pracowni Sztuk Pięknych Domu Kultury BEST, prowadzone przez prof. Krzysztofa Dadaka. Dzięki temu doświadczeniu poczułam się na tyle pewnie, że jako 60. latka zdałam egzaminy i podjęłam wymarzone **studia dzienne** w Instytucie Sztuki Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie na kierunku Malarstwo i Projekty Interdyscyplinarne i obecnie jestem już na trzecim roku.

Grażyna Paruch maluje oddział ratunkowy Szpitala Pediatrycznego w Bielsku-Białej

Decyzja o podjęciu studiów była o tyle łatwiejsza, że miałam podstawową wiedzę o sztuce i znałam różnorodne techniki malarskie, bo przez 30 lat pracowałam z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną ucząc pracy-techniki, rękodzieła artystycznego, malarstwa na szkle, ceramiki, bibułkarstwa, makram, plecionkarstwa, wykonywania kilimów, gobelinów, dywanów i bukieciarstwa, projektowałam i wykonywałam stroje oraz scenografię teatralną.

Moja wrażliwość społeczna ukształtowała się, kiedy jako oligofrenopedagog prowadziłam nauczanie indywidualne w Domu Pomocy Córek Bożej Miłości w Bielsku-Białej. Być może to doświadczenie wpłynęło na realizację przeze mnie innej misji — **ratowania bezdomnych kotów** w Bielsku-Białej. Jeśli chcesz pomóc i włączyć w ten cel, zapraszam do kontaktu <https://www.facebook.com/grazyna.paruch>.



Moja Kinia. Obraz autorstwa Grażyny Paruch



## Autorka artykułu Roma Rojowska

prezesa Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie



# WYSTAWA NA EKRANIE

„Wystawa na Ekranie” pokazywana w Cieszynie to cykl filmów zapraszających widzów do największych muzeów świata. Przenosi nas na duży ekran i pozwala oglądać bezcenne arcydzieła malarstwa, rzeźby i grafiki. Już drugi rok z rzędu ta prezentacja kolekcji najwybitniejszych artystów jest hitem programowym Cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. O wirtualnej wędrówce po salach galeryjnych i muzealnych oraz o innych ciekawych propozycjach dla studentów-seniorów opowiada Lucyna Bałandziuk, prezeska zarządu Cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Cieszymy się, że nasza inicjatywa „Wystawa na ekranie” spotkała się z takim dużym zainteresowaniem. Współpracując z władzami miasta Cieszyna, zaproponowaliśmy słuchaczom CUTW i wszystkim zainteresowanym mieszkańcom Cieszyna, wędrówkę po salach muzealnych świata. W kinie „Piast” w Cieszynie przez cały rok akademicki możemy oglądać wystawy tematyczne najstynniejszych malarzy, uchwycone w specjalny, dostosowany do warunków kinowych sposób. Dzieła sztuki oglądamy na ekranie w znakomitej jakości obrazu HD, a projekcji towarzyszą historie dzieł oraz biografie artystów opowiedziane przez ekspertów analizujących styl i technikę.

Ta przygoda intelektualna na ekranie jest dziełem Phila Grabsky’ego, pomysłodawcy i producenta cyklu. Dzięki wizytom w pracowniach konserwatorskich i maksymalnym zbliżeniu kadrów możemy oglądać z dreszczem najwspanialszych emocji, detale arcydzieł malarstwa. Widzowie kinowi widzą więcej niż to, co widzi się zwykle w czasie tradycyjnej wizyty na wystawie w muzeum.

Choć wszystkie filmy obcojęzyczne mają polskie napisy, to dla słuchaczy

CUTW uczących się języków obcych wysłuchanie komentarzy i narracji jest dodatkową wspaniałą lekcją. *Wystawa na ekranie (Exhibition on Screen)* zachwycała publikę ponad tysiąca kin na całym

świecie. Tym bardziej cieszymy się, że zawiątała również do Cieszyna — zapraszam w każdy pierwszy wtorek miesiąca o godzinie 10.00 do kina „PIAST” w Cieszynie, aż do czerwca 2020 roku.



**WYSTAWA NA EKRANIE**

GDZIE: KINO PIAST

KIEDY: PIERWSZY WTOREK MIESIĄCA

CENA: 15 ZŁ

**1.10 - Vermeer i muzyka. Sztuka miłości i odpoczynku.**

**5.11 - Rafael Santi. Książę wszystkich sztuk.**

**3.12 - Święty Piotr i inne papieskie bazyliki Rzymu.**

**7.01 - Goya. Widzenie ciała i krwi.**

**4.02 - Canaletto i sztuka Wenecji.**

**3.03 - Renoir poważany i znieważany.**

**7.04 - Rembrandt.**

**5.05 - Cezanne. Portrety życia.**

**2.06 - Osobliwy świat H. Boshy.**

KINO „PIAST” z inicjatywy Cieszyńskiego Uniwersytetu III Wieku serdecznie zaprasza od października 2019 r. na II emisję filmów edukacyjnych z cyklu „Wystawa na ekranie”. To prezentacja kolekcji najwybitniejszych artystów malarstwa z najważniejszych muzeów na całym świecie.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY WSZYSTKICH SENIORÓW, STUDENTÓW, UCZNIÓW – WSZYSTKICH MIŁOŚNIKÓW WIELKIEJ SZTUKI !!!!!!!

**Cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku** to miejsce dla aktywnych seniorów przeżywających swoją drugą młodość, traktujących zajęcia i wydarzenia uniwersyteckie jako sposób na utrzymanie sprawności intelektualnej, ruchowej, towarzyskiej czy kulturalnej. CUTW oferuje szereg aktywności **w sekcjach** takich jak: przeszłość i teraźniejszość, historyczno - geograficzna i hobbystyczna, komputerowa, język angielski, język niemiecki, malarstwo, ceramika, wokalna, tańca liniowego, miłośników sztuk wszelakich, miłośników podróży, miłośników filmu, miłośników nauki i techniki, brydżowo – szachowa i gier planszowych, turystyczno – krajoznawcza, gimnastyczna, pływanie, rehajoga, pilates, gry w boule, turystyki pieszej, miłośników książki, nordic walking, wystawa na ekranie, imprezy integracyjne wycieczki i wyjazdy sportowe.

Zajęcia poszczególnych sekcji odbywają się nie tylko w Uniwersytecie Śląskim w Cieszynie, ale także w innych urokliwych miejscach. W cieszyńskiej kawiarni *Kornel i Przyjaciele* spotkają się Miłośnicy Sztuk Wszelakich, a w każdy trzeci wtorek miesiąca godz. 10:00 w kinie *Piast* – miłośnicy filmu. Zapraszamy na wycieczki, których program turystyczny staramy się łączyć z wyjściem do teatru czy na wystawę. Wszystkie informacje o organizowanych przez nas wydarzeniach znajdują się na stronie internetowej [www.utwcieszyn.us.edu.pl](http://www.utwcieszyn.us.edu.pl)



**Autorka artykułu  
Lucyna Bałandziuk**

prezes zarządu Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III Wieku, członek Cieszyńskiej Rady Seniorów, członek Głównej Komisji Rewizyjnej Macierzy Ziemi Cieszyńskiej, członek zarządu Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Przemysłu Chemicznego

# ANGIELSKI SZANSĄ DLA KOBIET

„Język angielski szansą na rozwój kobiecej organizacji” to projekt Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Dzięki podniesieniu poziomu znajomości języka angielskiego mamy szansę na nawiązanie współpracy międzynarodowej, wzrost jakości pracy członkiń oraz przełamanie barier w pozaformalnym kształceniu kobiet.

Uczenie się języka angielskiego - mówi się o nim „współczesna łacina” - jest szczególnie ważne dla kobiet jako grupy w niekorzystnej sytuacji, mającej ograniczone możliwości nabywania kompetencji z uwagi na konieczność łączenia obowiązków zawodowych z rodzinymi i opiekuńczymi.

Jako członkinie Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych chcemy dzielić się naszym doświadczeniem w nauce języka angielskiego. Zamieszczamy w tym celu informacje o możliwościach nieodpłatnego, pozaformalnego kształcenia się na stronie „Angielski szansą dla kobiet” na facebook.com. Znajduje się tam wiele sprawdzonych przez nas, aktualnych informacji wskazujących, że nauka języka obcego jest możliwa w każdym wieku i to od zupełnych podstaw.

Oprócz samodzielnej nauki języka angielskiego, 12 aktywnych członkiń Stowarzyszenia KKK weźmie udział w dwutygodniowym kursie języka angielskiego za granicą, dofinansowanym w ramach projektu. Uczyc się będziemy w najlepszej szkole językowej na Malcie, która jest członkiem Unii Europejskiej i posługuje się angielskim jako językiem urzędowym. Posiada też wieloletnią tradycję w organizacji kursów angielskiego, a oprócz przyjaznego klimatu i cen, najlepiej spełnia warunki odbycia intensywnego nauki.

Założeniem projektu jest rozwój organizacyjny naszego stowarzyszenia i dlatego samodzielnie, bez pośredników, organizujemy kurs językowy „od a do z” tj. wybór szkoły językowej, zakwaterowanie, transport itd.

Uczestniczki mobilności na kursie językowym za granicą muszą spełnić określone warunki do zakwalifikowania się takie jak np. wypełnienie ankiety dotyczącej m.in. poziomu motywacji do nauki, przygotowania językowego i kulturowego przed wyjazdem, podpisania umowy finansowej i płynących z niej zobowiązań, a także sporządzenia raportu indywidualnego z wyjazdu.

Przygotowanie do wyjazdu poprzedziła wizyta przygotowawcza, której celem było nawiązanie bezpośredniego kontaktu z instytucją realizującą kursy językowe i zgodnie z wytycznymi PO WER - niekorzystanie z instytucji pośredniczących w organizacji mobilności.

Wybór instytucji szkoleniowej miał miejsce na podstawie wyników europejskiego rangowania opinii uczestników i uzyskaniu najwyższej pozycji spośród szkół językowych na Malcie oraz listy instytucji

z akredytacją. MALTALINGUA LTD. posiada akredytację Eequals – Excellence in Language Education. Oznacza to, że szkoła językowa dba o poziom nauczania i standardy określone na stronie <http://www.eaquals.org/>. Eequals to europejskie stowarzyszenie szkół i instytucji zajmujących się nauczaniem języków obcych. Członkowie stowarzyszenia muszą przestrzegać określonych standardów EAQUALTS i są kontrolowani co 3 lata.

Podczas codziennych spotkań w czasie wizyty przygotowawczej odbyła się negocjacja warunków współpracy. Precyzyjnie ustalono jej zasady, podpisano umowę z Senior Marketing Managerem szkoły językowej MALTALINGUA LTD. Doprecyzowano termin mobilności, program kursu językowego oraz dodatkowych zajęć merytorycznych, rezerwację zakwaterowania, płatności, kwestię wsparcia na miejscu, a także monitoring realizacji programu mobilności. W wyniku negocjacji cena kursu językowego oraz zakwaterowania w szkolnych apartamentach została obniżona o 15%. Transfer z lotniska i na lotnisko dla 12 osobowej grupy został obniżony o 2/3. Manager MALTALINGUA LTD. został też poinformowany o warunkach umowy, jakim jest wystawienie certyfikatów z logiem PO WER dla uczestniczek kursu językowego i otrzymał jego wzór.

Podczas wizyty przygotowawczej mogliśmy poznać i zatwierdzić:

warunki lokalowe (budynek, jego usytuowanie, wyposażenie sal, miejsca rekreacji – taras, basen na dachu, bar - oraz program zajęć językowych (testy kwalifikacyjne ustne i pisemne, podręczniki, zajęcia dodatkowe – odpłatne i nieodpłatne) oferowane przez MALTALINGUA LTD;

usytuowanie i warunki lokalowe zakwaterowania w szkolnych apartamentach (5 minut drogi od szkoły) – wyposażenie pokoi, kuchni, łazienek, zasady korzystania z części wspólnej, recyklingu odpadów itp.;

szacunkowe koszty wyżywienia – ceny sklepowe, możliwości w okolicznych restauracjach;

program zajęć pozalekcyjnych dla wszystkich uczestników szkoły językowej m.in. wycieczek i spotkań integracyjnych;

koszty podróży – dojazdu do lotniska w Polsce, parkingu na lotnisku, ubezpieczenia, wymiany walut w Polsce i na Malcie, transferu z lotniska na Malcie, kosztu biletów lotniczych z rezerwacją miejsca i bez re-

zerwacji, opłaty za dodatkowy bagaż, koszty ubezpieczenia itp.

Dzięki sprawdzeniu na miejscu warunków realizacji kursu językowego, uczestniczki wyjazdu mogły zapoznać się z wyborem kilkuset zdjęć i filmików w oddzielnych folderach tematycznych obrazujących wizytowane obszary mobilności.

Nasza językowa edukacja przekonuje nas już teraz o wielorakich korzyściach z nauki języka angielskiego i swobodniejszego posługiwania nim:

**1. korzyści edukacyjne** - możliwość udziału w międzynarodowych konferencjach i innych wydarzeniach popularyzujących wiedzę; uczestnictwa w szkoleniach i w wymianach finansowanych ze środków unijnych oraz szansa na realizację projektów we współpracy z innymi krajami, a dzięki temu poszerzenia oferty edukacji nieformalnej dorosłych;

**2. korzyści zawodowe** - kompetencje językowe zwiększają szanse na znalezienie/zmianę zatrudnienia, awans zawodowy i wyższe zarobki;

**3. korzyści rodzinne** - ważna jest komunikacja w języku angielskim i zainteresowanie się kulturą krajów anglojęzycznych, do których wyemigrowali nasi bliscy i których odwiedzamy;

**4. korzyści turystyczne** - przełamanie barier w swobodnym podróżowaniu za granicę i łatwiejsze nawiązywanie kontaktów z przedstawicielami innych kultur;

**5. korzystanie z mediów społecznościowych i prasy** - uzyskanie szerszego dostępu do informacji, poznaniu darmowych aplikacji i programów graficznych, portali ze zbiorami tekstów i zdjęć i in.;

**6. korzyści kulturowe** - możliwość czytania książek, prasy, e-booków, dokumentów w oryginale, dostępu do materiałów bez tłumaczenia lub z napisami w języku angielskim, uczestnictwo w międzynarodowych wydarzeniach kulturalnych w kraju i za granicą.

Nabyte umiejętności i kompetencje przekazywane będą społeczności regionu Śląska Cieszyńskiego na Kongresach Kobiet Śląska Cieszyńskiego oraz poprzez samodzielnie redagowany bezpłatny magazyn „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”, dystrybuowany do miejsc publicznych regionu (nakład 5 tys., zasięg 20 tys. odbiorców), przez nasze strony internetowe i nasze media społecznościowe.



**Autorka artykułu**  
**Roma Rojowska**

kierowniczka projektu „Język angielski szansą na rozwój kobiecej organizacji”





# malta lingua

## Learn English under the Sun!

- ▶ Wysokiej jakości nauka z wykwalifikowanymi *native speakers*
- ▶ Nowoczesne sale i metody nauczania
- ▶ Lokalizacja w pięknym St. Julian's na Malcie
- ▶ Fascynujący program aktywności i wycieczek
- ▶ Atrakcyjne ceny i brak opłat rezerwacyjnych
- ▶ Prywatny basen na dachu
- ▶ Przyjazna obsługa i wspaniała atmosfera

Szkoła akredytowana przez:



Odkryj więcej: [www.maltalingua.pl](http://www.maltalingua.pl)



# ANGIELSKI ZA FREE

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych założyło na Facebooku stronę „Angielski szansą dla kobiet” @AngielskiSzansaDlaKobiet. Upowszechniamy tam informacje o możliwościach nieodpłatnego uczenia się angielskiego. Dzielimy się naszym doświadczeniem w nauce i udostępniamy informacje o możliwościach pozaformalnego kształcenia się.

Na tej stronie udostępniamy narzędzia, za pomocą których uczymy się języka angielskiego. Jesteśmy zdania, że nauka języka obcego jest możliwa w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania znajomości języka i pokazujemy to na własnym przykładzie.

Dlaczego w nawet bardzo dojrzałym wieku warto odświeżyć znajomość (zacząć się uczyć) języka angielskiego? Niżej wymieniony cytat to jeden z powodów, dla których warto, bo

*Z językami, wszędzie jesteś w domu – Edward de Waal*

z nim (angielskim) łatwiej poruszać się w naszym, zglobalizowanym świecie. *Jest tylko jeden sposób nauki. Poprzez działanie* - powiedział Paulo Coelho. Działajmy więc, bo z elektronicznymi narzędziami do nauki języka to o wiele łatwiejsze! Czterdzieści lat temu na rynku pojawił się walkman, obecnie każda z nas ma go w... torebce. Wystarczy, że wgrasz sobie kurs angielskiego na smartfon, laptop, tablet (na Google dysk), podłączysz słuchawki i możesz się bez problemu uczyć w samochodzie, tóżku, w kuchni czy na spacerze.

## Nowe metody nauki języka obcego - co to jest ALM

ALM to metoda audiolingwalna nauki języka obcego, która bazuje na zakorzenionych w świadomości mechanizmach. Nauczanie zaczyna się od słuchania słów i dialogów, które są wielokrotnie powtarzane, co wyrabia nawyki językowe, ułatwia zapamiętywanie specyficznych wyrażeni i dba o właściwy akcent. My zakupiliśmy jeden z takich kursów, wgrałyśmy na komputery (telefony) i... systematycznie słuchamy i powtarzamy. Można go kupić przez Internet, gdzie widnieją często informacje o 80% dofinansowaniu takiego zakupu ze środków unijnych. Zalecamy jednak ostrożność i potwierdzenie takiego wsparcia.

## Ucz się wszystkiego czego możesz, kiedy tylko możesz, od każdego od kogo możesz – SARAH CALDWELL

Polecamy Wam użyteczny bezpłatny program **Grammarly**, który po zainstalowaniu na komputerze, laptopie czy smartfonie pomaga w bezbłędnym pisaniu w języku angielskim maili, tekstów w Wordzie, na Facebooku czy Instagramie. Podkreśla i podpowiada właściwe zapisy. na stronę. Zobacz wizualizację i zainstaluj: <https://www.grammarly.com/>

## Angielski w obrazkach

Kolejny sposób na bezpłatną naukę angielskiego to metoda obrazkowa na Facebooku lub Instagramie prowadzona przez „Ewa English”. Może wyglądać jak dla dzieci, ale daje wyjątkową szansę na naukę i powtórki. Ewa ma stronę na Facebook @appEWA, na Instagramie #ewaenglish i każdego dnia publikuje porcję darmowej wiedzy. Uwaga na apkę, bo prowadzi do super materiałów, ale płatnych np. czytasz książki w języku angielskim i masz od razu dostępne tłumaczenie.

## Angielski w kwadrans

W nauce angielskiego pomocne są **podcasty** m. in. „Kwadrans na angielski”. Te bezpłatne lekcje prowadzi nauczyciel Szymon, a można ich wysłuchać bezpłatnie na stronie <https://szymon.edu.pl/> i na Facebooku @kwadransnaangielski. Podcasty znajdują się na Spotify i YouTube. Lekcje z Szymonem są baaardzo



przyjemnym doświadczeniem poznawania i utrwalania języka angielskiego.

## Angielski z celebrytką

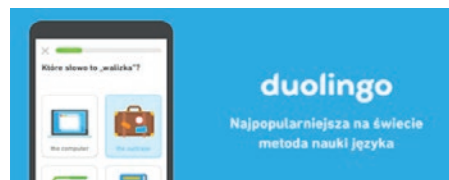
Ogromną popularnością od kilku lat cieszy się kanał Arleny Witt na YouTube, która udostępniła ponad 200 odcinków nauki języka angielskiego pod wspólną nazwą „Po cudzemu”. W każdym odcinku są fragmenty z filmów, seriali i piosenek, które ilustrują naukę. Lekcje o numerach 10, 20, 30 itp. odpowiadają na konkretne potrzeby uczenia się np. przygotowania do matury, czy oglądania filmów i seriali po angielsku.



**Arlena Witt** napisała też książkę „Grama to nie drama” i „Władaj i gadaaj”, w której tłumaczy zasady nauki prostym językiem, po swojemu i z humorem. Można ją „przejrzeć” w Internecie i zamówić. Profil Arleny jest na Facebooku @pocudzemu i na Instagramie #wittami i #wladajigadaj #gramatoniedrama

## Duolingo wciąga jak gierka w klocki tetris

Lubimy **Duolingo: pl.duolingo.com**, które ma formę portalu internetowego i apki do nauki kilkudziesięciu języków obcych. Uczymy się tam angielskiego wybierając odpowiedni poziom zaawansowania oraz dzienny i tygodniowy czas lekcji. Duolingo opiera się na systemie grywalizacji, którego działanie zostało potwierdzone w niezależnych badaniach. Duolingo ma wersję płatną Plus, ale nie trzeba z niej korzystać. Przy logowaniu nie ma żadnych przykrych, ukrytych opłat.



Ale uwaga! Jak zaczniesz korzystać, to trochę trudno oderwać się od aplikacji, bo lekcje uzależniają!



## Autorka artykułu Roma Rojowska

entuzjastka metod samodzielnej i bezpłatnej nauki języka angielskiego



# CZY PRACA Z DZIEĆMI JEST MOŻLIWA?

## *Wyjątkowy projekt dla mam*

Jeśli potrzebujesz zmiany, poszukujesz własnej drogi zawodowej i masz pod opieką dzieci do lat 10., ten projekt jest dla Ciebie. Będziesz miała okazję ułożyć swoje priorytety, ustalić zasady, dobrze się zastanowić nad tym jak pogodzić ambicje zawodowe z wychowywaniem dzieci. Pomogą Ci w tym warsztaty dla mam – pracujących, niepracujących, na urlopie macierzyńskim czy też wychowawczym. W grupie różnych kobiet, z różnymi doświadczeniami w łączeniu pracy z macierzyństwem, będziesz mogła zmienić swoje życie.



Szansę na zmianę swojej sytuacji stwarza projekt pt. **Praca z małymi dziećmi jest możliwa (Working with little children is possible)** realizowany równocześnie przez cztery organizacje kobiece z Czech, Węgier, Słowacji i Polski, dzięki dofinansowaniu Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego.

Realizatorem projektu w Polsce jest **Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych** w Cieszynie. Projekt jest współfinansowany przez rządy Czech, Węgier, Polski i Słowacji z Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego i we współpracy z Zamkiem Cieszyn.

W Polsce, w **Zamku Cieszyn**, realizowane będą bezpłatne warsztaty rozwojowe dla kobiet, które są mamami dzieci do lat 10.

Warsztaty z mentorkami realizowane będą **w styczniu i lutym 2020 r.:**

■ **„Kreowanie własnego wizerunku”** – warsztat grupowy plus indywidualne doradztwo. Wizażystka i stylistka **Monika Wiecha** poprowadzi praktyczne zajęcia dotyczące sztuki makijażu i ubioru. W programie przegląd własnej szafy, analiza kolorystyczna, przegląd kosmetyczki, makijaż w 5 minut. Prowadzi kilka stron na facebooku i Instagramie m.in. „Królowa w szafie – pracownia wizerunku”.

■ **„Sam pomysł nie wystarczy”** – warsztat grupowy plus indywidualne doradztwo. W programie zajęć wykorzystamy burzę mózgu, mapy myśli, sześć myślowych kapeluszy. Finalnie uczestniczki otrzymają swoje indywidualne plany działania uwzględniające ich pomysły, wiedzę o swoich mocnych stronach i ograni-

zeniach, swoją osobistą historię rodzinną, sytuację na rynku pracy. Doradztwo poprowadzi **Roma Rojowska**, doradczyni kariery, nauczycielka akademicka, prezeska i założycielka Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, redaktorka naczelna magazynu dla kobiet „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”.

■ **„Efektywna komunikacja interpersonalna jako narzędzie sukcesu”** – warsztat grupowy plus indywidualne doradztwo. **Ilona Krzempek**, psycholożka, psychoterapeutka i ekspertka ds. rekrutacji przeprowadzi z każdą uczestniczką symulację rozmowy kwalifikacyjnej w oparciu o techniki komunikacji interpersonalnej oraz znajomość zasad savoir vivre'u. **Ilona** posiada wieloletnie doświadczenie w wieloetapowej rekrutacji dla firm, jest też redaktorką i autorką artykułów w magazynie dla kobiet „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”.

■ **„Jak stworzyć dobry model biznesowy”** – podczas tego warsztatu grupowego uczestniczki poznają i stworzą model biznesowy (Business Model Canvas), dowiedzą się o segmentacji klientów i jak może wyglądać struktura kosztów w firmie. Mentorka to **Urszula Szwed**, ekspertka ds. procesów ekonomizacji, współzałożycielka Studia Ilustratorsko – Projektowego DINKSY, współautorka narzędzia usprawniającego komunikację w firmach „Otwarte Karty”, doradczyni biznesowa dla sektora NGO oraz MŚP. Uczy myślenia obrazem (Visual Thinking).

■ **„Kto wspiera finansowo przedsiębiorczość kobiet?”** – warsztat grupowy i możliwość indywidualnych konsultacji.

Mentorki to **Izabela Baszczyńska**, specjalistka ds. Funduszy Europejskich Lokalnego Punktu Informacyjnego Funduszy Europejskich w Bielsku-Białej i **Wioletta Beczek** – Przedsiębiorczość Zamku Cieszyn. Przedstawią dostępne w Polsce elastyczne formy zatrudnienia, bezpłatne szkolenia i kursy kwalifikacyjne oraz wsparcie dla tworzenia miejsc pracy m.in. w przedsiębiorstwach społecznych i we własnych firmach oraz możliwości jej prowadzenia w Akademickim Inkubatorze Przedsiębiorczości w Zamku Cieszyn.

**Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych** z siedzibą w Cieszynie, to organizacja non-profit działająca od 11 lat. Przykładem działań są warsztaty, debaty, publikacje książkowe, ścieżka edukacyjna „Uliczka Cieszyńskich Kobiet” na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie – zrealizowana we współpracy z Zamkiem Cieszyn, wydajemy bezpłatny magazyn „CIESZYŃSKIE NA OBCASACH” i organizujemy Kongresy Kobiet Śląska Cieszyńskiego.

Zapraszamy serdecznie do **zgłaszania chęci uczestnictwa** w warsztatach poprzez kontakt mailowy i telefoniczny ze Stowarzyszeniem Klub Kobiet Kreatywnych.

#### Kontakt:

T: +48 694 786 567

E: klubkobietkreatywnych@gmail.com

W: klubkobietkreatywnych.org

Fb: KobietyKreatywneCieszyn



#### Autorka artykułu Roma Rojowska

kierowniczka polskiej części projektu „Praca z dziećmi jest możliwa”

Zapraszamy Mieszkanki i Mieszkańców  
Śląska Cieszyńskiego na wyjątkowe wydarzenie

# WIELKA CIESZYŃSKA DEBATA O KLIMACIE



28 marca 2020 r., godzina 14.00  
DOM NARODOWY w CIESZYNIE

Patronat Honorowy  
Burmistrzynie Cieszyna **Gabriela Staszekwicz**

#### Udział w debacie zapowiedzieli:

- Premier RP prof. zw. hab. inż. Jerzy Buzek - Europeoseł do Parlamentu Europejskiego, członek Komisji Przemysłu, Badań Naukowych i Energii (ITRE)
- przedstawiciele Cieszyńskiej Rady Młodych ds. Klimatu
- wspierająca ją Cieszyńska Rada Ekspertów
- przedstawiciele samorządów terytorialnych

#### Po debacie w godzinach 16.00-19.00 zapraszamy na **WARSZTATY EKOLOGICZNE:**

- malujemy i szklimy ceramiczne mydelniczki
- robimy własne mydło
- produkujemy naturalne kosmetyki
- CIUCH W RUCH z poradami stylistek
- SWAP PARTY - wymiana książek i płyt
- uczymy się żyć bez "obsesji piękna" (warsztat psychologiczny)  
i do tego wiele kreatywnych niespodzianek.

Wydarzenie odbędzie się w ramach  
VII Kongresu Kobiet Śląska Cieszyńskiego

Organizator: Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie

Więcej informacji na:

<https://www.facebook.com/KobietyKreatywneCieszyn/> • <http://klubkobietkreatywnych.org/>



**Stowarzyszenie  
Klubu Kobiet Kreatywnych  
zaprasza na**



# OTWARTE SPOTKANIE KKK

**Chcemy zaprosić Was do współpracy i przybliżyć ideę nieformalnej edukacji kobiet.**

Nasze członkostwo w Stowarzyszeniu Klubu Kobiet Kreatywnych i działania w nim to samorealizacja i przygoda naszego życia. Tematy, które są nam bliskie to ekologia, budżet domowy, lokalne inicjatywy na rzecz kobiecych społeczności i ich promowanie, budowanie sieci kontaktów, prawa kobiet i asertywność w ich wyrażaniu, zasady zdrowego odżywiania, moda i styl.

Chcemy stworzyć grupy kreatywnych kobiet o specjalistycznych umiejętnościach:

Grupa redakcyjna magazynu dla kobiet „Cieszyńskie na obcasach” i strony internetowej [cieszynskienaobcasach.pl](http://cieszynskienaobcasach.pl), do której zapraszamy autorki tekstów, redaktorki, korektorki, graficzki, specjalistki ds. reklamy.

Grupa KIWI, czyli Kobięcego Inkubatora Wiedzy i Inicjatyw, do której zapraszamy osoby chętne do organizowania i prowadzenia spotkań edukacyjnych, zwiększających szanse i możliwości kobiet we wszystkich dziedzinach życia.

Oczekujemy na Was z miłym poczęstunkiem:)

Zapraszamy do kontaktu – zapisy przez e-mail: [klubkobietkreatywnych@gmail.com](mailto:klubkobietkreatywnych@gmail.com) lub przez [facebook@KobietyKreatywneCieszyn](https://www.facebook.com/KobietyKreatywneCieszyn)

**Piątek 7 lutego 2020 r.  
godzina 18.00  
Sala Konferencyjna  
Zamku Cieszyn**



**KiWi**  
Kobięcy Inkubator Wiedzy i Inicjatyw

# ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W KONKURSIE „ZIELONA PRACOWNIA\_PROJEKT 2020”!

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach przeznaczył na wyposażenie 250 placówek w ciągu 5 lat 8 536 925,02 zł. Zielone pracownie funkcjonują lub będą funkcjonować w ponad 100 gminach i powiatach województwa śląskiego.



**P**rzedmiotem Konkursu „Zielona Pracownia\_Projekt 2020” jest utworzenie projektu szkolnej pracowni, na potrzeby nauk przyrodniczych, biologicznych, ekologicznych, geograficznych, geologicznych czy chemiczno-fizycznych, którego przyszła realizacja wpłynie znacząco na podniesienie świadomości ekologicznej uczniów.

Konkurs skierowany jest do organów prowadzących placówki oświatowe z terenu województwa śląskiego, w tym nagrodzone w konkursie pn. Zielona Pracownia\_Projekt, które nie otrzymały do-

finansowania w poprzednich edycjach konkursu.

Oceny zgłoszonych wniosków dokonuje Jury Konkursu. Jury ocenia nadesłane zgłoszenia biorąc pod uwagę pomysł na zagospodarowanie pracowni — wykorzystanie przestrzeni, funkcjonalność, estetykę, kreatywność. Przy ocenie wniosków doceniany jest nietuzinkowy pomysł na wykorzystanie przestrzeni pracowni oraz innowacyjność zaproponowanych rozwiązań czy różnorodność pomocy dydaktycznych

## **Laureaci otrzymują nagrody pieniężne**

Wybrane zadania są dofinansowane w formie dotacji. Dotacja jest udzielana z uwzględnieniem efektów zadania i możliwości finansowych Funduszu do wysokości 80% kosztów kwalifikowanych z zastrzeżeniem, że maksymalna kwota dotacji nie może przekroczyć 30 000 zł.

Przyznane środki przeznaczone są na zakup pomocy dydaktycznych, sprzętów multimedialnych oraz wyposażenia pracowni. Organ prowadzący ponosi koszty prac remontowych.

**Dokładne informacje na stronie**  
<https://www.wfosigw.katowice.pl/zielona-pracownia.html>

**Zgłoszenia w konkursie „Zielona Pracownia\_Projekt 2020” dokonywać można do 14 lutego 2020 roku. Wnioski składać należy w terminie 1–17 kwietnia 2020 roku.**



**Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach**






**Dla Ciebie  
wydrukujemy  
wszystko!**



 **drukarnia**  
OFFSETDRUK i MEDIA

43-400 Cieszyn  
ul. Frysztańska 48  
tel. 33 857 70 90  
508 369 482  
e-mail: [biuro@om5.pl](mailto:biuro@om5.pl)  
[www.om5.pl](http://www.om5.pl)

**DRUK OFFSETOWY  
DRUK CYFROWY  
INTROLIGATORNIA  
STUDIO GRAFICZNE**

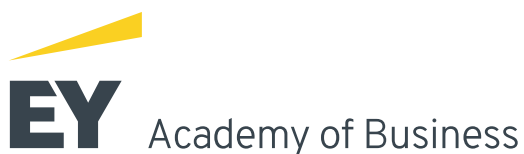
 WYDRUKUJ Z NAMI  
SWOJĄ KSIĄŻKĘ

**Drukujemy książki  
nawet od 1 sztuki**

# Studia MBA w Cieszynie

## Master of Business Administration

Partner kierunku:



CZAS TRWANIA: 3 semestry

KOSZT: 14 900 zł



dr hab. Zdzisława Dacko-Pikiewicz, prof. AWSB  
Rektor Akademii WSB



Dołącz do elitarnego grona absolwentów studiów MBA. Zdobądź uprawnienia do zasiadania w radach nadzorczych spółek z udziałem Skarbu Państwa.

**Rozpocznij studia podyplomowe w Cieszynie w marcu 2020 r.**

Polecamy kierunki:

- Akademia profesjonalnego coachingu
- Doradca podatkowy
- Doradztwo zawodowe i personalne
- z elementami coachingu - studia kwalifikacyjne
- Integracja sensoryczna
- Kadry i płace w praktyce
- Menedżerskie studia podyplomowe - poziom MBA
- Organizacja i zarządzanie placówkami
- pomocy społecznej
- Rachunkowość i finanse
- Zarządzanie w oświacie
- Zarządzanie Zasobami Ludzkimi

Akademia WSB, Wydział Zamiejscowy w Cieszynie

ul. Frysztacka 44  
43-400 Cieszyn

cieszyn@wsb.edu.pl  
tel.: 33 852 30 94

[wsb.edu.pl/cieszyn](http://wsb.edu.pl/cieszyn)