

CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

WYDAWCA: STOWARZYSZENIE
KLUB KOBIEC KREATYWNYCH

NR 6

GRUDZIEŃ 2020

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIEC

ISSN 2719-6933

Nasz wywiad z premierem

Jerzy Buzek
*o „szczepionce”
na klimat*

Str. 19

**Eko siła lokalnych
społeczności**

Str. 29

**Glamour
z lumpeksu**

Str. 50

**Angielski
dla dojrzałych kobiet**

Str. 68

**Kobiety
pytają o miasto**

Str. 23

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.

Do tworzenia magazynu zapraszamy zarówno Czytelniczki i Czytelników oraz i P. T. Reklamodawców. Działając z nami, inspirujemy i wpływamy na pozytywne zmiany w naszym otoczeniu.

Na wszystkie pytania i propozycje współpracy odpowiada w imieniu redakcji Roma Rojowska, Redaktorka Naczelna E: redakcjaeno@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 na portalu internetowym cieszynskienaobcasach.pl oraz na bieżąco w naszych mediach społecznościowych

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030



„CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”

ISSN 2719-6933

Nakład 5 tys. egzemplarzy
Format A4, ilość stron 68+4

Wydawca:

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie
ul. Gen. J. Hallera 4/11, 43-400 Cieszyn

M: +48 694 786 567

W: cieszynskienaobcasach.pl

FB: @cieszynskienaobcasach

IG: @cieszynskie_na_obcasach

E: redakcjaeno@gmail.com

Redaktorka naczelna:

Roma Rojowska

Redagują:

Renata Owczarzy, Małgorzata Waclawik-Syrokosz

Projektowanie graficzne i skład:

Leszek Wierzbicki

Korekta:

Renata Owczarzy, Małgorzata Waclawik-Syrokosz

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i zmian. Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam i artykułów sponsorowanych.

Druk:

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



SPIS TREŚCI

ZDANIEM NACZELNEJ 4

PSYCHOLOGIA

PÓKI JESZCZE JESTEŚMY... CZERWONA TECZKA 5
ZROZUMIEĆ GENDER. 6
EKOLOGIA UMYŚLU A WPŁYW HAŁASU NA ZDROWIE 8
JESTEM DOULĄ 11
BYĆ KOBIETĄ W CZASACH PANDEMII 12
MARZENIA O INNEJ EDUKACJI 14
„KSIĘŻNICZKA” Z NOWEJ HUTY 17



Kobieta OBYWATELKA

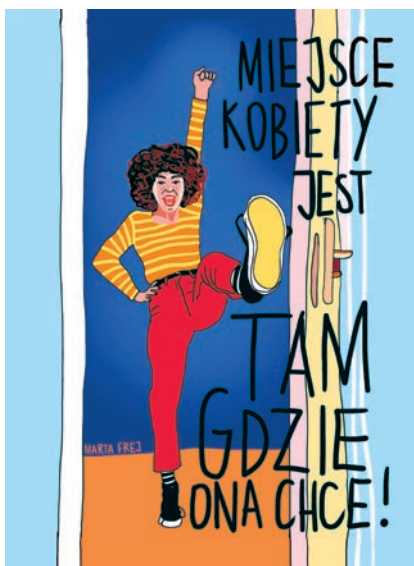
CZY BĘDZIE „SZCZEPIONKA” NA ZMIANY KLIMATYCZNE? 19
TRANSPORT PUBLICZNY JEST *TRENDY*. 23
KOBIETY PYTAJĄ O MIASTO 24
GŁĘBOKA EKOLOGIA JAKO FILOZOFIA PRZETRWANIA 26
CIESZYŃSKA RADA MŁODYCH DS. KLIMATU 28
EKO SIŁA LOKALNYCH SPOŁECZNOŚCI 30
JAK ZOSTAŁAM PROSUMENTKĄ ZIELONEJ ENERGII 32

ZDROWIE

LIPODEMA CHOROBA PRZEZ KTÓRĄ NIE MOŻESZ SCHUDNAĆ. 35
MÓJ PARTNER MOIM NO ONE 36
DIETA A SUPLEMENTACJA 38
MOJA DIETA NISKOWĘGLOWODANOWA CZYLI MODNA LOW CARB . 40
POCZUJ MIĘTĘ! ZAŁÓŻ W DOMU SWOJĄ URBAN JUNGLE 43
REFLEKSOLOGIA A STRES. 44
KISZONKĄ W CHOROBE CZYLI LEKARSTWA Z KUCHNI 46
CIASTOTERAPIA RELAKSUJ SIĘ Z WAŁKIEM 48

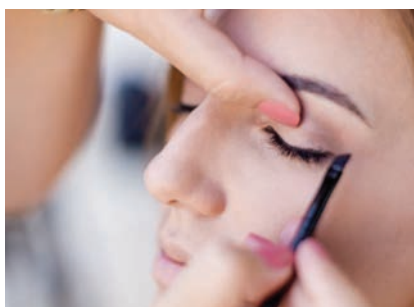
Stylowa POLKA

ENDERMOLOGIA MODELOWANIE I UJĘDRNIANIE 49
GLAMOUR Z LUMPEKSU 50
CZAS NA WIZERUNKOWE ZMIANY 52
PERFEKCYJNE BRWI RAMĄ DLA OKA 54
MOJE CZTERY ŚCIANY CZYLI DOM Z DUSZĄ 56



Strefa KLUBU KOBIET KREATYWNYCH

POZNAJ STOWARZYSZENIE KKK I TWÓRZ Z NAMI
KOBIECE MEDIUM OBYWATELSKIE 58
PODCASTY ODTRUTKĄ OD OBRAZU 62
RZĄD CZYLI DEMOKRACJA WEDŁUG KOBIET 64
POLKA NA MALCIE 66
WKŁUCZONE W JĘZYK – ANGIELSKI NASZYM OKNEM NA ŚWIAT . 68



ZDANIEM NACZELNEJ

Szanowna Czytelniczko!

Rok 2020 jest czasem, który zapamiętamy na długo, bo naznaczony był dwoma dramatycznymi wydarzeniami, które odmieniły nasze życie. Odczuwana radość – *joie de vivre* – zamieniła się w chroniczny smutek, bo nadszedł koniec naszego w miarę bezpiecznego świata.

Po pierwsze, w marcu **pandemia koronawirusa** – nagle i bez ostrzeżenia – nałożyła na nas dodatkowe role i zmieniła całe nasze życie. Po drugie, trwający od listopada **ogólnopolski strajk kobiet**, oddolny i nieformalny ruch będący kontynuacją „czarnego poniedziałku” z 3 października 2016 r., zmobilizował do masowych protestów kobiety z małych i wielkich miejscowości. To jest trwająca nadal fala – wzburzenia, aktywizmu oraz walki o sprawiedliwość i o prawa kobiet.

Poziomu naszego niepokoju nie zmniejsza powracający w okresie jesienno-zimowym **smog**, zmuszając nas do ponownego pytania o niszczące zmiany klimatu. Dlatego podjęliśmy się wyjaśnienia, jakie mamy szanse na redukcję zanieczyszczenia powietrza. W wywiadzie z prof. zw. dr. hab. Jerzym Buzkiem znajdziesz odpowiedź, co może być „szcepienką” na klimat i na ile wywalczone przez niego środki z UE dają nadzieję na radykalne obniżenie emisji CO₂ i głęboką transformację energetyczną. Profesor wskazuje też wagę małych kroków – zależnych od nas samych.

Polecam Ci też artykuł o korzyściach i kosztach **zostania prosumentką zielonej energii**, co opisała na przykładzie swojego domu Renata Owczarzy. Omówienie przyczyn i skutków degradacji środowiska naturalnego znajdziesz w artykule Łucji Brzeżyckiej, która wyjaśnia osiem założeń tzw. *głębokiej ekologii*. Natomiast gościnne autorki dają pogląd na to, że *eko siła* tkwi w lokalnych społecznościach (Patrycja Płonka) i dlaczego młodzi powołali Cieszyńską Radę Młodych ds. Klimatu (Joanna Heller). Beata Sobik przekonuje, że transport publiczny jest *trendy*, a ja pytam o miasto widziane z perspektywy kobiet.

Zachęcam Cię nie tylko do refleksji nad światem i regionem, ale też nad własnymi potrzebami, o których w zawrocaniu obecnego życia mogłaś zapomnieć. Z artykułu Katarzyny Wawrzyniak *Być kobietą w czasie pandemii* dowiesz się, że jest metoda, by **nie zatracić siebie** i odnaleźć swoją pasję nie wychodząc z domu. Czytaj też jak zawalczyć



o świadectwa z paskiem dla wszystkich dzieci w szkołach (wywiad z Wiołą Matusiak) i o degradującym umysł hałasie (Regina Waszut).

Mam też dla Ciebie kilka prawdziwie kobiecych tematów dotyczących kreatywnej i łatwej zmiany: w Twoich czterech ścianach (Patrycja Płonka), w Twojej szafie (Glamour z lumpeksu) i w Twoim wizerunku (Monika Wiecha).

Wszystkie artykuły napisałyśmy w ramach wolontariatu. Dołożymy starań, by w przyszłości trafił on do Twoich rąk częściej i pozostał bezpłatny. Przekazujemy Ci ten numer jako mikołajowy upominek. To nasze świadectwo, że – tak jak Ty się starasz, by życie biegło naprzód mimo pandemii – my też robimy swoje i dajemy Ci dowód, że kobiety Śląska Cieszyńskiego mogą mieć swoją gazetę i nowy portal internetowy cieszynskienaobcasach.pl. ■

Twoja Roma Rojowska

P.S. Jeśli egzemplarz „CIESZYŃSKIEGO NA OBCASACH” trafił do Twoich rąk i go przeczytałaś, przekaz go dalej innym kobietom. Niech zadrukowany papier promujący aktywne, zdrowe i pozytywne życie idzie w świat dalej i pełni swoją misję.

PÓKI JESZCZE JESTEŚMY CZERWONA TECZKA

Lęk przed nagłą śmiercią z powodu koronawirusa dopadł chyba wszystkich, także sceptyków pandemii. Z uczuciem zagrożenia walczymy na różne sposoby. Za życia wszyscy chcemy zbierać dodatnie punkty, niech więc zmusi nas to do zrobienia porządków w osobistych dokumentach. Nie może być tak, że bliscy nie mają wiedzy, gdzie znajdują się nasze ważne aktywa i pasywa, umowy, czy rachunki bankowe. Dlatego przedstawiam Wam remedium na lęk – CZERWONĄ TECZKĘ.

Czerwona teczka” może być zwykły segregator zawierający zbiór uporządkowanych dokumentów oraz instrukcji, co robić w dramatycznej sytuacji nagłego odejścia. Zakładamy rzecz jasna, że nie wybieramy się w „dobre miejsce”, jednak lepiej być na to przygotowanym wobec nieprzewidywalnego końca (pandemii).

„CZERWONA TECZKA” TO SYSTEM

Zwykle dokumenty przechowywane są w domach w kilku teczках. Ich segregowanie może nas przerażać, ale „skórka warta za wyprawkę” – mam bowiem dla Was **check-listę**, którą opracował ekonomista i autor podcastu o finansach Marcin Iwuć*. Dzięki jego strategii organizacyjnej łatwo odnajdziemy w naszym domowym archiwum to, co potrzebne. Kiedy już skompletujemy „czerwoną teczkę”, odnajdziemy spokój i poczucie dobrze spełnionego obowiązku – tak jak ja.

JAK WYGLĄDA „CZERWONA TECZKA”

Potrzebny będzie segregator wielkości A4, posiadający kilkanaście przegródek na dokumenty, najlepiej z przekładkami lub etykietami do opisu zawartości. **Wyznaczymy jedno miejsce** do przechowywania teczki i dokładamy do niej kolejne dokumenty. Dobrze byłoby, gdyby każdy z naszych bliskich wiedział, gdzie znajduje się „czerwona teczka”. Pamiętajmy też, że tworzenie zawartości teczki to również eliminacja niepotrzebnych dokumentów.

CHEK-LISTA DOKUMENTÓW „CZERWONEJ TECZKI”

Instrukcje – kogo zawiadomić, testament, list pożegnalny



Dokumenty o charakterze finansowym – polisy, obligacje, lokaty, rachunek bankowy, IKE/IKZE

Dokumenty związane z pracą zarobkową – działalność gospodarcza, dane Urzędu Skarbowego i ZUS; praca na etacie: nazwa firmy, informacja o PPE, pożyczki zaciągnięte w firmie

Dokumenty własności urzędów/pojazdów/nieruchomości/mediów elektronicznych – dokumenty samochodu i zapasowe kluczyki, akty notarialne własności nieruchomości, lista

miejsce gdzie należy zgłosić zgon: wspólnota mieszkaniowa/spółdzielnia, dostawca energii, gazu, Internetu i TV kablowej; konta w mediach społecznościowych, lista skrzynek e-mailowych i dysków z dokumentami „w chmurze”.

Jeśli nie możemy mieć wpływu na dramatyczne konsekwencje epoki pandemii, spróbujmy tym małym działaniem, jakim jest założenie „czerwonej teczki”, zabezpieczyć najbliższych przed kłopotami. Życzę Wam dobrych myśli. Opiekujmy się sobą wzajemnie.

Szczegółowy wykaz „czerwonej teczki” zgodny z przegródkami w segregatorze przygotowałam dla Was na naszym portalu cieszynskienaobcasach.pl. ■

*Na podstawie marciniwuc.com



autorka ROMA ROJOWSKA
w nieustannej drodze do minimalistycznego porządkowania swojego domu i życia.

ZROZUMIEĆ GENDER

Czy dobrze rozumiemy słowa, które wielokrotnie słyszymy i używamy? „Gender” u jednych wywołuje niechęć, dla innych niewiele znaczy, jeszcze dla innych jest bardzo ważne. Czy chcemy tego, czy nie, słowo to określa zmiany kulturowe, które następują w wielu obszarach naszego życia. Mogą one budzić lęk, są jednak nieuchronne i dlatego warto je poznać, by zrozumieć.

W języku angielskim **gender** (wym. dzender) oznacza „płeć kulturową”, a do nazwy „płci biologicznej” używa się określenia »sex«. W języku polskim na określenie „płeć” mamy tylko jedno słowo. Angielskie słowa „gender” i „mainstreaming gender” przyjęło się do określenia strategii mającej na celu osiągnięcie równości między kobietami i mężczyznami. Jest to także obszar wiedzy humanistycznej, która analizuje zmiany dokonujące się w obszarze stosunków społecznych, ról i funkcji, jakie w danym okresie pełniły i pełnią kobiety i mężczyźni. Gender pyta m.in. o to, kto ma władzę, kto korzyści, kto ma jakie obowiązki i przywileje. Nie wszystkie odpowiedzi stawiane przez gender są wygodne. Niektóre wnioski mogą być trudne do przyjęcia zwłaszcza przez grupy mężczyzn korzystających z wielu przywilejów oraz przez kobiety, które nie chcą (a czasami boją się) zmian.

ISTOTA KOBIECOŚCI I MĘSKOŚCI

Gdyby zapytać dzisiaj o istotę kobiecości i męskości, otrzymalibyśmy wiele trafnych odpowiedzi opisujących typowo kobiece i męskie cechy, jednak czy dla wszystkich znaczą one to samo? Czy dla przykładu kobieta-wykładowczyni jest mniej kobieca, bo zajmuje się obszarem działania, który jeszcze 150 lat temu był

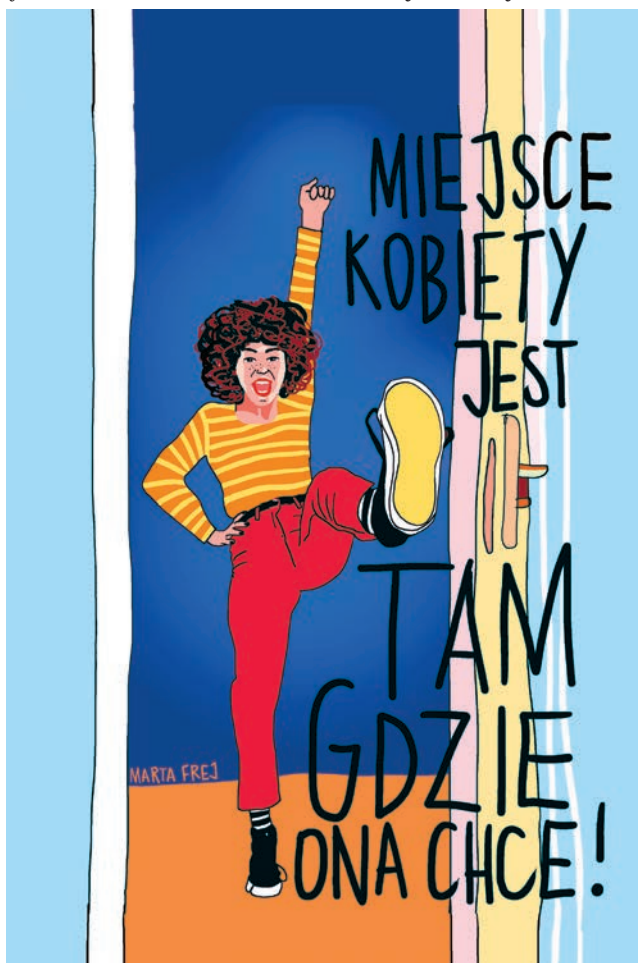
zarezerwowany tylko dla mężczyzn? Czy mężczyzna, który z czułością opiekuje się swoimi dziećmi, nie jest już męski? Jeszcze kilka dekad temu ojciec z wózkami w parku był ewenementem, dzisiaj ten obraz nikogo nie dziwi i nie oburza.

MOŻEMY WYBRAĆ JAKĄ DROGĄ CHCEMY IŚĆ PRZEZ ŻYCIE

Wzorce kulturowe ciągle się zmieniają, a różnice między tym, co kiedyś było typowo kobiece lub typowo męskie się zacierają. Gdyby dzisiaj ktoś nam powiedział, że kobiety nie powinny studiować, bo ich rolą życiową jest przede wszystkim stworzenie rodziny, dbanie o dom, rodzenie dzieci, czy nie oburzyłybyśmy się? To właśnie dzięki zmianom w obrębie płci kulturowej (gender) możemy wybrać jak chcemy przejść przez życie — poświęcić się nauce, a może pomocy potrzebującym, czy jeszcze inaczej realizować swoje pasje, stworzyć – lub nie – rodzinę. Niektóre z nas łączą z sobą różne drogi życiowe, inne wybierają jedną i nie zawsze jest ona zgodna z tym, co kiedyś było normą, a dzisiaj już normą nie jest.

NIE KAŻDY AKCEPTUJE ZMIANY

Zmiany w obrębie płci kulturowej nie dla każdego są wygodne. Nadal wielu mężczyzn i wiele kobiet nie wyobraża



Mem Marty Frej został nam nieodpłatnie przekazany przez jego autorkę. Dziękujemy!

sobie, że kobieta może realizować się zawodowo, być niezależna finansowo, czy być niezależna od męża. Niezależność (intelektualna, finansowa, emocjonalna) kobiet, zmusza mężczyzn do zmiany utrwalonych schematów myślowych. Nie każdy mężczyzna (i kobieta) jest na to gotowy.

ZMIANA TRADYCYJNEJ ROLI KOBIEТЫ W RODZINIE

W świetle dzisiejszego prawa kobieta ma możliwość wyjść z przemocowego związku, by nie patrzeć na krzywdę swoją i swoich dzieci. Może samodzielnie rozpocząć nowe życie i zapewnić im byt oraz bezpieczeństwo. Bez kulturo-

Celem gender jest transformacja struktur społecznych i instytucjonalnych tak, aby zapewniały one równe traktowanie wszystkim, jak też równy dostęp do praw oraz instytucji, w tym pełne wykorzystanie ich potencjału intelektualnego i zawodowego, które przyczyni się do budowania społeczeństwa i gospodarki opartych na wiedzy.

Wikipedia

wej zmiany w obrębie płci (gender) odejście od tradycyjnego, patriarchalnego modelu rodziny nie byłoby to możliwe. W publicznym dyskursie używa się często określenia gender jako straszaka, a dla prawicy jest to główna przyczyna zła w Polsce. Tymczasem głównym założeniem gender jest walka o równość płci zagwarantowana w Konstytucji RP.

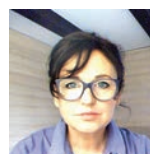
NIGDY NIE ZREZYGNUJMY Z PRAWA DO EDUKACJI, NIEZALEŻNOŚCI

Struktury rodzinne zmieniają się i coraz więcej kobiet i mężczyzn jest na te zmiany gotowa. Powiedzmy raz jeszcze głośno i wyraźnie – gender nie ma na celu zatarcia różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami; z powodu „ideologii gender” nie przestaniemy być matkami, żonami, opiekunkami domowego ogniska.

W Polsce XXI wieku, po stu latach walki o prawa kobiet, nie ma takiej siły, która zmusiłaby kobiety do rezygnacji z prawa do edukacji, niezależności, czy wybierania zawodów zgodnych ze swoimi potrzebami i możliwościami. ■

Dzięki zmianom w obrębie płci kulturowej (gender) mamy w Polsce:

- prawo do równego traktowania (Konstytucja RP)
- czynne prawo wyborcze, czyli prawo do głosowania (od 1918 r.) [1]
- bierne prawo wyborcze, czyli prawo do kandydowania kobiet do samorządów wszystkich szczebli, na urząd wójta, burmistrza, prezydenta miast i Prezydenta RP, do Sejmu, Senatu i Parlamentu Europejskiego
- możliwość studiowania (od 1894 r.)
- dostęp do antykoncepcji farmakologicznej (oficjalna dystrybucja od 1969 r.)
- wykonywanie zawodów, które kiedyś były wykonywane wyłącznie przez mężczyzn (pierwsza kobieta została sędzią w 1929 r.)
- prawo podejmowania decyzji niezależnie od woli męża (od 1921 r.)
- prawo do aborcji (ograniczenia od 1993 r.)
- prawo do prowadzenia samochodu (w Arabii Saudyjskiej kobiety mogą prowadzić samochód od 2017 r.)
- możliwość udziału w olimpiadach sportowych (kobiety po raz pierwszy dopuszczono do udziału w igrzyskach olimpijskich w 1928 r. w Amsterdamie)
- zakaz różnicowania płac między kobietami i mężczyznami na poziomie indywidualnym (od 2006 r.)
- prawo do urlopu macierzyńskiego dla ojca dziecka w przypadku gdy matka dziecka wróci do pracy i zrezygnuje z części urlopu macierzyńskiego
- szybka izolacja osoby – zazwyczaj kobiety – dotkniętej przemocą od sprawcy (tzw. ustawa antyprzemocowa z 6 maja 2020 r., ma wejść w życie po upływie 6 miesięcy od dnia ogłoszenia po podpisaniu przez Prezydenta RP)



autorka **ILONA KRZEMPEK**
psycholożka, feministka, przeciwna
wykluczeniu społecznemu, pasjonatka
ludzi i natury.

EKOLOGIA UMYSŁU, A WPLYW HAŁASU NA ZDROWIE

Czas urlopu jest potrzebny każdemu człowiekowi, by w pełni siłą natchnienia działać znowu z całą swoją mocą. Być może dopiero podczas wakacyjnego wypoczynku uświadomiliśmy sobie jak bardzo w dotychczasowym życiu brakowało nam ciszy. Może nie dostrzegaliśmy, że źródłem naszego rozdrażnienia i zmęczenia był niewidzialny nieprzyjaciel, który dzień po dniu niszczył nasz spokój. Tym nieprzyjacielem w naszym środowisku jest hałas, który zatruwa nas jak toksyczne powietrze.

Hłas jest drugim – po zanieczyszczeniu powietrza – **najpoważniejszym zagrożeniem środowiskowym dla zdrowia** i to bez względu na wiek czy płeć. Choć przywiązujemy coraz większą wagę do problematyki ekologii środowiska i związanych z tym zagrożeń dla zdrowia, nasza świadomość, że hałas do nich należy – jest nadal niewielka.

Już w latach 60-tych ubiegłego wieku R. M. Schafer kanadyjski muzyk, kompozytor pisał o Dźwiękowym Pejzażu Świata (World Soundscape Project – WSP), którego był pomysłodawcą. Próbował opisać relację człowieka ze środowiskiem dźwiękowym, mającą na celu stworzenie bazy erudycyjnej, którą można by wykorzystywać w próbach ograniczenia zanieczyszczenia dźwiękowego, stworzyć miały podstawy wzornictwa akustycznego (acoustic design), zajmującej się wykształceniem i zastosowaniem tworzenia ekologicznych środowisk dźwiękowych. Opisany proces odbywać się ma wedle kryteriów i idei ekologii akustycznej (acoustic ecology), której Twórcą jest Schafer.

DŹWIĘKI MOGĄ LECZYĆ

Zdrowie wg Światowej Organizacji Zdrowia To nie tylko brak choroby, lecz pełny dobrostan społeczny, psychiczny i biologiczny. W konsekwencji zwracamy uwagę na zdrowy tryb życia, uprawiamy sporty, zdrowo się odżywiamy, szukamy aktywności, które dają nam radość i spełnienie.

Pomimo prawidłowego słuchu fizycznego, i co najmniej normy intelektualnej, dzieci mają trudności z nabywaniem i rozumieniem mowy. Wszystko przechodzi przez otwór uszny: mówimy, czytamy, śpiewamy i tańczymy poprzez nasze uszy, osiągamy wysportowaną sylwetkę, rozwijamy względną dynamikę i słownictwo dzięki naszym uszom.

Alfred A. Tomatis

Ładujemy „baterie” w miejscach, gdzie możemy się uspokoić, wyciszyć swój umysł, wzrok, słuch, mięśnie i ciało. Źródłem takiego dobrostanu jest ruch, taniec i muzyka, którym towarzyszą **dźwięki**. To one pomagają w wyjątkowy sposób wpływać na emocje, postawę wewnętrzną i postawę ciała.

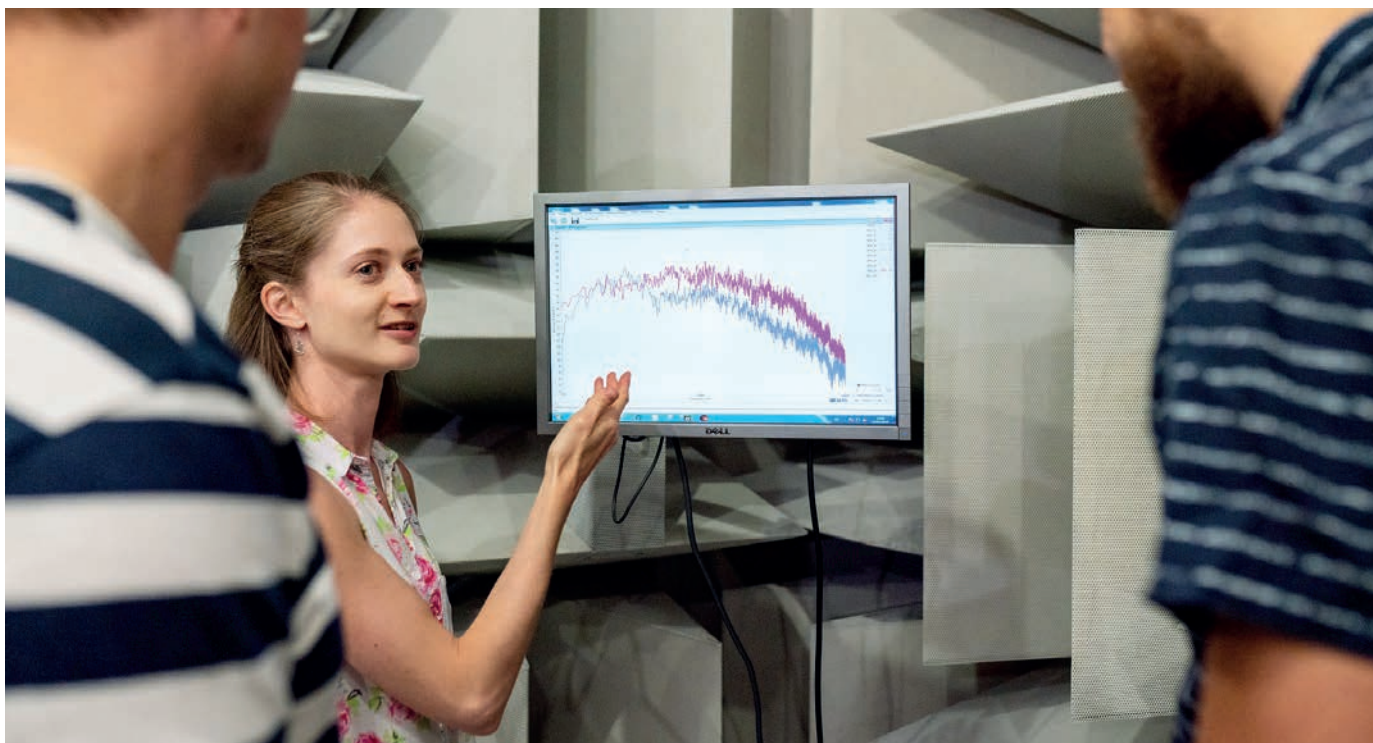
Dźwięki są źródłem wielu ważnych informacji o tym, co dzieje się w środowisku, pozwalają na komunikację między ludźmi, ostrzegają przed niebezpieczeństwem, powodują określoną reakcję osoby lub osób, dla których dźwięk był przeznaczony. Mogą do-

starzać przyjemnych wrażeń, na przykład podczas słuchania muzyki lub śpiewu. Te, które powodują zmęczenie i zderowanie nazywamy **hałasami** lub **szumami**.

CZY OD HAŁASU MOŻEMY GŁUCHNĄĆ?

Hałas to każdy **niepożądany, nieprzyjemny, dokuczliwy dźwięk** występujący w danym miejscu, czasie i okolicznościach. Definicja ta opiera się na **subiektywnym** odczuwaniu hałasu. Hałas może wywierać niekorzystny wpływ na zdrowie człowieka.

Szkodliwość hałasu zależy od jego **natężenia** i częstotliwości, charakteru zmian w czasie, długotrwałości działania. Szczególnie dokuczliwy jest hałas występujący w postaci **pojedynczych** impulsów dźwiękowych (trzask, huk) lub postaci **ciągu** impulsów (szuranie nogami,



stukanie, oklaski itd.). Stosunkowo rzadko spotyka się hałas o bardzo wysokich poziomach (sto kilkadziesiąt decybeli – dB).

Hałas – huk docierając do ucha pod wpływem dużego ciśnienia, jakie niesie ze sobą – może **zniszczyć narząd słuchu** w sposób mechaniczny. Efektem tego jest **natychmiastowa i trwała głuchota**. Hałas oddziałuje niekorzystnie przede wszystkim na sprawność działania człowieka i całą jego sferę psychiczną. W chwili uszkodzenia narządu słuchu następuje ograniczenie wrażliwości człowieka na bodźce akustyczne i zdolności do gromadzenia wiedzy drogą słuchową. (Trochymiuk, 2008).

*Dźwięk to wibracja, ruch i energia.
Kiedy nie słyszymy żadnego
dźwięku, odczuwamy to jako
niebezpieczeństwo, gdyż świat, który
jest całkowicie wyciszony,
to martwy świat.*

*Dźwięk przechodzi przez wszystkie
poziomy mózgu, wpływając nie tylko
na uszy i układ przedsionkowy,
ale również na całe nasze ciało
poprzez przewodnictwo kości.
Znaczenie dźwięku dla naszego
uczenia się jest niemierzalne.*

Sally Goddard Blythe

w rozwoju mowy, możliwymi predyspozycjami genetycznymi np. dysleksja.

KIEDY HAŁAS JEST SZKODLIWYM DŹWIĘKIEM

Hałas dla szeroko pojętego zdrowia człowieka jest zawsze szkodliwym dźwiękiem. Oddziaływanie hałasu nie ogranicza się tylko do sfery psychicznej, przyczynia się także do wielu zaburzeń ogólnorozwojowych. Przyjmuje się, że dźwięk o natężeniu **55 dB** jest **nieprzyjemny**, a poziom hałasu o natężeniu **65 dB** uznany jest za **nie do zniesienia**. Tymczasem **poziom hałasu na przerwach w szkole** wynosi średnio ok. **92 db**.

HAŁAS A ZABURZENIA ROZWOJU PSYCHORUCHOWEGO U DZIECI

Dokuczliwość dźwięku może mieć mniej zauważalne, ale bardzo poważne konsekwencje: od zdenerwowania, poprzez agresywność, po depresję i zaburzenia dla rozwoju myślenia, mowy oraz języka. U dzieci długotrwały hałas powoduje zaburzenia rozwoju psychoruchowego. Dziecko, które normalnie słyszy może mieć problemy z centralnym przetwarzaniem bodźców słuchowych, lub z występowaniem trwałych szumów usznych z różnych przyczyn. Daje nam to obraz dziecka z trudnościami w uczeniu się, zaburzeniami zachowania, problemami z koncentracją uwagi, opóźnieniem

HAŁAŚLIWA CYWILIZACJA

Głośne oglądanie telewizji, słuchanie głośnej muzyki często na słuchawkach, coraz głośniejsza mowa – to wszystko może być pierwszymi **znakami zaburzenia w słyszeniu**. Niestety, problemy ze słuchem to coraz częściej występująca **choroba cywilizacyjna**, którą przyniósł hałaśliwy XXI wiek. Nic więc dziwnego, że zafascynowany hałasem człowiek stworzył najbardziej hałaśliwą cywilizację, jaką można sobie wyobrazić. Oczywiście większość hałasu jest pochodzenia zewnętrznego – emitują go różnego rodzaju maszyny, które stworzyliśmy, by nam było lepiej. Jednak nieprzypadkowo w miejscach naszych siedlisk stworzyliśmy ▶

wspaniałe warunki do gromadzenia się hałasu. W końcu nigdy nie był on dla człowieka problemem pierwszorzędym. Niepostrzeżenie hałas stał się jednym z kluczowych problemów cywilizacyjnych, choć większość z nas nadal go nie dostrzega. Jesteśmy przyzwyczajeni, że miasto musi ryczeć odgłosem silników, bo taka jest jego natura.

Na czym miałyby polegać „ekologia umysłu”? Wychodząc z intuicyjnych ujęć, na zasadzie analogii można powiedzieć: tak jak w środowisku naturalnym wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia, substancje trujące, przedmioty nie ulegające biodegradacji niszczą naturalną zdolność środowiska, jako podłoża rozwoju biologicznego życia, tak też zanieczyszczona świadomość, złudne informacje, błędna formacja umysłowa, nie pozwala na sprawne funkcjonowanie. Nie służy prawdziwości poznania tak, jak się tego oczekuje.

Stefan Ewertowski (2011)

Zmysł słuchu ma ogromne znaczenie dla człowieka. Prawidłowe słyszenie jest głównym warunkiem opanowania mowy i jej rozumienia. Dzięki swej budowie narząd słuchu może doskonale spełnić swoją funkcję, czyli przekazywanie i odbieranie dźwięków, czego efektem jest prawidłowa ich interpretacja w mózgu. Słuch dostarcza szerokiego zakresu informacji, bodźców dźwiękowych, a także w dużym stopniu gwarantuje **poczucie bezpieczeństwa**. Jego prawidłowe funkcjonowanie umożliwia dziecku nabywanie mowy i wszechstronny rozwój.

CZYM JEST UWAGA SŁUCHOWA?

Jest to termin często używany podczas **terapii słuchowej**, kiedy to słuchanie jest aktywnym procesem poznawczym, używanym w celu uczenia się i komunikowania, i – co ważne – proces ten powinien odbywać się bez żadnych zakłóceń w płaszczyźnie emocjonalnej. Oznacza to, że słuchanie kogoś oraz rozmowa powinny przebiegać bez wysiłku. Zgodnie z teorią dr K. Johansena, twórcą metody indywidualnej stymulacji słuchu, która znajduje potwierdzenie w praktyce, **można dobrze słyszeć**, ale w ogóle **nie umieć słuchać**. Słuch jest procesem biernym, zależnym od sprawnie działającego narządu słuchu – w przeciwieństwie do słuchania, które wymaga woli i zaangażowania danej osoby.

SZUKAJMY ROZWIĄZAŃ NA WALKĘ Z HAŁASEM

Miejski hałas jest też źródłem cierpienia dla wielu osób, w tym osób starszych i osób z autyzmem, u których powoduje on stres, a czasem nawet fizyczny ból. Na ten dyskomfort zareagowały już niektóre dyskonty i galerie handlowe wprowadzając tzw. **ciche godziny**, podczas których nie są nadawane żadne komunikaty i wyłącza się muzykę.

Źródłem uciążliwego hałasu w przestrzeni publicznej jest zdecydowanie więcej – **mówimy o hałasie nocnym, środowiskowym, drogowym, przemysłowym**. Mieszkańcy najbardziej popularnych miast w Polsce są często terroryzowani przez imprezowiczów, którzy przyjechali na weekend, by się rozerwać.



Ekologia umysłu, czyli jak osiągnąć równowagę

Człowiek pozostaje w ciągłym kontakcie z otaczającym go środowiskiem. Wszystkie informacje z zewnątrz są odbierane przez organizm dzięki wyspecjalizowanym komórkom, czyli receptorom. Za ich pośrednictwem odpowiednie wrażenia docierają do układu nerwowego i są tam interpretowane. Grupy receptorów wraz z tkankami dodatkowymi tworzą narządy zmysłów. Jednym z nich jest narząd słuchu i równowagi, czyli ucho. Pewnie fakt, iż zmysł równowagi jest w uchu, może trochę dziwić, ale chciałabym się odnieść do równowagi szeroko pojętej. Równowagi fizycznej, duchowej, zdrowotnej i społecznej. Zadbajmy o to, by w każdej sferze naszego życia panowała równowaga. Wiąże się to ze zmianą nawyków i pracą nad sobą, nie jest to łatwe zadanie, jednak stwarza możliwość rozwoju osobistego i wyrwania się z otchłani hałasu i chaosu, który nas otacza. ■



autorka REGINA WASZUT
dyrektor żłobka, wykładowczyni Akademii WSB w Cieszynie, neurologopeda, provider metody Dr Johansena i Provider metody Neuroflow.

JESTEM DOULĄ

Pierwszy raz o douli usłyszałam będąc w ciąży ze starszym synem. Potem to słowo do mnie często wracało, aż w końcu sama zostałam doułą. Dlaczego? Bo uważam, że każda kobieta zasługuje na godny poród, pełny szacunku i wsparcia. Poród może być bardzo wzmacniającym wydarzeniem. Jednak trzeba się do niego odpowiednio przygotować. Doula to osoba, która wspiera kobiety w stawaniu się matką.

Doula w starożytnym, greckim języku oznaczała służącą i chociaż określenie to we współczesności pojawiło się dopiero w latach 60. XX wieku, to doule istniały przy kobietach od zawsze. Ta usługa czy profesja zanikła w momencie, gdy porody przeniosły się z domów do szpitali, gdzie nie było miejsca na wspieranie psychologicznego aspektu porodu.

CZYM JEST PORÓD?

Aby dobrze pojąć kwestie dotyczące pracy współczesnej douli, trzeba poznać, czym naprawdę jest poród. Obecnie ten proces został wypaczony przez naszą kulturę, filmy, medykację i umieszczenie porodu w ramach wyłącznie aspektu medycznego. **W przypadku znacznej większości kobiet ciąża i poród to stany fizjologiczne, które nie wymagają interwencji medycznych.** Wręcz przeciwnie, interwencje medyczne mogą zaburzać naturalny proces, prowadząc do patologicznych stanów.

Wreszcie przy porodzie muszą działać takie hormony, które wydzielają się w sprzyjających warunkach.

Kobieta potrzebuje czuć się intymnie i bezpiecznie, aby poród mógł postępować prawidłowo. Obecna opieka okołoporodowa w Polsce nadal pozostawia wiele do życzenia, co widać na przykład w raportach Fundacji Rodzić po Ludzku.

WSPÓŁCZESNA DOULA

Obecnie doule dają kobiecie to, co zostało utracone prawie wiek temu. **Doula daje ciągle wsparcie w czasie ciąży, przy porodzie oraz w połogu.** Jest to wsparcie niemedyczne. Doula nie zastępuje położnej. Mają one zupełnie inne kompetencje, chociaż uczestniczą przy tym samym wydarzeniu. Położna wspiera medycznie. Jeżeli poród nie postępuje fizjologicznie, pomoc położnej jest niezbędna. Doula za to wspiera niemedycznie i dzięki temu wsparciu pomaga fizjologii porodu.

CO ROBI DOULA?

Doule najczęściej spotykają się z kobietą w ciąży jeszcze przed porodem. Pomagają znaleźć potrzebne informacje dotyczące możliwości porodu w określonym miejscu. Pomagają również

znaleźć informacje na temat fizjologii porodu i różnych procedur medycznych. **Nierzadko doule (zwłaszcza w Polsce) znają się na prawach kobiet przy porodzie.** Pomagają również uporządkować informacje. Doule zwracają uwagę na to, co jest ważne, a co ważne być nie musi. Wreszcie doule pomagają także znaleźć specjalistę zajmującego się różnymi medycznymi kwestiami związanymi z ciążą i porodem.

W czasie porodu doula wspiera rodzącą. Nie stoi na linii pacjent – lekarz. Doula stoi przy kobiecie i wspiera ją swoim słowem i spokojem. Pomaga w radzeniu sobie ze

OBECNOŚĆ DOULI PRZY PORODZIE

50%

Mniejsze ryzyko cc

60%

Mniejsza potrzeba użycia epiduralu

41 min

Krótszy poród

38%

Mniejsze ryzyko niskiej oceny dziecka w skali Apgar

31%

Mniejsze ryzyko traumy porodowej



skurczami porodowymi poprzez masaż lub inne wyuczone techniki niemedyczne.

W czasie połogu również pomaga swoim wsparciem. Robi to, co akurat jest danej kobiecie potrzebne.

W DOMU, W SZPITALU I PRZY CESARSKIM CIĘCIU

Każda kobieta ma prawo wybrać sobie miejsce porodu. Przy ciąży fizjologicznej może to być szpital lub własny dom. **Doula może uczestniczyć przy porodzie zarówno w domu, jak i w szpitalu.** Tak samo przy cesarskim cięciu obecność douli może być bardzo pomocna. Niestety w Polsce tylko nieliczne szpitale pozwalają na obecność osoby towarzyszącej przy cesarskim cięciu. ■



autorka **OLGA VITOŠ**

doula (Facebook.com profil @doulaolgavitos!) na Śląsku i w Republice Czeskiej, miłośniczka rebozo (chusty do noszenia dzieci). Doradczyni bezpiecznego przewożenia dzieci i prezeska Fundacji Kocham Zapinam. Copywriterka, tłumaczka PL-CZ.

BYĆ KOBIETĄ W CZASACH PANDEMII

*Na co dzień kobiety pełnią tak wielką ilość ról, że łatwo mogą zapomnieć o **byciu sobą**. Pandemia szybko nie zniknie. Zastanówmy się jak z niej wyjść **silniejsze i bardziej świadome siebie**.*

JAK PAMIĘTAĆ O SOBIE POMIĘDZY WIELOMA ROLAMI

Jesteśmy matkami, żonami, córkami, siostrami, przyjaciółkami, pracownicami, koleżankami. Pandemia nałożyła na nas kobiety **dotatkową rolę** – zamknięte w domach, mamy „ogarniać” w ten dziwny czas nasze rodziny, zapewniać im opiekę i bezpieczeństwo. Niestety, często zapominamy o najważniejszej roli – **byciu sobą** i nie dani sobie przyzwolenia na troskę o samą siebie.

PANDEMIA, CZYLI CZAS CHAOSU

Od marca naszym światem zaczęły rządzić **nieznane dotąd reguły**. Z dnia na dzień, bez ostrzeżenia i wcześniejszego doświadczenia, przeszliśmy do nowej rzeczywistości. Przeciwnik jest niewidzialny, a my musimy z nim walczyć zakładając maseczki, rękawiczki, mając pod ręką płyn dezynfekujący.

Każda z nas martwi się nie tylko o własne bezpieczeństwo, ale troszczy się o swoich bliskich. Czy nasi rodzice są bezpieczni, czy mąż pamiętał o maseczce, czy dzieci nie przebywają za blisko innych maluchów? Nagle zaczęliśmy dzielić domową przestrzeń z dziećmi i z mężem pracującym online przy biurku tuż obok. Zostałyśmy zdane na siebie, bez dotychczasowej pomocy przedszkola, szkoły, rodziców czy teściów, aby ich nie narażać na zakażenie koronawirusem.

CZY W EPOCE LOCKDOWNU GROZI CI ZATRACENIE SAMEJ SIEBIE?

Przypomnę Ci pojęcie **deprywacji**, bo zwykle łączymy je tylko z fizjologiczną potrzebą snu. Jest nią także **długotrwałe niezaspokojenie innej potrzeby**, u kobiet – **samorealizacji**. Dotyczy nas, gdy ponad wszystko stawiamy potrzeby naszych bliskich, naszego partnera, dobro naszych dzieci, spychając siebie na dalszy plan. I gdy mamy złudne przekonanie, że **pomyśleć o sobie możemy później**, bo teraz trzeba zaciągnąć zęby i walczyć o bliskich na przekór pandemii.

„MACIERZYŃSKI” PODCZAS LOCKDOWNU

Nieustanne odpowiadanie na potrzeby małego dziecka potrafi bardzo zmęczyć – wiecie, że „**macierzyński**” z **urlopem nie ma nic wspólnego**. Zamknięta w czterech ścianach z niespełna dwuletnim synem, praktycznie bez kontaktu

z innymi ludźmi, musiałam wzbic na wyżyny moją kreatywność, aby zapewnić dziecku odpowiednią ilość bodźców i interesujących zajęć. Pomiedzy gotowaniem, sprzątaniami, długimi spacerami z synem w lesie i wymyślaniem mu zadań plastycznych, **zapomniałam jak ważna jestem JA** i o mało nie zatraciłam siebie.

JA I MOJE POSZUKIWANIA RÓWNOWAGI

Zdałam sobie sprawę, że lockdown to nie tylko chwilowe zamknięcie i że **muszę znaleźć przestrzeń dla siebie** zaczynając od małych kroczków. Mogłam liczyć na wsparcie i zrozumienie męża. Kiedy mąż zabierał syna na spacer, a ja – zamiast rzucić się w wir sprzątaniami, prania czy prasowania – miałam czas na bycie ze sobą. Zaczęłam jasno widzieć ile jestem dla siebie warta. Z pomocą przyszła mi zwykła kartka papieru, na której wypisywałam to, co sprawia mi przyjemność, co lubię robić i w czym jestem dobra.

MOJE MOCNE STRONY

Nad kartką papieru możemy być szczerze wobec siebie i **podbudować swoje ego**. Przeanalizowałam się więc pod kątem posiadanych umiejętności, których wykorzystywanie daje mi radość i skonfrontowałam je z profilami, które śledzę w mediach społecznościowych. Okazało się, że na pierwszym miejscu listy preferowanych przeze mnie umiejętności wysunęło się **gotowanie i pieczenie**, a przebywanie w kuchni i poszukiwanie nowych smaków od zawsze mnie uszczęśliwiali.

Uznałam, że będę uwieczniać cyfrowo to, co gotowałam i publikować moje przepisy w *social mediach*, i że mam wystarczającą o nich wiedzę. Poza tym chciałam się dowiedzieć na ile komuś przydaje się to, co robię. Już po kilkunastu tygodniach publikowania przepisów miałam całkiem spory zbiór dań i grono znajomych dopytujących – *Kiedy znowu coś ugotujesz?!* W rozmowie z mężem doszłam do wniosku, że warto tę pasję przekształcić w coś bardziej trwałego i tak narodził się pomysł mojego kulinarne bloga www.aonaznowugotuje.pl Połączył on pasję z zapewnianiem pysznych posiłków mojej rodzinie. Jak dotąd każde opublikowane przeze mnie zdjęcie i przepis, każde polubienie, a zwłaszcza komentarz pod nim, upewniają mnie, że znalazłam coś **tylko dla siebie** i co daje mi ogromną satysfakcję.



ŁUDZIE LUBIĄ POMAGAĆ – WYSTARCZY POPROSIĆ

A jak Ty możesz zacząć poszukiwanie samej siebie? Proponuję zacząć od analizy **typowego dnia** i określenia ile i co robisz dla siebie. Może okazać się, że możesz mieć swój **wartościowy 'me-time'** i będzie nim filiżanka kawy wypita w fotelu czy przeczytanie kilku stron ulubionej gazety, tylko w pędzie codzienności to przeoczyłaś.

Innym sposobem dbania o własne potrzeby jest **nauczenie się proszenia o pomoc**. Nie musisz być *Zosią Samosią*! Nawet jeśli nie każda z nas może liczyć na wsparcie rodziny, a mąż ciągle pracuje i rodzice mieszkają daleko, nadal masz przyjaciół, których możesz poprosić, by popilnowali lub poszli na spacer z Twoim maluchem. Kłopot z przyjaciółmi? Rozejrzyj się za sąsiadami lub rodzicami dzieci z klasy Twojego dziecka. Może zabiorą je na noc lub na piknik, a Ty później odwiedzisz im się tym samym?

Takie organizowanie sobie pomocy wymaga wysiłku, ale korzyści przewyższą zwątpienie czy się da. Bo, żeby stać się ważną dla siebie, zadbać o swoje potrzeby, odkryć mocne strony, musisz mieć na to **wolny czas**.

ZRÓB SOBIE RAJ

Obawy i strach o przyszłość i COVID możesz zmniejszyć stosując wiele prostych sposobów. Możesz np. zaprzestać ciągłego oglądania, słuchania lub czytania w mediach informacji o pandemii. Możesz podjąć ćwiczenia ciała czy też medytację. Warto być jadła zdrowe, zróżnicowane posiłki, które Ci służą oraz wysypiać się. Słowem, zrób sobie raj dostarczając trochę więcej własnych przyjemności. Pamiętaj, że dobrze funkcjonować w stu i jednej rolach możesz wtedy, gdy zadbasz o tą najważniejszą czyli o JA. Wiem, bo to przeżywałam, czego i Tobie życzę. ■



autorka **KATARZYNA WAWRZYNIAK** z wykształcenia psycholożka biznesu, przez kilka lat zawodowo zajmująca się rekrutacją w międzynarodowych firmach. Aktualnie pełnoetatowa mama, zafascynowana fotografią i jęzkiem, prowadząca bloga o gotowaniu dla każdego <https://aonaznowugotuje.pl/> oraz profil na Facebook [@aonaznowugotuje](https://www.facebook.com/aonaznowugotuje) oraz na Instagram [#aonaznowugotuje](https://www.instagram.com/aonaznowugotuje).

MARZENIA o *innej* EDUKACJI

Znana edukatorka Wiola Matusiak robi rewolucję w myśleniu o świadectwach i czerwonym pasku! Jej akcja #pasekdlakażdegoucznia to przełom. Wiola jest reprezentantką innowacyjnego myślenia o edukacji. Promuje korzystanie z nowych technologii w nauczaniu, prowadzi warsztaty dla nauczycieli oraz tworzy i bierze udział w inicjatywach edukacyjnych.*

z WIOLETTĄ MATUSIAK rozmawia EWELINA JUSZYŃSKA

WYMYŚLIŁA PANI PROSTY SPOSÓB NA OCENIANIE POPRZEZ DOCENIANIE UCZNIÓW I UCZENNIC. JAK TA IDEA SIĘ ZRODZIŁA?

– Uważam, że w szkole powinno się doceniać wszystkie dzieci, ponieważ każde z nich ma swój wyjątkowy talent. Tymczasem w wyścigu o czerwony pasek wygrywają te dzieci, które np.: mają dobrą pamięć i są we wszystkich przedmiotach najlepsze – niekoniecznie kreatywne, pomysłowe, przedsiębiorcze. Akcja #pasekdlakażdegoucznia jest dla tych nauczycieli, którzy we wszystkich swoich uczniach dostrzegają talenty i chcą powiedzieć każdemu wychowankowi, że jest wyjątkowy.

CZYM JEST TA WYJĄTKOWOŚĆ? JAK NIE ZGASIĆ W MŁODYM CZŁOWIEKU POTRZEBY DO POZNAWANIA ŚWIATA?

– W obecnym, powszechnym systemie oświatowym jest to trudne, ale trzeba pamiętać, że polską edukację od dłuższego już czasu zmieniamy oddolnie. Takie działania jak #pasekdlakażdegoucznia uświadamiają oraz dają nauczycielom narzędzia do budowania dobrych relacji z uczniami – jednym z nich jest *ocenie kształtujące**. Pozwala ono zrozumieć uczniowi to, czego się uczy w swoim doświadczeniu i po co przyswaja wiedzę. Ten sposób oceniania pozwala dostrzec indywidualne talenty dzieci.



#pasekdlakażdegoucznia



Wioletta Matusiak – autorka akcji @pasekdlakazdegouczenia

PODCZAS WYSTĄPIENIA SZKOŁA POZA SZKOŁĄ NA KONFERENCJI TEDx W KATOWICACH OPOWIADAŁA PANI O CIESZYŃSKIEJ SPOŁECZNOŚCI SKUPIONEJ WOKÓŁ IDEI WOLNEJ EDUKACJI.

SKĄD POMYSŁ NA TAKIE DZIAŁANIA?

– Przez lata byłam nauczycielką edukacji wczesnoszkolnej, stale poszukiwałam odpowiedzi na pytanie: *Jak uczyć lepiej?* Te poszukiwania doprowadziły do tego, że w pewnym momencie było mi za ciasno w systemie szkolnym i postanowiłam to zmienić. Tak powstała *Wolna Szkoła*, którą współprowadziłam przez 3 lata. Opierała się na zaufaniu, że rozwój i dążenie do niego mamy wpisane w nasze DNA. Dziecka nie da się zatrzymać w rozwoju, a naszym zadaniem jako dorosłych, jest tworzenie przestrzeni, które ten rozwój wspierają. Dzieci w *Wolnej Szkole* uczyły się w zupełnie niestandardowy sposób, często tego, czego chciały i prawie zawsze tak jak chciały. Dzisiaj *Wolnej Szkoły* nie ma już na mapie Cieszyna, a czasem mi szkoda.

ZAJMUJE SIĘ PANI WIELOMA DZIAŁANAMI EDUKACYJNYMI.

JAKI JEST ICH SENS? CO PANIĄ NAPĘDZA DO PRACY?

– Sama sobie zadaję to pytanie. Na pewno chciałabym działać na rzecz zmiany myślenia o dzieciństwie i o uczeniu się dzieci. Ellen Key, Maria Montessori, Janusz Korczak

uważali, że dzieciństwo to etap, który kształtuje nas na resztę życia. Uważam, że każde dziecko przyszło na świat wyposażone w indywidualne zasoby, talenty, aby ubogacić ten świat – my dorośli powinniśmy więc każde z nich otaczać wielką troską i miłością. Naszym zadaniem jest rozwijać tkwiący w młodych potencjał poprzez dostrzeganie różnorodności, wspieranie indywidualnego potencjału. Mamy wpływ na to jacy dorośli wyrosną z tych młodych ludzi. Bardzo lubię pracować z dziećmi, ale moja wewnętrzna potrzeba mówi, że mogę docierać z tym przekazem do większej ilości ludzi pracując z dorosłymi – rodzicami i nauczycielami.

EDUKACJA PRZYSZŁOŚCI TO DLA MNIE...

– To zmiana myślenia o dziecku, a także o roli nauczyciela. Mój kolejny projekt, to właśnie *edukacja przyszłości #szkoła2070**. Etymologia słowa „szkoła” prowadzi nas do myślenia o szkole jako o czasie swobody, czasie zabawy (źródło [https://pl.wikipedia.org/wiki/Szko%C5%82a_org/wiki/Szko%C5%82a_\(org/wiki/Szko%C5%82a_o%C5%9Bwiata\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Szko%C5%82a_org/wiki/Szko%C5%82a_(org/wiki/Szko%C5%82a_o%C5%9Bwiata))). Tam we wspomnianej swobodzie uczniowie rozwijali intelekt, ciało, duszę. Stale zadaję sobie pytanie czemu dla wielu dzieci chodzenie do szkoły jest „męczarnią”?

Szkoły przyszłości wyobrażam sobie tak, że będą przypominać *Centrum Nauki Kopernika** w mniejszej skali, albo *Muzeum Przyrodnicze*. Przestrzeń dzisiejszych szkół to puste sale i korytarze, przypominające raczej koszary lub szpital. Wyobrażam sobie tę przestrzeń jako miejsce ▶



Dobrze wiedzieć:

#pasekdlakażdegoucznia to inicjatywa Wioli Matusiak, aby każdy uczeń czuł się wyjątkowo.

Ocenianie kształtujące zakłada, że uczeń mobilizowany jest do nauki dzięki informacji zwrotnej (<https://ok.ceo.org.pl/>).

TEDx to dostępne w Internecie konferencje naukowe popularyzujące wartości propagowania idei w dziedzinach: T jak Technology, E jak Education i D jak Design (<https://www.youtube.com/watch?v=kOhSPLGjQZk>).

#edukacjaprzyszłości2070 to nowy projekt Wioli Matusiak (<https://innowatorzyedukacy.wixsite.com/szkola2070>)

Centrum Nauk Kopernika to największe centrum nauki w Polsce do poznawania i doświadczania wiedzy (<http://www.kopernik.org.pl/>)

Muzea przyrodnicze np. <http://i-tatry.pl/muzeum-przyrodnicze-tpn/>

Tutoring edukacyjny to spotkania z uczniem w celu rozwinięcia jego umiejętności (<https://www.tutoringszkolny.pl/tutoring/o-tutoringu>).

NGO z ang. *non-government organization* to skrót oznaczający organizacje pozarządowe (<https://ww.ngo.pl/>)

przeznaczone dla wszystkich, którzy chcą się uczyć – niezależnie od wieku*. Zmienić się musi także rola nauczyciela – z osoby podającej wiedzę w facylitatora, tutora, moderatora procesów uczenia się.

CZY TAKA SZKOŁA TO MIEJSCE PANI MARZEŃ?

– Tak, to jest szkoła moich marzeń. Szkoła przyszłości, szkoła 2070.

Niebieski pasek – dla uczennic i uczniów, którzy nie boją się nowych technologii. Swoją wiedzą dzielą się mówiąc o programach i aplikacjach komputerowych. Tworzą także aplikacje z planem lekcji dla kolegów i koleżanek.

Żółty pasek – przeznaczony dla uczennic i uczniów wrażliwych, którzy chcą nieść pomoc seniorom, działać dla dobra klasy, a także angażować się w życie szkoły.

Zielony pasek – dla uczennic i uczniów, którym przyroda i klimat jest tematem bliskim. Interesują się otaczającą przyrodą, dbają o nią zarówno na zewnątrz, jak i w klasie. Nie boją się eksperymentów i doświadczeń.

Pomarańczowy pasek – dla uczennic i uczniów, którzy sport mają we krwi – prowadzą aktywny tryb życia, zarządzą swoją pasją innych, chodzą po górach, biegają, morsują z babcią. Wszystko dla zdrowego stylu życia!

Różowy pasek – dla uczennic i uczniów – twórczyni i twórców. Swoje czas spędzają na wymyślaniu konstrukcji, malowaniu, tańczeniu, śpiewaniu. Chodzą na kółka teatralne, haftują, fotografują.

Fioletowy pasek – przeznaczony dla uczennic i uczniów żywo zainteresowanych rozwojem, samoświadomością. Nie boją się zadawania trudnych pytań, ciągle poszukują, bo lubią poznawać i decydować o sobie.

ZMIANA LEŻY TERAZ PO STRONIE NAUCZYCIELI, RODZICÓW, EDUKATORÓW?

– Uczestniczyłam kiedyś w wyjątkowej debacie oxfordzkiej, która zmieniła moje myślenie. Pytanie brzmiało – Kto ma realny wpływ na zmianę? Byłam przekonana, że jako działaczka NGO* i nauczycielka zmieniam tę rzeczywistość. Ale to samorządowcy, ludzie którzy decydują o politykach oświatowych, a także o dystrybucji środków finansowych, mają w realny wpływ na to jak wygląda edukacja. Czy na terenie Śląska Cieszyńskiego są tacy samorządowcy – odważni, posiadający wiedzę i kompetencje do poruszenia skostniałego systemu? Nie wiem.

A CO W TAKIM RAZIE Z WPŁYWEM NAUCZYCIELI NA EDUKACJĘ W SZKOŁACH?

– Wspaniałych nauczycieli zmieniających rzeczywistość edukacyjną jest wielu, także na Śląsku Cieszyńskim. Od małych ognisk, które płoną w wielu miejscach, może rozniecić się wielki ogień. Jako nauczyciele i pedagodzy jesteśmy odpowiedzialni za każdego młodego człowieka, który trafia pod nasze skrzydła. Akcją #pasekdlakażdegoucznia chciałam zwrócić uwagę na to, jak ważne jest byśmy doceniali i wspierali młodych ludzi w ich drodze ku dorosłości. Hasło tej akcji wyrażone jednym zdaniem brzmi – *Nauczycielu, zauważaj i doceniaj, bo każdy uczeń jest wyjątkowy.*

DZIĘKUJĘ ZA ROZMOWĘ W IMIENIU KOBIECEGO MEDIUM OBYWATELSKIEGO CIESZYŃSKIE NA OBCASACH. ■



autorka EWELINA JUSZYŃSKA
studentka polonistyki, wolontariuszka,
zainteresowana tematem edukacji.
Lubi rozmawiać, wędrować po górach
i czasem bujać w obłokach.

„KSIĘŻNICZKA” Z NOWEJ HUTY

*Powieść **Lucyny Olejniczak** – pod przewrotnym tytułem *Księżniczka* – to historia bolesnej konfrontacji dorosłej bohaterki z rodzicami i duchami dzieciństwa spędzonego w krakowskiej Nowej Hucie. **Niemal jednym tchem czyta się** tę opowieść o patologicznej miłości ojca do córki i trudnej próbie wybaczenia. W czasach, w których dopiero przelamuje się tabu związane z seksualną przemocą wobec dzieci, jest to pozycja obowiązkowa nie tylko dla wielbicielek i wielbicieli prozy tej autorki. *Książka wpisuje się w najnowsze trendy w literaturze i kulturze, w czasy, gdy ofiary przemocy zaczynają wreszcie mówić.**

Za siedmioma górami, za siedmioma lasami żyła sobie mała „księżniczka” o imieniu Lenka. Jej „zamek” znajdował się w Nowej Hucie lat 50., mieście „szklanych domów”. „Księstwo” rozciągało się od Placu Centralnego na kwadraty osiedli, podwórek, klatek schodowych i mieszkań. „Księżniczka” miała matkę, ojca oraz dwoje młodszego rodzeństwa. Ojciec to „szanowany inżynier”, dumny twórca *perpetuum mobile* i głowa rodziny; matka jest opiekunką domowego ogniska i potrafi ku zachwytowi dziewczynki stworzyć coś z niczego.

Tyle bajki. Bo pozornie idealny dom rodzinny bohaterki jest **pełen hipokryzji**. U inżynierostwa najistotniejszą sprawą jest dbałość o czystość mieszkania, szczególnie zaś okien. Te muszą błyszczeć „w słońcu jak kryształ na kredensie u sąsiadki”. Jednak z biegiem lat pojawiają się na nich rysy tworząc smutną mapę życia bohaterki.

Historię małej Lenki poznajemy z perspektywy dorosłej Leny – to już lata 80. Kobieta odwiedza rodziców, by poinformować ich o swojej przeprowadzce do Warszawy. Wizyta uruchamia trudne wspomnienia z dzieciństwa, otwiera ledwie zabliźnione rany, wywołuje u bohaterki stany lękowe. Stopniowo, dzięki retrospekcji, dowiadujemy się co było i wciąż jest za nie odpowiedzialne. Akcja powieści **Lucyny Olejniczak** toczy się nie tylko na dwóch planach czasowych, ale także w dwóch równoległych przestrzeniach – domu i świata poza nim. Oba są niebezpieczne. We wspomnieniach Lenki opresyjność czasów wczesnego PRL-u miesza się z ponadczasową i uniwersalną opresyjnością rodzin, bo za lśniąco czystością oknami mieszkań **czai się przemoc**. Sąsiadka bije syna sznurem od żelazka, żona znęca się nad mężem, sąsiad kopie psa. To problemy, o których rozmawia się w domowym zaciszu, a o których

jednocześnie milczy się publicznie, **tym samym** przyzwalając na takie *status quo*. Dotyczy to oczywiście także domu inżynierostwa. Mała Lenka, po dziecięcemu boi się „najazdu Mongołów”, którymi straszą ją rodzice, i których oglądała ▶



nawet na filmie w kinie „Światowid”. Przede wszystkim jednak boi się **nocnych wizyt** ojca. „Książę-Pan” ma bowiem dwie słabości: są nimi skłonność do alkoholu i swoich córek. Problem seksualnego wykorzystywania córek przez ojca pojawia się w „Księżniczce” jakby mimochodem. Wspomnienia Leny są zamazane, niedopowiedziane, co jest częste u ofiar. Opisy scen molestowania rozmywiają się pod naporem fantastycznych historii, które Lenka jako dziecko tworzy, aby przetrwać.

„Księżniczka” to też opowieść o **traumie w dorosłym życiu**, ale także o próbie **zachowania niewinności u dziecka**. Dzieciństwo bowiem musi pozostać nim bez względu na okoliczności – rządzi się także swoimi prawami. Jednym z nich jest prawo do fantazjowania. Lenka przy pomocy wyobraźni tworzy swój bezpieczny, całkowicie wewnętrzny świat, w którym nie tylko ona, ale także czytający powieść znajdują schronienie. Dzięki temu, że przeżycia Leny poznajemy poprzez pamięć dziecka, trauma zostaje złagodzona, jest przepuszczona przez filtr, jakim jest czas...

Powieść trzyma jednak w napięciu, bo konfrontacja dorosłej bohaterki z rodzicami, a tym samym z duchami z przeszłości, jest bolesna. Niedopowiedzenia wynikające z niedo-

Lucyna Olejniczak – krakuska z Nowej Huty. Znana pisarka, która zadebiutowała dopiero po przejściu na wcześniejszą emeryturę (2008). Autorka rozchwytywanej siedmiotomowej sagi *Kobiety z ulicy Grodzkiej*. Jesienią ukaże się dwutomowy *prequel* do sagi – historia powstania apteki zatytułowana *Pod Złotym Moździerzem*.

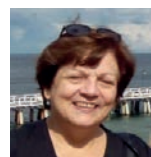
Popularnością cieszą się także inne jej powieści, bowiem Olejniczak jest niezwykle skuteczną narratorką, m.in. *Opiekunka, czyli Ameryka widziana z fotela*, *Wypadek przy ulicy Starowiślniej*, *Dagerotyp Chopina*. Każda jej powieść pochłania bez reszty. Prywatnie, mimo ciężkich przeżyć, jest osobą ciepłą i pogodną. Wielkim powodzeniem cieszą się jej spotkania z Czytelniczkami. Lucyna Olejniczak nie tylko świetnie pisze i mówi. Potrafi także słuchać innych... ze zrozumieniem.

o trudnej miłości córki do rodziców, patologicznej miłości ojca do córki i próbie wybaczenia.

Wszystkie miłośniczki Lucyny Olejniczak i jej znanego cyklu „Kobiety z ulicy Grodzkiej” oraz te, które dopiero odkrywają jej późne pisarstwo, zapraszamy z całym przekonaniem do lektury „Księżniczki”. ■



skonałej pamięci Leny powodują, że historię napisaną przez Lucynę Olejniczak **czyta się niemal jednym tchem**. Atutem powieści jest bardzo przystępny język, co czyni z niej opowieść dla każdego i dla każdej. Na uwagę zasługuje subtelność, z jaką autorka opisuje traumatyczne i drastyczne doświadczenia swoich bohaterek. Z drugiej strony ta delikatność opisu i języka powodować może u czytających bunt wynikający z pewnej bierności wobec zła u nakreślonych przez Olejniczak postaci. Zwykle bowiem od zakończenia podświadomie oczekuje się kary dla sprawcy i rzeczywiście można tu czuć rozczarowanie jej brakiem.



autorki ANNA KRZYŻANOWSKA-NOWAK i OLGA NOWAK

mama i córka, emocjonalnie zaangażowane w proces rozwoju pisarskiego Lucyny Olejniczak.

ANNA – mieszkanka i miłośniczka Krakowa. Feministka „od urodzenia”. Interesuje się filmem/kinem oraz literaturą i polityką.



OLGA – iberystka, literaturoznawczyni, adiunktka na Wydziale Filologicznym Uniwersytetu Gdańskiego. Zajmuje się współczesną prozą hiszpańską, pisarstwem kobiet, a także współczesnym komiksem i powieścią graficzną.

CZY BĘDZIE „SZCZEPIONKA” NA ZMIANY KLIMATYCZNE?

*Wywiad z Premierem RP prof. zw. hab. inż. Jerzym Buzkiem,
europosełem do Parlamentu Europejskiego, członkiem Komisji Przemysłu,
Badań Naukowych i Energii (ITRE).*



RENATA OWCZARZY: Dzięki Pana staraniom 3 września 2020 r. węgiel koksujący został ponownie wpisany na listę strategicznych surowców dla Unii Europejskiej. To wspaniała wiadomość dla naszego regionu: Jastrzębskiej Spółki Węglowej, hutnictwa i innych branż, ale również dla wielu mieszkańców powiatu cieszyńskiego, którzy są pracownikami jastrzębskich kopalń. Jak ta decyzja może wpłynąć na życie górniczych rodzin przez najbliższe lata?
– Wierzę, że pozytywnie, dlatego zabiegałem o to w Brukseli, podobnie jak w 2017 r. Chodzi o utrzymanie obecnych miejsc pracy i tworzenie nowych. To zawsze jest ważne, a wobec wywołanego pandemią kryzysu gospodarczego – kluczowe. Banki od lat w zasadzie nie wspierają w Europie sektora węglowego. Co innego, gdy mowa o surowcu o specjalnym znaczeniu dla całej UE. Ta nowa lista to zatem ogromna szansa na pieniądze na inwestycje dla Jastrzębskiej Spółki Węglowej: unowocześnianie produkcji i uczynienie jej bardziej przyjazną dla środowiska oraz rozwój

firmy – choćby w kierunku wytwarzania „paliwa przyszłości”, czyli wodoru. To wszystko powinno dać miejsca pracy, w tym dla ludzi młodych.

RO: Niestety, pracownicy związani z branżą węgla energetycznego, nie mają takich dobrych perspektyw. Dekarbonizacja to zapewne słuszny kierunek zgodny z Europejskim Zielonym Ładem, jednak koszty społeczne będą ogromne, bo w naszym kraju dotyczą łącznie ok. 700 tys. osób. Niemcy, bogaty kraj, przez 50 lat likwidował górnictwo. Polski węgiel to jedynie 1% światowego wydobycia, a świat nie jest solidarny w redukcji emisji CO₂, wręcz odwrotnie: rynek chiński i amerykański stale zwiększa węglowy ślad. Czy słuszne będzie przyspieszenie likwidacji polskiego górnictwa i jakich efektów lokalnie i globalnie możemy się spodziewać?

– Po pierwsze – starania o neutralność klimatyczną, zbilansowanie emisji CO₂ z jego pochłanianiem, wynikają z Porozumienia Paryskiego. W grudniu 2015 r. poparło je 194 państw, w tym Polska.

Po drugie – Chiny chcą osiągnąć neutralność do 2060 r., najwyżej 10 lat po nas. W USA wybory prezydenckie 3 listopada mogą zupełnie zmienić ich podejście do ochrony klimatu. Już dziś zresztą wiodące amerykańskie firmy – wbrew temu, co robi obecna administracja – deklarują pełne wdrażanie zapisów z Paryża.

Po trzecie – sprowadzenie Zielonego Ładu do sprawy węgla, to skrajnie uproszczenie. To bowiem historyczna strategia rozwoju Unii, innowacyjnej, konkurencyjnej i zielonej gospodarki, proekologicznych branż i technologii, tworzenia miejsc pracy w sektorach przyszłości. To wyzwanie, ale i – wielka szansa.

I po czwarte – bez Porozumienia Paryskiego i Zielonego Ładu Polska też musiałaby zrezygnować z węgla energetycznego. Robimy to zresztą systematycznie od 30 lat. Wtedy było 70 kopalń, dzisiaj jest 20. Dostępnego węgla energetycznego mamy coraz mniej, a koszty i ryzyko wydobycia rosną, przez co jest wypierany przez tańszy węgiel z importu. Nie mówię już o kosztach społecznych, takich jak smog: co roku z jego powodu umiera przedwcześnie co najmniej 120 Polek i Polaków – dziennie! Wyjście z węgla ▶

musi jednak, to jasne, odbyć się w sposób przemyślany, w porozumieniu z górnikami i mieszkańcami regionów takich, jak województwo śląskie.

RO: W trakcie XII Europejskiego Kongresu Gospodarczego zapowiedział Pan, że częścią głównego planu UE jest projekt New Generation (Nowe Pokolenie), skierowany do bardzo młodych Europejczyków. Proszę przybliżyć, w jaki sposób moje kilkulatnie wnuczki, mieszkanki Cieszyna, skorzystają z tego programu.

– Z jednej strony mamy, wywołany koronawirusem, kryzys gospodarki; odpowiedź na niego to ten nowy program, z budżetem aż 750 mld euro. Chcemy pomóc naszym przedsiębiorcom, by po wyjściu z kryzysu rozwijali się, napędzali gospodarkę, tworzyli miejsca pracy – jeśli jeszcze nie dla wnuczek, to na pewno – ich rodziców.

Z drugiej strony, mamy kryzys klimatyczny – susze, pożary i huragany na niespotykaną skalę to jego, coraz mocniej widoczne w Polsce, oblicze. Cel „Nowego Pokolenia” zatem to taka odbudowa UE, która przyczyni się do ochrony środowiska: postawi na nowe technologie, odnawialne źródła energii, zielone inwestycje. Chodzi o to, by Pani wnuczki mogły w przyszłości oddychać czystym powietrzem i pić czystą wodę. Być może dla kogoś brzmi to banalnie, ale dziś jest to poważnie zagrożone.

RO: Jestem jedną z wielu prosumentelek zielonej energii, w zeszłym roku założyliśmy instalację fotowoltaiczną na dachu domu. Obecnie w Polsce to duży trend, wciąż przy-

bywa nowych mikroinstalacji. Dla rodzimej energetyki może to stanowić problem (duże wahania w produkcji energii elektrycznej). Jak „Europejski Zielony Ład” wesprze naszą energetykę, żeby moja instalacja mogła spokojnie pracować?

– Przede wszystkim – gratuluję! Promuję energetykę prosumencką od wielu lat i dlatego ten trend, obserwowany w Polsce od pewnego czasu, mnie cieszy. Jeśli chodzi o stabilizację systemu z rosnącym udziałem odnawialnych źródeł, najbardziej oczywiste rozwiązania z zakresu infrastruktury są obecnie dwa: budowa

*Europejski Zielony Ład
nie jest jedynie ścieżką Europy
ku neutralności klimatycznej,
ale co równie istotne,
jest planem rozwoju
gospodarczego.
Jest biletem do dobrobytu
Europejczyków
na kolejne dekady*

Jerzy Buzek

elastycznych jednostek gazowych, jako zabezpieczenie na dni mniej słoneczne lub wietrzne oraz – to przede wszystkim – rozbudowa sieci, tych dużych, przesyłowych, jak i dystrybucyjnych. To umożliwi łatwiejszy przepływ energii z miejsc, gdzie chwilowo jest jej za dużo do miejsc, gdzie chwilowo jest jej za mało. Unia Europejska wspiera takie inwestycje – na przykład przez fundusze spójności, instrument „Łącząc Europę” czy system handlu uprawnieniami do emisji CO₂ (EU ETS). W ramach Zielonego Ładu to wsparcie będzie wzmocnione.

MAŁGORZATA WACŁAWIK SYROKOSZ: Ocieplenie klimatu

i inne zjawiska pogodowe spowodowane są wysoką emisją głównie dwutlenku węgla do atmosfery. Pyły oraz toksyny znajdujące się w spalinach produkowanych przez transport, przemysł i gospodarstwa domowe są zabójcze dla ludzi. Nasza gospodarka, jako jedyna w Europie, 70% energii pozyskuje z węgla. Europejski Zielony Ład to projekt, który zrewolucjonizuje rynek energetyczny w m.in. Polsce w ciągu najbliższych 30 lat. Jakie są główne kierunki transformacji, byśmy w 2050 roku stali się krajem zero-emisyjnym?

– Mówiłem już, jak śmiernie jest smog – w Polsce wywoływany głównie fatalnej jakości węglem używanym do ogrzewania mieszkań i domów; wspominałem także o coraz gorszej kondycji górnictwa. Dlatego te przemiany u nas powinny zacząć dokonywać się jak najszybciej. Ostatni projekt Polityki Energetycznej Polski zakłada, że do 2040 r. udział węgla może spaść nawet do 11%, przy czym indywidualne ogrzewanie węglem w miastach skończy się za 10 lat, a w całym kraju za 20!

Co zastąpi węgiel energetyczny? Odnawialne źródła, lądowa i morska energetyka wiatrowa oraz panele słoneczne, a w perspektywie zwłaszcza średnioterminowej – również gaz. I co istotne, wbrew temu, co twierdzi czasem rząd, UE nie wymaga, byśmy w 2050 r. byli zero-emisyjni; oczekują, że włączymy się w działania na rzecz takiej neutralności Unii – pójdą za tym pieniądze na przebudowę naszej energetyki. Nigdy nie zrozumieję, dlaczego Polska – jako jedyny kraj członkowski – od niemal roku to torpeduje.





PATRYCZJA PŁONKA: Rynek pracy szczególnie w okręgach związanych z wydobyciem węgla musi ulec zmianie. Dzięki Funduszowi Sprawiedliwej Transformacji (FST) rozwiną się nowe kierunki inwestycyjne, powstaną nowe gałęzie przemysłu. Czy Województwo Śląskie i nasz Śląsk Cieszyński przygotowują się do perspektywy transformacji i mają już jakieś plany na przyszłość?

– Pomysł powołania takiego Funduszu zgłosiłem w Parlamencie Europejskim jako szef komisji Przemysłu, Badań i Energii, ponad dwa lata temu. Polska ma otrzymać z niego najwięcej środków – już od 2021 r. co najmniej 16 mld zł. Od początku podkreślam: jeśli mają to być pieniądze mądrze zainwestowane, a nie tylko – sprawnie wydane, potrzebny jest solidny plan działania. I to nie przysłany w przysłowiowej teczce przez rząd, ale wypracowany na miejscu, z szerokim udziałem naszych samorządowców i społeczności lokalnych, organizacji pozarządowych, środowisk biznesu i nauki – jak chociażby Grupa Badawcza Sprawiedliwej Transformacji Uniwersytetu Śląskiego. Transformacja regionu to coś, co powinno być wyjęte z logiki partyjnej rywalizacji i realizowane ponad podziałami – jeszcze nie jest na to za późno.

MWS: Zmorą miast są spaliny samochodowe. Jakie są przyszłościowe kierunki dla przemysłu motoryzacyjnego i komunikacji zbiorowej?

– W każdym kraju, a nawet regionie czy mieście, może to wyglądać nieco inaczej – nie ma tu jedynie dobrej recepty. Wymieniłbym jednak gaz CNG, zwłaszcza w kontekście komunikacji miejskiej, ponadto wodór, a przede wszystkim – elektromobilność.

PP: Jakie są najważniejsze tematy/priorytety transformacji energetycznej, którymi należy się zająć w polskich miastach, w tym w Cieszynie, i jak kryzys wywołany przez COVID19 może na nie wpłynąć? Czy, Pana zdaniem, pandemia opóźni wdrażanie Europejskiego Zielonego Ładu, czy wręcz go przyspieszy?

– Zielony Ład ma być kołem zamachowym wychodzenia z kryzysu – to zgodne z logiką Funduszu Odbudowy „Nowe Pokolenie”, o którym już była mowa. Co do priorytetów transformacji – poza stopniowym odchodzeniem od węgla – wskażę dwa: walkę z już wspomnianym smogiem i z ubóstwem energetycznym. Jeszcze przed wybuchem pandemii ok. 4,5 mln Polek i Polaków miało trudność z opłaceniem rachunków za energię na ogrzanie mieszkania czy wody. COVID-19 tylko ten problem pogłębi. A nikt nie powinien wybierać między ciepłym kaloryferem zimą, a jedzeniem czy lekami.

PP: Pandemia spowodowana Covid-19 zmieniła wiele w naszym życiu. Część tych zmian można uznać za pozytywną dla klimatu – wprowadzenie telepracy, uelastyczenie czasu pracy, ograniczenie wyjazdów, częstsze korzystanie z rowerów przez mieszkańców, a część za negatywną – zahamowanie rozwoju transportu publicznego, zwiększenie produkcji plastiku (jednorazowe rękawiczki, maseczki, opakowania). Jak utrwalić pozytywne wzorce i zahamować rozwój tych negatywnych? Co by poradził Pan mieszkańcom Cieszyna chcącym odnaleźć się w nowej rzeczywistości, a jednocześnie dbać o swoje otoczenie?

– Każdy kryzys to szansa, by zacząć pewne sprawy od nowa: inaczej, lepiej, mądrzej. Nie inaczej jest teraz – spróbujmy to ▶



wykorzystać: zarówno w gospodarce, nie powracając automatycznie do starych rozwiązań czy technologii, jak i w codziennym życiu. Spróbujmy utrwaląć te pozytywne zmiany i nie wracać do masowej konsumpcji i życia na kredyt, bezrefleksyjnej pogoni za gadżetami, spędzania czasu wolnego głównie w galeriach handlowych. Może skorzystać na tym środowisko, ale przede wszystkim – my sami i nasi bliscy.

PP: Jak kształtować narrację dotyczącą ochrony klimatu i adaptacji do zmian klimatu, aby „zainteresować” tematem zwykłych ludzi, mieszkańców Cieszyna i zachęcić ich do zmiany swoich nawyków i zachowań, a także większego zaangażowania się w kształtowanie rozwoju miasta?

– Myślę, że każdy jest wstrząśnięty skalą i skutkami obecnej pandemii: jej wpływem na zdrowie i życie ludzi, ale też – na miejsca pracy, całą gospodarkę, nasz codzienny styl życia. Zobaczyliśmy, jak złudne jest nasze poczucie kontrolowania sytuacji i jak bezradni jesteśmy wobec pewnych zjawisk. Nie chcę nikogo straszyć, ale fakty są takie, że to wszystko może być zaledwie przedsmakiem tego, co nas czeka, jeśli nie powstrzymamy globalnego ocieplenia. Wierzmy, że już wkrótce wynaleziona zostanie szczepionka na COVID-19 – na zmiany klimatu szczepionki jednak nigdy nie będzie, nie da się także na nie uodpornić. Jedynym ratunkiem są nasze natychmiastowe działania: radykalne obniżanie emisji CO₂, głęboka transformacja energetyczna i zmiana naszych nawyków i zachowań – choćby wyeliminowanie albo mocne ograniczenie mięsa w naszej diecie.

PP: „Myśl globalnie, działaj lokalnie” to nie tylko hasło. To także od nas zależy, jak będzie wyglądała nasza przyszłość. Poziom partycypacji społecznej w Polsce jest jednak dość niski, a ludzie zdają się nie wierzyć, że mogą rzeczywiście wpłynąć na swoje otoczenie. Co by Pan poradził władzom miasta chcącym aktywniej zaangażować mieszkańców we wspólne działania na rzecz klimatu i energii? Jakie wspólne inicjatywy mogą zaktywizować lokalną społeczność?

– Ogromna popularność na przykład budżetów obywatelskich pokazuje, że z tą partycypacją nie jest może aż tak źle. Może zatem czas na skopiowanie tego pod kątem wyłącznie tematów energetyczno-klimatycznych – może czas na swoje „zielone” budżety obywatelskie?

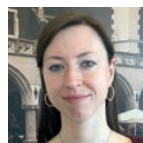
Dziękujemy za rozmowę. ■



Pytały:

RENATA OWCZARZY (RO)
mgr inż. inżynierii środowiska, członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych.

MAŁGORZATA WACŁAWIK-SYROKOSZ (MW-S)
mgr inż. chemii, członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych.



PATRYCJA PŁONKA (PP)
mgr inż. środowiska, Stowarzyszenie Gmin Polska Sieć „Energie Cités”.

TRANSPORT PUBLICZNY JEST TRENDY

Transport publiczny ma istotny wpływ na ochronę środowiska i otaczającą nas przyrodę. Każda przemieszczająca się osoba mając wybór – auto czy komunikacja miejska – bierze pod uwagę przede wszystkim bilans czasu na dojazd i kalkulację kosztów.

Środki komunikacji indywidualnej nie tylko niekorzystnie wpływają na lokalny ekosystem, ale powodują ograniczenie liczby podróżujących komunikacją miejską. Dlatego potrzebne są zmiany indywidualnych przyzwyczajeń i nawyków komunikacyjnych, a w ruchu komunikacyjnym – zmiany organizacyjno-prawne.

Minimalizacja prywatnych środków transportu jest możliwa pod warunkiem celowego i świadomego kierowania zachowaniami dotyczącymi mobilności. Istotnym czyn-

KOMUNIKACYJNE WYKLUCZENIE

Warunkiem skorzystania z transportu zbiorowego – zamiast samochodu osobowego – jest zapewnienie **optymalnej odległości miejsca zamieszkania do przystanku**. Badania dowodzą, że jeśli odległość od przystanku ma więcej niż 800 m, wybierzesz swój samochód – jeśli go posiadasz.

Wielu mieszkańców mniejszych miejscowości i na peryferiach miast jest mocno odcięta od świata, gdy autobus zjawia się raz na godzinę, zatrzymuje się na żądanie i gdy zamiast wiaty stoi wbity w ziemię goły słup.



Polacy kochają sprawne podróżowanie transportem publicznym pod warunkiem, że oferuje wygodne przesiadki.

niem decyzyjnym przy wyborze środka transportu – dla mieszkańca oraz turysty – są **koszty przemieszczania** się oraz dane o **czasie, trasie**, czy też dostosowaniu środków komunikacji miejskiej do potrzeb **osób niepełnosprawnych**.

TRANSPORT PUBLICZNY A OCHRONA ŚRODOWISKA

Do oddalonych od miejsca zamieszkania środków komunikacji publicznej coraz częściej można łatwo dotrzeć rowerem lub samochodem – dlatego tak „modne” stają się parkingi *Park&Ride* oraz *Bike&Ride*. Umożliwiają one pozostawienie samochodu/roweru na specjalnie do tego celu wyznaczonym parkingu i finalizację jednego z etapów podróży. Takie rozwiązania mają na celu minimalizację zanieczyszczenia w miastach i maksymalizację tzw. *zielonych miast przyszłości*. Idealnym modelem zdrowego, zielonego miasta byłoby oczywiście *miasto piesze* np. na deptakach i ścieżkach spacerowych.

DESTRUKCYJNY WPLYW SMOGU NA ŻYCIE CZŁOWIEKA

Smog ma groźny wpływ na nasze zdrowie. Pilnie potrzeba nam miasta zapewniającego poszanowanie „zielonych” trendów i świadome dbanie o środowisko. W tę wizję wpisuje się zjawisko **uspokajania ruchu w miastach** z ograniczeniem dominacji pojazdów samochodowych.

W dużych miastach rozważa się wprowadzenie **stref czystego transportu**, czyli z dostępem jedynie dla samochodów z ekologicznym napędem. Próbnie wprowadzono ją np. na krakowskim Kazimierzu w styczniu 2019 r. na pół roku. W niektórych europejskich miastach funkcjonują już od 25 lat.

PRZESZŁOŚĆ, TERAŹNIEJSZOŚĆ, PRZYSZŁOŚĆ – NOWA KULTURA MOBILNOŚCI

Rozbudowa infrastruktury transportu samochodowego i zwiększenie ruchu kołowego doprowadzają do coraz większego zanieczyszczenia powietrza. Poprawa jakości życia w środowisku wolnym od smogu zależy w znacznej mierze od naszej kultury mobilności, czyli **sposobu życia mniej zależnego od samochodów**.

Kultura mobilności to zatem zasadniczy cel na dziś. ■

autorka **BEATA SOBIK**

od kilkunastu lat spełnia się w sektorze publicznym, gdzie praca jest dla niej pasją. Wykłada też na uczelni skupiając się na praktycznych aspektach swojego doświadczenia zawodowego.

KOBIETY PYTAJĄ O MIASTO

Projektowanie przyszłości naszych miast i wsi nie może już się odbywać na podstawie urzędniczej wizji, taki model decydowania odchodzi do lamusa. Poznanie rzeczywistych potrzeb mieszkańców będzie demokratyczne jeśli uwzględnieni się głos kobiet jako najszerzej grupy społecznej.



Spotkanie z Burmistrznią Cieszyń w ramach cyklu „Kobiety pytają o miasto”

W procesie tworzenia strategii rozwoju miasta powinni brać udział przedstawiciele i przedstawicielki wszystkich grup społecznych. Udział kobiet w cieszyńskiej Radzie Miejskiej wynosi 33% co oznacza, że kobiety nie mają w niej proporcjonalnej reprezentacji.

Członkinie Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych zaproponowały możliwość **pełniejszej partycypacji kobiet w procesie tworzenia miasta**. Podczas osobistego spotkania z Burmistrznią Cieszyń **Gabriela Staszkiwicz**, podzieliłyśmy się naszymi spostrzeżeniami o tym, jak z kobiecej perspektywy wyglądają potrzeby miasta, co poprawić, co zmienić, czego brakuje.

MIASTO PRZYJAZNE KOBIETOM?

Naszym miastom potrzebne jest równouprawnienie ze względu na płeć. Problemem jest dyskryminacja dziewcząt i kobiet polegająca na nierównym uwzględnianiu ich potrzeb w budżecie miasta. Przykładem są miejskie boiska nad Olzą, które są przestrzenią do sportu i rekreacji głównie dla chłopców i mężczyzn. Dziewczynki i kobiety jej

nie dzielą. Nie ma też zajęć uwzględniających preferowane przez nie formy ruchu. Gminny program sportowy ma jedynie rozbudowaną „męską” ofertę.

KOBIETY + DZIECI + STARSI = WIĘKSZOŚĆ SPOŁECZEŃSTWA

Kobiety chcą być widoczne i aktywnie angażować się w sprawę rozwoju miasta, dzielić się obserwacjami, doświadczeniem i wiedzą. Celem planowanych przez nas spotkań i zapytań kierowanych do samorządowców jest szeroko pojęta równość m.in. w dostępie do przestrzeni publicznej. Kobiety pytając o udogodnienia w mieście waleczą równocześnie o udogodnienia dla osób zależnych – opiekujących się dziećmi, osobami starszymi, czy z niepełnosprawnościami. Bariery dla nich są nie tylko schody utrudniające wejście do urokliwych sklepików na Głębokiej. Miasto lepsze dla kobiet, to miasto lepsze dla wszystkich – także dla młodych i zdrowych, zarówno potrzebujących ciszy, jak i rozrywki czy ruchu i wypoczynku.

Poniżej prezentujemy pytania o miasto, które ilustrują dostrzegane przez nas problemy do rozwiązania przez miasto Cieszyn:

☞ **Kiedy zostanie uruchomiony serwis internetowy „Naprawmy to!”** umożliwiający zgłaszanie usterek, awarii, napraw etc., stanowiący doskonale narzędzie włączenia mieszkańców do współodpowiedzialności za stan miasta.

☞ **Czy na Rynku będzie demokratyczna przestrzeń do spotkań i relaksu poza płatnymi miejscami w kawiarniach? Czy po likwidacji ruchu kołowego w centrum ulice wrócą we władanie ludzi?** Pokazałyśmy przykłady nowoczesnych i tanich rozwiązań, takich jak mobilne meble miejskie np. *parklety* – ławki wbudowane w zieleni.

☞ **Czy powstaną tanie i przenośne miejsca do zabaw z dziećmi?** Klasyczne place zabaw to stają się przeżytkiem i rodzajem izolowanego getta. Nowoczesne place zabaw powinny łączyć rozrywkę dla dzieci z możliwością usprawniania mieszkańców w różnym wieku.

☞ **Kiedy możliwe będzie rozplytowanie kamiennych wysp ciepła np. Wyższej Bramy?** Pokazałyśmy dostępną w Internecie kompletną instrukcję jak stworzyć mini ogródki przy murach kamienic.

☞ **Czy park miejski Cieslarówka nadal będzie leżeć odłogiem?** Amfiteatralne położenie parku wydaje się być idealnym miejscem na koncerty i imprezy plenerowe. Sanki i narty mogą być jedynie uzupełnieniem funkcji parku, bo śnieżne zimy są coraz rzadsze.

☞ **Kiedy będzie plaża nad Olzą – prawdziwie dostępny dotleniacz?** Co z rewitalizacją bulwarów, które wydłużą trasę rekreacyjną od Mostu Przyjaźni do Sport Mostu? Potrzebne jest zagospodarowanie terenu pod Mostem Wolności np. oświetlenie solarne i siedziska dające schronienie przy uciążliwych warunkach pogodowych (upał – cień, deszcz, śnieg).

☞ **Kiedy wreszcie wjazd do Cieszyna od strony Mostu Wolności stanie się wizytówką Polski?** Proponujemy ustalenie harmonogramu wspólnych działań przez zarządców terenu wokół mostu: Powiat Cieszyński (budynki po obu stronach mostu), zarządcę nabrzeża, Euroregion, władze Czeskiego Cieszyna, artystów, projektantów, urbanistów (Zamek Cieszyn, Uniwersytet Śląski w Cieszynie), wydział promocji i wydział architektury i budownictwa Cieszyna i in.

☞ **Czy sklepy na Głębokiej wydłużą godziny otwarcia i będą promować dobry miejski styl?** Pytanie kierujemy zarówno do właścicieli sklepów oraz do miasta odpowiedzialnego za rozwiązania i pomysły usprawniające funkcje usługowe i handlowe.

☞ **Czy po rewitalizacji śródmieścia będzie publiczne WC o europejskim standardzie?** Pytamy zwłaszcza z myślą o młodych kobietach w ciąży, matkach z dziećmi, starszych osobach (obydwu płci!).

☞ **Czy i jak miasto jest przygotowane na drugą/trzecią falę epidemii?** W samorządowej gazecie i na oficjalnych stronach miasta nie ma wydzielonej zakładki „koronawirus”, gdzie zbiera się i publikuje aktualne informacje o ilości chorych/ozdrowieńców, komu udziela się wsparcia, ile szczepionek miasto zamierza kupić, jak dezynfekuje przestrzeń publiczną, co z pracą urzędników i służb etc.

☞ **Czy miasto będzie walczyć z hałasem w mieście? Czy zwyciężą piraci drogowi i kosiarki?** Piraci to odkręcone tłumiki albo manetki, wprawiające silnik w większe obroty, ingerowanie w układ wydechowy. Słysząc ich m.in. na ulicach Puńcowskiej, Górnej, Hallera, Alei Łyska. Straż Miejska powinna być wyposażona w sonometry – urządzenia do pomiaru hałasu i karania za hałas oraz zakłócanie porządku publicznego. Czy miejskie kosiarki, traktorki, kosy spalinowe i dmuchawy nie są przestarzałe?

☞ **Kiedy miasto uruchomi wiarygodny pomiar zanieczyszczenia powietrza?** Na ulicach z korkami, na budynkach szkół i przedszkoli powinny znaleźć się *eko-stupki* i czujniki jako prawo mieszkańców do informacji.

☞ **Jak długo będzie trwać dyskryminująca oferta sportu i rekreacji dla dziewczynek i kobiet?** Z „Raportu o stanie miasta za 2019 r.” dowiedziecie się, że w „Programie rozwoju sportu” nie ma np. ilościowych wskaźników rezultatów na temat tego ile dzieci – chłopców i dziewczynek, kobiet i mężczyzn korzystało z poszczególnych form aktywności. Dysproporcje w gminnych dotacjach na sport są następujące (info z Raportu): 1) dofinansowanie zajęć i imprez sportowych – 105 600,00 zł, 2) dofinansowanie szkolenia sportowego – 600 000,00 zł, 3) dofinansowanie zajęć i imprez sportowych w ramach profilaktyki antyalkoholowej – 155 936,26 zł. Wyjaśnienia wymaga przeznaczenie na szkolenia sportowe kwoty 600 tys. zł, sześć razy większej niż na dofinansowania zajęć.

☞ **Kiedy powstanie budżet zadaniowy i wrażliwy na płeć?** Budżet zadaniowy to nowoczesna forma (wieloletniego) planowania wydatków miasta pozwalająca ustalić, które zadania są najważniejsze dla realizacji celów. Budżet tradycyjny jest przeżytkiem – to zwykły roczny plan przychodów i wydatków, któremu daleko jest do faktycznego planowania, szacowania i rozliczania realizacji zadań – finansowanych m.in. z naszych podatków.

Cykl „Kobiety pytają o miasto” odbywa się w ramach zadania „Kobiece medium Obywatelskie CIESZYŃSKIE NA OBCASACH realizowanego przez Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie. Odpowiedzi na zadawane pytania będziemy sukcesywnie zamieszczać w naszych mediach – magazynie CIESZYŃSKIE NA OBCASACH oraz na portalu internetowym cieszynskienaobcasach.pl. ■

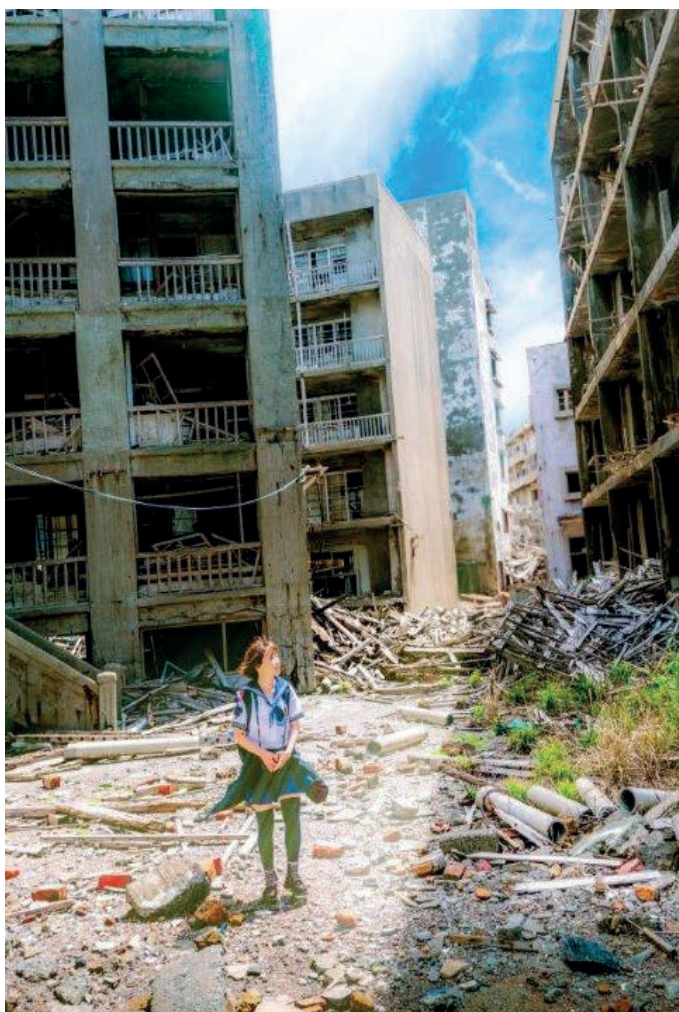
Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności ze środków Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego – Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030



autorka ROMA ROJOWSKA
prezeska Stowarzyszenia Klub Kobiet
Kreatywnych i redaktorka naczelna
magazynu CIESZYŃSKIE NA OBCASACH.

GŁĘBOKA EKOLOGIA JAKO FILOZOFIA PRZETRWANIA

Filozofia głębokiej ekologii sformułowana została przez norweskiego filozofa Arne Naessa pół wieku temu. Jej założenia oparte o eko-filozofię w centrum uwagi stawiają życie we wszystkich jego przejawach. Naess zadaje fundamentalne dla nas pytania, niestety nadal aktualne. Skłaniają one do głębokiej refleksji nad przyczynami i skutkami degradacji środowiska naturalnego oraz sposobów, w jaki traktujemy zasoby Ziemi. Wskazuje na konsumpcjonizm współczesnej cywilizacji jako przyczynę swoistej demoralizacji polegającej na odcinaniu się od odpowiedzialności za swoje postępowanie wobec środowiska.



Współczesne konflikty zbrojne są przyczyną utrwalania biedy i nieszczęścia. Fot. jordy-meow, z darmowych zasobów Unsplash



Protesty w obronie zasobów naturalnych Ziemi. Fot. gary-sandoz; darmowe zasoby Unsplash



Oceany stają się śmietnikami. Fot. dustan-woodhouse, z darmowych zasobów Unsplash

Kiedy 50 lat temu **George Sessions** i **Arne Naess** formułowali założenia głębokiej ekologii w bloku państw tzw. demokracji, nikt poważnie nie traktował nieśmiało pojawiających się głosów w obronie środowiska naturalnego. Parliśmy naprzód wpatrzeni w dobre życie zachodniej Europy, co najwyżej słyszeliśmy w domu, że nie wolno marnować jedzenia – pamięć wojennego głodu była wtedy jeszcze bardzo żywa.

EKOFILOZOFIA

Osiem filarów, założeń głębokiej ekologii, wyrosło z ekofilozofii – biocentrycznego nurtu filozofii traktującego życie na Ziemi (?) jako system powiązanych i współzależnych procesów. Celem ekofilozofii jest dobrostan **wszystkich** istot żywych, a nie tylko człowieka. Bo to nie człowiekowi Ziemia jest poddana, ale człowiek tworzy z nią układ równowagi, gdzie najwyższą wartością jest **samo życie** we wszelkich jego przejawach. Tylko świadome traktowanie życia człowieka jako części globalnego ekosystemu może stać się drogą do zatrzymania degradacji środowiska naturalnego.

GŁĘBOKA EKOLOGIA

Założenia głębokiej ekologii wystają z szukania odpowiedzi na pytania o istotę człowieczeństwa, jego cele i prawa życia. Kontekstem są **konsekwencje** decyzji związanych z ekosystemem.

Głęboka ekologia sięga do źródeł problemu, nie pomija długodystansowych skutków działań człowieka, rozpatrując je w skali globalnej i w ramach istniejących systemów polityczno-gospodarczych. Celem ekologii zwanej **plytką** jest walka z zanieczyszczeniem i wyczerpaniem zasobów dla **zapewnienia zdrowia i zamożności mieszkańcom krajów rozwiniętych**.

Arne Naess, orędownik głębokiej ekologii, w 2004 roku człowiek już sędziwy, nie robił nadziei na osiągnięcie stanu równowagi w gospodarowaniu zasobami naturalnymi Ziemi, widząc taką szansę dopiero w XXII wieku – w świecie naszych wnuków i prawnuków. Czy więc dla nich chcemy dzisiaj się starać?

Niestety, czarny scenariusz Naesa i wielu przedstawicieli nurtu eko-filozoficznego na całym świecie właśnie się

8 zasad głębokiej ekologii według George'a Sessionsa i Arne Naessa

- Pomyślność oraz rozwój ludzkiego i pozaludzkiego życia na Ziemi są wartościami samymi w sobie (wartościami immanentnymi, przyrodzonymi) niezależnie od użyteczności pozaludzkich form życia dla człowieka.
- Bogactwo i różnorodność form życia przyczyniają się do urzeczywistnienia tych wartości i same w sobie są wartościami.
- Ludzie nie mają prawa ograniczania tego bogactwa różnorodności, chyba że chodzi o zaspokojenie ich żywotnych, istotnych potrzeb.
- Rozwój pozaludzkich form życia wymaga zahamowania wzrostu liczebności populacji ludzkiej. Rozkwit życia i kultury człowieka daje się pogodzić z takim obniżeniem.
- Oddziaływanie człowieka na inne formy życia jest obecnie zbyt duże, a sytuacja ta gwałtownie się pogarsza.
- Wymaga to poważnych zmian, szczególnie ekonomicznych, technologicznych i ideologicznych. Nowa sytuacja będzie całkowicie odmienna od obecnej.
- W sferze ideologicznej chodzi przede wszystkim o ograniczenie wzrostu materialnego standardu życia na rzecz jakości życia. Wytworzy się głęboka świadomość różnicy między tym, co ilościowo i jakościowo wielkie.
- Ci, którzy zgadzają się z powyższymi założeniami, powinni czuć się zobowiązani do podjęcia pośrednich lub bezpośrednich działań na rzecz wprowadzenia w życie tych niezbędnych zmian.

realizuje. Na pewno wiadomo, że eksploatując Ziemię w dotychczasowy sposób, długo nie przetrwamy. „Zatrucie” wkracza nieubłagane w różne dziedziny życia, od wody i żywności poczynając, na skażeniu radioaktywnym kończąc. Lista zagrożeń widocznych niestety jest nieskończona. Można biernie poddać się biegowi spraw i nie brać odpowiedzialności z nadto na siebie.

Można reagować, domagać się, wyrażać sprzeciw, obudzić w sobie tę uśpioną we współczesnych czasach część odpowiedzialności za swój mały świat rodziny, grupę społeczną, religijną czy każdą inną!

DROGA DO DOBREGO ŻYCIA

Nie można „zatrzymać” dziury ozonowej, ocieplenia klimatycznego, wypalania zielonych „płuc świata” nad Amazonką. Jeżeli nie robi się tego w globalnej koordynacji, jeżeli tam gdzieś na końcu procesu nie wiadać jasno określonego i wymiernego celu, doraźne działania nie wystarczą.

Zacznijmy więc zmiany od drobnych kroków, możliwości jest wiele. Na początek od poważnych pytań skierowanych do siebie, reagowania w najbliższym otoczeniu na działania niszczące otoczenie naturalne, wspierania dobrych inicjatyw, czy innego zaangażowania – w imię własnego i wspólnego interesu, interesu życia.

W działaniach wielu organizacji aspekt ekologiczny już bardzo często jest traktowany z należytą uwagą – ruchy w obronie praw zwierząt, czystości oceanów, ochrony lasów, rzek etc. Dla zainteresowanych jest dostępny w niemalże każdym miejscu na Ziemi. Głęboka ekologia to droga

do dobrego życia dla naszych wnuków i prawnuków.

Tyle, że aby dobrze żyć, trzeba w pierw przetrwać...

Autorka korzystała z portali: www.dzikiezycie.pl oraz pracownia.org.pl i www.1minionwomen.com.au. ■



autorka **LUCJA BRZEŹYCKA**
feministka, wegetarianka, miłośniczka
wypraw rowerowych i podróżowania.

CIESZYŃSKA RADA MŁODYCH DS. KLIMATU

Oto naukowe fakty, uzgodnione przez kraje świata, potwierdzone przez instytucje naukowe. Jesteśmy w środku szóstego masowego wymierania. Zachodzi ono 10 tys. razy szybciej niż naturalne tempo wymierania. Codziennie z powierzchni Ziemi znika na zawsze 200 gatunków. Erozja gleby. Zanieczyszczenie powietrza. Zagłada owadów. Zakwaszenie oceanów. To wszystko są zmiany, które przyspieszają tylko dlatego, że wydaje nam się, że mamy prawo do naszego stylu życia. – Te słowa Greta Thunberg zapoczątkowały na świecie masowy ruch młodzieżowy przeciwko zmianom klimatycznym. Także u nas powstała Cieszyńska Rada ds. Klimatu.

Zmiany klimatu dotyczą nas wszystkich i nie są kwestią ideologiczną – to naukowy fakt. Pierwszy oficjalny raport naukowców, *Restoring The Quality of Our Environment*, został opublikowany w 1965 roku i opisywał możliwe zagrożenia spowodowane wzrostem koncentracji dwutlenku węgla w atmosferze. Nie podjęto jednak wówczas żadnych działań. Obecnie mierzymy się ze skutkami tego właśnie zaniedbania. Badania naukowe wyraźnie wskazują na **stały wzrost temperatury powierzchni Ziemi** – w ostatnich latach ociepla się

ona w zastraszającym tempie. Ludzie długo ignorowali te zmiany, ale już teraz boleśnie się przekonujemy, że nie można dłużej bagatelizować problemu. Od nas zależy jak nasz świat będzie wyglądał już za kilkanaście lat.

LODOWCE TOPNIEJĄ...

W efekcie podwyższającego się poziomu mórz, zauważamy wzrost liczby powodzi, oraz erozję regionów nadmorskich i nizinnych. Skutkiem, który coraz częściej dostrzegamy w Polsce, są ekstremalne zjawiska pogodowe takie



jak silne wiatry, fale upałów, intensywne i gwałtowne opady. Te ostatnie powodują pogorszenie się jakości wody i zmniejszenie jej zasobów. Choć wydaje się to nieprawdopodobne, to **Polska jest krajem zagrożonym deficytem wody**. Nie trzeba szukać daleko, żeby znaleźć pierwsze ofiary zmian klimatu. Mieszkańcy gminy Koniecpol na Śląsku zostali bez bieżącej wody. Ich studnie wyschły na skutek fali upałów w 2015 roku. Badania pokazują, że w większości za przyczyną tych zmian stoi człowiek.

LUKI W EDUKACJI O KLIMACIE

Tematom ekologicznym w szkołach poświęconych jest zaledwie kilka godzin lekcyjnych. Jest to zdecydowanie zbyt mało, zważywszy na skalę kryzysu, z którym teraz się mierzymy. Nie jesteśmy świadome/i, jak duży wpływ mamy na jego stałe pogłębianie się. Brak wiedzy nie dotyczy tylko dzieci i młodzieży, ale także dorosłych. Każda/y z nas jest odpowiedzialna/y za swoje otoczenie. I każda/y z nas może to zmienić. Kluczowa jest chęć zmiany i rzetelna wiedza. Okazjonalne poruszanie przez media tematu zmian klimatycznych i adaptacji do tych zmian to stanowczo niewystarczające źródło wiedzy.

WYBIERZMY PROEKOLOGICZNE ŻYCIE

W walce ze zmianami klimatycznymi możemy wyróżnić działania jednostkowe o zasięgu lokalnym oraz działania systemowe, globalne. Do pierwszej grupy możemy zaliczyć m.in. nasz osobisty sposób transportu, ogrzewania, wybory konsumenckie, dietę, segregację śmieci i aktywność społeczną. Choć działania lokalne są niezmiernie ważne, to właśnie zmiany systemowe wywierają największy wpływ na nasze otoczenie i mogą skutecznie pomóc w walce ze zmianami klimatu. Mimo, iż osobiście wprowadziłam w swoim życiu mnóstwo proekologicznych zmian, to tysiące innych ludzi nie zmieniło nic. **Dlatego postanowiłam działać** na rzecz zmian systemowych i dołączyłam do Cieszyńskiej Rady Młodych ds. Klimatu.

CIESZYŃSKA RADA MŁODYCH DS. KLIMATU JUŻ DZIAŁA

Zespół ten został powołany przez Urząd Miasta Cieszyń w ramach międzynarodowego projektu EYES

*Jeśli zignorujecie mnie,
nic się nie stanie. Ale
nie możecie ignorować
naukowych faktów.
Nie możecie ignorować
przyszłości milionów
dzieci na świecie. Błagam
Was, nie zawiedźcie ich.*

Greta Thunberg w PE,
16 kwietnia 2019



*Jesteśmy na początku
masowego wyginięcia,
a wszystko, o czym
możecie mówić,
to pieniądze i bajki
o stałym wzroście
gospodarczym.
Jak śmiecie!*

Greta Thunberg (ur. 2003),
szwedzka aktywistka klimatyczna,
do światowych przywódców
podczas przemówienia na szczycie
klimatycznym ONZ 24 września 2019

globalne. Największy wpływ na rzeczywistość mamy **po-
przez nasz parlament**, bo to on uchwała ograniczenia systemowe. Wybierajmy więc do niego takich jego przedstawicieli, którym zależy na naszej przyszłości. I pilnujmy, żeby wywiązywali się z swoich obietnic. ■

(Empowering Youth through Entrepreneurial Skills). Celem Rady jest włączenie młodych mieszkańców miasta w działania na rzecz ochrony klimatu i adaptacji do jego zmian. Członkinie i członkowie Rady uczestniczą w debatach, warsztatach, wizytach studyjnych oraz spotkaniach z ekspertami, zyskując w ten sposób niezbędną wiedzę do dalszych działań. Przyszłość niesie ze sobą mnóstwo pytań i wątpliwości. **Jak będzie wyglądała sytuacja klimatyczno-energetyczna miasta?** Jakie działania należy podjąć w obszarach wykorzystywania i produkcji energii, transportu, ochrony powietrza, ochrony miasta? Jak będzie wyglądało nasze miasto przyszłości?

EFEKT MOTYLA

Wobec faktu, że elektrownia Bełchatów emituje do atmosfery taką samą ilość dwutlenku węgla, co całe polskie rolnictwo, to zabranie na zakupy własnego lnianego worka na pieczywo wydaje się być walką z wiatrakami. Jednak nie moglibyśmy się bardziej mylić. **Każde, nawet najmniejsze, nasze działanie ma wpływ na rzeczywistość, która nas otacza.** Nie jesteśmy w stanie z dnia na dzień dokonać transformacji polskiej energetyki, ale możemy zrezygnować z kupna jednorazowych przedmiotów, plastikowych butelek, siatek i poważnie dysponować maseczkami i rękawiczkami w dobie pandemii. Możemy zmniejszyć skutki zmian klimatycznych poprzez dokonywanie rozsądnych decyzji. Tak samo ważne są działania jednostkowe, jak i lokalne.

TO NASZE DECYZJE ZMIENIAJĄ ŚWIAT

Aktywność osobista i lokalna to jednak za mało. Aby powstrzymać ocieplenie klimatu, konieczne są działania



autorka JOANNA HELLER
studentka chemii, weganka w drodze,
członkini Cieszyńskiej Rady ds. Klimatu.

EKO SIŁA LOKALNYCH SPOŁECZNOŚCI

Zmiana klimatu jest jednym z największych wyzwań, przed jakimi staje nasze pokolenie. Tęgo, że klimat się ociepla, nie kwestionuje dziś praktycznie nikt – zbyt często negatywne konsekwencje obserwujemy na własnym podwórku. Kto jeszcze pamięta tradycyjne pory roku, ze śnieżnymi i mroźnymi zimami i złotą polską jesienią? Kto nie patrzył z obawą w okno słuchając kolejnych alertów RCB? Coraz częściej informują one o nadchodzących huraganowych wiatrach i możliwych podtopieniach.

Cieszyn, podobnie jak inne europejskie miasta, coraz częściej boryka się z ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi: długotrwałymi i uciążliwymi falami upałów, szczególnie dokuczliwymi dla mieszkańców centrum pozbawionego dostatecznej ilości zieleni. W miastach i wsiach doświadczamy nawalnych deszczów, których nie jest w stanie odebrać kanalizacja, także huraganowych wiatrów, stanowiących zagrożenie dla życia i mienia.

Pytaniem zasadniczym nie jest wątpliwość CZY mamy problem, ale CO możemy z nim zrobić? Wielu uważa, iż tylko globalni gracze, w tym światowe rządy, mogą podjąć skuteczne działania przeciwdziałające zmianie klimatu, a nasze indywidualne starania są tylko kroplą w morzu potrzeb. Czy aby na pewno? Pamiętajmy, iż największe rewolucje i zmiany często zaczynały się od jednej iskry, która rozpaliała kolejne obszary i regiony. Tak może być także w przypadku ochrony klimatu. „Myśl globalnie, działaj lokalnie” to nie tylko puste hasło.

MASZ TĘ MOC!

Możesz kształtować własne otoczenie oraz oddziaływać na zachowania i decyzje innych:

mówiąc głośno o lokalnych konsekwencjach kryzysu klimatycznego pokazujemy władzom lokalnym, regionalnym i krajowym, że problem ten jest dla nas ważny i oczekujemy jego poważnego potraktowania;

uczestnicząc w lokalnych konsultacjach publicznych i społecznych wpływamy na dalszy rozwój miasta i priorytetowe kierunki jego polityki;

dokonując świadomych i odpowiedzialnych wyborów konsumenckich skłaniamy przedsiębiorców do dostosowania swojej oferty (zobaczcie, jak w okresie ostatnich lat rozwinął się rynek ekożywności i ekokosmetyków, a także oferta gastronomiczna dla wegetarian i wegan!);

rezygnując z zakupów i proponując znajomym Facebookowe wymiany używanych ubrań, książek czy dziecięcych zabawek pokazujemy, że nie zawsze nowe znaczy lepsze, a zaoszczędzone pieniądze lepiej przeznaczyć na swoje hobby czy czas spędzony z bliskimi;

wprowadzając zmiany we własnym życiu i **ograniczając swój ślad węglowy** nabywamy trwałych nawyków i inspirowujemy innych do tego samego. Pamiętajmy, że normy społeczne są jednym z kluczowych czynników kształtujących ludzkie postawy i zachowania. Zmieniamy je więc!

A to tylko początek. Razem możemy zdziałać jeszcze więcej! Dajmy się zainspirować licznym oddolnym inicjatywom, spośród których kilka – także realizowanych w Cieszynie – przybliżam poniżej.

DZIECI W ROLI SZKOLNYCH ENERGETYKÓW

To jak będzie wyglądała nasza przyszłość, zależy od naszych dzieci. Dlatego uczmy ich **proekologicznych postaw** wychowując pokolenie, które będzie umiało zadbać o naszą wspólną planetę. Edukacja musi odbywać się poprzez praktykę i zabawę, dzięki czemu dzieci mogą samodzielnie dojść do ważnych dla nich wniosków i rozwiązań. Taka właśnie forma edukacji klimatycznej prowadzona była w ramach projektów „50/50”, realizowanych w cieszyńskich szkołach we współpracy ze Stowarzyszeniem Gmin Polska Sieć „Energie Cités”. Utworzone zostały w nich szkolne zespoły ds. energii, odpowiedzialne za zbadanie sytuacji energetycznej szkoły, m.in. czy temperatura i oświetlenie w klasach są odpowiednie, czy uczniowie i nauczyciele racjonalnie korzystają z energii? W wyniku tych analiz zespoły proponowały i wdrażały energooszczędne rozwiązania oraz organizowały kampanie edukacyjne skierowane do szkolnych kolegów i koleżanek. Zgodnie z metodologią projektu „50/50” połowa zaoszczędzonych w ten sposób

środków wraca z budżetu miasta do szkoły, a uczniowie współdecydują, na co je przeznaczyć.

Realizacja projektu udowodniła, że dzieci i młodzież mają mnóstwo dobrych i często nietypowych pomysłów, jak oszczędzać energię, a także konsekwentnie pilnują swoich kolegów i koleżanek, nauczycieli i rodziców, by to robili. Chętnie też dzielą się zdobytą wiedzą z innymi – niektórzy uczniowie przygotowali i zorganizowali nawet własne ekologiczne zajęcia w przedszkolach!

Może warto zrealizować podobny projekt we własnym domu i zaproponować dzieciom, że jeżeli ograniczą zużycie energii, część uzyskanych oszczędności zasili ich kieszonkowe?

MŁODZIEŻOWY STRAJK KLIMATYCZNY

Greta Thunberg, młoda aktywistka, dwa lata temu samotnie rozpoczęła protest pod szwedzkim parlamentem. Przerodził się on w Młodzieżowy Strajk Klimatyczny – międzynarodowy, oddolny ruch dzieci i młodzieży, protestujących **przeciw bierności polityków** wobec globalnego ocieplenia. Także w Cieszynie młodzież regularnie manifestuje swoją troskę o środowisko, starając się zwrócić uwagę dorosłych, że od tego w jakim stanie zostawimy im Ziemię, będzie zależało ich przyszłe życie, zarówno prywatne, jak i zawodowe. **Wysłuchajmy ich i wesprzyjmy w dążeniach!**

CIESZYŃSKA RADA MŁODYCH DS. ZMIAN KLIMATU

Protest jest jedną z form wyrażania swoich potrzeb i postulatów. Inną jest podjęcie aktywnej współpracy z władzami miasta. Cel – dzielenie się z nimi swoimi rekomendacjami dotyczącymi niezbędnych obszarów i kierunków działania w dziedzinie zmian klimatu i adaptacji do tych zmian. Właśnie w tym celu powołana została Cieszyńska Rada Młodych ds. Klimatu, która daje młodym mieszkańcom miasta możliwość zabrania głosu co do ich przyszłości.

Członkowie Rady przygotowują kampanie edukacyjne dla rówieśników, by podnieść ich świadomość energetyczną. Przygotowują też rekomendacje mające pomóc miastu stać się bardziej przyjaznym dla klimatu i odpornym na już obserwowane lokalnie negatywne skutki zmiany klimatu.

Jeżeli masz 18–29 lat, możesz nadal włączyć się w te działania, wystarczy zarejestrować się pod adresem: <http://www.pnec.org.pl/pl/projecteyes/683-zgloszenie-dorady-mloдых-ds-klimatu-powolanej-przez-urząd-miasta-cieszyn>

AMBASADORZY KLIMATU

Zachęcać do zmiany nawyków i postaw można także dając dobry przykład. Ponad 1 000 mieszkańców Bielska-Białej publicznie zadeklarowało swoje poparcie dla idei ochrony

klimatu stając się Ambasadorami Klimatu. Wzięli oni udział w akcji plakatowej, publikując swoje wizerunki wraz z **indywidualnymi zobowiązaniami dotyczącymi zmniejszenia zużycia energii** i bardziej przemyślanego korzystania z zasobów środowiska lokalnego.

Pierwszymi Ambasadorami Klimatu zostali lokalni decydenci i urzędnicy, za nimi poszli artyści, sportowcy, uczniowie, a wreszcie pozostali mieszkańcy miasta – przedstawiciele różnych środowisk, instytucji i firm oraz rodziny.

Część Ambasadorów Klimatu wyraziła też zgodę na monitorowanie swoich zobowiązań pro środowiskowych – okazało się, że w 2011 r. 22% spośród ponad 1000 osób zaoszczędziło ponad 7,2 mln kWh energii (czyli ok. 3 mln zł) oraz prawie 4 mln kg CO₂!

RYWALIZACJA Z KORZYŚCIĄ DLA ŚRODOWISKA I KLIMATU

Coraz większym zainteresowaniem mieszkańców cieszą się **ekologiczne gry miejskie**, które łączą edukację z dobrą zabawą. Całe rodziny włączają się w rywalizację, odpowiadając na pytania dotyczące energii i klimatu w mieście oraz realizując kolejne zadania – tematyczne i sportowe. Organizacje ekologiczne i władze lokalne, którym na sercu leżą problemy ochrony klimatu, coraz chętniej sięgają po metodę „**grywalizacji**” („gami-fikacji”).

Przykłady można mnożyć. W ramach projektu „Energy neighbourhood” grupy gospodarstw domowych rywalizowały w oszczędzaniu energii podejmując wyzwanie zmniejszenia jej zużycia aż o 9% w okresie zaledwie czterech miesięcy. W ramach projektu Save@Work w podobną rywalizację włączyli się pracownicy różnego rodzaju instytucji – nagrody przyznawano tym budynkom, które uzyskały najwyższe oszczędności, tym, dla których opracowano najlepsze plany działania oraz tym, w których zorganizowano najlepsze kampanie.

Gdy nadarzy się okazja, przyjmij zaproszenie do wspólnej ekologicznej zabawy! Albo jeszcze lepiej, zaproponuj sąsiadom i przyjaciółom własne wyzwanie. Możesz też je opublikować na swoim Facebooku, dając dobry przykład Twoim znajomym. ■



autorka PATRYCJA PŁONKA
kierownik projektów w Stowarzyszeniu Gmin Polska Sieć „Energie Cités”, rodowita Cieszynianka na emigracji w Bielsku-Białej, zapalona podróżniczka i czytelniczka, żywo zainteresowana tematyką ochrony środowiska i klimatu.

JAK ZOSTAŁAM PROSUMENTKĄ ZIELONEJ ENERGII

Przynajmniej słońce jest zawsze za darmo

Haruki Murakami

Od dawna chciałam wykorzystać energię słoneczną na własny użytek. Wstrzymywały mnie jednak obiegowe informacje, że to droga instalacja, która nie zwróci się za mojego życia. Ponadto twierdzono, że na cieszyńskiej ziemi jest za mało słońca, by go wykorzystać jako źródło energii. W artykule opowiem o mojej mikroinstalacji, jej koszcie oraz ile na niej zarobiłam.

W czerwcu 2019 roku w czasie rajdu po wschodnich terenach Polski zobaczyłam z mężem wiele domów z panelami fotowoltaicznymi na dachu. Zaczęliśmy się zastanawiać jak to się opłaca, bo jak im, to dlaczego nam nie? Miesiąc trwały poszukiwania informacji (głównie przez męża elektryka), obliczenia i konsultacje z okolicznymi użytkownikami oraz profesjonalnymi firmami zajmującymi się fotowoltaiką. W końcu zapadła decyzja o wykonaniu mikroinstalacji siłami własnymi, co znacznie obniżyło koszt inwestycji. Załatwienie wszelkich formalności i montaż zajęły nam sporo czasu i nerwów, w końcu 15 października ubiegłego roku ruszyła nasza mini elektrownia słoneczna. Tym sposobem zostałam prosumentką tzn. **jednocześnie producentką i konsumentką „zielonej energii”**.

CO TO WŁAŚCIWIE JEST TA FOTOWOLTAIKA?

Instalacja fotowoltaiczna to zespół urządzeń, które pozyskują energię elektryczną z promieni słonecznych (nie mylić z kolektorami słonecznymi, służącymi tylko do ogrzewania

wody). Najważniejszymi elementami są **panele fotowoltaiczne**. Znajdujące się w nich ogniwa mają za zadanie zamienić energię słoneczną w elektryczną.

W wyniku tego procesu powstaje prąd stały, który trafia do **inwertera solarnego, tzw. falownika**, który przekształca prąd stały w prąd zmienny – taki, który znajduje się w gniazdkach elektrycznych. Całość uzupełniają akcesoria, konstrukcja mocująca i przewody. Warto dodać, że instalacja nie pracuje w przypadku braku dostawy prądu od naszego operatora, chyba, że dodatkowo zabudujemy akumulatory, ale to już bardzo kosztowna inwestycja.

GDZIE NAJLEPIEJ ZLOKALIZOWAĆ SWOJĄ INSTALACJĘ FOTOWOLTAICZNĄ?

Aby zbudować własną elektrownię słoneczną, musimy dysponować odpowiednią powierzchnią do jej zmontowania. Najlepiej nadającym się do tego miejscem jest dach naszego budynku mieszkalnego, możemy wykorzystać również dach budynku gospodarczego lub zbudować instalację



w ogrodzie. Ta ostatnia opcja wiąże się niestety z dodatkowymi kosztami w postaci specjalnej konstrukcji, nie mówiąc o zajęciu wolnej przestrzeni pod uprawy lub rekreację.

Idealny dach to taki, który:

- jest zwrócony na południową stronę,
- stanowi płaską połąkę bez załamań,
- jest nachylony pod kątem 30–40° do poziomu.

Dach i usytuowanie naszego domu na szczęście spełniały prawie wszystkie kryteria, choć ponad 30 lat temu, w czasie budowy nawet nam nie się śniło o fotowoltaice.

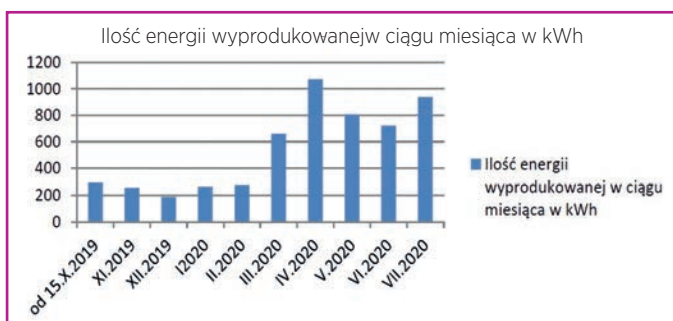
ZAŁOŻENIA TECHNICZNE DO BUDOWY NASZEJ MIKROINSTALACJI

Do października 2019 roku w gospodarstwie domowym jako źródło energii wykorzystywaliśmy gaz (ogrzewanie wody, kuchenka, ogrzewanie domu) oraz energię elektryczną do wszystkich pozostałych urządzeń, w tym pompę do wody i kanalizacji, otwieranie bramy garażowej, grzejniki elektryczne itd.

Całkowite, roczne zapotrzebowanie na energię wyniosło ok. 4 600 kWh/rok. Założyliśmy, że nadmiar wyprodukowanej energii zostanie zużyty na dogrzewanie domu w okresie jesiennym i wiosennym. W związku z powyższym powstała instalacja o mocy 6,5 kWp (20 paneli) z możliwością jej zwiększenia do 8,45 kWp mocy. Uzyskanie wyższych parametrów było możliwe dzięki zakupowi falownika o większej mocy oraz planowanej dobudowie kolejnych 6 paneli. Zgodnie z teoretycznymi wyliczeniami, uwzględniając sprawność urządzeń, instalacja powinna rocznie wyprodukować ok. 6 700 kWh. Wiadomo, że ilość uzyskanej energii zależy od sprawności urządzeń, usytuowania systemu, kąta nachylenia, ewentualnego zacienienia, zanieczyszczenia powietrza oraz warunków pogodowych.

W rzeczywistości w ciągu dziewięciu miesięcy (od października do lipca) nasza instalacja składająca się z 20 paneli **wyprodukowała już 5 500 kWh**. Wynik wydaje się zadowalający, biorąc pod uwagę deszczową wiosnę i lato 2020 roku oraz zanieczyszczenia unoszące się z sąsiadującego komina.

Poniższy wykres obrazuje 9 miesięcy pracy naszej instalacji.



CZY BYCIE PROSUMENTEM ZIEŁONEJ ENERGII SIĘ OPŁACA?

Czas zwrotu poniesionych kosztów to podstawowe pytanie przy każdej inwestycji. Całkowity wydatek może się zmieniać nie tylko ze względu na moc instalacji, ale również jakość poszczególnych komponentów oraz cenę robocizny.

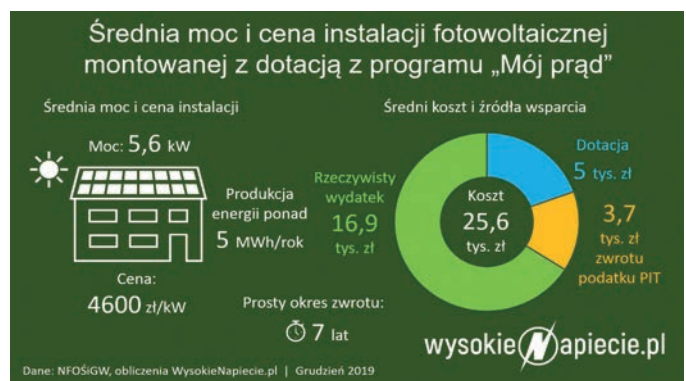
Ostateczny bilans mojej mikroinstalacji (założenia):

- końcowa moc zainstalowanych paneli (docelowo 26 szt.) – 8,45 kWp
- 20 paneli w okresie 9 miesięcy wyprodukowało energię o wartości 5 500 kWh
- całkowity koszt – 26,0 tys. zł
- rzeczywista dotacja z programu „Mój Prąd” – 4,15 tys. zł
- zwrot podatku PIT – 4,5 tys. zł
- koszt po odliczeniach – 17,35 tys. zł
- roczny koszt energii wraz z dogrzewaniem domu – ok. 3,0–4,0 tys. zł
- założony okres zwrotu inwestycji to ok. 5,8 – 4,3 lat (do weryfikacji).

Zlecając wykonanie instalacji, zapłacimy firmie 8% podatku VAT (bez względu na usytuowanie paneli) od całości. Kupując samemu części do swojej elektrowni, będą one obarczone 23% VAT-em – ten fakt należy uwzględnić w swojej kalkulacji.

Z uwagi na duży popyt, koszty mikroinstalacji obniżyły się w 2020 roku. Obecnie firmy montażowe oferują kompletne wykonanie instalacji fotowoltaicznej w cenie od 3,5 tys. do 6,0 tys. zł/kW. Wydatek ten może być obniżony o dotację rządową „Mój Prąd” w wysokości 5,0 tys. zł (do opodatkowania) lub z innego, lokalnego programu oraz z tytułu odliczenia podatku PIT.

Koszt naszej instalacji o mocy 8,45 kWp wyniósł (październik 2019 r.) ok 26 tys. zł, po odliczeniach zamknął się



Przykład wykonany przez WysokieNapiecie.pl obrazuje średni koszt inwestycji z grudnia 2019 roku.

kwotą 17,3 tys. zł. Nasze roczne nakłady na energię (gaz i prąd) wynosiły średnio ok. 2–2,4 tys. zł (w tym tylko mała część na cele grzewcze). Obecnie zakładamy, że cała nadwyżka wyprodukowanej energii, będzie wykorzystana na dogrzewanie domu, co znacznie obniży czas zwrotu poniesionych nakładów. Szacujemy, że wyniesie on ok. 6 lat.

W naszej kalkulacji uwzględniliśmy jeszcze jeden, istotny czynnik: **pracująca instalacja przynosi roczny zysk ok. 2 tys. zł**. Natomiast lokata bankowa na kwotę 17,3 tys. w 2019 r. mogła dać max. dochód 350 zł. Przy obecnym oprocentowaniu lokat w wysokości 0,01 % (sic!) i wzrostach cen energii, rachunek ekonomiczny wydaje się być jednoznaczny. Jednak całkowity obraz zysku będzie widoczny po pełnym, rocznym bilansie.

Dotacja rządowa w ramach programu „Mój Prąd”:

- termin składania wniosków do 18. grudnia 2020 r.
- od 31.03.2020 r. można składać tylko e-wnioski
- potrzebny jest profil zaufany lub e-dowód.
- szczegóły programu: <https://mojprad.gov.pl/>
- doradcy energetyczni NFOŚiGW: <https://doradztwo-energetyczne.gov.pl/>
- adresy mailowe: mojprad@nfosigw.gov.pl i wnioskimojprad@nfosigw.gov.pl

PORADY PRAKTYKA, NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PRZY WYBORZE INSTALACJI PV I JEJ ZABUDOWIE

Aby osiągnąć maksymalną wydajność swojej instalacji należy:

- wybrać takie miejsce na panele, aby na żaden z nich **nie padał cień** w okresie nasłonecznienia (z komina, drzewa, itp.),
- panele zamontować w takiej odległości od dachu, by zapewnić im maksymalne **chłodzenie**,
- falownik usytuować w miejscu nienasłonecznionym (najlepiej w **piwnicy**),
- okresowo **czyścić** panele.

Dodatkowo proponuję:

- **firmę wykonawczą** wybrać po rozpatrzeniu kilku ofert, bo to inwestycja na lata. Z uwagi na duży popyt na rynku jest ich wiele. Wybierz tę z doświadczeniem (lub z polecenia), która dostarcza sprawdzony sprzęt, a ponadto kompleksowo obsługuje od projektu, przez montaż do uzyskania dotacji z programu „Mój Prąd”,



*Mój dom produkuje już prąd i zaczyna na sobie zarabiać.
Foto Renata Owczarzy*

- **zmienić umowę** ze swoim zakładem energetycznym na roczny okres bilansowania. Obecnie obowiązująca ustawa o odnawialnych źródłach energii (OZE) stanowi bowiem, że za 1 kWh prądu oddanego do sieci możemy odebrać 0,8 kWh. Sieć i system energetyczny pełni więc rolę magazynu energii. Przy takim sposobie rozliczania korzystny jest jak najdłuższy okres bilansowania, żeby nadwyżka z jednego okresu przechodziła na kolejny. W ten sposób nadmiar prądu z wiosny i lata wykorzystamy w zimie,
- kupując **falownik**, zastanów się nad wyborem jego mocy. Może bowiem stanowić to problem, przy chęci rozbudowy instalacji, co często się zdarza po krótkim czasie użytkowania,
- zwrócić uwagę, na solidne **przymocowanie** konstrukcji do podłoża,

- wykorzystywać energię w czasie, gdy mikro instalacja produkuje prąd (nie w nocy),
- **ubezpiecz** swoją elektrownię słoneczną.

PROGRAM „MÓJ PRĄD”

Można uzyskać dofinansowanie instalacji PV do 50% kosztów kwalifikowanych, nie więcej niż 5 tys. zł na jedno przedsięwzięcie.

Program został skierowany do osób fizycznych wytwarzających energię elektryczną na własne potrzeby, które mają zawartą umowę kompleksową (z Operatorem Sieci Dystrybucyjnej – OSD).

Ponadto trzeba spełnić następujące warunki:

- instalacja została wykonana i podłączona do sieci elektroenergetycznej (m.in. został podłączony przez **OSD** licznik dwukierunkowy),
- instalacja fotowoltaiczna miała moc **2–10 kW** i była przeznaczona na cele mieszkaniowe;
- wydatki zostały poniesione po **23 lipca 2019 r.** i instalacja nie została zakończona przed tą datą;
- inwestycja **nie była rozbudową** już istniejącej instalacji.

W 2019 roku nastąpił gwałtowny przyrost liczby przedsięwzięć „zielonej energii”, powstało 104 tys. nowych mikroinstalacji. To niewątpliwie korzyści zarówno dla samych użytkowników jak i naszego środowiska.

Chcieć to móc? Bez wątplenia to powiedzenie sprawdziło się w przypadku mojego 65. letniego męża. Mimo ograniczeń, podjął się ciężkiej fizycznej pracy i wraz z synem ułożył panele na dachu i uruchomił całość. Nie wystar-



Nie mam drona z kamerą, więc pierwszy raz w życiu weszłam na dach, by zrobić specjalnie dla Was zdjęcie. Fot. Renata Owczarzy

czy jednak tylko czegoś bardzo chcieć. Potrzeba także metody. Bo samodzielnie można zabrać się za instalację ogniw fotowoltaicznych tylko wtedy, gdy dysponuje się odpowiednią wiedzą oraz umiejętnościami. Duma mnie napawa, że mój mąż znakomicie wykorzystał swoje techniczne i inżynierskie umiejętności – całą instalację obliczył, zakupił i osobiście przytwierdził podpory do krokwi. Good job, thanks Darling! ■

Źródła: www.mojprad.gov.pl • www.wysokienapiecie.pl/kategoria/fotowoltaika/ • www.kb.pl • www.fotowoltaikaonline.pl • www.gramwzielone.pl



autorka **RENATA OWCZARZY**
mgr inż. inżynierii środowiska, członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, zwolenniczka ekologii w każdej dziedzinie życia.



LIPODEMA

CHOROBA PRZEZ KTÓRĄ NIE MOŻESZ SCHUDNAĆ

Próbujesz schudnąć. Przez kilka tygodni tkwisz w euforii motywacji, z nadzieją wyczekujesz widocznych w lustrze efektów. Idzie całkiem dobrze, koszule stają się coraz luźniejsze. Jest tylko jeden problem. Nogi, z których tkanka tłuszczowa wciąż nie schodzi. To problem, który dotyczy bardzo wielu kobiet. Czy to panika, czy może lipodema?

Temat zrzucania zbędnych kilogramów, próby poprawienia swojego zewnętrznego wyglądu, lepszego samopoczucia z pewnością jest znajomy zdecydowanej większości kobiet. Co prawda coraz częściej nie mówimy już o diecie, która pejoratywnie kojarzy się nam z męczącymi ćwiczeniami fizycznymi i dietą pełną wyrzeczeń, lecz o zmianie stylu życia i sposobu żywienia. Dalej jednak często dokonujemy roszenia w naszym jadłospisie i staramy się przynajmniej kilka razy w tygodniu ćwiczyć, po to, by takie zmiany w codziennej rutynie pozwoliły na zmniejszenie wagi i naszych obwodów.

CHUDNĘ, ALE NIE SCHODZI MI Z NÓG

Częstym problemem, który napotykamy podczas odchudzania jest zrzucenie nadmiaru tkanki tłuszczowej z nóg. Po kilku tygodniach diety możemy pozwolić sobie na założenie bluzki w mniejszym rozmiarze, natomiast spodnie i spódnice wciąż kupujemy o rozmiar większe. W lustrze widzimy połączenie dwóch sylwetek. **Góra naszego ciała ma np. rozmiar 38, a dół wciąż jest taki sam – rozmiar 42.** Okazuje się, że to niekoniecznie kwestia złej diety, nieodpowiednio dobranych ćwiczeń, które mimo wysiłku nie przynoszą rezultatów. Jest wysoce prawdopodobne, że to lipodema.

CZYM JEST LIPODEMA

Lipodema to przewlekła choroba, na skutek której dochodzi do nieprawidłowego gromadzenia się komórek tłuszczowych oraz obrzęku limfatycznego w nogach, udach, pośladkach, a czasami ramionach. **Dotyka ona przede wszystkim kobiet**, bardzo rzadko mężczyzn. Możemy ją rozpoznać dość łatwo, ponieważ obszar dotknięty obrzękiem jest różny od zdrowych części ciała. Prawdopodobnie jest to schorzenie genetyczne, lecz może mieć ono również związek z zaburzeniami endokrynologicznymi, szczególnie stężeniem estrogenów i progesteronu.

JAK ROZPOZNAĆ SCHORZENIE

Podstawowym przejawem choroby jest brak efektów odchudzania w problematycznych miejscach oraz dysproporcjonalna

sylwetka. W następstwie nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej w obszarze kolan, ud, pośladków, łydek często występują dolegliwości ortopedyczne, bóle stawów oraz ograniczenie zakresu ruchów. Pojawia się też tendencja do siniaczenia pod wpływem nawet niewielkich uderzeń czy ucisków oraz powstawania pajączków naczyniowych. Skóra ma nierówną powierzchnię i widzimy na niej znaczny cellulitis.

LECZENIE

Jeśli dotyczą Cię powyższe objawy, warto udać się do lekarza, dlatego że lipodema, jak każda choroba, wymaga leczenia, a zlekceważona może postępować i doprowadzić do zastoju limfy w podskórnych tkankach, zmniejszenia przepustowości naczyń chłonnych, coraz większych obrzęków, a w efekcie, przewlekłego stanu zapalnego.

Pomocne w leczeniu będzie stosowanie uciskowej bielejznej kompresyjnej poprawiającej krążenie, zabiegi fizjoterapeutyczne, drenaże limfatyczne wykonywane przez rehabilitanta lub specjalistyczne urządzenia, które możemy używać w domu. Warto też zwiększyć swoją aktywność fizyczną, nie tylko poprzez treningi, ale wprowadzenie zmian w swoim codziennym grafiku i urozmaicenie go o spacer, przejażdżkę na rowerze do sklepu (zamiast samochodu) czy jogę.

Gdy te czynności nie przynoszą efektu, metodą znacznie bardziej inwazyjną, ale też skuteczną jest **zabieg liposukcji**, podczas którego chirurg usuwa nadmiar nagromadzonej tkanki tłuszczowej, jednocześnie poprawiając przepływ limfy i zapobiegając obrzękowi. Ważne jest, aby nie lekceważyć problemu, ponieważ brak efektów odchudzania w dolnych partiach ciała może być znacznie poważniejszym problemem, niż mogłoby się wydawać. ■



autorka **ALEKSANDRA KANAFEK**
entuzjastka zdrowego stylu życia.

MÓJ PARTNER MOIM NO ONE

*Uncja środków zaradczych jest
lepszą od tony środków leczniczych*

Arhibald Joseph Cronin

*Pieniądze zarobisz,
zdrowia nie*

przysłowie tureckie

Rak prostaty może przez wiele lat nie dawać znać o sobie, bezobjawowo rozwijać się w męskim ciele. Kiedy zaczyna coś boleć, zazwyczaj jest za późno. A wystarczy coroczne badanie z krwi, by obudzić czujność i szybko zadziałać. Zrób swojemu facetowi prezent i zafunduj mu konsultację wraz z badaniem USG w gabinecie. Średnia cena to 120–200 zł, a może uratować mu życie. W tym roku Dzień Mężczyzny przypada 19 listopada. Masz więc czas, żeby go przekonać do badania.

Każdy mężczyzna robi przegląd techniczny swojego samochodu. Znacznie gorzej traktuje siebie samego, bo na ogół nie wykonuje badań profilaktycznych. Większość mężczyzn unika lekarzy jak ognia, szczególnie urologa. Panowie wstydzą się ujawnić problem, a długie oczekiwanie na wizytę u specjalisty zniechęca do działań. Na dodatek strach przed badaniem i diagnozą odsuwa myśl o profilaktyce.

Niestety takie podejście zbiera śmiertelne żniwo. Rak prostaty (gruczołu krokowego) to jeden z najczęstszych nowotworów złośliwych u mężczyzn (drugi po raku płuc), który stanowi duże zagrożenie dla życia. Schorzenie to znajduje się w pierwszej piątce onkologicznych przyczyn zgonów.

ZWIĘKSZ CZUJNOŚĆ, GDY TWÓJ PARTNER...

Mężczyźni często ukrywają swoje urologiczne dolegliwości. Ale jeśli zauważysz, że Twój ukochany coraz częściej wstaje w nocy do toalety, narzeka na bóle, a co gorsze pojawia się krew w moczu – koniecznie idź z nim do urologa!

Niestety zdarzyć się może, że przykładowy pacjent robi coroczne badania, nie ma żadnych objawów, ale wyniki PSA dynamicznie rosną. Jeżeli wtedy Wasz lekarz uspokaja, że



wszystko jest ok, poszukaj innego specjalisty i skonsultuj diagnozę.

CO TO JEST TA PROSTATA

Gruczoł krokowy (nazywany też sterczem lub **prostata**) jest elementem męskiego układu płciowego. Ma wielkość kasztana i położony jest wokół cewki moczowej bezpośrednio pod pęcherzem moczowym. Gruczoł ten produkuje wydzielinę, która obok plemników jest głównym składnikiem nasienia.

SPRAWDŹ CZY TWÓJ FACET JEST W GRUPIE RYZYKA

Większość zachorowań na raka prostaty dotyczy mężczyzn po 50. roku życia, niestety obecnie coraz młodszych panów dotyka ten problem. Dlatego Europejskie Towarzystwo Urologiczne zaleca robić badania profilaktyczne mężczyznom po 40 roku życia lub wcześniej, gdy w rodzinie zdiagnozowano taki nowotwór.

Czynnik genetyczny ma bardzo istotne znaczenie, ale często nie uzyskamy informacji o chorobie krewnych, o której oni sami nie wiedzą! Stwierdzono, że na zachorowalność ma wpływ dieta wysoko tłuszczowa, jak również



siedzący tryb życia. Czynnikiem sprzyjającym jest również wstrzemięźliwość seksualna, a także nawracające stany zapalne dróg moczowych.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY W CIESZYNI

Jeżeli ktoś z Twoich bliskich ma urologiczne problemy, to w pierwszej kolejności musi zgłosić się po skierowanie do lekarza rodzinnego. Niestety w ramach ubezpieczenia na wizytę u specjalisty czeka się kilka miesięcy – dokładnie jak długo, można to sprawdzić poprzez stronę NFZ, wpisując miejscowość i branżę: <https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/>.

W Cieszynie w ramach NFZ przyjmuje poradnia urologiczna w Szpitalu Śląskim ul. Bielska 4, tel. 33 852 05 11. Znacznie wcześniej można umówić wizytę w gabinetach prywatnych. Cena konsultacji wraz z badaniem USG wynosi od 120–200 zł. Listę lekarzy możemy znaleźć na różnych portalach medycznych, (np. www.znanylekarz.pl) na których poprzez Internet można umówić wizytę, sprawdzić doświadczenie danego specjalisty. Warto zwrócić uwagę, czy wybrany lekarz pracuje również w szpitalu czy tylko w przychodniach.

BADANIE GRUCZOŁU KROKOWEGO

Do kalendarza męskich badań profilaktycznych powinno wejść coroczne oznaczanie PSA (Prostate Specific Antigen). To rodzaj markera nowotworowego, który umożliwi rozpoznanie zmian zachodzących w prostaty już na wczesnym etapie. Oznaczenie PSA wykonuje się podczas zwykłego badania krwi. Na 48 godzin przed badaniem należy powstrzymać się od intensywnego wysiłku fizycznego (również jazdy na rowerze), stosunków seksualnych.

Stężenie PSA całkowite podwyższa się w przypadku nowotworu prostaty, ale może sygnalizować zarówno łagodny przerost stercza, a także inne schorzenia ze strony układu moczowo-płciowego. Jego poziom jest też zależny od wieku mężczyzny, przyjmuje się 2,5 ng/ml

w wieku 40 lat do 6,5 ng/ml w wieku 75 lat. Należy pamiętać, że wynik PSA w zakresie 4–10 ng/ml często stwarza trudności interpretacyjne i nie należy wpadać w panikę, a wraz z lekarzem potwierdzić przyczynę takiego stanu, wykonując kolejne badania. Dodatkowym badaniem z krwi jest określenie **stężenia PSA wolnego**. Stosunek tych dwóch wartości może określić stan chorobowy.

W czasie wizyty urolog przeprowadza **badanie palpacyjne** (per rectum) stanu prostaty oraz **badanie USG** układu moczowego. Jeżeli te wstępne badania wskazują na podejrzenie choroby nowotworowej, urolog zleca przeprowadzenie **rezonansu magnetycznego** oraz **biopsji prostaty**. Standardowa biopsja może być wykonywana w ramach ubezpieczenia NFZ, jednakże znacznie dokładniejszym badaniem jest **biopsja fuzyjna** gruczołu krokowego.

NA CZYM POLEGA BIOPSJA FUZYJNA

Ta metoda polega na jednoczesnym połączeniu obrazów rezonansu magnetycznego z obrazem z USG wykonywanym przez odbyt. Dzięki temu biopsja jest jeszcze bardziej precyzyjna, pozwala na zmniejszenie ilości pobieranych wycinków. Ten sposób badania zmniejsza traumatyczność zabiegu i jednocześnie ogranicza konieczność kolejnych biopsji.

Warto też podkreślić, że zastosowanie biopsji fuzyjnej daje **największe szanse** na wykrycie raka prostaty. Potwierdzenie jego obecności przez badanie histopatologiczne jest warunkiem koniecznym do rozpoczęcia terapii. Niestety do tej pory w koszyku badań refundowanych przez NFZ nie ma biopsji fuzyjnej, a jej komercyjny koszt wynosi ok. 4 000 złotych.

RAK TO NIE WYROK, TYLKO TRZEBA DZIAŁAĆ

Wynik badania histopatologicznego po biopsji wskazujący na chorobę nowotworową to duży cios, nawet dla najsilniejszego mężczyzny. Dlatego tak ważne jest wsparcie i działanie ze strony partnerki. W pierwszej kolejności konieczne jest założenie karty DILO (diagnozy i leczenia onkologicznego), może to zrobić lekarz rodzinny. Dzięki niej do dwóch tygodni od założenia musi być przeprowadzona poszerzona diagnostyka w ramach NFZ, w dowolnie wybranej przychodni urologicznej. Karta ta daje możliwość bezpłatnych badań oraz rozpoczęcie terapii.

Warto pamiętać, że wczesne wykrycie nowotworu prostaty daje ogromne szanse na wyleczenie. Bo przecież planujemy długie życie! Wielu tak sławnych artystów jak Robert De Niro, Maciej Damiecki czy Ben Stiller wygrało tę walkę i stało się ambasadorami badań profilaktycznych tego „męskiego” nowotworu. ■

Źródła:

www.onkologia.org.pl/rak-gruczolu-krokowego/
www.gazetasenior.pl/prostata-bez-tajemnic-badania-ktore-trzeba-wykonac
https://pl.wikipedia.org/wiki/Swoisty_antygen_sterczowy
www.zabiegdavinci.pl



autorka RENATA OWCZARZY
 członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet
 Kreatywnych, zastępczyni redaktorki naczelnej
 magazynu CIESZYŃSKIE NA OBCASACH.

DIETA A SUPLEMENTACJA

*Czy właściwie **dobrana i zbilansowana dieta**, bogata w świeże warzywa i owoce pozwala na zaspokojenie zapotrzebowania naszego organizmu we wszystkie niezbędne składniki odżywcze? Zachowanie dobrego zdrowia w dzisiejszych czasach wymaga od nas wiedzy **co i jak jeść**, ponieważ od tego zależy nasza kondycja fizyczna i psychiczna. **Chorujemy** bowiem od niedoboru minerałów, witamin, dobrych białek, dobrych tłuszczów oraz od nadmiaru toksyn.*



To, co jemy albo nas wzmacnia, albo nam szkodzi. Tradycyjna medycyna chińska przypisuje dietetyce 70% siły leczenia – potwierdzając, że to, co jemy, ma zasadniczy wpływ na naszą witalność, odporność, kondycję, urodę, sprawność – ogólnie zdrowie fizyczne i psychiczne. Pozostałe 30% to stres, nasz styl życia, wpływy środowiskowe, a także predyspozycje genetyczne.

CZY UMIEMY PLANOWAĆ POSIŁKI?

Raczej nie – w naszym menu dominują nadal zboża, mięso i nabiał. W diecie przeciętnej osoby nie znajdziemy zalecanej ilości owoców i warzyw. A **przetworzona żywność** przyczynia się do dużych niedoborów witamin. Intensywna gospodarka rolna powoduje, że płody rolne nie zawierają wszystkich potrzebnych nam

mikroelementów. Obecny tryb życia, brak czasu i wygoda sprawiają, że sięgamy po fast foody, gotowce, żywność puszkowaną, paczkowaną zawierającą ogromną ilość konserwantów. Środki ochrony roślin, hodowla często oparta o pokarmy obce zwierzętom, antybiotyki, żywność GMO itp. sprawiają, że nasza dieta często jest niepełnowartościowa. Co gorsza, jako „bonus” otrzymujemy wiele potencjalnie szkodliwych składników – nigdy nie wiemy do końca, co spożywamy.

*Każdą przypadłość,
dolegliwość i chorobę
można przypisać
niedoborowi
minerałów*

dr Linus Pauling,
dwukrotny laureat
Nagrody Nobla

SUPLEMENTY TO MODA CZY KONIECZNOŚĆ?

Ze względu na sposób produkcji żywności, styl życia i wiele innych czynników, jesteśmy narażeni na niedobory np. wapnia, magnezu, potasu, jodu, selenu itd. Dlatego tak wiele osób cierpi na większe lub mniejsze niedobory mikroelementów.

Niedobory minerałów są związane z tym, że gleby zawierają ich coraz mniej. Bardzo dużo czasu spędzamy w pomieszczeniach, co skutkuje tym, że u 70% Polaków obserwuje się niedobory witaminy D. Jak twierdzi profesor Iwona Wawer, wielki autorytet w dziedzinie dietetyki, suplementacja to nie jest moda, to sposób myślenia i jest koniecznością podobnie jak dobrze zbilansowana **dieta i ruch**. Podobnego zdania był również profesor Aleksander Ożarowski, wybitny polski uczyony, znawca fitoterapii, badacz wpływu roślin, zwłaszcza ziół na zdrowie człowieka.

SŁOWO SUPLEMENT OZNACZA DODATEK

Jeśli zamierzamy wesprzeć się suplementami, musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, co zażywać i w jakich ilościach. Suplementacja to dostarczanie organizmowi brakujących składników, np. wapnia czy witaminy B. Suplementy, odżywki uznanych firm podlegają bardzo rygorystycznym kontrolom (zarówno na etapie doboru surowca, jak i podczas całego procesu technologicznego). Mamy do wyboru szeroką gamę suplementów. Doradzam wybór preparatów w postaci **ekstraktów roślinnych** lub specjalnie skomponowanych kombinacji minerałów wraz z witaminami. Przed podjęciem decyzji, najlepiej najpierw zbadać poziom niedoborów, a następnie skorzystać z porady fachowca w dziedzinie suplementacji.

KTO WYMAGA SUPLEMENTACJI

Od dawna kobietom w **ciąży** lekarze zalecają suplementację kwasu foliowego oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, bo mamy w diecie ich coraz mniej. Coraz częściej zaleca się im również zażywanie probiotyków, co zapobiega alergiom u dzieci.

Kobiety w **okresie menopauzy** korzystają z ekstraktów

Aleksander Ożarowski, dr hab. n. farm., polski farmaceuta, nestor polskiego ziołolecznictwa

Dziś jesteśmy skazani na suplementację! Człowiek musiałby zjadać 50 kg pokarmów dziennie, aby zaopatrzyć nasz organizm we wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Nasz przewód pokarmowy by temu nie podołał. Dlatego ważna jest mądra i przemyślana suplementacja.

z czerwonej koniczyny, które pomagają złagodzić jej skutki.

Mądrej suplementacji wymagają również **dzieci-niejadki** oraz **alergicy**, którzy z powodów nietolerancji nie spożywają wielu produktów, a także osoby z problemami trawiennymi stosujące tylko żywność parowaną lub gotowaną.

Wyczerpujące **leczenie chorób nowotworowych** powoduje, że szczególnie w tym czasie ważne jest dostarczanie

minerałów i witamin. Osobom, które mają problem ze spożywaniem surowych owoców i warzyw np. z powodu obciążonej wątroby, pomoże **żywność liofilizowana**. Odpowiedniej suplementacji wymagają również **sportowcy**.

WŚRÓD ROŚLIN KRÓLUJE ALOES

Suplementy wspomagają również **proces oczyszczania organizmu z toksyn**. Najbardziej popularny jest aloes. Dobry preparat aloesowy to żel, nie sok. Nie powinien zawierać szkodliwego benzoenu sodu, dodawanego jako konserwant. Silne właściwości oczyszczające mają też chlorella, spirulina i chlorofil z zielonych warzyw.

Oczyszczanie to jeden z najważniejszych filarów zdrowia, o czym zapominamy. Jak wyglądałoby nasze mieszkanie, gdybyśmy nie sprząтали przez miesiąc? Tak samo musimy dbać siebie. Warto potraktować organizm jak swój dom na całe życie.

SUPLEMENTY TO NIE CUKIERKI

Suplementy powinny być **uzupełnieniem**, a nie podstawą rozsądnie skomponowanej diety. Zda-

rzają się przypadki, że ktoś zajada się suplementami jak cukierkami, ponieważ myśli, że „to takie nieszkodliwe, przecież to tylko witaminka, a im ich więcej, tym lepiej”. Niestety, jest to niezwykle mylne stwierdzenie, które może nieść ze sobą skutki uboczne jak np. przedawkowanie mikroelementów. Zbyt duże ich dawki **mogą być toksyczne**.

Badania pokazują, że suplementacja niesie ze sobą mnóstwo korzyści, szczególnie w czasach, gdy spożywana przez nas **żywność jest mocno przetworzona** i często nie ma odpowiednich wartości odżywczych. W takich przypadkach suplementy doskonale uzupełnią braki, poprawiając naszą ogólną kondycję oraz samopoczucie. Wszystko jednak należy robić z umiarem i rozsądkiem, szczególnie w kwestii wspierania swojego zdrowia. To nasz największy kapitał. Warto mądrze inwestować w zdrowie, aby służyło nam jak najdłużej, czego wszystkim życzę. ■

Dzienna dawka kwasu DHA w ciąży to 600 mg. Grupa wysokiego ryzyka porodem przedwczesnym 1000 mg



autorka **KATARZYNA TROMBIK**
promotorka zdrowia,
certyfikowana instruktorka
dietetyki i suplementacji.

MOJA DIETA NISKOWĘGLOWODANOWA CZYLI MODNA LOW CARB

*Chcąc zgubić zbędne kilogramy, mamy do wyboru wiele diet – Montignaca, South Beach, Atkinsa, Kwaśniewskiego, paleo, ketogeniczną i wiele innych, które nie wykorzystują węglowodanów jako źródła paliwa dla organizmu. Ostatnio za sprawą metamorfozy osób z pierwszych stron gazet głośno jest o diecie **Low carb** (w skrócie LCHF – low carb high fat), czyli **diecie niskowęglowodanowej**, która pozyskuje energię z tłuszczów, a nie z węglowodanów. Będę Was przekonywać – na własnym przykładzie! – że Low carb jest to dieta prosta, smaczna, zdrowa oraz najmniej uciążliwa, bo odpowiada naszym upodobaniom żywieniowym i daje nam większą kontrolę nad łaknieniem.*

Najlepszą ścieżką w redukcji masy ciała jest ta, która bez frustracji i wielkiej rewolucji pozwoli osiągnąć cel – szybko zredukować nadmiar tkanki tłuszczowej bez uszczerbku dla zdrowia. Praktykując dietę niskowęglowodanową muszę powiedzieć, że jej efekt mnie zachwyca. Rezultaty? **Waga prawie 5 kg w dół w okresie 1. miesiąca**, poprawa jakości snu, przypływ energii, bardzo dobre samopoczucie, stabilizacja poziomu glukozy, co bardzo ogranicza występowanie **uczucia głodu** i **poprawa profilu lipidowego**. I jak pokazują moje ostatnie wyniki, **zwiększyłam cholesterol frakcji HDL** oraz odnotowałam **spadek trójglicerydów**.

Jeśli chcemy zwiększyć swoją witalność i endorfiny, ruszajmy się, bo **aktywność fizyczna** podtrzymuje zapał do nowego stylu żywienia, zwłaszcza gdy zaczynamy dostrzegać pierwsze efekty. Rada? Przeznaczmy jedną godzinę dziennie na szybki spacer albo chodzenie z kijkami, czyli styl **nordic walking**.

PIERWSZY KROK W DIECIE NISKOWĘGLOWODANOWEJ

Wyliminuj **produkty węglowodanowe**, czyli te, które zawierają cukry proste i sacharozę:

słodkie **napoje**, czyli soki owocowe oraz słodzone napoje, słodycze i wypieki,

owoce o dużej zawartości cukrów prostych i niektóre **warzywa** np. ziemniaki, bób, dynię, groszek konserwowy, kukurydzę, gotowaną marchew i buraki, gdyż mają wysoki indeks glikemiczny, czyli te, po których spożyciu najszybciej wzrasta poziom glukozy we krwi,

miód będący najbogatszym źródłem glukozy i fruktozy, a więc nie będący zamiennikiem dla cukru; zresztą zrobisz to bez żalu – już po kilku dniach odstawienia cukru nie odczuwamy potrzeby słodzenia.

Rada! Czytajmy etykiety gotowych produktów – **eukier** jest prawie wszędzie m.in. w majonezie, ketchupie, wędlinach.



Chudnij łącząc dietę z ruchem



Rzuć cukier, jedna tyżeczka to ok. 20–30 kcal



Jedna bułka kajzerka to więcej niż dzienne zapotrzebowanie

KROK DRUGI – WYELIMINUJ SKROBIĘ, CZYLI PRODUKTY ZBOŻOWE

Wyeliminuj poniższe produkty zbożowe zawierające **skrobię**, która zawiera w swoim łańcuchu setki cząsteczek cukru prostego: **pieczywo, kasze** (w tym **ryż**), **potrawy mączne** czyli ciasta, makarony, potrawy zagęszczane mąką, a także z ich dodatkiem.

Tradycyjna dieta opiera się na **węglowodanach** pokrywających 50%–60% energii z ogólnego zapotrzebowania energetycznego organizmu, **tłuszczach** – 25%–30% oraz **białkach** – 10%–13%. **Efekt?** Przy metabolicznych zaburzeniach i nadmiarze cukrów prostych pojawia się **otyłość** u znacznej części społeczeństwa.

Nasz organizm czerpie energię z węglowodanów, a więc ze spożycia **produktów zbożowych** – pieczywa, kasz, potraw mącznych oraz ze słodczy, słodzonych potraw i napojów, owoców i niektórych warzyw, a szczególnie **ziemniaków**, kukurydzy, dyni, buraków i warzyw strączkowych. W niewielkim stopniu energia jest dostarczana także z mleka i jego przetworów, czyli produktów zawierających skrobię i cukry proste (do tej grupy zaliczamy także bisacharydy – sacharozę i laktozę).

CZY WIESZ, ŻE JEDNA BUŁKA KAJZERKA WAŻY 60 G, CZYLI O 10 G WIĘCEJ NIŻ DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA WĘGLOWODANY?

Produkty zbożowe **najskuteczniej podnoszą naszą wagę**, łatwo się odkładają, ulegają zamianie na tkankę tłuszczową, chroniąc ją także przed spalaniem i wpływają najbardziej na poziom **glukozy** we krwi. Jej stężenie na czczo powinno wynosić ok. 90–100 mg w 100 ml krwi.

A co się dzieje, gdy **poziom glukozy wzrasta po spożyciu cukrów**? Najogólniej – **trzustka** (główny organ regulacji procesów metabolicznych) zacznie wydzielać więcej hormonu insuliny, której celem jest „wyłapanie” nadmiernej ilości glukozy we krwi po to, by zmagazynować ją gdzieś indziej (w wątrobie, mięśniach), gdzie będzie ją można spożytkować w razie potrzeby. W ten sposób poziom cukru spadnie, ale często przy zaburzeniach metabolicznych, poniżej fizjologicznej normy i wkrótce znów odczuwamy **łaknienie**.

Dlatego np. słodczyce napędzają szybko uczucie głodu – prosto i skoncentrowanie dostarczymy energii, zaspokoimy uczucie głodu, lecz wraca ono już po krótkim okresie, gdyż poziom insuliny wzrasta. Nadmierny poziom insuliny powoduje też ograniczenie spalania trójglicerydów i **magazy-nowanie tłuszczów w naszych tkankach**.

FILARY DIETY NISKOWĘGLOWODANOWEJ

Filarem numer 1 jest ograniczenie podaży węglowodanów do 10%–15% ogólnego zapotrzebowania energetycznego organizmu. Przykładowo, jeśli osoba prowadząca umiarkowanie aktywny tryb życia posiada zapotrzebowanie energetyczne na poziomie 2000 kcal/dobę, to 10% czyli 200 kcal powinny pokrywać węglowodany tj. **50 g** (gdyż 1 g węglowodanów dostarcza 4 kcal). **A jedna bułka kajzerka waży 60 g, czyli o 10 g więcej niż dzienne zapotrzebowanie na węglowodany!**

Filarem numer 2 są **dobre tłuszcze** i wysokiej jakości **produkty białkowe**. Dobre tłuszcze zawierające **kwasy tłuszczowe nienasycone** to: oliwa, olej nierafinowany np. rzepakowy, **cudowny olej lniany**, tłuszcz zawarty w rybach, awokado, oliwkach, migdałach, orzechach, pestkach dyni i słonecznika oraz sezam, siemię lniane, nasiona chia. **Unikać należy** orzechów arachidowych oraz nerkowców z uwagi na możliwość zanieczyszczenia aflatoksynami i dużą zawartość węglowodanów. **Rada!** Orzechy powinny być zawsze świeżo wyluskane, bo inaczej dostarczą nam tłuszczu już utlenionego czyli nasyconego.

Dobre tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe nasycone to:

olej kokosowy, bo zbudowany jest ze średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych, więc trawiony jest bez udziału żółci i nie obciąża wątroby, ponadto łatwo jest zamieniany na paliwo energetyczne (warto więc także sięgać po mleczko kokosowe, zawierające co najmniej 85% ekstraktu kokosowego czy śmietankę kokosową),

masło i śmietana, bo są lekkostrawne, **tłuszcz zawarty w tkance zwierzęcej** (kaczy i gęsi, w bardzo ograniczonej ilości w mięsie wieprzowym i wołowym z uwagi na wysoką zawartość cholesterolu), podobnie z jaj i serów.

Rada! Wyeliminować należy **margaryny** z uwagi na zawartość niebezpiecznych kwasów tłuszczowych trans.

SKĄD MAMY CZERPAĆ DOBRE BIAŁKA?

Wegetarianie mogą je pozyskiwać z jaj, nabiału, ryb, wyizolowanego białka konopnego, umiarkowanie z grochu, fasoli, ciecierzycy i soczewicy z uwagi na węglowodany.

Jeśli **akceptujemy produkty zwierzęce** – także z ryb, drobiu i mięsa, niezbyt tłustego. Unikajmy jednak produktów przetworzonych takich jak wędliny, pasztety czy konserwy, bo zawierają wiele niepotrzebnych substancji dodatkowych.



waży 60 g, czyli o 10 g więcej
wanie na węglowodany



Wegetarianie mogą pozyskiwać białko z nabiału,
jajek i roślin



Jesz mięso? Najlepiej jedz jedynie po obróbce
termicznej, unikaj przetworzonego

DOBRE W DIECIE WARZYWA I OWOCE

Jedzmy warzywa zielone, takie jak wszystkie sałaty np. roszponka, rukola, szpinak, koperek, szczypior, natka pietruszki, jarmuż, brokuły, brukselka, fasolka szparagowa, seler naciowy. Dobre są dla nas także pieczarki, kalafior, kapusta, cukinia, bakłażan, pomidory, papryka, ogórki, a w umiarkowanych ilościach warzywa strączkowe z uwagi na węglowodany.

Wyeliminować należy ziemniaki, dynię, kukurydzę, buraki (te ostatnie możemy spożywać w postaci zakwasu). Pamiętajmy, że zawarty w warzywach i owocach błonnik jest niezbędny – pobudza perystaltykę jelit i reguluje nasz mikrobiom w jelitach.

Wskazane owoce (1 porcja dziennie) to głównie jagodowe czyli maliny, truskawki, borówki amerykańskie i nasze jagody, porzeczki, które zawierają najwięcej polifenoli likwidujących wolne rodniki oraz bardzo dużo witaminy C. Ograniczmy: winogrona, banany, arbuz, melon, mango i suszone owoce.



Porzeczki mają najwięcej polifenoli

NIE ZAPOMINAJMY O WODZIE I NAPOJACH

Obowiązkowo pić należy 2–2,5 litra płynów dziennie. Najbardziej wskazane są niegazowane wody mineralne lub woda z kranu przefiltrowana np. z dodatkiem soli kłodawskiej lub himalajskiej (0,5 łyżeczki na 1,5 l wody), z uwagi na możliwość wystąpienia niedoboru elektrolitów (sodu, potasu, magnezu i wapnia). Może mieć to miejsce przy dietach eliminujących niektóre produkty i przy zwiększonym wysiłku fizycznym. W bilansie wodnym uwzględniamy oczywiście soki warzywne, smoothie, napoje gorące – różnorodne rodzaje herbaty, napary ziołowe wg upodobań, kawę, a nawet sporadycznie może pojawić się lampka wytrawnego wina.

Uwaga! Wyeliminować należy piwo z uwagi na bardzo wysoki indeks glikemiczny i alkohole wysokoprocentowe.

Podsumowując – to cudownie, że nie liczę kalorii i odstawiłam wagę kuchenną! Wystarczyło wyeliminować 2 składniki z pożywienia czyli cukier i skrobię, które nie służą mojemu/naszemu zdrowiu! Dodam, że dietę niskowęglowodanową stosujemy przez okres kilku miesięcy, do uzyskania wyznaczonego celu w redukcji masy ciała. Ze względu na wyeliminowanie wielu produktów istnieje możliwość wystąpienia niedoborów pokarmowych, dlatego należy obserwować reakcję swojego organizmu.

JEDZ PROSTO, SMACZNIE I ZDROWO...

BEZ CHLEBA I ZIEMNIAKÓW

Dla zilustrowania mojej diety zamieszczam własny dzienniejszy jadłospis. Jest bez podwieczorku i przekąski, bo po kilku dniach diety zmniejsza się łaknienie i nie są mi już potrzebne. Załączam też przepis na moje curry, które mogę jeść nawet 3 dni pod rząd, bo jest tak pyszne.

Smacznego! ■

Mój przykładowy dzienny jadłospis w diecie niskowęglowodanowej

- 30 minut przed śniadaniem 2–3 szklanki wody
- Śniadanie: Jajka gotowane (1–2 szt.), awokado ½ szt., pomidor z cebulką i rzodkiewką, napój gorący wg upodobań (oczywiście bez cukru)
- Przekąska między posiłkami – oliwki lub orzechy ok. 10 szt., migdały ok. 5 szt.
- Obiad: curry z kurczakiem (przepis poniżej), sałata z sosem vinaigrette lub surówka z młodej kapusty
- Podwieczerek: koktajl warzywny (smoothie) z selera naciowego i małej pomarańczy lub jabłka
- Kolacja: tuńczyk lub szprotki ½ puszki, twarożek ze szczypiorkiem 100 g, papryka, kielki lub inny dowolny dodatek warzywa bogatego w witaminę C, napój gorący
- Pamiętajmy o napojach – w dziennym bilansie to 2–2,5 litra (norma to 30–35 ml/kg wagi ciała)

Przepis na curry z kurczakiem (rybą, kalafiorem lub z innymi roślinnymi alternatywami mięsa*) – 4 porcje

- Imbir świeży ok. 2 cm
- Czosnek 2 ząbki
- Cebula dymka 3 szt.
- Olej 2 łyżki
- Kurkuma sproszkowana 1,5 łyżeczki
- Filet z kurczaka około 400 g
- Pomidory 3 szt.
- Mleczko kokosowe ok. 4–5 łyżek
- 3 goździki, sól, pieprz (może być pieprz cayenne jak ktoś woli na ostro)
- Szczypior

Sposób wykonania: W głębszej patelni, na oleju podsmażam krótko drobniutko pokrojony czosnek, imbir oraz cebulkę. Dodaję kurkumę, pieprz, goździki i ponownie krótko podsmażam. Następnie dodaję pokrojony w kostkę i oprószony solą filet z kurczaka. Chwilę smaży na małym ogniu i łączę z pokrojonymi pomidorami bez skórki. Przykrywam pokrywką i duszę ok. 5 minut. Dodaję mleczko kokosowe, zagotowuję. Przed podaniem siekam szczypiorek i łączę. Zamiast kurczaka można dodać, ale pod koniec gotowania, kawałki podsmażonego np. dorsza lub w wersji wegetariańskiej – różyczki ugotowanego al'dente kalafiora. Jeśli lubicie ostre smaki i egzotyczne aromaty pewno uzależnicie się od tej potrawy, podobnie jak ja.

* <https://proveg.com/pl/roslinne-jedzenie-styl-zycia/vegan-alternatives/10-najlepszych-roslinnych-alternatyw-miesa/>

Źródła: www.poradnikzdrowie.pl • www.zywnienie.abczdrowie.pl • Michael Montignac, „Jeść, aby schudnąć”, Artvitae sp.z o.o., Warszawa 2006



autorka ANNA LANGNER
wieloletnia nauczycielka przedmiotów gastronomicznych, pasjonatka nordic walking.

POCZUJ MIĘTĘ!

ZALÓŻ W DOMU SWOJĄ URBAN JUNGLE

Rok temu odkryłam, jak ważną częścią mojego życia jest troska o zielone otoczenie. Wówczas moja serdeczna koleżanka, która wybierała się w długą podróż swojego życia, poprosiła o „adopcję” swojej kolekcji roślin. Lekki niepokój, mała ekscytacja, planowanie transportu, strach przed zawiedzeniem koleżanki. Chciałam, żeby miały się u mnie jak najlepiej, choć nie miałam żadnego doświadczenia. Rośliny nie tylko przetrwały zmianę, ale wyrosły na dorodne okazy, a ja postanowiłam powiększać tę moją małą zieloną „rodzinę”.

SŁOŃCE, WODA I GÓRSKI WIDOK METODĄ NA WZROST

Kiedy zamierzam rozmnożyć roślinę, odcinam jej mały fragment wraz z łodyżką, następnie wkładam ją do szklaneczki z odstaną letnią wodą. Następnie wybieram miejsce, gdzie małe szczepki (mięty organowej, mięty ananasowej, czy bazylii) będą mogły mieć pod dostatkiem słońca, wody i piękny górski widok zza okna. Część z nich już po paru dniach wypuszczała korzenie, a inne po dwóch tygodniach. Zrozumiałam, że to nie wina braku moich umiejętności, ale takie samo zjawisko jak w rodzinie.

„DZIECI” TAK SZYBKO ROSNĄ

Gdy dostrzegam, że korzonki są już dorodne, wiem, że to czas, aby moje małe zielone „dzieci” się usamodzielnily! Całą grupę zabieram w miejsce, gdzie swobodnie mogą rozsypać trochę ziemi. Przygotowuję małe doniczki i bardzo delikatnie (żeby nie uszkodzić żadnej części rośliny) wkładam pojedynczą sadzonkę do ziemi. Następnie podlewam wodą, w której się ukorzeniają. I oddaję do adopcji ...



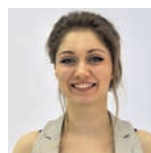
ROŚLINA TEŻ CZUJE

Przystępując do poszukiwań odpowiedniej „rodziny” oczekuję, że powinna cechować ją przede wszystkim odpowiedzialność. Roślina CZUJE! Roślina POTRZEBUJE! Regularność nawadniania, czy przesadzania, to tylko niektóre obowiązki rodzicielskie.

„Dzieci”, które trafiają do adopcji, ofiarowuję w małych doniczkach, ze sznurkową ozdobą. Przygotowanie roślin łączę bowiem z moją pasją do sztuki wiązania sznurków, robienia makram i szydełkowania. Zawsze doradzam „rodzinom adopcyjnym” jak podlewać, jak docelowo roślina powinna być usytuowana (nasłonecznienie!), jaka temperatura otoczenia jest optymalna (w mieszkaniu lub na zewnątrz). Trzeba obserwować i sprawdzać! Tak samo jest z przesadzaniem do nowej doniczki.

Hodowla mięty, bazylii, tymianku, majeranku, szczypiorku czy innych ziół jest świetnym pomysłem zarówno dla osób posiadających małe balkony, jak i duże ogrody. Wszystko zależy od tego, jak bardzo mamy im ... dorosnąć! Przez stałe formowanie zapewniamy im regularną wielkość. Zioła stanowią doskonały dodatek do potraw i napojów. Satisfakcja z własnej uprawy muirowana!

Czasami, kiedy dzwonię do koleżanki przebywającej na wozach, opowiadam ile dzieci i wnuków mają teraz jej „córuchny”. ■



autorka **ALEKSANDRA OBRACAJ**
projektantka, miłośniczka wszystkiego
co zielone, kochająca podróże szczególnie
te w nieznanne górskie zakamarki Polski.

REFLEKSOLOGIA A STRES

*Stres powoduje wiele różnorodnych emocji i napięć dając objawy pod postacią mniejszych lub większych dolegliwości i napięć w ciele. W walce ze stresem w epoce pandemii może pomóc **refleksologia** czyli np. metoda masażu leczniczego m.in. stóp i dłoni. Stopy są bowiem miniaturką ciała człowieka i zwierciadłem naszego organizmu. Natomiast nasze dłonie poprzez ucisk odpowiednich punktów na stopie umożliwiają „ściągnięcie” bólu z ciała i „rozpracowanie” napięć.*

W terminologii medycznej stres jest zaburzeniem homeostazy (równowagi) organizmu spowodowany czynnikiem fizycznym lub psychologicznym. Najogólniej i najprościej stres to brak zgody i akceptacji danej sytuacji. Stres związany jest z licznymi dolegliwościami między innymi takimi jak:

- osłabienie odporności organizmu, częste infekcje bakteryjne i wirusowe (to bardzo ważny czynnik w sytuacji pandemii),
- napięcie mięśniowe, bóle pleców, karku, ramion,
- osłabiona codzienna regeneracja na skutek utraty energii,
- choroby układu krążenia,
- brak równowagi hormonalnej,
- kłopoty z tarczycą, napięcia hormonalne u kobiet,
- uzależnienia od papierosów, alkoholu, czy słodyczy w celu „rozładowania” stresu,
- depresja i nerwice.

JAK W WALCE ZE STRESEM MOŻE POMÓC REFLEKSOLOGIA?

Długotrwałe napięcia powodują na ogół zwiększoną wrażliwość w stopach. Z tego względu pierwsze zabiegi refleksologiczne wykonuje się delikatnie, stosując często techniki relaksacyjne i rozluźniające stopy. Przy kolejnych zabiegach ból staje się coraz mniejszy. Taki masaż możemy zrobić sobie sami czy też bliskim, uciskając odpowiednie punkty na stopach, dłoniach, twarzy i głowie.

Jako dyplomowane specjalistki w dziedzinie refleksologii chcemy podzielić się naszym doświadczeniem i zachęcić do samodzielnej pracy na swoich stopach. Redukcja napięcia i pomoc w walce ze stresem nabiera szczególnego znaczenia w epoce pandemii koronawirusa.

Najważniejsza w automasażu jest według nas praca na paluchu,

gdzie znajdziemy refleksy mózgu i przysadki mózgowej. Przysadka mózgowa ma za zadanie regulować pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego, które wpływają na pracę serca, oddychanie i ciśnienie krwi. Po dobrze „przepracowanym” paluchu i reszcie palców, można odczuć ulgę. Jak wykonać ten masaż? Uciskaj i masuj paluch opuszkami kciuka zaczynając od czubka i idąc w dół w kierunku podstawy jego opuszki. Pracuj też na boki, w prawą i lewą stronę. Rób tak po ok. 1 minucie z przodu i z tyłu palca, a następnie przejdź na kolejne palce.

TARCZYCA A WYCISZENIE ORGANIZMU

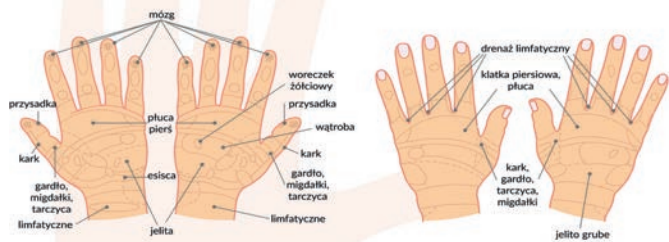
Kolejnym ważnym punktem jest refleks tarczycy, który znajduje się na dużym palcu. Dzięki rozpracowaniu tego punktu można m.in. wyregulować temperaturę ciała, wyciszyć organizm. Gruczoł tarczycy zwany jest trzecim jajnikiem, ponieważ ma wpływ na pracę tych gruczołów u kobiet. Często przy długotrwałym stresie cykle są rozregulowane, a nawet zanikają. Automasaż wykonujemy kciukiem uciskając w poprzek podstawy palucha. Robimy kilka ucisków w jednym kierunku, a następnie zmieniamy dłonie i pracujemy w kierunku przeciwnym. Pracujemy w tym rejonie ok. 30 sekund.

MOŻESZ ZADBAĆ O PRACĘ TRZUSTKI

Trzustka reguluje gospodarkę cukrową w organizmie, produkując insulinę. Uwalnia krew od nadmiaru cukru, który nie może być wchłonięty przez komórki. Cukier zostaje przekształcony w energię, dzięki której czujemy się lepiej, zmniejsza się dolegliwość stresu. Refleks trzustki znajduje się na obu stopach, ale przede wszystkim na stopie lewej. Do pracy w tym miejscu używamy kciuka. Uciskamy wielokrotnie na obu stopach, używając prawego kciuka od lewej do prawej strony. Powtarzamy tę samą czynność na lewej stopie. Pracujemy w tym rejonie ok. 30 sekund.



Od Stóp do Zdrowia



Mapa dłoni. Grafikę wykonał Paweł Fober

WZMOCNIENIE NADNERCZY A HORMON WALKI I UCIECZKI

Bardzo ważnym rejonem są nadnercza produkujące m.in. adrenalinę i kortyzol, czyli hormony walki i ucieczki. Refleks nadnerczy znajduje się na stopie nad rejonem nerek. To często jest bardzo tkliwe miejsce, należy uciskać w tym miejscu bardzo delikatnie. Uciskamy wielokrotnie na prawej stopie, używając prawego kciuka od lewej do prawej strony. Powtarzamy tę samą czynność na lewej stopie. Pracujemy w tym rejonie kilka sekund.

STRES JEST SILNIE ZWIĄZANY Z ODDYCHANIEM

Jeśli czujemy klucie, ucisk w klatce, przyspieszony oddech lub płytki oddech, wzmocnimy swoje płuca. Automasaż rozpoczynamy na spodzie stopy. Tutaj najlepiej pracuje się kciukiem i ważne, żeby całą część dokładnie przemasować. Pracujemy w górę i na boki. Na refleks możesz poświęcić ok. 2 minuty na każdą stronę.

Potem można spróbować zastosować technikę głębokiego oddychania. Splot słoneczny to gęsta sieć naczyń i nerwów przewodzących sygnały pomiędzy mózgiem i licznymi organami. Nerwy promieniują ze splotu słonecznego między innymi do żołądka, śledziony i trzustki. Ten punkt uciskaj małymi, kolistymi ruchami. Stosuj technikę „promienistą” i pracuj we wszystkie strony. Pracuj ok. 15 sekund na każdej stopie. Im więcej stresu, tym większe bicie serca. Układ krążenia nie jest określony jednoznacznym punktem na stopach – to są całe stopy. Starannie wykonany zabieg poprawia cyrkulację krwi.

ZŁOŚĆ, GNIEW, LĘK, BRAK ODWAGI? MASUJ REFLEKSY

Stres powoduje różne inne somatyzacje w ciele. Dlatego warto pomasażować sobie np. refleks wątroby i woreczka żółciowego, bo to w nich kumulujemy emocje złości i gniewu. Refleksy nerek i pęcherza są odpowiedzialne za emocje lęku. Refleks tarczycy i gardła – tu kumuluje się to wszystko, czego nie mamy odwagi lub nie możemy powiedzieć. Na koniec automasażu warto delikatnie rozmasować całe stopy, z czułością i szczerą wdzięcznością.

INNE METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Oprócz zabiegów refleksologii proponujemy Wam wypróbować inne metody radzenia sobie ze stresem takie jak:

Od Stóp do Zdrowia



Mapa stóp. Grafikę wykonał Paweł Fober

- medytacja
- samoobserwacja, szanowanie swoich potrzeb emocjonalnych
- troska o siebie
- wzmacnianie poczucia bycia kochanym i wspieranym, przez innych lub samego siebie
- ćwiczenia, spacer, joga
- przebywanie w naturze
- muzyka, taniec
- malowanie, rysowanie.

Każda i każdy z nas może te metody wypróbować i odnaleźć najskuteczniejsze dla siebie wyzwalacze od stresu. Ważne, aby jak najczęściej praktykować te, których stosowanie sprawia nam po prostu RADOŚĆ. My poprzez ten artykuł zachęcamy Was do skorzystania z wyżej opisanych prostych technik automasażu, żeby cieszyć się spokojem, opanowaniem i zdrowiem. ■



PATRYCJA KUBECZKA



Dyplomowana refleksolog Polskiego Instytutu Refleksologii, uczestniczka licznych warsztatów i wykładów z zakresu refleksologii; prowadziła samodzielnie wykłady z zakresu refleksologii u Agnieszki Maciąg. Zafascynowana zdrowiem w ujęciu holistycznym. Zgłębia zagadnienia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, a także Ajurwedy. Interesuje się wpływem stanu umysłu na zdrowie człowieka.

ANNA OBRACAJ



Dyplomowana refleksolog Polskiego Instytutu Refleksologii. Uczestniczy w licznych warsztatach i kursach podnoszących kwalifikacje oraz poszerzających zakres wiedzy o ludzkim ciele i jego zdolności do samoleczenia. Stale doskonali swoje umiejętności, aby wykonywane zabiegi przynosiły jak najlepsze rezultaty.

KISZONKĄ W CHOROBE CZYLI LEKARSTWA Z KUCHNI

Wiele zakażeń przenosi się przez ręce. Żyjemy w skupiskach ludzkich, dotykamy tych samych klamek, myszek komputerowych, długopisów, poręczy. Mycie rąk jest istotną strategią obrony naszego organizmu przed chorobami. W tej sprawie nie zmieniło się nic od czasów Semmelweisa, czyli od XIX wieku. Ale to nie wszystko, bo warto powalczyć o jelita. To w nich rodzi się zdrowie.

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak ogromny wpływ na stan zdrowia ma kondycja naszych jelit. Gastroenterolodzy twierdzą, że **jelita to nasz drugi mózg**, bo wpływają na wiele procesów zachodzących w naszym organizmie. Warunek jest jeden! Zdrowa flora bakteryjna. Niestety dzisiaj to rzadkość. Leki, zanieczyszczenia środowiskowe, nadmiar cukru i stres skutecznie niszczą pożyteczne bakterie bytujące w jelitach. Nasi przodkowie mieli zupełnie inną florę bakteryjną przewodu pokarmowego niż my. Nie znali antybiotyków, ale instynktownie korzystali z naturalnych probiotyków. Właśnie te **dobre bakterie** zamieszkujące jelita pomagają wytwarzać szereg enzymów potrzebnych do trawienia. Gdy ich brakuje, pojawiają się zaburzenia metaboliczne, problemy z przyswajaniem i wchłanianiem składników odżywczych, a w konsekwencji „szwankuje” cały organizm.

Dolegliwości takie jak wzdęcia, biegunki, zaparcia, zgaga, bóle brzucha to jeden z sygnałów, że flora bakteryjna naszego przewodu pokarmowego nie pracuje tak, jak powinna. O niedoborze korzystnych bakterii mogą też świadczyć reakcje alergiczne, obniżona odporność i częste infekcje czy anemia. Ogromnie ważnym krokiem do poprawy stanu zdrowia jest zatem **przywrócenie prawidłowej pracy jelit poprzez odbudowę ich mikroflory**. Korzystne bakterie znajdziemy w produktach takich jak kiszonki, fermentowane produkty mleczne, chleb na zakwasie, naturalnie fermentowany ocet jabłkowy. Ponadto kiszonki – wbrew pozorom – **odkwaszają organizm**.

JAK SIEBIE UCZYNIĆ SILNIEJSZYM

Wzmacnianie odporności warto zacząć w każdej chwili. Najprościej, **korzystać z lekarstw, które mamy w kuchni – z kiszonek**. Trzeba tylko rozwinąć nawyk regularnego

ich spożywania. Naturalne kiszonki mają miliony żywych kultur bakterii, które wspierają się nawzajem i uzupełniają w korzystnym działaniu. Działanie probiotyczne kiszonek związane jest także z obecnością kwasu mlekowego, wytwarzanego w procesie fermentacji, który chroni organizm przed chorobami i wirusami. Kwas mlekowy wzbogaca florę bakteryjną jelit, wspomagając proces trawienia i przyswajania składników odżywczych z pożywienia. To właśnie w ścianie jelit znajduje się **80% komórek naszego układu odpornościowego**. Poza tym kiszonki są bogatym źródłem



witaminy C, będącej silnym antyoksydantem, ale również witamin z grupy B, witaminy E, K, oraz cennych mikroelementów.

CO MOŻNA KISIĆ?

Kiszone ogórki – największą ich zaletą jest to, że można je jeść przez cały rok. Zawierają mnóstwo wody, więc gaszą pragnienie. Ich kwaśny smak pomaga się uporać z apetytem na słodczyce. Znajdziemy w nich mnóstwo witamin, magnez, fosfor i potas. Przyspieszają przemianę materii i ułatwiają wypróżnianie. Zapobiegają infekcjom i wspomagają układ odpornościowy dzięki dużej zawartości witaminy C, zawierają cenny kwas mlekowy. Zwiększają produkcję soków żołądkowych, ale powinny na nie uważać osoby zmagające się ze zgagą. Poprawiają stan skóry, włosów i paznokci. Świetnie sprawdzają się w trakcie antybiotykoterapii, wspierają wzrost dobrej flory jelitowej. Sprzyjają regulacji ciśnienia krwi. Nie myjmy kiszonych ogórków przed zjedzeniem. Biały nalot to właśnie cenne bakterie probiotyczne. Nie ma się więc czego bać.



Kiszonki Basi. Fot. Barbara Karnas-Greń

Kiszona kapusta – zawiera kwas mlekowy, siarka znajdującą się w kapuście zwalcza infekcje i przyspiesza gojenie. Kiszona kapusta zachowuje większość wartości odżywczych, w tym związki takie jak witamina C. Jest też źródłem beta-karotenu oraz żelaza, wapnia, magnezu, kwasu foliowego i znacznej ilości błonnika pokarmowego. Jego obecność w diecie chroni nas m.in. przed rakiem jelita grubego. Kiszona kapusta świetnie sprawdza się w surówkach, zupach, sok nie ma sobie równych.

Kiszone buraki – znajdziemy w nich witaminy A, C, E, K, PP i witaminy z grupy B oraz wapń, potas, magnez, żelazo i fosfor. Dodatkowo kiszone buraki zawierają szczepki bakterii, które pomagają chronić przed grzybicami, mają także silne właściwości antibakteryjne i przeciwwirusowe (dużo silniejsze niż surowe buraki). Pozytywnie wpływają

na układ krwionośny, wspomagają leczenie białaczki i nowotworów. Azotany pomagają obniżyć ciśnienie krwi, a kwas foliowy zapobiega m.in. chorobom serca. Regularne jedzenie buraków lub picie z nich soku pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu, oczyszcza organizm z toksyn wspomagając pracę nerek i wątroby oraz pomaga uregulować pracę jelit.

Co jeszcze można kisić? Kalafior, marchew, białą rzodkiew, cebulę, czosnek, fasolkę szparagową, botwinę, bakłażany, paprykę, a nawet owoce: cytryny, śliwki, jabłka i gruszki, a także oliwki. Produkty muszą być świeże, zdrowe, dojrzałe. Nie można też zapominać o cennych dodatkach do kiszzonek – czosnku i cebuli.

EKSPRESOWE PROPOZYCJE DOMOWYCH KISZONEK

Zaradniejsi mają swoje przepisy (ile gospodyń tyle sposobów) i już wypełnione półki w spiżarni. Leniwi muszą bazować na kupnych produktach. **Kiszonki** mają swoją ciemną stronę – **mogą być źródłem dużej ilości soli**. Dlatego warto

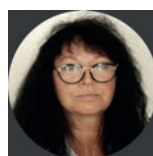
kisić warzywa samemu lub szukać w sklepie kiszonych warzyw, do których produkcji nie użyto nadmiaru soli. Jedyne tyle, ile to jest konieczne. **Kiszzonek nie powinny nadużywać osoby cierpiące na nadciśnienie.**

Proponuję szybki sposób na zaprawę.

Kiszę warzywa przez okrągły rok mając je pod ręką, w kuchni. Moje przepisy zostały również sprawdzone w kuchniach moich znajomych w Polsce i we Francji. Do ogórków tzw. małosolnych, kapusty i buraków używam zalewy solankowej w proporcji 1 łyżka soli kamiennej na 1 l przegotowanej wody. W przypadku ogórków, do słoja wkładam kilka ząbków czosnku, ogórki (należy przyciąć końcówki), na górę trochę kopru (warto zaszuszyć sobie porcję kopru na kolejne małosolne) i zalewam solanką. Nie dodaję chrzanu, choć można. Po kilku dniach małosolne gotowe do spożycia. Z mojego doświadczenia – polecam kisić mniejszą porcję ogórków (taką do szybkiego spożycia), nie mogą dłużej stać. Kapustę szatkuję, dodaję marchew i kminek, zalewam solanką. Po kilku dniach jest już do jedzenia.

W pierwszych dniach kiszenia warto ją odgazować (choćby nożem). Buraki, obrane, tnę na części. Do słoja wrzucam kilka ząbków czosnku, zalewam solanką. Nie dodaję nic więcej. Trochę dłużej się kiszają. Są świetne, a sok...same delikie. To bardzo prosty i tani sposób na codzienną kiszonkę na długie lata w zdrowiu.

Uwaga! Kiszenie do słoików leżakowanych w piwnicy wygląda trochę inaczej. ■



autorka **BARBARA KARNAS-GREŃ**
z wykształcenia pedagog, z zamiłowania podróżniczka. Preferuje polskie ścieżki, fotografuje pejzaże. Autorka wielu artykułów i felietonów.

CIASTOTERAPIA

relaksuj się z wałkiem

Wygniatanie, wałkowanie, uklepywanie odblokowują napięcia, doskonałą ośrodku czuciowo-ruchowe w mózgu, wyrabiają koordynację ruchu. Pachnące dzieło własnych rąk sprawia przyjemność zarówno w czasie pieczenia, jak i degustacji. Może być wspaniałym prezentem!

Dopóki nie zrobiłam tego po raz pierwszy, nie wiedziałam, że z upieczenia keksu, babki, czy tortu można mieć coś więcej, niż słodycz na języku. Kiedy wpadniesz na pomysł upieczenia jakiejś słodkości, to nie myśl złośliwie o zabrudzonej kuchni, górze naczyń do zmywania, białku, które wymyka się z dłoni, ale o zniewalającym zapachu migdałów, cynamonu i goździków. Pomyśl o pachnącej, miękkiej masie, która wygładza ręce jak najlepszy krem. Odstaw na bok wszelkie kuchenne roboty, popracuj dłońmi – trochę dłużej i więcej, a będziesz zadowolona pod każdym względem.

Setki drobnych ruchów, które wykonuje się dłońmi podczas odmierzania, mieszania i wyrabiania ciasta, uelastyczniają stawy. To rodzaj rozluźniającej rehabilitacji dla zmęczonych dłoni, które całe dni stukają w klawisze komputera. Wygniatanie, wałkowanie, uklepywanie odblokowują napięcia z całej obręczy barkowej i górnej części pleców. Ciastoterapia wzmacnia i doskonali ośrodki czuciowo-ruchowe w mózgu, wyrabia koordynację ruchu u dzieci, a i nam sprawia przyjemność kontakt z czymś miłym, miękkim i pachnącym.

Ciasto jest odświętną formą chleba, symbolu sytości w wielu kulturach świata. Słodycz zaś to pierwszy smak, jaki poznajemy, przychodząc na świat. Słodkie mleko matki daje poczucie bezpieczeństwa, rozleniwia i relaksuje. Mówi: już nie trzeba walczyć, pora na sen i wypoczynek. Nie dziwi więc fakt, że wiele kobiet instynktownie piecze ciasto, kiedy chce się wyciszyć i wypocząć. Nie wystarczy przepis, potrzebna jeszcze tradycja i mistrz, który tej sztuki nauczy, bo każdy wypiek jest inny. Częstka doświadczenia babki, matki oraz własna fantazja i powstaje niepowtarzalne ciasto.

Codzienny pośpiech i natłok obowiązków zabijają zabawę. Zapomnijmy o zaplanowanych zadaniach, terminach, efektywności, o celu, jaki mamy osiągnąć. Puśćmy wodze fantazji, idźmy na żywioł. Najlepiej do tego nadaje się ciasto drożdżowe, bo jak żadne inne zależy od kaprysów drożdży, mleka i mąki. A do tego proste ciasto jest lżejsze niż inne.

*Czas relaksu,
relaksu to czas...*



Ciastoterapię najlepiej uprawiać grupowo, z dziećmi, przyjaciółkami, siostrami; kobieca wspólnota słodyczy bez kierowania i oceniania członków zespołu. Jeśli się

uda, to można wciągnąć do tej wspólnej zabawy także męską część rodu. Przystawmy się z percepcji intelektualnej na zmysłową. Zamiast szybko wypywać mąkę do miski, podgrzejmy w piecu, przesiejmy to ciepło między palcami – to przyjemne, sprzyja wyciszeniu i koncentracji. Przyjemność jest większa, gdy zauważamy kolor, zapach, konsystencję składni-

ków, a zagniatając, obserwujemy, jak z chaosu wyłania się puszysta i pachnąca masa. To dobre ćwiczenie fizyczne, po którym zjedzenie placka będzie zasłużoną nagrodą

Kiedyś słodkie wypieki miały swoją symbolikę. Obdarowując nimi, wyrażało się uczucia, życzenia. Miało charakter rytualny. Do tej pory w niektórych wsiach Białostoczczyzny lub Lubelszczyzny na koniec wesela daje się młodej parze „korowaj” – ciasto wszem i wobec głoszące dobrą nowinę o miłości i małżeństwie. Młodzi ciastem dzielą się ze wszystkimi swoją radością. Podobnie na Śląsku Cieszyńskim – kołocze weselne są formą dzielenia się radością, że Młodzi się pobierają, są formą zawiadomienia o ślubie.

Z ciasta drożdżowego możemy formować stworki, misie, kwiatki czy gwiazdki lub upiec bułeczki z życzeniami, chińskimi aforyzmami lub innymi niespodziankami w środku: z konfiturą, migdałem, orzechem. Wszystkie formy obowiązkowo trzeba posmarować jajkiem rozbełtanym z odrobiną mleka. Wtedy skórka będzie błyszcząca. Dziś te formy mają walor tylko estetyczny, kiedyś były bardziej wymowne. Obdarowując ozdobami z ciasta życzymy dostatku i szczęścia. Koła czy wianuszki to nie tylko ładny kształt, ale symbol trwania i nieskończoności. A baletniczki wyrażają życzenia lekkiego życia.

W ten przedziwny czas, kiedy częściej i dłużej rodzina jest razem w domu, życzę Państwu wiele zabawy w formowaniu ciastowych pragnień. ■



autorka **BARBARA KARNAS-GREŃ**
z wykształcenia pedagog, z zamiłowania podróżniczka. Preferuje polskie ścieżki, fotografuje pejzaże. Autorka wielu artykułów i felietonów.

ENDERMOLOGIA

modelowanie i ujędrnianie

Która z nas nie marzy o idealnej sylwetce i jędrnej skórze. Wiadomo, że z wiekiem skóra ulega procesom starzenia i wiotczeje, a my borykamy się z problemami nadmiaru tkanki tłuszczowej i cellulitu. Dlatego prezentujemy jedną z najskuteczniejszych metod walki z cellulitem, nadmiarem tkanki tłuszczowej i wiotkością skóry ciała

LPG Endermologie® to ekskluzywna technologia umożliwiająca w 100% w naturalny sposób wymodelować sylwetkę i ujędrnić skórę. Jest to technologia mechanicznej stymulacji tkanek, która w naturalny sposób pobudza je do pracy, aby zniwelować nieestetyczne oznaki upływu czasu (kłopotliwe krągłości, obwisłą skórę, cellulit itp.).

Endermologia to zabieg bezbolesny, wykonywany za pomocą specjalistycznego urządzenia **LPG LIPO**, wyposażonego w głowicę z rolkami, które sterowane zdalnie, intensywnie masują ciało, zasysając fałd skóry i rolując w różnych kierunkach. W ten sposób doprowadza się do uszkodzenia komórek tłuszczowych (adipocytów), które następnie są wydalane z organizmu w procesach przemiany materii.

Proces ten, zwany lipolizą, skutecznie wyszczupla i ujędrnia skórę, redukując tkankę tłuszczową nawet do 70%, wspomagając pozbycie się wszelkich niedoskonałości ciała takich jak: oponki, bocзки czy „motylki”. Masaż pobudza również produkcję kolagenu i elastyny. Ponadto działa jak drenaż limfatyczny, który pomoże w problemie opuchniętych nóg i zatrzymania wody w organizmie. Zabiegi masażu podciśnieniowego mogą być wykonywane na wszystkich partiach ciała, z wyjątkiem piersi.

Zabieg endermologii ma również właściwości relaksacyjne. Masaż odpręża obszary z napięciem mięśniowym, eliminuje stres i przynosi głębokie uczucie relaksu. Zapewnia prawidłową równowagę ciała i umysłu. Zabiegi dedykowane są zarówno kobietom, jak i mężczyznom.

Zabieg endermologii wykonuje się w specjalnym kostiumie **Endermowear LPG®**, który szczelnie przylega do ciała, umożliwi masaż głęboki tkanki, a jego lekka i oddychająca struktura daje intensywne odczucia i gwarantuje idealny komfort zabiegów. Ze względu na swoją nieinwazyjność, zabieg nie koliduje z naszymi codziennymi obowiązkami i nie wymaga okresu rekonwalescencji.

CZY EFEKTY ENDERMOLOGII SĄ TRWAŁE?

Tak, pod warunkiem, że zabiegi wykonuje się systematycznie, 2–3 razy w tygodniu. Decydując się na zabiegi masażu endermologicznego, trzeba liczyć się z tym, że pojedynczy zabieg nie przyniesie efektów. Pierwsze efekty modelowania sylwetki widoczne są już po 2 – 3 zabiegach. Najlepsze efekty uzyskamy zwykle po serii zabiegów, a pożądane po

kilku seriach. Po skończonej serii wykonujemy tylko zabieg podtrzymujący efekty (1 lub 2 razy w miesiącu). Zabiegi możemy wykonywać przez cały rok. Ilość zabiegów uzależniona jest od indywidualnych potrzeb, a trwałość rezultatów od naszego zaangażowania.

By wzmocnić efekty zabiegów, ważne jest:

- picie dużej ilości wody (ok. 2 litrów dziennie),
- utrzymywanie aktywności fizycznej,
- przestrzeganie zasad zdrowej diety (ograniczenie spożycia tłuszczów i cukrów prostych oraz wzbogacenie jadłospisu o błonnik).

EFEKTY ZABIEGU:

- redukcja cellulitu,
- zmniejszenie tkanki tłuszczowej,
- ujędrnienie i modelowanie sylwetki,
- zwiększenie napięcia skóry,
- wygładzenie skóry,
- podniesienie pośladków i innych partii ciała,
- pobudzenie układu limfatycznego.

PRZECIWWSKAZANIA

DO ZABIEGU:

- ciąża,
- żylaki,
- choroby skóry,
- czynny nowotwór,
- stosowanie leków przeciwzakrzepowych,
- bielactwo,
- operacje przebyte w okresie ostatnich 6 miesięcy.

Jeżeli chcesz zadbać o siebie i dobrze poczuć się we własnej skórze zapraszamy na bezpłatne konsultacje z kosmetologiem do **NONI INSTYTUT URODY w Cieszynie na ul. Stawowej 19, II piętro. Tel. 725 03 03 40**. Doświadczony specjalista oceni stan skóry, sprawdzi czy nie masz przeciwwskazań, dobierze zabiegi do Twoich indywidualnych potrzeb. ■



autorka **BOŻENA KOWALSKA**
właścicielka NONI Instytut Urody
w Cieszynie, adres: 43-400 Cieszyn
ul. Stawowa 19, telefon +48 725 0303 40
www.nonicieszyn.pl

GLAMOUR Z LUMPEKSU

Czy można się styloво ubrać za małe pieniądze, a przy okazji być wierną ekologicznym zasadom? Oczywiście można, jeśli tylko wykazemy się cierpliwością i spenetrujemy okoliczne second-handy.



Już od wielu lat sklepy z używaną odzieżą przestały być strefą odwiedzaną tylko przez osoby z mało zasobnym portfelem. Miejsca te stały się źródłem ciuchowych perełek dla sporej grupy konsumentów i blogerek/ów mody. W ostatnim czasie młodzi ludzie chętnie dokonują tu zakupów w imię ekologicznej zasady „zero waste”, z chęci oszczędności i wyszukania najlepszych okazji oraz „sharing economy” (ekonomia współdzielenia – przyp. red.).

CIUCHOWY ZAWRÓT GŁOWY, CZYLI JAK TO SIĘ ZACZEŁO

Pierwsze sklepy, a raczej garaże, gdzie sprzedawano używaną odzież na wagę, pojawiły w Europie Zachodniej się w latach 60. ubiegłego wieku. Była to oferta skierowana

*Kupuj mniej,
wybieraj mądrzej*

Vivienne Westwood

głównie do osób ubogich, z czasem jednak miejsca te zaczęły być odwiedzane przez osoby o wyższym statusie społecznym. W Polsce w czasach PRL-u używaną odzież (pochodzącą głównie z zagranicznych paczek) można było kupić w komisach lub na targowiskach.

Rozkwit krajowej branży nastąpił w latach 90. Obecnie polski rynek ubrań używanych jest wart 5–6 mld zł, co stanowi ok. 12 proc. sprzedaży wszystkich ubrań. Wg danych GUS 10 mln Polaków korzysta z oferty ciucholandów.

Kto wybiera ubrania używane? 31 proc. to tzw. „boomersi” czyli osoby wieku 60+, 33 proc. to „milenialsi” (25–37 lat), a 16 proc. to osoby z generacji „Z” (18–24 lata). Ta ostatnia grupa jest „językiem u wagi” wśród właścicieli second – handów.

IDZIESZ DO LUMPEKSU? OTO KILKA PORAD PRAKTYCZKI

Ciucholand to nie sklep z obsługą (która doradzi i poda potrzebny asortyment) ani z towarem ułożonym wg rodzaju i rozmiaru. Tu cierpliwie musisz szukać sama swoich super okazji i przymierzać je, zazwyczaj na hali. W dziale „towar na wagę” znajdziesz totalny „miesz-masz”, ale tanio; w dziale „posortowanej odzieży” będzie łatwiej, ale drożej, bo na wieszakach są oddzielone spódnice od spodni, bluzek, żakietów itd. Sieci handlowe stosują różne wabiki, by przyciągnąć klientelę: codzienna obniżka cen w ciągu tygodnia, czy: ile zmieścisz w torbie, tyle zapłacisz, albo wszystko za 3 złote itd.

Wybierając się na zakupy, proponuję:

- sprawdź swoją szafę i zastanów się co i w jakim kolorze pragniesz „złować” – łatwiej Ci będzie przeszukiwać wieszaki,
- zmierz swój obwód biustu, pasa, bioder, długość spódnicy/spodni,
- w tych sklepach często brak przymierzalni, ubierz się tak, by łatwo Ci było ubrać ciuchy na hali; proponuję szeroką spódnicę (bezproblemowo wciągniesz spodnie) i jak najmniej na sobie,
- kiedy coś „wpadnie Ci w oko” sprawdź dokładnie jego stan, czy nie ma wad, uszkodzeń i czy nie jest za bardzo „znoszony”,
- sprawdzaj rodzaj materiału, fakturę, skład, sposób czyszczenia,
- jeśli nie jesteś krawcową ze smykałką do przeróbek, nie kupuj rzeczy za dużych czy za małych (stosując dietę, to wejdę) – one tylko powiększą w Twojej szafie kolejne, nieużywane sztuki.

KUPOJ I SPRZEDAWAJ W SIECI

Kto nie lubi penetrować lumpeksów w realu, może zakupy zrobić wirtualnie. Jest na to wiele możliwości, począwszy od Facebooka i ciuchowych grup poprzez platformy typu Clotify i Vinted. Dzięki nim można skompletować wirtualną szafę, kupić czy sprzedać nadmiar własnych ubrań. Szmaciany biznes on-line nieźle się kręci, świadczą o tym finansowe wyniki litewskiej platformy Vinted. Pomysł, który zrodził się w 2008 r. w głowach dwójki młodych Litwinów, w 2019 r. zaowocował osiągnięciem wartości firmy ponad 1 mld EUR (sic!), co zaliczyło ją do elitarnego grona tzw. jednorożców.

Od wielu lat korzystam z oferty second-handów. Wiele satysfakcji przynosi mi złowienie perełki za małe pieniądze. Mam świadomość, że przemysł ubraniowy należy do jednego z największych trucicieli środowiska. Wyprodukowanie jednego T-Shirta wymaga zużycia ok. 2 500 l wody, której tak zaczyna nam brakować.

Dlatego jestem gorącą zwolenniczką nadawanie drugiego życia ciuchom. ■

Źródło: /pl.wikipedia.org/wiki/Sklep_z_używaną_odzieżą
Gazeta Wyborcza VINTED Barbara Erling • <https://businessinsider.com.pl/media/reklama/clotify> • Money.pl • naszaziemia.pl



autorka RENATA OW CZARZY
członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet
Kreatywnych, interesuje się ekologią, modą,
zjawiskami społecznymi i zdrowotnymi,
bloggerka na FB Stylowa Polka 50+.

CZAS NA WIZERUNKOWE ZMIANY

Przypisywanie kobietom stereotypowych ról żony, matki, czy gospodyni domowej powoduje często ich obawy przed mówieniem na głos, że chcą się rozwijać jeszcze w innych obszarach. Może na przekór pandemii i przymusowemu pobytovi w domach, nadszedł właściwy czas na refleksję nad swoją kobiecością i przyszłością. Odkryciu swojemu prawdziwego „ja” sprzyja zmiana wizerunkowa.

CZAS NA ZMIANY

Kobiecą świadomość siebie kształtuje taki kapitał jak nabyte umiejętności, doświadczenie i mądrość życiowa. Pozytywne wyobrażenie o samej sobie powinno dawać siłę do działania niezależnie od tego, na jakim jesteśmy stanowisku lub czym zajmujemy się zawodowo. Często początkiem wielkich zmian w życiu kobiety jest decyzja o własnym biznesie.

WIZERUNEK ZEWNĘTRZNY TO STRONA TYTUŁOWA NASZEGO WNĘTRZA

Wygląd zewnętrzny to ważny sygnał wysyłany do innych. Zaczynając lub prowadząc swój biznes, warto sobie uzmysłowić, jak ważnym elementem jest wizerunek, niezależnie od wykonywanej pracy. Dress code to nie tylko sztywne schematy i przysłowiowa garsonka. Wyróżniającym się, ale spójnym wyglądem można sobie pomóc w zbudowaniu marki. Na wizerunek kobiety składają się też mowa ciała, postawa i komunikacja.

Komunikaty niewerbalne takie jak gesty, ruchy ciała i mimika mają przeogromne znaczenie zarówno w codziennym życiu, jak i podczas spotkań biznesowych oraz rozmów z klientami.

Spójny wizerunek jest komunikatem o Tobie wysyłanym do świata. To ważne dlatego, że wolimy otaczać się i współpracować z osobami profesjonalnymi, pewnymi swoich decyzji, otwartymi i optymistycznymi.



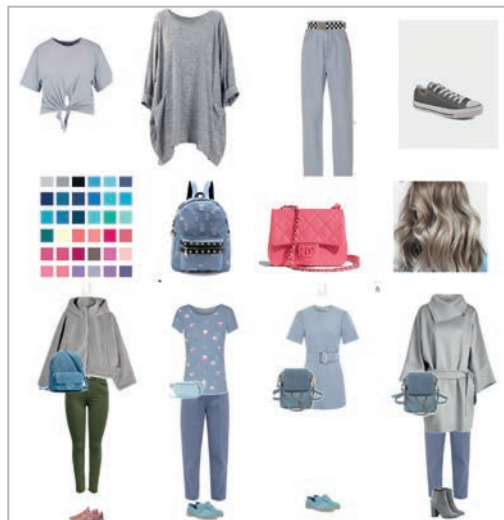
Efektem warsztatów wizerunkowych jest spójna garderoba

KIERUNEK? POSTAW NA WIZERUNEK

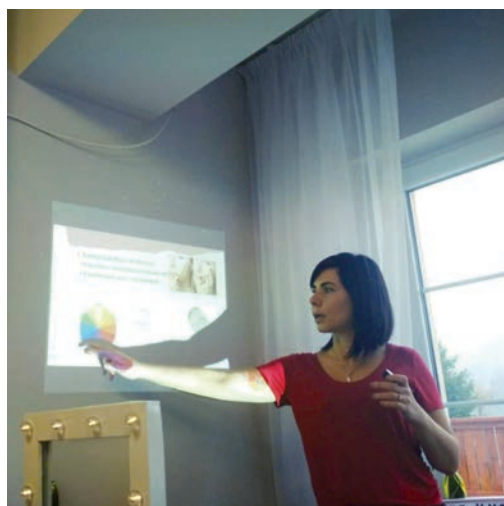
Podjęcie decyzji o samodzielnej zmianie wizerunku to długotrwały proces, który nie zawsze może skończyć się sukcesem. Najczęściej pojawia się bariera w postaci braku inspiracji oraz nieumiejętność tworzenia spójnych stylizacji. Najlepszym rozwiązaniem jest powierzenie swojego wizerunku w ręce profesjonalistek. Kompleksową, spersonalizowaną ofertę metamorfozy wizerunkowej można uzyskać poprzez udział w warsztatach wizerunkowych na żywo lub online. To świetne rozwiązanie dla kobiet, które chcą szybko i skutecznie dokonać zmiany. Jest to również czas nie tylko na oderwanie się od codzienności, ale także koncentracja na sobie i swoich potrzebach.

Udział w warsztatach lub skorzystanie z oferty onlinej umożliwi zapoznanie się z elementami budującymi wizerunek – od poznania własnej sylwetki, poprzez dopasowanie indywidualnej palety kolorów do nabycia umiejętności aplikacji dziennego i okazjonalnego makijażu.

Zmiany zewnętrzne takie jak nowa praca, decyzja o własnej firmie, awans w pracy, czy zmiana stanowiska, to wielkie emocjonalne przedsięwzięcie, do którego trudno się przygotować. Często takie decyzje ciągną za sobą stres i skupienie na twardych, merytorycznych aspektach. A znaczącą rolę dla takich decyzji pełni również wizerunek. W przejściu przez trudne i często pomijane momenty wizerunkowe, potrzebne w życiu zarówno prywatnym, jak i zawodowym, warto zwrócić się o pomoc do wizerunkowych profesjonalistek. ■



Propozycje stylizacji dopasowane do sylwetki i typu kolorystycznego, tworzące model spersonalizowanej garderoby kapsułowej



Monika Wiecha – stylistka wizerunku



Warsztaty wizerunkowe dla kobiet



Dobór makijażu do typu kolorystycznego



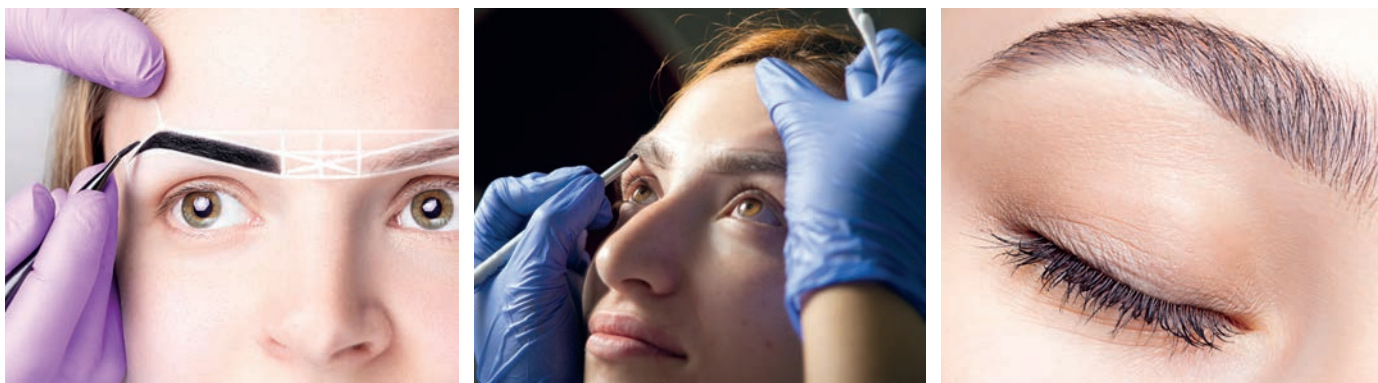
Nauka makijażu codziennego



autorka **MONIKA WIECHA**
Współzałożycielka, kreatorka oraz
stylistka-wizażystka w Stylish&Business
Events „Kierunek Wizerunek”,
www.kierunekwizerunek.com.

PERFEKCYJNE BRWI RAMĄ DLA OKA

Czy zastanawiałaś się kiedyś nad tym, jakby wyglądałyby twarze bez brwi? Brwi to ważny element wyglądu naszej twarzy, a także makijażu. Niby nie zwracamy na niego uwagi, ale jak go nie ma, lub coś z nimi jest nie tak, to od razu rzuca się w oczy



TRENDY NA BRWI? TAK

Modę na określony kształt brwi w XX wieku wyznaczały poszczególne dekady. Brwi zmieniały się jak w sinusoidzie. Sto lat temu stały się narysowanymi na skórze **cienkimi liniami**, nienaturalnie zaokrąglonymi, nadającymi kobiecej twarzy smutny i postarzający wygląd. Z biegiem kolejnych kilku dekad brwi zyskały bardziej naturalny wygląd, choć podkreślano je **za pomocą kredki**.

Dopiero ruch hippie i disco z lat 70. i 80. całkowicie zmienił ich kształt – brwi przestały być przesadnie regulowane, stały się bardziej krzaczaste, choć wyczesane. Gwałtowny zwrot w modzie, który dokonał się w latach 90. i w nowym stuleciu spowodował powrót do cienkich, wyregulowanych i zaokrąglonych linii.

Obecnie dąży się do zachowania pełnej **naturalności brwi**, zaczesywania ich do góry i delikatnej regulacji, stawiając na **piękno i gęstość**. Jeśli natura nie dała nam takich brwi, mamy do tego świetne narzędzia.

METODY PODKREŚLANIA BRWI

Brwi można pielęgnować i podkreślać na różne sposoby. Gdy zaczynamy dostrzegać, że chcemy coś w nich zmienić, sięgamy po **cień, pomadę lub kredkę**, próbując nadać im kształt i kolor. To dobre, choć jednodniowe sposoby na podkreślenie walorów i uwydatnienie piękna.

Gdy nasze brwi są zbyt jasne, cienkie, niesymetryczne, zbyt drastycznie wyskubane np. w młodości, ratunkiem jest **makijaż permanentny**, będący formą **tatuazu** wykonywanego na skórze w miejscu brwi.

Obecne trendy i możliwości techniczne pozwalają dzięki tej metodzie nadać brwiom **nieskazitelny kształt** oraz **wystopniowany odcień**. Zachowuje się przy tym naturalny kolor włosów, dostosowany do urody. Koszt? To inwestycja w granicach tysiąca złotych gwarantująca trwałość na okres 2–4 lat. Minusy? Finansowo nie każda z nas może sobie na to pozwolić. A czasami obawiamy się samego zabiegu, który bywa nieprzyjemny. Alternatywą powyższymi metodami jest **henna**.

HENNA: PROSZKOWA, ŻELOWA CZY PUDROWA?

Henna, dla osób niezwiązanych z tym tematem, kojarzy się z kruczoczarnymi brwiami, albo z tatuażami dla dzieci w nadmorskich kurortach, ewentualnie z wizerunkiem tańczącej Madonny w teledysku Frozen pokazującej subtelnie pomalowane dłonie. **Tradycyjna proszkowa henna**, aby mogła pomalować brwi musi aktywować pigment za pomocą utleniaczy, które wnikają do kory włosa. Jest to metoda nietrwała – taka henna starzeje na ok. tydzień i z czasem osłabia strukturę włosów.

Henna pudrowa to zupełnie coś innego – to innowacyjna metoda koloryzacji i stylizacji brwi, w całości oparta na składnikach pochodzenia roślinnego, które zawierają dodatkowo elementy odżywcze. Najczęściej jest to wyciąg z liści lawsonii (rośliny o nazwie henna – w której znajduje się wysoka zawartość olejków eterycznych i barwników), barwniki, takie jak wyciąg z liści indygo, oraz minerały, przeciwutleniacze, a nawet panthenol.



W przypadku henny pudrowej nie ma konieczności stosowania nadtlenku wodoru czy amoniaku. Przy zabiegu używa się za to specjalnego, ziołowo-nawilżającego aktywatora, płynu, który łączy się z proszkiem. Tym samym zabieg staje się jednocześnie upiększający, jak i pielęgnacyjny. Brwi poza pięknym kształtem i idealnym kolorem są **lśniące, dogłębnie odżywione i zdrowe**. Ważną zaletą henny pudrowej jest **długotrwała koloryzacja** utrzymująca się na komórkach naskórka. Trwałość zależy od indywidualnych cech – średnio jest to od 6–10 dni na skórze, natomiast na **włoskach około 5–6 tygodni**.

Na rynku dostępne są również **farbki żelowe**, bardzo wygodne w użyciu, ponieważ nie wymagają żadnego

przygotowania, gdyż dostępne są w tubkach. Bardzo dobrze koloryzują włoski, natomiast na skórze nie utrzymują się więcej niż kilka dni.

GEOMETRIA, ARCHITEKTURA, STYLIZACJA LUB REKONSTRUKCJA BRWI – CO OZNACZAJĄ TE POJĘCIA?

Te hasła są w modzie. Wszystkie te nazwy sprowadzają się do jednego – **stworzenia brwi idealnych**. Pojęcia te kryją pod swoją nazwą sposób w jaki można stworzyć idealny, symetryczny dostosowany do kształtu twarzy zarys brwi. Jest to również umiejętność, jaką zdobywają stylistki brwi na szkoleniach, po to, by z łatwością zaprojektować na twarzy klientki takie brwi, które mimo zafarbowania, będą wyglądały naturalnie.

Dzisiejsza stylizacja brwi to swego rodzaju **sztuka**, w której używa się wielu narzędzi: specjalnych nitki barwiących, do wyznaczania symetrii twarzy, miarek, pędzli, pisaków, czy past, którymi obrysowuje się kontur brwi.

JAK NAKŁADA SIĘ HENNE PUDROWĄ?

Sposób nakładania henny pudrowej nieco się różni od nakładania tradycyjnej henny. Sam zabieg trwa około 50 minut i składa się na niego przede wszystkim dobre **przygotowanie skóry wokół brwi**, czyli oczyszczenie jej z sebum za pomocą płynu micelnarnego, delikatnego peelingu oraz szamponu do brwi. Następnie za pomocą nitki lub cieniutkiego pędzelka **wyznaczane są linie**, które mają nadać brwiom odpowiedni, symetryczny kształt. W następnej kolejności nakładane są kolejno maksymalnie trzy warstwy produktu. Finalny efekt daje zastosowanie triku w postaci **efektu ombre**. Brwi po takiej stylizacji mają być jaśniejsze od wewnątrz do ciemniejszych na zewnętrznych końcówkach.

FENOMEN STYLIZACJI BRWI TRWA, A CO MOGĄ PRZYNIĘŚĆ KOLEJNE TRENDY?

Stylizacja brwi jest jednym z tych zabiegów, które pozwolą kobiecie poczuć się po prostu dobrze. Patrząc na zmieniające się w ciągu wieku trendy, możemy się spodziewać kolejnego. Moda nieustannie się zmienia, ale najważniejsze by umożliwiała nam czuć się w zgodzie z sobą i ze swoim wizerunkiem. Podkreślanie atutów swojej urody nigdy nie będzie *passé*, choć powinno się to robić z wyczuciem i umiarem.

Na **usługę henny pudrowej** umawiają się kobiety w każdym wieku – od nastolatek, po panie w wieku dojrzałym. Henna bardzo rzadko uczula, co dodatkowo jest zachętą do jej wypróbowania. Niestety, posiadanie henny pudrowej na własny użytek jest zupełnie nieopłacalne. Zestawy produktu to spora inwestycja. Dlatego na usługę najlepiej umawiać się do profesjonalnych salonów lub bezpośrednio do **certyfikowanych stylistek brwi**. ■



autorka **MONIKA WIECHA**
certyfikowana stylistka brwi, prowadzi stronę na Facebooku @pracowniawizerunkuKRK.

MOJE CZTERY ŚCIANY CZYLI DOM Z DUSZĄ

Pandemia koronawirusa przetrzymuje nas dłużej niż kiedyś w domowych pieleszach. Zaczynamy się więc uważniej przyglądać naszym czterem kątom i rozmyślać nad zmianą otoczenia – przemeblowaniem salonu, nowymi kolorami ścian w sypialni, odkładanym remontem kuchni, czy upiększeniem domu na najbliższe święta. Jako projektantka staram się, by w tych planowanych zmianach nie zabrakło odrobiny „duszy”.

Zmiany w naszych czterech ścianach są dobre, a skoro już poczuliśmy do nich impuls, najlepiej zacząć od sprawdzonej metody – kubka dobrej kawy, która na pewno sprzyja w poszukiwaniu inspiracji. W teorii to etap najprzyjemniejszy, ale może być źródłem sporej frustracji. No bo jak tu w tysiącach wizualizacji i zdjęć znaleźć właśnie to, co najbardziej nam odpowiada i nie wpaść w pułapkę wnętrzańskiego chaosu i mieszania stylów?

Niestety – **kopiowanie pomysłów** w stosunku 1:1 nie jest dobrym rozwiązaniem. Metamorfoza mieszkania sąsiadki może zachwycać, ale nasze wnętrze nigdy nie będzie takie samo, bo różnimy się odmiennymi preferencjami oraz potrzebami. Zasada kopiuj-wklej oraz sztywne podążanie za modą przeczą oryginalności, na której przecież każdemu z nas zależy.

INSPIRACJE NA WYCIĄNIĘCIE... MYSZKI

Gdzie szukać inspiracji? Do dyspozycji mamy tradycyjnie **drukowane czasopisma** wnętrzarskie i **katalogi** (nawet te dotyczące farb czy mebli), a w Internecie nie brakuje **blogów** wnętrzarskich czy serwisów typu **Pinterest** (który polecam szczególnie). **Facebook** obfituje w grupy skupiające osoby interesujące się wystrojem wnętrz, a i na **Instagramie** nieraz można trafić na wiele ciekawych propozycji.

Również **sklepy** meblowe i budowlane, zwłaszcza te duże, zwykle posiadają na swoich stronach internetowych **zakładki z inspiracjami i poradami**. Pomocne bywa obejrzenie **programów telewizyjnych** i filmów na tematycznych kanałach **YouTube**. Pomocna może okazać się również najzwyczajsza wyszukiwarka **Google** – samo wpisywanie haseł typu „błękitna sypialnia” czy „salon w stylu Hampton”

dostarczy nam sporą dawkę możliwości. Dodatkowo możemy wybrać się do sklepu. Te wielkopowierzchniowe często posiadają **strefy aranżacji**, chociaż akurat tutaj polecam jednak ostrożność. Zdarza się, że można tam spotkać rozwiązania atrakcyjne wizualnie, ale niepraktyczne.

Osobiście uwielbiam dokumentować **wystrój lokali gastronomicznych i klubów** muzycznych, ponieważ są one często aranżowane w bardziej swobodny i odważny sposób niż wnętrza mieszkalne.

ZABAWA (NIE TYLKO) W ZIELONE

W kwestii **kolorystyki** dobrym punktem zaczepienia może być na przykład **wzorzysty dywan**, do którego dobierzemy resztę elementów. Dobre wspomnienia lub pozytywne skojarzenia są niezwykle ważne przy wyborze kolorów. Przykładem mogą być tutaj opinie, często skrajne, na temat białej glazury w łazience. To, co dla jednych jest „szpitalne”, innym może kojarzyć się po prostu z czystością i świeżością.

Możemy m.in. komponować własne tzw. **moodboardy wnętrza** (czyli tzw. tablice inspiracji) lub skorzystać z już gotowych (tutaj znowu polecam Pinterest lub Google). Sa-

modzielne tworzenie moodboardów może być świetną zabawą, ponieważ pobudza wyobraźnię i nie ma sztywnych reguł jak je wykonać. Najważniejsze jest to, że taki kolaż wyraża więcej niż tysiąc słów i pozwala określić ogólny klimat jaki chcemy uzyskać we wnętrzu.

NAJPIERW POSPRZĄTAJ

Zabierając się za odświeżanie mieszkania, warto przeprowadzić **rzetelny remanent**. Po pierwsze – mamy tendencje do „zagracania” przestrzeni, która jest wynikiem naszego

Polecane strony internetowe

www.piatypokoj.pl
www.wnetrzazewnetrza.pl
www.sandrynka.pl
www.lovingit.pl
www.kochamurzadzanie.pl
www.conchitahome.pl
www.housebeautiful.co.uk
www.mariannebydleni.cz
www.leroymerlin.pl/inspiracje.html
www.leroymerlin.pl/planer-3d.html
www.canva.com/pl_pl/tworzyc/moodboard/
www.panipotoptrafi.blogspot.com



Wizualizacja udostępniona dzięki uprzejmości sklepu Leroy Merlin w Cieszynie

sentymentalizmu, impulsywnych zakupów, nietrafionych prezentów lub nieprzemysłanych rozwiązań. Nadmiar elementów sprawia, że wnętrze optycznie wydaje się mniejsze, a poza tym trudniej utrzymać porządek.

Drobizgi, których nie chcemy się pozbywać, warto zgrupować, na przykład w specjalnie przeznaczonych dla nich gablotce lub zebrać w jedną większą kompozycję. Zdjęcia warto przejrzeć i uporządkować – być może niektóre lepiej sprawdzą się w albumie niż na ścianie. To, czego nie chcemy, sprzedajmy lub przekazmy na **aukcję charytatywną**.

Nietuzinkowy wystrój wnętrza, oryginalny styl, czyli „dusza” zapewnią dodatki takie jak wybór **prac artystów i rękodzielników**. Mają one zdecydowanie większą wartość niż tzw. *chińszczyzna*, a przede wszystkim są oryginalne, niepowtarzalne i pomagają ich twórcom.

A MOŻE SKORZYSTAĆ Z USŁUG SPECJALISTY?

Przy prawie każdym remoncie pojawia się również ochota na przemeblowanie. Jednakże zamiast wędrować z meblami z jednego końca salonu na drugi, lepiej odpowiednio się do sprawy przygotować i zacząć od zwymiarowania pomieszczenia oraz sprzętów, a następnie skorzystać z **darmowych programów do wizualizowania pomieszczeń**. Tego typu programy są proste i intuicyjne w obsłudze, a dodatkowo pozwalają na szybkie przetestowanie różnych pomysłów.

W przypadku kuchni i łazienki warto skorzystać z pomocy specjalisty, który nie tylko pomoże zaplanować układ funkcjonalny, ale też doradzi najkorzystniejsze sprzęty, czy zaproponuje rozwiązania, o których nie wiedzieliśmy. I tutaj także kluczem do sukcesu jest **rzetelny pomiar**. Trzeba pamiętać o tym, że projektant, zwłaszcza jeśli korzystamy z jego usług na miejscu (na przykład w markecie budowlanym) nigdy u nas nie był i nie widział naszej łazienki lub kuchni „na żywo”. Dlatego nie wie, że na przykład na jednej

ścianie mamy skosy, a odpływ znajduje się w trudno dostępnym miejscu.

Jeśli wcześniej sami nie zastanowimy się nad własnymi potrzebami i oczekiwaniami, nie oczekujmy, że projektant czy doradca w sklepie zgadnie „co nam w duszy gra”. **Pytań, które powinniśmy sami sobie postawić na początku wyczekanego remontu, jest dużo** np. co w pomieszczeniu chcemy wyeksponować? czy z łazienki będą korzystać małe dzieci, osoba starsza czy niepełnosprawna? ile potrzebujemy miejsca na przechowywanie?

Im dokładniej na nie odpowiemy, tym większa pewność, że korzystanie z odnowionych pomieszczeń będzie przyjemne, łatwe i – przede wszystkim – zgodne z naszymi oczekiwaniami. ■



Najlepsze programy wnętrzarskie na NETFLIX:

ZRÓB PORZĄDEK • DOMY NA MIARĘ MARZEŃ • SPRZĄTANIE Z MARIE KONDO • LUDZIE Z MAŁYCH DOMÓW • MISTRZOWIE PROJEKTOWANIA WNEȚRZ • PORADY RÓŻOWEJ BRYGADY (coś więcej niż metamorfoza!)



autorka PATRYCJA WICZOREK
projektantka, artystyczna dusza,
miłośniczka kotów i kawy.

POZNAJ STOWARZYSZENIE KKK i twórz z nami *Kobiece Medium Obywatelskie*

Aspiracją Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie, organizacji non-profit, jest mobilizowanie kobiet do aktywności w życiu publicznym i ich partycypacji w sprawach swoich gmin. Czynimy to poprzez tworzenie bezpłatnego magazynu dla kobiet CIESZYŃSKIE NA OBCASACH, Kobiecego Medium Obywatelskiego cieszynskienaobcasach.pl oraz organizowanie Kongresów Kobiet Śląska Cieszyńskiego.

GENEZA POWSTANIA – OD PRYWATNEGO KLUBU KOBIET DO KOBIECEJ ORGANIZACJI POZARZĄDOWEJ

Klub Kobiet Kreatywnych (KKK) został otwarty w ramach firmy „Centrum Szkoleniowo-Doradze. Romualda Rójowska”, dofinansowanej w projekcie „Szansa dla kobiet”. Działalność komercyjna miała mieć formę warsztatów rozwoju osobistego, pomoc w planowaniu kariery, planowanie przyszłości finansowej i przełamywanie stereotypu: KKK – Kinder, Küche, Kirche. Założenie firmy nagrodzono Paszportem Przedsiębiorczości. Pierwszą siedzibą KKK stał się Śląski Zamek Sztuki i Przedsiębiorczości (dzisiaj: Zamek Cieszyn). Przekształcenie w organizację

*Kobiety
są prawdziwymi
architektkami
społeczeństwa*

Harriet Beecher Stowe

z odbiorczyń imprez stały się ich pomysłodawczyniami i organizatorkami. Zorganizowały m.in. świąteczne kiermasze rękodzieła artystycznego, wymianę ubrań, pokazy kreacji kobiecego wizerunku i twórczości, wymianę

pozarządową było świadomą decyzją ukierunkowaną na szersze oddziaływanie na środowisko lokalne i realizację działalności pożytku publicznego.

POMOC ORGANIZACJI INFRASTRUKTURALNYCH W BUDOWANIU STOWARZYSZENIA KKK

Utworzenie Stowarzyszenia KKK spowodowało zmianę relacji między jego członkiniami oraz charakter ich aktywności w Klubie –





książek, spotkania z pisarzami, warsztaty szybkiego czytania.

W ciągu blisko 12 lat. naszej działalności otrzymałyśmy doradcze wsparcie kolejno: z cieszyńskiego Inkubatora Organizacji Pozarządowych, Śląskiego Zamku Sztuki i Przedsiębiorczości, Cieszyńskiego Centrum Społeczeństwa Obywatelskiego, bielskiego Regionalnego Ośrodka Europejskiego Funduszu Społecznego, Inkubatora III Sektora w Bielsku Białej, a obecnie z Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej, gdzie wykorzystaliśmy pakiet pomocy prawnej, księgowej i pakiet design. Dzięki tej pomocy członkinie KKK odbyły dziesiątki szkoleń doskonalących ich kompetencje i kwalifikacje.

ZARZĄDZANIE ORGANIZACJĄ, WOLONTARIAT CZŁONKIŃ KKK, ROZPOZNAWALNOŚĆ I AUTORYTET KKK

Statut naszego stowarzyszenia obliguje nas do rzeczywistej aktywnej działalności jako organizacji pozarządowej. To ważne, bo nigdy nie miałyśmy etatów i działamy poprzez wolontariat członkiń, naszych rodzin, sympatyczek i sympatyków.

Realizowane przez nas zadanie „Kobiece medium Obywatelskie CIESZYŃSKIE NA OBCASACH” sfinansowane jest ze środków Narodowego Instytutu Wolności w ramach Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030.

www.cieszynskienaobcasach.pl
www.facebook.com/KobietyKreatywneCieszyn
www.facebook.com/cieszynskienaobcasach
www.facebook.com/AngielskiSzansaDlaKobiet

W przestrzeni publicznej jesteśmy rozpoznawalni dzięki naszej unikalnej „Uliczce cieszyńskich kobiet” na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie, która jest spacerową ścieżką z pomnikami-lampami upamiętniającymi działaczki Śląska Cieszyńskiego. Kolejnym naszym niepowtarzalnym projektem jest, albo raczej był, „Szlak tolerancji” przebiegający przez Cieszyn i Czeski Cieszyn z 10. interaktywnymi tablicami/pomnikami upamiętniającymi

wybitne postaci zasłużone dla historii Śląska Cieszyńskiego. Wiele tablic zostało zdewastowanych, sprawców nie wykryto, a ich naprawy odmówiło nam niestety nasze miasto.

Kolejnym naszym wielkim działaniem z uwagi na zasięg i misję są **Kongresy Kobiet Śląska Cieszyńskiego**, które realizujemy od 2013 roku – w tym roku odwołany z powodu epidemii koronawirusa. Natomiast ostatnie cztery lata zaowocowały tworzeniem własnego bezpłatnego magazynu **CIESZYŃSKIE NA OBCASACH** i prowadzeniem portalu internetowego **Kobiece Medium Obywatelskie cieszynskienaobcasach.pl**

Jego treści i obsługa jest tworzona przez członkinie i wolontariuszki KKK.



EDUKACJA POZAFORMALNA PRIORYTETEM KKK

Ze środków zewnętrznych Stowarzyszenie KKK zrealizowało wiele projektów w zakresie edukacji społeczno-zawodowej i obywatelskiej takich jak:

Droga do sukcesu: kompetencje-kreatywność-kariera (2009), cel: aktywizacja społeczno-zawodowa niezatrudnionych kobiet

Uliczka cieszyńskich kobiet (2010–2013), cel: przywrócenie zbiorowej pamięci kobiet-działaczek Śląska Cieszyńskiego w przestrzeni spacerowej miasta

Puńcówka dzieli – my Puńców łączymy (2011), cel: aktywizacja podmiotów publiczno-społecznych wsi do napisania własnej książki o historii wsi

Cieszyńska szkoła obywatelstwa: po obu stronach Olzy (2010–2012), cel: aktywizacja obywatelska młodzieży polskiej i czeskiej, stworzenie „Szlaku Tolerancji” i wydanie napisanej przez nich wspólnej książki

Mam zawód – mam pracę w regionie (2012–2013), cel: doradztwo karierowe w szkołach zawodowych powiatu cieszyńskiego

Cieszyńskie na obcasach: aktywizacja kobiet w życiu publicznym (2014–2016), cel: aktywizacja kobiet w życiu publicznym

Working with little children is possible (2019–2020), cel: wsparcie matek małych dzieci w podjęciu pracy umożliwiającej godzenie obowiązków opiekuńczych z zawodowymi

Nauka języka angielskiego szansą na rozwój kobiecej organizacji (2019–2021), cel: kształcenie językowe za granicą i job shadowing w Parlamencie Europejskim oraz wzmocnienie międzynarodowej współpracy

Kobiece medium obywatelskie CIESZYŃSKIE NA OBCASACH (2020–2021), cel: wspieranie działań statutowych – mediów obywatelskich.

PISZ Z NAMI CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

Jeśli masz potrzebę i umiejętność pisemnego wyrażania swoich opinii i przekazywania wiedzy użytecznej dla kobiet, zachęcamy do współpracy. Zapraszamy Cię do pisania na portalu prasowym oraz do kolejnych numerów naszego magazynu. Twórz z nami przekaz medialny uwzględniający naszą kobiecą perspektywę – to Twoja szansa na publiczne wypowiedzenie się.

Zgłoszenia możesz przesałać na adres naszej redakcji. Otrzymasz wsparcie dziennikarskie, szansę na zdobycie nowych kompetencji oraz wielką satysfakcję z wykonywania pracy dla dobra pożytku publicznego.



Polityka, ekologia, kultura, region, zdrowie i styl. Twoje wypowiedzi – od felietonu, recenzji do wywiadów i artykułów popularno-naukowych, będą takie jak my: w małym lub dużym rozmiarze – od XS do XXXL. Artykuły do kolejnych wydań magazynu CIESZYŃSKIE NA OBCASACH stworzyło dotąd kilkadziesiąt kobiet! I nie były to zawodowe „pisarki”, lecz kobiety Śląska Cieszyńskiego, które mają potrzebę dzielenia się wiedzą, pomysłami, doświadczeniem.

BYĆ AUTORKĄ!

Jeśli „siedzisz” z dziećmi w domu i nie wiesz co dalej – podziel się swoją historią z innymi. A jeśli jesteś pasjonatką swojego zawodu – promuj swoje działania, pokaż innym, jak się realizujesz. Jeśli natomiast oglądasz i czytasz poruszające serce i umysł utwory – pisz recenzję książek i filmów. Dziel się swoim sukcesem jeśli czujesz się odpowiedzialna za zdrowie Twojej rodziny i gotujesz – zamieszczaj u nas przepisy kulinarne. Kochasz chillować? – reklamuj urokliwe miejsca. Jesteś bystrą obserwatorką ludzi, świata? – opowiedz nam inspirujące historie.

W podziękowaniu za Twój artykuł otrzymasz od nas bezpłatną promocję na naszym portalu i w naszych mediach społecznościowych, skąd możesz dalej udostępniać swój tekst. Występując na naszej stronie internetowej/magazynie CNO podpisujesz się pod artykułem swoim imieniem i nazwiskiem, zamieszczamy na dole wpisu fotografię – to jest szansa na Twoją najlepszą wizytówkę i rozpoznawalność.

Artykuł/wpis możesz sama kreować, dobierać materiał w postaci zdjęć. Jeśli napiszesz do nas i podejmiesz współpracę, zaprosimy Cię na profesjonalne szkolenie dziennikarskie.

ŁAP SZANSĘ I SPRAWDŹ CO ZYSKASZ

Pomożemy Ci w redakcji tekstu, będziesz dumna z tego jak się wypowiadasz dla innych. Zyskasz grono życzliwych odbiorczyń swoich treści – nasza grupa docelowa to kobiety. Jeśli prowadzisz swoją firmę, zwiększysz grono potencjalnych klientek i odbiorców. Dzięki naszej rekomendacji zostajesz przedstawiona jako wiarygodna ekspertka czy specjalistka dzieląca się swoją wiedzą. Publikując na naszej stronie/magazynie, wzbogacisz swoje portfolio i zyskasz darmową promocję. Jeśli czujesz już twórczą energię, nie zwlekaj i pisz do nas na adres redakcja@obcasach.pl lub dzwonić tel. +48 694 786 567.

Pozdrawiam Cię w imieniu redakcyjnego zespołu i przesyłam uściski. ■



autorka ROMA ROJOWSKA
inicjatorka powołania i prezeska
Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych
w Cieszynie, redaktorka naczelna
magazynu CIESZYŃSKIE NA OBCASACH
i portalu prasowego KOBIECE MEDIUM
OBYWATELSKIE cieszynskienaobcasach.pl.



PODCASTY ODTRUTKĄ OD OBRAZU

*Kwarantanna przez parę miesięcy przyklejała nas do kanap. Tracąc umiar, na potęgę oglądaliśmy TV, You Tube lub scrolowaliśmy media społecznościowe. Jeśli ta praktyka weszła w nawyk, pozostał nam mętlik w głowie od skaczących obrazów. A gdyby tak go zmienić i zacząć **słuchać** zamiast oglądać? **Proponuję Wam remedium na uzależnienie od obrazu – podcast!** Jest to regularnie publikowana audycja w odcinkach, która trwa od kilkunastu minut do godziny i więcej, zapewniając rozrywkę, dostarczając tematycznej wiedzy lub informacji o najbardziej aktualnych wydarzeniach. Gwiazdami podcastów stają się osoby publiczne i zupełnie nieznane. Polecę Wam kilka moich ulubionych*

Podcastów możemy słuchać tak jak radia lub offline. Najwygodniej słuchać podcastów w smartfonie, po zainstalowaniu apki np. Spotify, Lecton, czy Podcasty Google. Znajdziesz podcast z wybranej dziedziny również przez wyszukiwarkę YouTube. Możesz też ich słuchać bezpośrednio na stronie internetowej gazety, radiostacji, czy ulubionego blogera. Ale uważaj! Jak już zaczniesz słuchać przy gotowaniu, na spacerze lub przed snem, możesz całkowicie zmienić swoje życie i karierę. Wpadniesz jak śliwka w kompot i się uzależnisz jak ja.



tysięcy odsłuchań każdego odcinka. Podcasty towarzyszą mi, podobnie jak większości Polaków, od ponad roku. Dzisiaj zarekomenduję kilka tych, które są na górze każdej „biblioteki” podcastów w sieci.

PODCASTY EKSPERCKIE

„Ósma Dziesiąta”, czyli podcast Gazety Wyborczej, dostępny w aplikacji lub na stronie internetowej Wyborczej. Od poniedziałku do piątku można słuchać rozmów o reportażach publikowanych, a także o polecanych wydarzeniach kulturalnych oraz najważniejszych wydarzeniach w kraju i na świecie.

PODCASTY DZIELĄ SIĘ NA EKSPERCKIE, ROZWOJOWE I ROZRYWKOWE

Te pierwsze to możliwość podnoszenia zawodowych kwalifikacji w bliskiej Ci dziedzinie. Rozwojowe dodadzą Ci wiedzy, ale i skrzydeł, bo mają moc podnoszenia poziomu motywacji i wiary w siebie. Rozrywkowe – podkreślą emocje i przypomną, czym jest nieskrępowana niezwykła przyjemność. Są na wyciągnięcie ręki, oferując Ci intymną atmosferę jak podczas rozmowy z kimś ważnym i jednocześnie bliskim. Słuchać ich można w języku polskim, angielskim (podszlifujesz język) czy innym.

NIE WIESZ CO WYBRAĆ, KLIKNIJ RANKING

W Internecie znaleźć można liczne **rankingi podcastów**. Wpisz wybrany temat/dziedzinę i słowo podcast, a przekonasz się, że jest ich mnóstwo – od majsterkowania po cerowanie duszy, religijne i dla obrazoburców, literackie i wulgarnie. Te najbardziej popularne mają po kilka, a nawet kilkaset

„Ósma Dziesiąta” w dni powszedni relacjonuje sytuację dotyczącą wydarzeń w kraju i na świecie. Natomiast w niedzielę Michał Nogaś rozmawia o reportażach i książkach, przypomina też archiwum „Radia Książki”. Z archiwum tego podcastu słuchałam kiedyś godzinnej rozmowy z Magdaleną Grzebałkowską, autorką książki „Komeda. Osobiste życie jazzu”, która zainspirowała mnie do obejrzenia wybitnego dokumentu o tragicznym życiu i bogatej twórczości Krzysztofa Komedy. Przesłuchałam też ścieżki filmowe i współczesne adaptacje jego utworów. Dzięki podcastowi otrzymałam w darze moc wzruszeń i intelektualny zachwyt nad kompozytorskim geniuszem Komedy.

Takie cudowne niedziele dała mi też kiedyś rozmowa Michała Nogasia z Mariuszem Szczygłem o jego książce „Nie ma”. Często dzień zaczynam od rozbudzającego mój



umysł do pracy jego wpisu na Instagramie (jest przeważnie rekordowej długości i ma setki twórczych komentarzy). Inny z archiwum podcastów przywołał mi rozmowę z Olgą Tokarczuk (jej twórczości nie mogłabym przecenić!) o jej „Opowiadaniach bizarnych” (są naprawdę „bizarre”). Słuchałam ich ostatnio z audiobooka (i to dwa razy!) w wykonaniu najlepszych aktorów i samej autorki. Płyty nie trzeba kupować, jest zapewne w Twojej bibliotece.

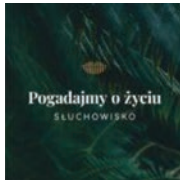
PODCASTY ROZWOJOWE

Nie ma lepszego niż „Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS”, który popularyzuje wiedzę psychologiczną na NAJWYŻSZYM MERYTORYCZNYM poziomie (zapewniam!), niezależnie od miejsca i czasu, bo to wiedza oparta na badaniach. Można ich słuchać na stronie Uniwersytetu SWPS lub przez aplikacje z podcastami. Na dzisiejsze czasy pandemii polecam ciągle aktualny wykład profesora Bogdana de Barbaro pt. **Rodzinne pułapki – rodzinne nadzieje**. Ciekawią mnie zawsze komentarze pod jego wykładami, a najcelniej według mnie brzmi taki króciutki i bezpretensjonalny wpis odzwierciedlający w jednym zdaniu także moją opinię – *To mój najulubieńszy profesor!*



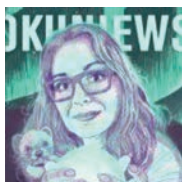
ROZRYWKOWE HICIORY

Pierwsze miejsce w moim rankingu zajmuje podcast Justyny Mazur „Słuchowisko. Pogadajmy o życiu”, który ma już 137 odcinków. Jej osiągi to nawet kilkaset tysięcy odbiorców jednego odcinka. Jeśli zdecydujesz się, to zacznij słuchać od początku. Widomą (sic!) w moim mieszkaniu pamiątką po odsłuchaniu odcinka #111 pt. Świąteczka, jest 70. metrowy sznur ledowych lampek, które kupiła sobie Justyna w Lidlu nie mając pojęcia o ich długości i co z nimi zrobić, bo mają 70 metrów. Ja zrobiłam to samo, kupiłam w sklepie ostatnią paczkę ledów i od razu wiedziałam jak je wykorzystam. 70 m starczyło na wszystkie sufitowe ściany (łącznie z WC). Za 50 zeta mam 70 m dyskoteki z pilotem, zmieniam świąteczka w zależności od nastroju. Zachwycają mnie każdego dnia począwszy od Bożego Narodzenia. W ogóle ich nie wyłączam.



Ogromnie podobał mi się odcinek #104 Idę! Może kiedyś dam radę i podejmę takie wyzwanie jak ona. Justyna prowadzi też dużo bardziej popularny niż „Słuchowisko” podcast kryminalny „Pięta: nie zabijaj” – niestety, nie dam rady słuchać tego typu podcastów, mam za słabe nerwy. Według rankingów jest najlepszy w Polsce obok „Kryminatorium”. Jeden z odcinków dotyczył chłopczyka znalezionego w stawie w Cieszynie.

Największą konkurentką Justyny Mazur jest Joanna Okuniewska. Prowadzi kilka podcastów. Gwiazdą stała się dzięki podcastowi zatytułowanemu „Tu Okuniewska”, nagrywanego początkowo ze swojej piwniczki w Reykjavíku.



Zakochacie się w jej szalonej wyobraźni lub ją zniechęcicie, ale emocje gwarantowane do sufitu. Uwaga na wulgaryzmy! Nie ma chyba innej podcasterki/podkastera, który tak malowniczo i z taką wyobraźnią słowotwórczą klnie co chwila jak przysłowiowy szewc.

Jej drugi podcast (nie słucham, nie jest dla mnie) to „Ja i moje przyjaciółki idiotki”, przy czym idiotka może być męska lub żeńska i jest nią każda osoba wychodząca na miłość jak „Zabłocki na mydle”. Dla zawiedzionych miłością, goi bolesne rozterki.



Wśród wielu podcastów o tematyce kulinarnej najbardziej ujął mnie swoją naturalnością podcast „Zabawy jedzeniem” Pauliny Nawrockiej-Olejniczak. Jeśli tak jak ja uwielbiacie słuchać ciepłego radiowego głosu przed snem (na co dzień to dziennikarka krakowskiego oddziału radia TOK FM), to ukoją Was jej opowieści pełne dobrego jedzenia – Zachwycają się pierogami, płaczą ze wzruszenia nad chlebem, wygłupiam się nad garnkiem, tłumaczę jak dokarmić zakwas i zastanawiam się ile mamy w Polsce rodzajów klusek (nota bene, napisała o tych kluskach pracę dyplomową). Prowadzi profil na Instagramie posty i ma świetne filmiki (instastories). Szczegółowe opisy odcinków i przydatne linki znajdziecie na stronie internetowej zabawyjedzeniem.pl



Od 15 lipca 2020 r. można kupić dostęp do bestsellerowego podcastu Magdy Molek i Joanny Keszki „Rozważna i Erotyczna!” o kobiecej zmysłowości, wolności i przyjemności (premierowy odcinek jest za darmo na YouTube). Autorki podejmują w nim bez wstydu (i bezwstydnie?!) tematy uznawane za trudne. Namawiają kobiety i mężczyzn do określania własnych i poszanowania cudzych granic w życiu i w łóżku. O tym jak przygotowały się do podjęcia kontrowersyjnej tematyki w formie podcastu, Magda Molek opowiada Karolowi Paciorkowi w wywiadzie w jego podcastowym niekwestionowanym hicie pt. Imponderabilia.



Słucham wielu innych, ale polecam solidne i miarodajne: „Podcast Powszechny” (Tygodnik Powszechny) i „Między miastowo” (Klub Jagielloński). Niektóre z podcastów mają płatną wersję, są wtedy emitowane bez ograniczeń i bez reklam. W sieciach sprzedażowych można kupić wybrany podcast spośród kilku tysięcy propozycji! Wsłuchajcie się w podcasty, bo darmowych propozycji jest bez liku. Życzę Wam inspiracji, porywającej wiedzy i odkrywania własnych motywujących do działania podcasterów lub podcasterek. ■



autorka ROMA ROJOWSKA
uzależniona od słuchania podcastów,
prezesa Stowarzyszenia Klub Kobiet
Kreatywnych, naczelna redaktorka magazynu
dla kobiet CIESZYŃSKIE NA OBCASACH
i portalu Kobiecte Medium Obywatelskie
cieszynskienaobcasach.pl.

RZĄD CZYLI DEMOKRACJA WEDŁUG KOBIET

Od pewnego czasu mam obsesję. Nazywa się Borgen i jest to political drama, duński serial, który zazwojował świat. Jego trzy serie zakupił Netflix. Niesamowite jest to, że tuż po tym, jak Borgen zaczął być nadawany w Danii (pierwsza seria w 2010 r.), pojawiła się tam pierwsza w historii kobieta stojąca na czele rządu – Mette Frederiksen, 43 lata, od 2015 roku przewodnicząca Socjaldemokracji Danii, a premierka Danii od 27 czerwca 2019. A może to Netflix wykreował pierwszą Premierkę w historii Danii?

Bohaterką *Borgen* jest fikcyjna polityczka, szefowa Partii Umiarkowanych, która – w wyniku niespodziewanych politycznych afer swoich konkurentów podczas kampanii wyborczej do parlamentu – zostaje pierwszą w historii kraju kobietą na stanowisku premiera. Samo słowo „borgen” w języku duńskim oznacza „rząd”, ale literalnie znaczy „zamek”, czyli siedzibę władzy. Bo w Kopenhadze naprawdę jest budynek nazywany *Borgen*, siedziba władz Danii, w którym – w jednym miejscu! – mieści się zarówno parlament, kancelaria premiera, jak i duński Sąd Najwyższy.

DLACZEGO ŚWIAT OSZALAŁ NA PUNKCIE BORGEN?

Odpowiedź jest prosta – przez potężne kobiety i politykę z ludzką twarzą. Bohaterka serii to Birgitte Nyborg (jakże prawdziwa w tej roli Sidse Babett Knudsen) na najpotężniejszym stanowisku premierki Danii. Dla wielu kobiet na świecie – nie tylko w Danii – stała się inspirującym wzorem do naśladowania. Bo to ogromna satysfakcja zobaczyć etycznego polityka u władzy, nawet jeśli wiemy, że to tylko polityczna fikcja. Birgitte to kobieta z zasadami, która może uświadomić Ci, że **polityka nie musi być brudna i zmanipulowana** – jest przeciwieństwem przerażającej i brudnej postaci Franka Underwooda z *House of Cards*.

BORGEN WCIĄGA JAK GĄBKĄ, OD EMOCJI ROBI SIĘ GORĄCO...

Serial *Borgen* to najlepszy political drama i międzynarodowa obsesja. *Rząd* (taki jest polski tytuł serii) uzależnia nas od oglądania nie tylko z powodu kulis partyjnej polityki. Wprowadza nas w meandry domowego życia polityków i zmusza nas do przyjrzenia się prawdziwemu systemowi politycznemu Danii. W tym małym pięciomilionowym królestwie **od 1909 r.** żadna z partii nie zdołała osiągnąć większości w parlamencie. Powód? **Stuletnią tradycją w Danii** jest dążenie do osiągnięcia kompromisu między

partiami. Brzmi jak bajka wobec wojny partii rządzących z partiami opozycji w Polsce, co nie?

BĘDZIESZ RYCZEĆ JUŻ W PIERWSZYM ODCINKU...

... jeśli oczywiście wierzysz, wierzysz w ten grecki kanon etyczny, no wiesz, że **prawda, dobro i piękno**. Do łez wzruszy Cię już w pierwszym odcinku *speech* Birgitte,



Sidse Babett Knudsen ponownie zagra w *Borgen* rolę Birgitte Nyborg, premierki Danii



Birgitte Hjort Sørensen, bezkompromisowa

który wygłosiła podczas debaty przedwyborczej z kandydatami na urząd premiera. Debatę w mało formalnym stylu otwiera druga w kolejności postać serialu Katrine Fønsmark, młoda gwiazda dziennikarstwa takimi słowami – *Mamy dzisiaj po jednej stronie dotychczasowego przywódcę rządu, który od 5 lat sprawuje urząd, a po drugiej jego konkurenta, który na ten urząd ostrzy sobie zęby. Obaj składają wnioski o obietnice, ale w imieniu kobiet powiem, że również w tym wypadku rozmiar nie ma znaczenia. Witamy na finałowej debacie.*

A teraz poniżej przeczytaj zamieszczone **przemówienie wyborcze Birgitte**, które literalnie dla Ciebie przepisałam

z ekranu, i pomyśl jakie własne poglądy odnajdujesz w jej emocjonalnym wystąpieniu. I przypomnij sobie w co wierzysz i czy znasz polityczkę/polityka, który mówi do nas tak uczciwie.

WIERZĘ W CREDO BIRGITTE

Sondaże nie decydują o naszej linii programowej. Nie będę kokietać opozycji i mieszać ludziom w głowach. Jako przewodnicząca decyduję o polityce partii. I taka jest polityka, póki nią jestem. Za trzy dni wybory. Jest sobota, minęła 17.00 i idę spełnić obietnicę złożoną własnym dzieciom trzy tygodnie temu. A dzieci nie wolno zawodzić. Kiedyś będą wyborcami.

*Anonimowy przeciek? Oszustwa? Myślicie, że jestem aż tak zdeprawowana? **Brzydziłabym się zdobyć władzę w ten sposób** [podkreślenie – R.R.]. Wszyscy tutaj jesteśmy profesjonalistami w każdym calu. Wiemy jakie pytania zadadzą nam dziennikarze. Robimy to, bo wszystko musi wypaść doskonale. Mój spin doktor wdycha za kulisami, bo nie czytam z kartki i odbiegam od scenariusza. Wkurzył się, bo nie włożyłam garsonki, którą dla mnie wybrał. Przytyłam i już się w nią nie wcisnę.*

*Trzeba umieć przyznać się do błędów i pytać, jeśli czegoś nie rozumiemy. **Zajęłam się polityką, bo chciałam zmieniać świat** [podkreślenie – R.R.]. I nadal mam parę*



sen jako Katrine Fønsmark, Pilou Asbæk jako Kasper Juul, spin doctor premierki Danii

pomysłów. Wierzę, że w naszym kraju rozpuszcza się obywatelską więź. Żyjemy w społeczeństwie wielokulturowym [podkreślenie – R.R.] i nie ma sensu uważać, że jest inaczej. Po co tracić czas na dyskusję, jak się przed tym bronić?

Uważam, że równość i równe szanse to mit. Wciąż się przepaść między biednymi a bogatymi. Nasi rządzący powiedzą pewnie, że każdy jest kowalem swojego losu. Ale wierzyć, że wolny rynek to najlepszy lek na nierówności społeczne, to jak wierzyć, że samochody same ograniczą efekt cieplarniany. To nie wystarczy.

*Aby stworzyć nowy kraj, musimy stworzyć **nowy polityczny język** [podkreślenie – R.R.] i nową formułę*

Nie może być mowy o prawdziwej równości płci bez kobiet na stanowiskach władzy i autorytetu, na równi z mężczyznami

Kobiety w polityce.
Statystyki międzynarodowe,
Kancelaria Senatu RP, Warszawa 2019

pracy w *Borgen* autem, to obciach.

A JAK W POLITYCE JEST NAPRAWDĘ Z KOBIEŃTAMI, CZY MAMY NA COŚ WPŁYW?

Dane ściągnęłam z opracowania Senatu RP z 2019 r. Kobiety w Parlamencie Danii stanowią 37,4%, (2019 r.). Podobna proporcja jest też w innych krajach skandynawskich – Norwegia 40,8% kobiet w parlamencie, w Finlandii 41,5%, najwięcej w Szwecji 47,3%. W polskim Sejmie jest 29,1% kobiet, a w Senacie 14,0%. Najwyższy procent kobiet w izbie niższej jest w Rwandzie – 61,3%, na Kubie 53,2%, w Boliwii 53,1%.

Wiadomym jest, że **sprawiedliwa reprezentacja kobiet w polityce** ma pozytywny wpływ w wielu dziedzinach życia. Liczba kobiet znacznie wzrosła w tych parlamentach, w których zastosowano specjalne mechanizmy np. **kwoty wyborcze**, czyli nie mniej niż 35% kobiet na listach wyborczych, **parytety płci** w proporcji 50:50% lub tzw. **system rezerwacji miejsc**.

W tym senackim opracowaniu zostało postawione istotne dla rozumienia polityki kobiet pytanie – **W jakim stopniu obecność kobiet w rządach lub parlamentach promuje prawa i interesy kobiet?** [podkreślenie – R.R.], (...) *w jakim stopniu przedstawiciele polityczni, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, opowiadają się za tymi ideami.*

Najważniejsza jest dla mnie konkluzja w tym dokumencie, którą przytaczam dosłownie – **Konieczne wydaje się więc zwiększenie wysiłków w celu zainteresowania większej liczby, zwłaszcza młodych, kobiet działalnością publiczną oraz podnoszenia ich umiejętności w różnych aspektach działalności społecznej i politycznej.** (...) **Unia Międzyparlamentarna uznała, że decydującym czynnikiem, wpływającym na wzrost udziału kobiet w parlamentach, jest wola polityczna** [podkreślenie – R.R.].

Netflix nada czwarty sezon *Borgen* równocześnie z duńską TV jesienią 2020 r. Ostatnia trzecia seria zakończyła się w 2013 roku. ■



autorka ROMA ROJOWSKA
bujająca w obłokach polityczna marzycielka, bezkrytyczna fanka Netflixa, wdzięczna za to, że Cieszyn – pierwszy raz w historii! – ma Burmistrzynie.

POLKA NA MALCIE

*Malta, niewielka wyspa na środku Morza Śródziemnego, stała się przystanią dla wielu naszych rodaków. Jestem jedną z nich i chcę opowiedzieć historię o tym, jak tutaj trafiłam. Dla wielu obcokrajowców zachętą do przeprowadzki jest z pewnością **pogoda**, słoneczna przez większość dni w roku, a dodatkowo **urzędowy język angielski**, czyli spore ułatwienie w komunikowaniu się*

„A CO PANIĄ SPROWADZIŁO NA MALTE?”

Na wyspie mieszkam od ponad dwóch lat, a od roku pracuję w jednej ze szkół językowych, których tutaj jest sporo. Malta uważana jest za europejskie centrum nauki języka angielskiego dla osób w każdym wieku i stanowi konkurencję dla szkół językowych w UK. „Moja” szkoła jest jedną z najlepszych na Malcie, a ja zajmuję się w niej bezpośrednim kontaktem ze studentami (tak przyjęło się nazywać uczestniczki i uczestników kursów językowych). Praca wymaga ode mnie spędzania większości czasu w biurze przed ekranem komputera, jednak najwspanialsze są te momenty, kiedy mogę wyjść do „swoich” studentów i poznać ich na żywo.

Największą przyjemność sprawia mi kontakt z osobami, które sama do szkoły „zaprosiłam”, czyli z moimi rodakami.

Kiedy mieszka się za granicą, bardzo docenia się możliwość rozmowy w ojczystym języku. Do „moich” studentów często zagaduję pierwsza, a dzięki miłym rozmowom z nimi, praca przed monitorem nie jest już tak monotonna. Najczęstsze pytanie, które mi zadają, brzmi – *A co Panią sprowadziło na Malte?* Niełatwo mi na nie odpowiedzieć, bo był to raczej przypadek, a nie w pełni świadoma decyzja. Nigdy wcześniej nie myślałam, że mając 28 lat, będę mieszkała gdzieś na środku Morza Śródziemnomorskiego, na wyspie, o której istnieniu (wstyd się przyznać) praktycznie nie wiedziałam!

Pamiętam, że po skończeniu liceum i napisaniu matury, *Ania Zachara*

panicznie bałam się tego, co przyniesie mi życie. Nie miałam pomysłu, co chce robić ani kim chce być. Kierunek studiów wybrałam przypadkowo, bo wydawał się modny i brzmiał ambitnie – Stosunki Międzynarodowe. Tak więc trzy lata spędziłam na nauce czegoś, co kompletnie mnie nie interesowało. Byłam jednak zbyt dumna, aby przyznać się do błędu i rzucić te studia w ... niepamięć. Dokończyłam naukę i podjęłam decyzję o wyjeździe za granicę.

KAŻDA DECYZJA MA ZNACZENIE

Zanim postawiłam stopę na Malcie, szukałam swojego miejsca podróżując po całej Europie. Najpierw spędziłam rok w Rumunii, potem dwa lata we Włoszech. W Rumunii uczyłam dzieci języka angielskiego w jednej z rumuńskich wiosek jako wolontariuszka. Było to niezapomniane,

choć momentami bardzo ciężkie doświadczenie. Urozmaicałam więc sobie ten trudny czas odbywając krótkie podróże po Europie. I tak zakochałam się... we włoskim języku.

Wierzę, że podjęcie jednej decyzji ciągnie za sobą szereg innych, a to o czym zadecydujesz dzisiaj, może mieć wpływ na to, co będziesz robić za 10 lat. Życie to nieustanna droga i my sami decydujemy, jak będzie wyglądać. Moje podróże i miłość do języka Petrarcki sprawiły, że postanowiłam zamieszkać we Włoszech. Chciałam w tym języku umieć powiedzieć coś więcej niż *Buongiorno* (tłum. dzień dobry)., Zatrudniłam się więc w tym kraju pizzy i pasty jako niania 5. letniej dziewczynki



i zamieszkałam u włoskiej rodziny. Pewnie byłabym teraz *la donna italiana* (tłum. włoska kobieta), a Włochy pozostałyby w moim sercu na zawsze, gdyby ... nie skradł go mój obecny narzeczony mieszkający na Malcie.

ŻYCIE NA WYSPIE MA PLUSY I MINUSY

Malta to z pewnością urocze miejsce. Ci, którzy tu przyjeżdżają, zakochują się w niej na zabój, często osiadając na dłużej. Przybyszów fascynuje bardziej styl życia na Malcie („Don't worry, be happy”), niż sięgająca 7 tysięcy lat historia. Polega on na nieprzejmowaniu się rzeczami, na które nie ma się wpływu. Powolne, bezstresowe życie, uśmiech i słońce – taka właśnie jest Malta. Żyje się tutaj często w myśl zasady „co masz zrobić dzisiaj, niech poczeka do jutra”. Pod błękitnym, bezchmurnym niebem i przy bezkresnym morskim horyzoncie, mnie Polce brakuje najbardziej tego, czego w Polsce zazwyczaj się nie docenia – zieleni i zmieniających się pór roku. Cudownej polskiej wiosny, do której tak bardzo kocham wracać, nie zastąpi mi słońce prażące na Malcie przez 300 dni w roku.

Czymś, co mnie ujęło na tej wyspie najbardziej jest gościnność i serdeczność mieszkańców. Na samym początku obawiałam się przeprowadzki i szczególnie przez pierwszy miesiąc byłam bardzo zestresowana szukając pracy. Okazało się to niepotrzebne, ponieważ zajęcie znalazłam już po dwóch tygodniach! Zanim rozpoczęłam pracę w szkole językowej, byłam recepcjonistką w jednym z lepszych hoteli prowadzonym przez rodowitych Maltańczyków i bardzo dobrze wspominam ten okres. Zostałam tam bardzo miło przyjęta i nigdy nie czułam się wyobcowana.

Spragnionym słonecznej pogody i kąpieli w błękitnych lagunach, polecam odwiedzenie tej malutkiej wyspy i doświadczenie jej wyspiarskiego klimatu. Podpowiem jedynie, aby na urlop wybierać miesiące takie jak kwiecień czy wrzesień, aby ominąć najgorsze upały i móc zobaczyć te wszystkie słynne zabytki nie umierając z gorąca. ■



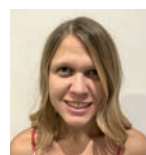
Zatoka Spinola na Malcie



La Valetta – stolica Malty



Lazurowa laguna na wyspie Comino



autorka **ANIA ZACHARA**

mieszkająca na Malcie od ponad dwóch lat, miłośniczka podróży i poznawania nowych smaków. Na co dzień można ją spotkać w szkole Maltalingua, więcej o tym miejscu na stronie <https://www.maltalingua.pl>.

WKLUCZONE W JĘZYK ANGIELSKI NASZYM OKNEM NA ŚWIAT

Kobiety chcące uczyć się języka obcego w systemie pozaformalnym są grupą w niekorzystnej sytuacji. W dorosłym życiu, już poza szkołą, mają ograniczone możliwości nabywania kompetencji językowych z uwagi na konieczność łączenia obowiązków zawodowych z rodzinnymi i opiekuńczymi. Trudno im podjąć regularną naukę popołudniami, gdy barierą są koszty, brak czasu wolnego, a teraz jeszcze pandemia. A jednak nam się udało!



Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych (KKK) postanowiło udowodnić, że nauka języka angielskiego jest możliwa w każdym wieku, na każdym poziomie zaawansowania językowego i w dodatku w ekspresowym tempie. Szansą na realizację tego planu było aplikowanie w konkursie organizowanym przez **Fundację Rozwoju Systemu Edukacji (FRSE)**. To wielka organizacja pozarządowa, która przez ponad 25 lat zmienia oblicza polskiej edukacji, z ogromnym doświadczeniem w zarządzaniu międzynarodowymi programami edukacyjnymi, pełniąc rolę Narodowej Agencji Programu Erasmus+.

JĘZYK ANGIELSKI SZANSĄ DLA KOBIET!

Złożony przez nas projekt pt. *Język angielski szansą na rozwój organizacji kobiecej* został dofinansowany. Dzięki temu – w 10. osobowej grupie – wzięłyśmy udział w tzw. mobilności, czyli w dwutygodniowym kursie języka angielskiego na Malcie. Problemem było ustalenie wspólnego terminu wyjazdu członkiń KKK i dostosowanie go do ich sytuacji zawodowej (urlopy), osobistej (opieka nad osobami

zależnymi) oraz do okresowych zakazów lotów ze względu na epidemię.

JEDNA TRZECIA ŚWIATA MÓWI PO ANGIELSKU, MY CHCEMY TEŻ!

Silna motywacja do wyjazdu pomogła nam w starannym przygotowaniu wyprawy na Malte, która jest niepisany europejskim centrum nauczania języka angielskiego i gdzie język angielski jest językiem urzędowym. Znalazłyśmy tam znakomitą, certyfikowaną szkołę językową **Maltalingua**, położoną nad brzegiem morza w samym sercu zatoki St. Julian's. Dzięki wizycie przygotowawczej podpisałyśmy korzystną dla nas umowę na kurs językowy, zakwaterowanie w szkolnych apartamentach i lotniskowy transfer. Wszystkie pozytywne informacje o kursie i jego programie potwierdziły się w praktyce, podobnie jak opinie o wysokiej jakości nauczania, rzetelnej pracy nauczycieli oraz życzliwej atmosferze.

Naszymi nauczycielami byli native speakerzy z Irlandii, Szkocji, Walii, Anglii i Malty. Metody organizowania zajęć

i zaangażowanie nauczycieli pozwalały nam przekraczać własne ograniczenia w porozumiewaniu się i sposobie myślenia w innym języku.

Co tydzień odbywała się w szkole anonimowa (elektroniczna) ewaluacja w postaci 40 pytań dotyczących oceny zarówno zajęć językowych, warunków zakwaterowania oraz szkolnej oferty organizacji czasu wolnego.

Niesamowicie, że **my dorosłe kobiety, biegłyśmy co rano do szkoły jak na skrzydłach**, choć nauka i zadania domowe były wyczerpujące. Po tygodniu, prawie niezauważalnie, wszystkie dostrzegłyśmy efekt – bez obciachu i stresu mówimy po angielsku!

DWUTYGODNIOWY KURS ZA GRANICĄ = 3 LATA NAUKI NA KURSIE KRAJOWYM

Wielkim dobrodziejstwem naszej nauki języka angielskiego za granicą było jej odbywanie w środowisku ludzi z całego świata, od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–15.00. Uczestnicy zostali podzieleni na grupy według stopnia znajomości języka i potrzeb zaznaczonych we wstępnym teście (więcej: mówić, pisać, czytać, dyskutować czy więcej gramatyki).

sojologów uczeniem się w tzw. **pejzażu językowym**. Ten pejzaż tworzy wszystko, co otacza nas w trakcie nauki w obcym kraju.

Napływające bodźce z otoczenia w niezauważalny sposób zachęcały do mówienia i nieformalnych konwersacji – ze sprzedawcami, z kelnerami, przechodniami pytaniami o drogę. Malta nieustannie mówiła do nas językiem nazw ulic, zabytków, miejsc historycznych czy tablic i przejść drogowych – na wyspie obowiązuje **ruch lewostronny**. Na przejściach dla pieszych czytałyśmy – dla własnego bezpieczeństwa – duże napisy LOOK RIGHT!

WSPÓLNA NAUKA WZMACNIA WIĘZI

Jaką nową wiedzę – oprócz tej językowej – o sobie zdobyłyśmy? Mobilność była okazją do wymiany międzypokoleniowej, bo uczestniczyły w nich członkinie Stowarzyszenia KKK w różnym wieku, co jest doskonałą ilustracją dla wartości uczenia się przez całe życie.

Podczas wspólnego zamieszkiwania w apartamentach szkolnych, wspólnych posiłków i wycieczek ujawniły się ważne umiejętności i kompetencje takie jak: troszczenie się



W grupach, do których trafiłyśmy (poziom od A1/A2 do C1) uczestniczyły osoby z Japonii, Włoch, Francji, Niemiec, Hiszpanii, Persji, Gwatemali, Czech, Izraela, Martyniki, Wenezueli, Austrii, Kamerunu, Gruzji. Nauka z osobami w różnym wieku, różnych narodowości, mieszkających w krajach UE i poza nią, umożliwiała nam poznawanie różnorodnych kultur, zwyczajów i mentalności; sprzyjała otwartości i tolerancji.

UCZENIE SIĘ W PEJZAŻU JĘZYKOWYM (LINGUISTIC LANDSCAPE)

Nauka języka w sposób naturalny odbywała się także poza szkołą – podczas przerw, posiłków, zakupów czy zwiedzania w czasie wolnym. Ten sposób nauki nazwany został przez

o siebie, organizowanie wspólnego czasu wolnego, ekonomizacja wydatków przy zakupach żywnościowych i planowaniu wycieczek, wzajemne motywowanie się do wykonywania językowych zadań domowych, dzielenie się wiedzą językową i doświadczeniami w uczeniu się języka, godne reprezentowanie kultury naszego kraju uczestnikom zajęć językowych z innych krajów i wiele, wiele innych.

Jak się uczyć języków obcych?

- Niech język obcy Cię otacza. Bierz udział w międzynarodowych projektach edukacyjnych, zanurz się w języku obcym i jego kulturze.
- Wykorzystuj technologię i ucz się poprzez zabawę.
- Słuchaj piosenek, audiobooków i oglądaj filmy z oryginalną ścieżką dźwiękową – osłuchasz się z językiem potocznym i nieświadomie przyswoisz sobie przydatne wyrażenia.
- Ucz się nowych rzeczy powtarzając jednocześnie to, co już umiesz – utrwalisz wiedzę i powiążesz z nowo nabytą.
- Dużo rozmawiaj podczas podróży zagranicznych – nie bój się mówić!

JĘZYK OBCY JEST FURTKĄ DO INNEGO SPOSOBU MYŚLENIA

Poniżej zamieszczamy opinie uczestniczek kursu języka angielskiego na Malcie na temat uzyskanych przez nie efektów kształcenia językowego i kulturowego oraz szans na dalszy rozwój współpracy międzynarodowej przez Stowarzyszeniu KKK. ▶



Roma (poziom A2/B1): Dwa lata temu zaczęłam się samodzielnie uczyć języka angielskiego, korzystając z darmowych materiałów multimedialnych i kilkudziesięciu lekcji. Kurs językowy na Malcie jest dla mnie najważniejszym osiągnięciem – zaczęłam mówić (sic!) i cieszyła mnie każda możliwość komunikowania się z innymi. Moja ulubiona nauczycielka, Maltanka Kirstie, pytana przeze mnie o ćwiczenia z poprawnej wymowy, poleciła mi oglądanie serialu „The Crown” (Netflix) z oryginalną ścieżką dźwiękową – ze względu na „slow speech” i doskonały angielski akcent. Dzięki mobilności dostrzegłam też realną szansę na międzynarodową współpracę mojego Stowarzyszenia KKK.



Anna (poziom A1/A2): Już po trzech dniach nauki w szkole językowej zauważyłam, że nie mam oporów mówiąc, a skrępowanie ustąpiło. Samodzielnie dokonywałam zakupów, składałam zamówienia w restauracji, a gdy się pogubiłam w wąskich uliczkach La Valetty – dopytałam o drogę do Ferry Station. Ważnym doświadczeniem dla mnie – nauczycielki przedmiotów zawodowych w szkole gastronomicznej – było poznawanie arabskich i włoskich wpływów

We wszystkich programach Unii Europejskiej, które w naszej Fundacji realizujemy, bardzo się podkreśla rolę edukacji pozaformalnej i nieformalnej, gdzie w sposób bardziej naturalny „prześiakamy” językiem obcym i wchodzimy w inny świat. (...) z naszej strony, przy pomocy Komisji Europejskiej, proponujemy (...) różnym grupom osób granty na realizację różnych projektów międzynarodowych (...), a to w oczywisty sposób wiąże się z wykorzystywaniem języka w sposób naturalny i oczywisty.

dr Paweł Poszytek, Dyrektor Generalny Fundacji Systemu Rozwoju Edukacji

że uczyć można się przez całe życie. Zajęcia prowadzone były przez wielu wspaniałych nauczycieli, którzy zmieniali się byśmy mogli zapoznać się z ich różnymi akcentami i brzmieniem języka. Podczas zajęć prezentowaliśmy swoje kraje, miasta, opowiadaliśmy o zwyczajach, ciekawostkach, historii. W czasie wolnym poznawałam Maltę i jej

na kuchnię maltańską. Dzięki mobilności zyskałam poczucie, że jestem nadal aktywna i poszerzam swoje intelektualne możliwości, że zdobywam nowe umiejętności i poprawiam kompetencje językowe.



Paulina (poziom C1): Udział w intensywnym kursie języka angielskiego w wielokulturowej grupie był niezwykle ciekawy. Podniósł moją świadomość i zrozumienie różnorodności innych narodów. Spędzenie dwóch tygodni w grupie zdecydowanie zmusiło mnie do bycia bliżej moich koleżanek. Możliwość odwiedzenia Malty, pomnika historii, jest plusem w mojej karierze zawodowej i specjalizacji.



Małgorzata (poziom B1): Rozpiętość wieku uczestników mojej grupy językowej – od ok. 20 lat do 60+ – utwierdziła mnie w przekonaniu,



historię sięgającą 5000 lat p.n.e., wspaniałą architekturę i niesamowite morskie krajobrazy.



Renata (poziom A2/B1): W życiu zawodowym posługiwałam się językiem angielskim (głównie technicznym i biznesowym), ale zasad gramatyki uczyłam się ponad 20 lat temu. Międzynarodowa szkoła dała możliwość porozumiewania się ze studentami z różnych państw, mówiącymi ze swoim narodowym akcentem (np. francuskim, japońskim, włoskim, czeskim i in.). Wspólne zamieszkanie z koleżankami dało mi możliwość bliższego się poznania i budowania wzajemnych relacji na rzecz wspólnego dobra. Było to dodatkowe doświadczenie dla nas, dojrzałych kobiet o wyrobionych przyzwyczajeniach.



Łucja (poziom A2/B1): Udział w kursie był dla mnie doświadczeniem bardzo cennym w wielu aspektach: językowym, socjologicznym, poznawczym. Zyskałam samodzielność poruszania się i porozumiewania w przestrzeni publicznej. Obserwowałam nieznaną mi relację społeczną, nawiązywałam nowe znajomości, poznawałam ciekawe szczegóły z życia w innych krajach. Byłam zachwycona bogatą ofertą turystyczną i ogromną życzliwością Maltańczyków. Zwiedziłam większość polecanych zabytków: La Valette, Rabat, Mdina, Vittoriosa, Hagar Qim i Mnajdra.



Magdalena (poziom B1): Szkoła wspierała nas w wyborze zajęć popołudniowych, wskazując najatrakcyjniejsze miejsca warte odwiedzenia. Zwiedzanie wyspy odbywało się w języku angielskim z przewodnikami lub z audioprzewodnikami (np. w piętrowym autobusie, czy w muzeach). Poruszając się po wyspie używałam języka angielskiego mając możliwość nie tylko swobodnie mówić, ale i myśleć „po angielsku”. Nasi nauczyciele pochodzący z różnych krajów zawsze służyli pomocą. Dzięki wspólnemu zamieszkiwaniu z koleżankami miałam okazję docenić ich umiejętności organizacyjne, kulinarne i zacieśnić więzi.



Halina (poziom A1/A2): Byłam jedną z najstarszych osób uczestniczących w zajęciach z języka angielskiego. Dzięki wsparciu nauczycieli oraz osób z mojej grupy, rozszerzyłam zasób słów w języku angielskim oraz prawidłową ich wymowę. Uczestnictwo w kursie zmotywowało mnie do kontynuowania nauki już w kraju. Poznałam kulturę i zabytki Malty, spotkałam osoby o różnych poglądach i sposobach myślenia. Odczuwam satysfakcję i zadowolenie z uczestnictwa w kursie oraz jeszcze większą integrację z członkiniami Stowarzyszenia KKK. Jestem bardzo dumna, że mogłam uczestniczyć w programie Erasmus+.



Iłona (poziom A1/A2): Możliwość kontaktu z obcokrajowcami to dla mnie bardzo cenne doświadczenie. Słuchałam osób mówiących z różnym akcentem, zawarłam nowe interesujące przyjaźnie. Moje umiejętności językowe znacznie wzrosły. Doskonaliłam je także podczas dodatkowych aktywności pozalekcyjnych (spotkania, wycieczki), poznając historię Malty, jej kulturę i zabytki.



Bożena (poziom A2/B1): Serdeczna atmosfera w szkole, pomocny personel i bardzo cierpliwi nauczyciele, przełamały mój strach i umożliwiły swobodniejszą komunikację w języku angielskim. Po tygodniu bezwiednie nawet własne myśli zaczęłam wyrażać używając języka angielskiego! Wielokulturowość uczestników kursu zmieniła mój sposób postrzegania obcokrajowców i zachęciła do poznania obcych mi dotąd kultur. Wspólne zamieszkiwanie z koleżankami, pomimo moich obaw, wzmocniło nasze więzi. Chcę kontynuować naukę języka, aby swobodnie komunikować się w trakcie kolejnych podróży, a może także wykorzystać go w pracy zawodowej. ■



Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych, organizacja non-profit, realizuje projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich pt. *Język angielski szansą na rozwój kobiecej organizacji*.

Celem projektu jest podniesienie poziomu jakości pracy członkiń, przełamanie barier w pozaformalnym kształceniu kobiet oraz realizacja projektów niezawodowej edukacji dorosłych we współpracy międzynarodowej. W mobilności – dwutygodniowym kursie języka angielskiego udział wzięły aktywne członkinie.

Kurs języka angielskiego został zrealizowany w szkole językowej Maltalingua School of English – 2 Birkirkara Hill, St. Julian's, na Malcie w dniach 12–23 października 2020 r.



autorka ROMA ROJOWSKA
prezesa Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, redaktorka naczelna magazynu CIESZYŃSKIE NA OBCASACH i portalu cieszynskienaobcasach.pl.

Bądź z nami on-line!



Poznaj Stowarzyszenie KKK i twórz z nami Kobięce Medium Obywatelskie
#STREFA KLUBU KOBIET KREATYWNICH
19 listopada 2020



Trzy ważne sprawy: feminizm - gender - czarny protest
#KOBIETA OBYWATELKA
19 listopada 2020



Czy będzie szczeniarka na zmiany klimatyczne?
#KOBIETA OBYWATELKA
18 listopada 2020

KOBIECE MEDIUM OBYWATELSKIE - PISZ JE Z NAMI!

1 września 2020 — #ZDANIEM NACZELNEJ — autor Roma Rojowska

POPULARNE ARTYKUŁY



Zuzanna Rudzińska-Bluszc - Bluszc naszą kandydatką na urząd Rzecznika Praw Obywatelskich
#ZDANIEM NACZELNEJ — autorka Roma Rojowska



Kobiety pytają o miasto - Spotkanie z Burmistrznią Cieszyna
#ZDANIEM NACZELNEJ — autorka Roma Rojowska



Język angielski szansą na rozwój kobiecej organizacji

14 listopada 2020 — #POPULARNY WPIS #WIDEO — autorka Monika Wiecha

OPINIE



Podcasty dobrym lekarstwem na czas epidemii

26 września 2020 — #ZDANIEM NACZELNEJ — autorka Roma Rojowska



Powered by ISSUU Publish for Free

ZOBACZ POPRZEDNIE NUMERY