

CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

WYDAWCA: STOWARZYSZENIE
KLUB KOBIEŃ KREATYWNYCH

NR 7

WIOSNA/LATO 2021

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIEŃ

ISSN 2719-6933



Dlaczego wybór, nie zakaz

Str. 6-7

Krajobraz Cieszyna bez reklam

Str. 8-9

**Rozwój mowy małego dziecka –
okiem logopedy**

Str. 35-37

Kanony męskiej elegancji

Str. 58-59

**Bezpieczna żywność –
zagrożenia na talerzu**

Str. 43-45

**Kobiety pytają o miasto
*Zielono mi!***

Str. 68-70



Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych tworzy i wydaje od 2016 roku bezpłatne czasopismo dla kobiet

„CIESZYŃSKIE NA OBCASACH”

Bezpłatne czasopismo dla kobiet (półrocznik)

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
redakcjacno@gmail.com, cieszynskienaobcasach.pl

Redaktorka naczelna:

Roma Rojowska

Zastępczyni redaktorki naczelnej:

Renata Owczarzy

Członkinie zespołu redakcyjnego:

Małgorzata Waclawik-Syrokosz, Łucja Brzeżycka,
Monika Wiecha

Projektowanie graficzne i skład:

Leszek Wierzbicki

Druk:

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

Gdzie docieramy:

Miejsca publiczne na Śląsku Cieszyńskim: kawiarnie, przychodnie, salony kosmetyczne i fryzjerskie, biura informacji turystycznej, biblioteki, 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.

Znajdziesz nas na portalach internetowych

www.klubkobietkreatywnych.cieszyn.pl
www.cieszynskienaobcasach.pl
www.facebook.com/KobietyKreatywneCieszyn
www.facebook.com/cieszynskienaobcasach
www.instagram.com/cieszynskie_na_obcasach

Zapytania o współpracę:

redakcjacno@gmail.com
tel. +48 694 786 567

Reklama – s. 71.

Artykuł sponsorowany – s. 46–47

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.

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



ZIELONO MI W MOIM MIEŚCIE

Zielone i zdrowe miasto – oto moja odpowiedź na pytanie „Jak dalek żyć w czasach pandemii?”. Kiedy wakacyjne wyjazdy są niepewne, kiedy grożą nam kolejne fale zachorowań, gdy klimat się ocieplił – musimy przygotować miasto – i siebie – do nowych wyzwań. Bo żyć w mieście i w naszych domach można zdrowiej, a w dalszej perspektywie – dłużej. Moja odpowiedź jak to zrobić jest konkretna i prosta – **należy otaczać się zielenią**. Nie odkrywam Ameryki przypominając, że zieleń wpływa na długość naszego życia. Już samo patrzenie na nią obniża poziom stresu, a jej bliskość i dotykanie wpływa na ludzki układ odpornościowy.

W naszych artykułach – napisanych jak zawsze w ramach wolontariatu – podajemy Wam efektywne, tanie i kreatywne rozwiązania na dobre i zdrowsze życie:

Piszemy jak kontakt i szacunek dla starych drzew i ukwieconych miast zaspokajają naszą potrzebę piękna. Bo drzew nie wolno niepotrzebnie wycinać – zaledwie jedno może zapewnić tlen do oddychania dla czterech osób (s. 16–17).

Nasze propozycje **zielenienia śródmieścia** i otwarcia się miasta po lockdownie? Na handlowych uliczkach wystarczy zaoferować mieszkańcom i turystom trochę zieleni wśród miejskich murów i postawić przed witrynami sklepów mobilne drzewka i trochę kwietników (s. 68–70).

Piszemy i udowadniamy zdjęciami jak **miejski krajobraz pozbawiony krzykliwych reklam** – które działają na człowieka jak nieustanny hałas – może odsłonić urok zabawkowych części Cieszyna (str. 8–9).

Przekonujemy Was o prozdrowotnych atutach kielków i roślin doniczkowych, **zmniejszających natężenie promieniowania** urządzeń elektrycznych w naszym otoczeniu (s. 10–11).

Pytamy czy możliwe jest **ekologiczne prowadzenie ogrodu** w środowisku, w którym króluje wszechobecna „chemia” i co zrobić, aby taki ogród dawał poczucie bezpieczeństwa (s.12–13).

Planując zmiany w mieszkaniach i na balkonach weźmy pod uwagę **niebanalny sposób ekspozycji roślin** i najmodniejsze kolory wnętrz (s. 64–64).

I temat, którego unikamy, zwłaszcza teraz, gdy COVID-19 zabiera nam bliskich i znajomych – **o testamencie**

życia i pochówkach, które mogą stać się nie tylko minimalistyczne, ale i **ekologiczne** (s. 28–29).

Oprócz przewodniego tematu numeru ZIELONO MI!, polecam Waszej uwadze artykuły napisane o pięknych postaciach i przez pięknych ludzi, niosących do nas swoją misję: o nauczycielce życia (s. 38–40), o nauczycielach jogi (s. 41–42 i 48–49), o nauczycielu i nauczycielce stylu i elegancji (s. 58–59 i 60–61), o nauczycielu relacji w związkach (s. 32–34), o nauczycielce zdrowego żywienia (s. 43–45), o nauczycielce rozwoju mowy (s. 35–37), o nauczycielkach peregrynacji w stylu *slow* (s. 20–21) oraz tej na dwóch kółkach (s. 22–23) i tej w domku na kółkach (s. 24–26).

A na koniec – poważnie i bez oceniania przez pryzmat własnej etyki – o dramatycznych wyborach kobiet (s. 6–7). Bo w działalności naszego Stowarzyszenia zawsze i wszędzie ważna będzie dla nas ONA – jej zmagania z domową nieodpłatną pracą, wydatkami ponad miarę i brakiem niezależności finansowej, ciężarem codzienności i samotnością w nieszczęściu. Bądźmy sobie siostrami, ale wspierajmy się w prawie do bycia różnymi.

Pozdrawiam Was Nasze Drogie Czytelniczki, piszcie do nas na naszym fejsbukowym profilu lub na adres redakcji. Tak bardzo zależy nam na informacji czy tworząc dla Was to czasopismo, jesteście bliżej siebie.



Wioletta Jędruska

Zaglątajcie do naszych mediów – tworzymy je dla Was

na nasz portal cieszynskienaobcasach.pl

na jego profile na Instagramie:

[@cieszynskie_na_obcasach](https://www.instagram.com/cieszynskie_na_obcasach)

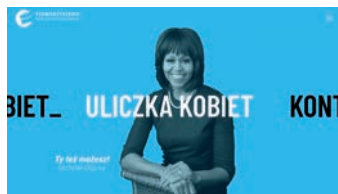
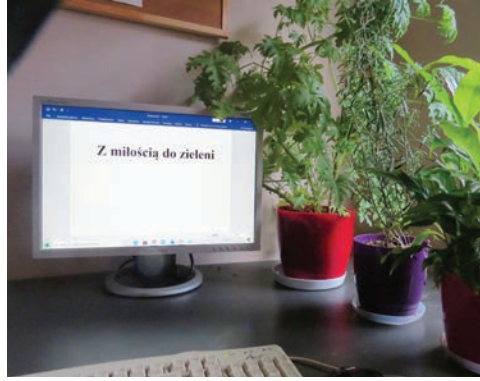
i na Facebooku [@cieszynskienaobcasach](https://www.facebook.com/cieszynskienaobcasach)

na klubową stronę klubkobietkreatywnych.cieszyn.pl

na profil na Facebooku [@KobietyKreatywneCieszyn](https://www.facebook.com/KobietyKreatywneCieszyn)

piszcie na adres redakcjacno@gmail.com





SPIS TREŚCI

ZDANIEM NACZELNEJ	3
DLACZEGO WYBÓR, NIE ZAKAZ – STOWARZYSZENIE KKK	6–7

EKOŻYCIE

KRAJOBRAZ CIESZYNA BEZ REKLAM – ANNA SYROKOSZ.	8–9
Z MIŁOŚCIĄ DO ROŚLIN – LIDIA SZKARADNIK	10–11
OGRÓD PRAWIE EKOLOGICZNY – ŁUCJA BRZEŻYCKA	12–13
O WEGETARIANIZMIE, LOSIE ZWIERZĄT I SZTUCE WSPÓŁCZESNEJ – BARBARA GŁYDA	14–15
PO CO NAM TE DRZEWA – JAREK BRZEŻYCKI.	16–17
WEGETARIAŃSKA MYŚL – LESZEK WIERZBICKI.	18–19
SLOW TRAVEL – MAŁGORZATA ZIELINA.	20–21
50+ NA ROWERZE – ŁUCJA BRZEŻYCKA.	22–23
CARAVANING W DRODZE DO MARZEŃ – RENATA OWCZARZY	24–25
CIESZYŃSKI „CAMPING POD HAJSTRĄ*” – RENATA OWCZARZY.	26

PSYCHOLOGIA

ODDAJCIE MI MÓJ UŚMIECH – ILONA KRZEMPEK	27
MINIMALIZM. TESTAMENT ŻYCIA – ROMA ROJOWSKA	28–29
FINANSOWA NIEZALEŻNOŚĆ KOBIET – SYLWIA BEDNAREK	30–31
ŻYCIE W TOKSYCZNYCH ZWIĄZKACH – JAN WIECHA.	32–34
ROZWÓJ MOWY MAŁEGO DZIECKA- OKIEM LOGOPEDY – REGINA WASZUT	35–37
JOLA Z MANHATTANU – NAUCZYCIELKA ŻYCIA – ZAŁOGA PRZEDSZKOŁA NR 7 W USTRONIU.	38–40
WIOSENNA ŚCIEŻKA PRZEBUDZENIA – DAMIAN KRZEMPEK, KATARZYNA KOCZWARA	41–42

ZDROWIE

BEZPIECZNA ŻYWNOŚĆ A ZAGROŻENIA NA TALERZU – ANNA LANGRE	43–45
„SKOCZOWSKIE” - CZYLI WYBIERAM LOKALNE – AGATA KUC	46–47
ZDROWY KRĘGOSŁUP Z JOGĄ – BARBARA KARNAS-GREŃ	48–49
A TO TYLKO BORELIOZA – EWA DAFNER	50–51
TAJEMNICA MYDŁA Z ALEPPO – MONIKA SZMEJA	52–53
CZAS ROBI SWOJE, A TY? – MONIKA ŁYSON.	54–55
MEZO SKIN – NIEINWAZYJNA METODA ODMLADZANIA – BOŻENA KOWALSKA	56

STYL ŻYCIA

STULECIE IKONY ZAPACHU – RENATA OWCZARZY	57
KANONY MĘSKIEJ ELEGANCJI – DANIEL GARTNER.	58–59
BĄDŹ JAK EMILY W PARYŻU – MONIKA WIECHA.	60–61
CHALLENGE – JAK SIĘ MOTYWOWAĆ DO ZMIAN – MONIKA WIECHA	62–63
ZIELONO MI, CZYLI JAK ODMIENIĆ KOLORY NASZYCH WNETRZ – IZABELA SIREK.	64–65

STREFA KLUB KOBIET KREATYWNYCH

LIDERKI, WIZJONERKI, IKONY – PATRONKI NOWEJ STRONY STOWARZYSZENIA KLUBU KOBIET KREATYWNYCH – ROMA ROJOWSKA	66–67
KOBIETY PYTAJĄ O MIASTO – ZIELEŃ – ROMA ROJOWSKA.	68–70

DLACZEGO WYBÓR, NIE ZAKAZ

Wolność to prawo do decydowania o sobie i swoim życiu, jest wyrazem godności człowieka. Gwarantuje to Art. 47 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej.

Art. 47 Zasada ochrony życia prywatnego:

Każdy ma prawo do ochrony prawnej życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia oraz do decydowania o swoim życiu osobistym.

Dz.U.1997.78.483 – Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r.



Prezentujemy poniżej zdanie kilku z nas, członkiń Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, w sprawie w najbardziej palącego problemu społecznego, stanowiącego podstawę polityki kobiecej w naszym kraju.

Prawo do aborcji jest fundamentalną kwestią dotykającą bezpośrednio kobiet, a stawką w nim jest ich życie i zdrowie. **Restrykcje ideologiczne i religijne nie mogą ograniczać wolności kobiety i jej prawa wyboru.** Nie mogą odbierać kobietom tego prawa,

bo stanowią naruszenie prawa do zdrowia, jakie daje każdej obywatelce i obywatelowi Konstytucja RP. Bo jedynie kobieta wie czy może urodzić dziecko, czy nie, a zadaniem Państwa jest stworzenie takich warunków socjalnych, aby decyzja o aborcji była podejmowana w ostateczności.

Renata:

– *Należę do pokolenia powojennego wyżu demograficznego, dlatego też sprawa „wyboru czy zakazu”, już mnie bezpośrednio nie dotyczy. Dojrzywałam w okresie dostępu do wiedzy, bezpłatnych ginekologów oraz w poczuciu bezpieczeństwa socjalnego i prawnego. Nie miałam do dyspozycji pampersów, ani innych udogodnień dla młodych mam, ale miałam wybór. Na szczęście nie musiałam z niego korzystać. Niestety, nie przypuszczałam, że moje młodsze pokolenie: córka, synowa czy wnuczki, zostaną tego prawa pozbawione.*

Moje stanowisko dotyczące prawa wyboru w sprawie aborcji dokładnie przedstawia artykuł na portalu ideologia.pl w artykule “Argumenty pro-choice: Dlaczego kobiety powinny mieć wybór w sprawie aborcji?”. Poniżej jego ważny dla mnie fragment.

„Czym jest pro-choice?”

Na wstępie należy poruszyć kwestię nazewnictwa; „obroncom życia” przeciwstawia się „zwolenników aborcji”. Obie nazwy są płytkie i mylące. „Zwolennicy aborcji”

to zwykły skrót myślowy, który może być – i często jest – wprost odczytywany jako przerywanie ciąży co drugi miesiąc między wizytą u kosmetyczki a deserem. W ten sposób ludzi tych można łatwo uznać za ideologiczne ekstremum i margines. Tymczasem **za wyborem w pewnych sytuacjach jest zdecydowana większość społeczeństwa – nawet polskiego** – a same ruchy pro-choice (czyli właśnie: „za wyborem”) jako swój nadrzędny postulat wysuwają przede wszystkim **ograniczenie konieczności wykonania aborcji do minimum** [podkreślenie moje – R.O.]. Jednych i drugich można by więc nazwać „przeciwnikami aborcji”. Różnice między zwolennikami prawa do wyboru a osobami, które chcą zakazać aborcji całkowicie, leżą przede wszystkim w sposobach, w jakich obie grupy chcą ograniczać przerywanie ciąży. Zwolennicy prawa do wyboru rozumieją, że w życiu zdarzają się różne sytuacje, nierzadko trudne i dramatyczne. Ich celem jest doprowadzenie do tego, aby do takich ostatecznych sytuacji dochodziło jak najrzadziej. **Prawo do aborcji to nie przywilej czy konieczność aborcji, ale możliwość wykonania aborcji.** Paradoksalnie można być „przeciwnikiem aborcji” i jednocześnie popierać prawo kobiet do przerywania ciąży. Zwolennicy aborcji walczą o jej możliwość do 12 tygodnia ciąży, kiedy płód nie jest jeszcze rozwinięty”.

Lucja:

– *Urodzenie dziecka z ciężkim upośledzeniem to najczęściej wyrok skazujący je na cierpienie, na niesamodzielne życie, na brak perspektyw, no i w końcu, w przypadku śmierci rodziców-opiekunów na wielką niewiadomą, pod kuratelą niekoniecznie dobrych ludzi. Protest opiekunów osób niepełnosprawnych z 2018 i 2019 roku jednoznacznie pokazuje, jaki jest stosunek naszego państwa do problemów tej grupy społecznej, którą śmiało można by nazwać wykluczoną.*

Polityka Państwa nie zabezpiecza niepełnosprawnym praw do godnej egzystencji, bo nie przeznaczają na nią odpowiednich środków. Widać także ogromne zaniedbania w edukacji społeczeństwa, w którym szacunek i poczucie współodpowiedzialności za los niepełnosprawnych*

ujawnia się w bezlitosnych i bezwzględnych komentarzach pod różnymi publikacjami dotyczącymi przytoczonego powyżej protestu. Decyzja o aborcji jest z pewnością tą jedną z najtrudniejszych. Ci których to doświadczenie ominęło, mają za co dziękować.

Co stanie się z dziećmi obarczonymi chorobami, które za czyjeś „dobre intencje” będą cierpiały całe swoje życie, bo tego kawałka pojedynczych historii już nie widać na billboardach. Trudno sobie wyobrazić, żeby ktoś inny niż matka decydował o wyborze. Nikt nikogo przecież nie zmusza do aborcji, niech siła perswazji będzie narzędziem dyskusji, ale niech to się nie dzieje drogą nakazu.

Roma:

Większość kobiet ma własną herstorię* ciąży i poronień, także martwych urodzeń, czy aborcji. Herstorię – bo dzieje świata opowiedziane przez pryzmat naszych kobiecych doświadczeń – wyglądałyby zupełnie inaczej niż te widziane z męskiej perspektywy. Mamy XXI wiek i wciąż, niezmiennie o naszym prawie do rodzenia decydują mężczyźni – „męska” partia, jej męski rząd (na 14 ministrów jest 1 kobieta), zdominowany przez mężczyzn Sejm i Trybunał Konstytucyjny. Zastanawiam się czy ktokolwiek oprócz rządzącej partii będzie się cieszyć drakońskim prawem aborcyjnym, odbierającym kobietom prawo do samostanowienia i prawo do wyboru? Dzisiejszy stan prawny przypomina ostre prawo sprzed dziewięćdziesięciu lat. Wówczas, tak jak i teraz, ciążę były przerywane nielegalnie. Ich – zabronionym prawnie – usuwaniem zajmowały się na wsiach akuszerki i znachorki, a w miastach lekarze. Wtedy, jedną z nielicznych wykształconych akuserek była moja babka. Szkołę skończyła pod koniec XIX wieku w Niemczech (o ile pamiętamy – w Bochum). Po I wojnie sprowadziła się do wolnej Polski i była jedyną licencjonowaną akuserką w powiecie. Prawo dawało takiej osobie szerokie uprawnienia wraz z pozwoleniem na noszenie przy sobie broni. Służba akuszerska odbywała się w terenie, bo kobiety rodziły w domach. Nasza rodzina pamięta jeszcze brak babki w domu, bo porody i komplikacje okołoporodowe trwały nawet kilka dni. Moi bliscy mają nadal babcine niemieckie podręczniki (ryciny o wadach płodu straszły nas) i kufer z instrumentami medycznymi (wysokiej jakości niemiecka stal). Wiemy, że po zastrzeniu prawa aborcyjnego w okresie stalinowskim nasza babka trafiła do najcięższego więzienia dla kobiet. Nie wiemy dlaczego (błąd medyczny?) i na jak długo. Nigdy się nie dowiemy z jakimi **dylematami etycznymi** musiała się w ciągu swojej długiej służby zmagać, bo historia medycyny jest też pisana męską ręką. Życzylabym wszystkim kobietom, by w Polsce jak najprędzej powtórzył się **casus katolickiej Irlandii**. Tam kobiety odzyskały głos i tam aborcja stała się legalna w wyniku ogólnonarodowego referendum (2018 r.). Podobnie stało się w grudniu 2020 r. w ultrakatolickiej Argentynie. Obecnie jedynymi krajami członkowskimi UE, gdzie prawo do wyboru jest zabronione pozostaje Polska i Malta.

* Herstoria (ang. herstory) – to historia opisywana z perspektywy feministycznej, ze szczególnym uwzględnieniem dziejowej roli kobiet (wg wikipedia.pl)

Kalendarium

100 lat historii walki o prawo do aborcji w Polsce

1918-1932 – całkowity zakaz aborcji

1932-1950 – możliwość aborcji tylko:

1. z powodu ścisłych wskazań medycznych
2. gdy ciąża zaistniała w wyniku zgwałcenia, kazirodztwa bądź współżycia z nieletnią poniżej lat 15

1943-1945 – w okresie okupacji hitlerowskiej możliwość aborcji bez ograniczeń

1950 – ustawowa możliwość aborcji tylko ze względu na zdrowie kobiety, po orzeczeniu komisji lekarskiej

1956 – ustawowa możliwość aborcji tylko:

1. ze względu na zdrowie płodu lub kobiety
2. gdy ciąża zaistniała w wyniku przestępstwa
3. ze względu na trudne warunki życiowe kobiety ciężarnej

1993 – ustawowy tzw. **kompromis aborcyjny** – możliwość aborcji, gdy:

1. ciąża stanowi zagrożenie dla życia lub zdrowia kobiety
2. badania prenatalne lub inne przesłanki medyczne wskazują na duże prawdopodobieństwo ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu albo nieuleczalnej choroby zagrażającej jego życiu
3. ciąża zaistniała w wyniku przestępstwa

1996 – **znowelizowana ustawa** dopuszcza przerywanie ciąży również, gdy kobieta ciężarna znajduje się w ciężkich warunkach życiowych lub trudnej sytuacji osobistej

1997 – Trybunał Konstytucyjny uchyla w/w nowelizację, która traci moc 23.XII.1997

5.VII.2016 – obywatelski komitet „**Stop Aborcji**” składa w Sejmie projekt ustawy zaostrzającej prawo aborcyjne m.in. karę pozbawienia wolności za bezprawne dokonanie aborcji zarówno dla lekarza dokonującego aborcji, jak i matki

4.VIII.2016 – Komitet Inicjatywy Ustawodawczej „**Ratujmy Kobiety**” złożył projekt ustawy zakładającej nieograniczoną możliwość przeprowadzenia aborcji do końca 12. tygodnia ciąży

14.IX.2016 – **Polska Federacja Ruchów Obrony Życia** składa projekt zaostrzający prawo aborcyjne, ale w przeciwieństwie do projektu „**Stop Aborcji**” wyłącza spod sankcji karnej kobietę poddającą się aborcji

23.IX.2016 – Sejm przekazał do rozpatrzenia przez komisję projekt inicjatywy „**Stop Aborcji**”, a odrzucił projekt inicjatywy „**Ratujmy Kobiety**”

3.X.2016 – w 147 miastach Polski odbył się strajk pod hasłem „**Czarny Poniedziałek / Ogólnopolski Strajk Kobiet (OSK)**”

6.X.2016 – Sejm odrzucił projekt ustawy „**Stop aborcji**”

23.XII.2019 – dwaj posłowie PiS **Bartłomiej Wróblewski** i **Piotr Uściński** złożyli wniosek, podpisany przez **119 posłów**, w którym domagali się zbadania, czy obecne przepisy nie „legalizują praktyk eugenicznych w stosunku do dziecka jeszcze nieurodzonego, odmawiając mu tym samym poszanowania ochrony godności człowieka”

22.XII.2020 – **Trybunał Konstytucyjny** uznał za niezgodny z konstytucją przepis dopuszczający aborcję z powodu ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu albo nieuleczalnej choroby zagrażającej jego życiu

27.I.2021 – **Trybunał Konstytucyjny** opublikował uzasadnienie wyroku ws. aborcji

autorki: RENATA OW CZARZY,
ROMA ROJOWSKA, LUCJA BRZEŻYCKA

KRAJOBRAZ CIESZYNA BEZ REKLAM

Miasto Cieszyn wdraża już swoją politykę reklamową. Uchwała krajobrazowa obowiązuje od 25.12.2019 r. Niektórzy reklamodawcy mieli rok na dostosowanie się do nowych przepisów. W pierwszej kolejności musiały zniknąć reklamy w zabytkowym centrum miasta oraz reklamy na ogrodzeniach w całym mieście.

Otoczający nas krajobraz i jakość przestrzeni, w której żyjemy ma wpływ na nas i nasze samopoczucie. Już w 2000 roku we Florencji Rada Europy sporządziła **Europejską Konwencję Krajobrazową** (Ratyfikowaną przez Prezydenta RP w 2004 roku). Jest to wielostronna umowa, której celem jest promowanie działań na rzecz krajobrazu, jego ochrony, zarządzania i planowania oraz organizowania europejskiej współpracy w tym zakresie. Konwencja traktuje krajobraz jako ważny element życia. Zauważono, że wysoka jakość kształtowanego krajobrazu sprzyja rozwojowi kultury, tworzy więzi społeczne, przynosi korzyści gospodarcze i wzmacnia pozycję polityczną kraju.

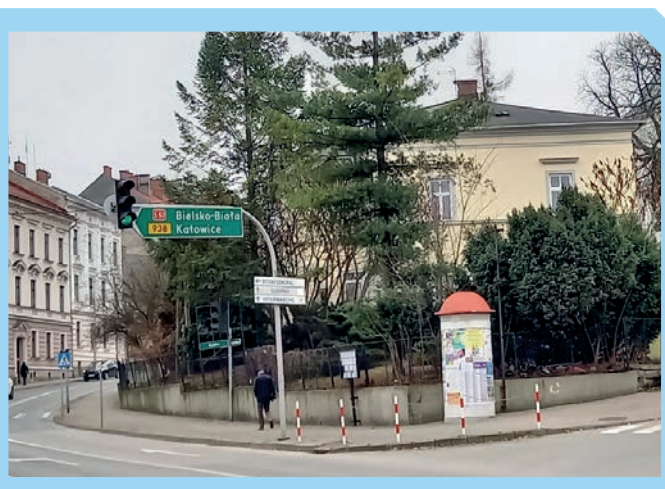
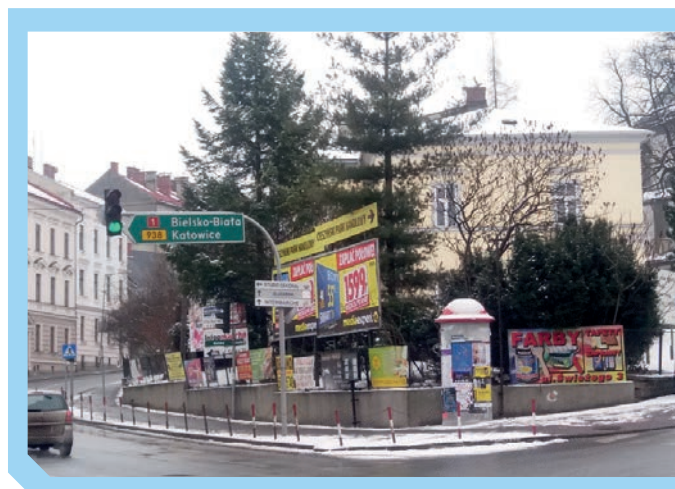
KRZYKLIWE REKLAMY TO JAK NIEUSTANNY HAŁAS

Jednym z ważnych aspektów dotyczących kształtowania i ochrony krajobrazu jest zbyt duża ilość szyldów i reklam. Nie tylko pojawia się ich coraz więcej, ale problemem jest również to, że stare i nieaktualne nie są usuwane i nie znikają z otaczającej nas przestrzeni. Warto sobie uzmysłowić również, że zbyt duża ilość bodźców wizualnych tak samo źle może na nas wpływać, jak nieustanny hałas. W wielu miejscach widzimy pogoń za tym, by reklama była coraz

większa, bardziej krzykliwa. Każdy reklamodawca chce, by to jego reklama się wyróżniała i była bardziej zauważalna niż inne. Jest to pewnego rodzaju wyścig. Wprowadzenie pewnych norm i zasad jest z pewnością pożądane, gdyż reklama mniejsza i stonowana działa tak samo, jak duża i „krzykliwa”, pod warunkiem, że znajduje się w otoczeniu takich samych reklam.

„ZAGRUZOWANY” KRAJOBRAZ MIAST

Niestety ponad dekadę musieliśmy czekać, by w Polsce zostały podjęte realne kroki umożliwiające działania w kierunku ochrony krajobrazu. W międzyczasie nastąpił intensywny rozwój zewnętrznej reklamy, wzrosła dostępność dość tanich i prostych jej form. Brak regulacji doprowadził do „zagruzowania” wielu miast zbyt dużą ilością informacji wizualnych. W 2015 r. w naszym kraju podjęto *ustawę krajobrazową*. Dała ona możliwość samorządom kształtowania *polityki reklamowej* na terenie danej miejscowości. Miasto Cieszyn podjęło wyzwanie stworzenia takich przepisów. W listopadzie 2019 r. podjęto tzw. *uchwałę krajobrazową*, która weszła w życie 25.12.2019 r. Od tego momentu wszystkie nowe reklamy i szyldy muszą być zgodne z obowiązującymi przepisami. A co z istniejącymi? – zmiany w przestrzeni nie będą widoczne, jeśli nie uporządkujemy tego, co jest obecnie.





ZABYTKOWE CENTRUM CIESZYŃNA JUŻ BEZ REKLAM

Niezbędne stało się dostosowanie przepisów do już istniejących reklam. Na ich likwidację lub dostosowanie musi być przewidziany pewien czas. W Cieszynie przewidziano 1 rok na dostosowanie reklam na płotach oraz w zabytkowym centrum miasta (tam, gdzie zmiany były najbardziej przez mieszkańców oczekiwane), a dłuższy okres dla pozostałych. Zmiany oczywiście zachodzą stopniowo i jeszcze nie wszędzie są widoczne, ale jest już kilka miejsc, gdzie

po roku zmiany są zdecydowanie zauważalne. Na załączonych fotografiach można zobaczyć metamorfozy niektórych miejsc, które zaszły w ciągu ostatniego roku.

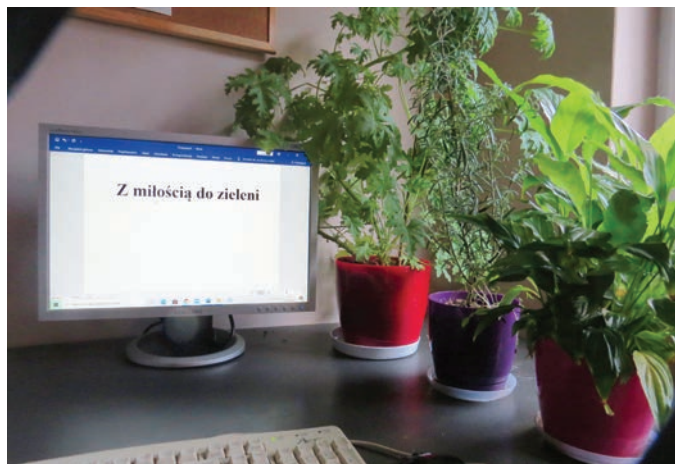


autorka ANNA SYROKOSZ – absolwentka wydziału architektury i urbanistyki, przez większość pracy zawodowej związana z dziedziną ochrony zabytków. Specjalistka ds. zabytków i ochrony krajobrazu w Urzędzie Miejskim w Cieszynie.

Z MIŁOŚCIĄ DO ROŚLIN

Zieleń jest bardzo ważna w życiu człowieka, więc staram się przekonać wszystkich, że warto jak najczęściej korzystać z tych niezwykle wartościowych darów natury i przebywać w ich otoczeniu. Osób świadomych wartości odżywczych roślin nie trzeba przekonywać o wyjątkowych prozdrowotnych atutach, ale przypominam o odwiecznym superfoods – czyli kielkach.

Dzięki otaczającym nas roślinom zieleń panuje powszechnie w naturze, a swoją barwę zawdzięcza chlorofilowi mającemu wielką uzdrawiającą moc. Jest ona powszechnie określana jako kolor nadziei, gdyż nie tak nie poprawia nastroju, jak zieleń. Kojarzy się też z życiem, harmonią i naturą. W jej otoczeniu stajemy się po prostu szczęśliwi i spełnieni. Dobrodziejstwa zieleni może doświadczać każdy na co dzień – za darmo i na wyciągnięcie ręki. Jest na łonie natury, ale też w domu, w pracy, po prostu wszędzie. Wystarczy ją dostrzec, docenić jej niezwykle właściwości i otaczać się nią jak najczęściej.



Moi niezawodni i wierni towarzysze pracy: geranium, rozmaryn i skrzydłokwiat

Z nastaniem wiosny i latem nogi same nas niosą na kwitnące łąki. Tylko jak korzystać z zieleni zimą, jesienią czy na przedwiośniu? Wystarczy chcieć, a zieleń znajdzie się w niemal każdej potrawie, zapanuje na parapetach, będzie miłą towarzyszką w pracy przy komputerze, a nawet może czuwać nad naszym zdrowym snem. Zapobiegliwie eko-gospodynie i gospodarze, miłośnicy zieleniny, uprawiają przez cały sezon - od wiosny do jesieni - pietruszkę, szczypiorek, cebulę, pory, seler i natkę pietruszki, a jesienią mrozą je lub suszą i robią zapasy, dodając zimą do każdego obiadu odrobinę letniego zielonego motywu.

KIEŁKOMANIA

Zanim zaczniemy realizować wiosenne zamierzenia w warzywniku, warto przekonać się do uprawy kielków. To

znakomite zajęcie na zimową porę, która jest dość trudna do przetrwania w zdrowiu, a osoby odpowiednio odżywiające się mogą w tym czasie odczuwać braki świeżych warzyw i zieleniny. Łatwo jednak temu zaradzić nabywając nasiona nie zaprawiane środkami chemicznymi, które oferują sklepy ogrodnicze i zielarskie. Jeśli zapewnimy im odpowiednie warunki, czyli światło, temperaturę i wilgoć, to po kilku lub kilkunastu dniach zaczynają kiełkować.

Samodzielna uprawa kielków jest dość prosta, a najlepiej wypracować swoją metodę. Nasiona płuczemy w letniej wodzie, następnie wkładamy je do salaterki lub słoja i zalewamy odpowiednią ilością wody, którą zmieniamy dwa razy dziennie, starając się nie zasuszyć nasion. Można też wyłożyć je na talerzu z wilgotną ligniną czy gazą lub w kielkownicy i systematycznie nawilżać. Gdy kielki wyrastają i osiągną wysokość 2–4 cm powinno się je na bieżąco konsumować.

Rośliny gromadzą w nasionach dla następnego pokolenia wszystko, co najlepsze, więc kielki zawierają pełen ze-



Kielki można uprawiać na kilka sposobów – to samo zdrowie

staw witamin, minerałów i białek korzystnych dla zdrowia, które są łatwo przyswajalne przez organizm człowieka. Warto codziennie po nie sięgać także dlatego, że enzymy biorące udział w rozkładaniu tych substancji ułatwiają trawienie pokarmów jedzonych z dodatkiem kielków. Są one

prawdziwą bombą witaminową i powinni się nimi zainteresować przede wszystkim ci, którzy czują się zmęczeni i ospali. Ponadto kielki są niskokaloryczne i bogate w błonnik, który przyspiesza metabolizm i sprzyja utrzymaniu szczupłej sylwetki. Można dodawać je do koktajli, sałatek, kanapek i posypywać nimi gotowe dania. Spożywane regularnie zapewniają zdrowie i energię.

LEKARZE I PRZYJACIELE W DONICZKACH

Zimą powietrze w pomieszczeniach jest najczęściej za suche, na co niekorzystny wpływ ma centralne ogrzewanie. Można zaopatrzyć się w pojemniki, które wypełniamy wodą i zawieszamy na kaloryferach. Na ratunek przychodzą nam również rośliny doniczkowe, bo są naturalnymi nawilżaczami powietrza. Ponadto produkują tlen i zabierają dwutlenek węgla, ale także mają zdolność zwalczania wirusów i bakterii. Trend ozdabiania mieszkań i biur roślinami staje się coraz bardziej popularny, a ich właściwości prozdrowotne są doceniane.

Przykładowo, geranium popularnie zwane anginką jest stosowane od dawna do leczenia infekcji i wzmacniania odporności, a odkąd naukowcy udowodnili jej nadzwyczajne właściwości bakteriobójcze i przeciwwirusowe, staje się znów popularna. Towarzyszy mi w dzień i w nocy wydzielając przyjemny cytrynowy zapach. Gdy zaczyna się katar, ból ucha lub gardła wystarczy włożyć kawałek listka do nosa czy ucha lub zrobić napar i infekcja mija.

Z kolei rozmaryn, również będący ziołem o wielu prozdrowotnych właściwościach, blokuje reakcje organizmu na stres. Poza tym związki zawarte w rozmarynie stymulują pamięć i koncentrację, dzięki niemu jesteśmy też spokoj-



niejsi, wyciszeni. Olejek rozmarynowy bywa stosowany jako środek przeciwmigrenowy. Roślina pomaga również w zapamiętywaniu – już sam zapach tego zioła pobudza aktywność mózgu.

*Ja nie chcę wiele:
Ciebie i zieleni*

Władysław Broniewski

W domu i pracy towarzyszy mi również skrzydłokwiat. Jest to ziele mało wymagające, a że hodowcy oferują kilka odmian od miniatuerek do największych dorastających do dwóch metrów, może więc też stanowić prawdziwą ozdobę biura, czy pawilonu wystawowego. Skrzydłokwiat ma białe kwiaty o kształcie przypominającym skrzydła i efektowne liście. Jego bardzo ważnym atutem jest umiejętność redukcji substancji szkodliwych zawartych w powietrzu, które oczyszcza. Znacznie też zmniejsza natężenie promieniowania wydzielanego przez wszystkie urządzenia elektryczne.

Znane są legendy związane ze skrzydłokwiatem, nazywanym „kobięcym szczęściem”. Według jednej z nich, fenicka bogini miłości i płodności Astarte teńnęła w ten kwiat cząstkę szczęścia, przepelniającego ją w dniu ślubu. Od tej pory miał on przynosić szczęście każdej kobiecie, która uwierzy w jego siłę. Samotnym ma pomóc znaleźć swojego wybranego, a mężatkom przywrócić harmonię w rodzinie.

Warto być opiekuńczym i serdecznym wobec otaczających nas roślin jako istot żywych. Zawsze systematycznie je odżywiam i w myślach przekazuję im jak najlepsze uczucia, a one odwzajemniają mi się dobrą aurą i poczuciem symbiozy z naturą. Rośliny potrzebują miłości, podobnie jak ludzie.



Preferuję uprawę rzodkiewki, bo nie tylko jak wszystkie warzywa zawiera dużo wartościowych substancji, ale już po kilku dniach kielkuje

Okazuje się, że warzywa i zioła rosną także wewnątrz pokoju na oknach, ale to jest od dawna znana metoda. Idąc z postępem, można się ukierunkować na hydroponiki, czyli całoroczną uprawę bezglebową na pożywkach wodnych w podświetlanych domowych szklarniach, czy akwariach. Cóż, prawdziwy miłośnik własnych prozdrowotnych upraw zawsze znajdzie sposób by je mieć.



autorka LIDIA SZKARADNIK – niegdyś organizatorka muzeum, dziś emerytka z dziennikarską pasją, wyznawczyni eko-zasad, minimalistka.

OGRÓD PRAWIE EKOLOGICZNY

W sklepach kupujemy owoce i warzywa pokryte środkami zapobiegającymi gniciu, w kaszach znajdują się rakotwórcze pozostałości substancji przeciw chwastom, w pieczywie – ulepszacze. Dodatki chemiczne przedłużające trwałość pożywienia są normą. Czy zatem możliwe jest ekologiczne prowadzenie ogrodu w środowisku, w którym i tak króluje wszechobecna „chemia”? Jak radzić sobie z pojawiającymi się problemami, aby ekologiczny ogród dał odrobinę poczucia bezpieczeństwa? Z takimi pytaniami zwróciłam się do właścicielki „Zagrody”, popularnego i jednego z najlepiej zaopatrzonych sklepów ogrodniczych w Cieszynie, oraz do Zygmunta Krzemienia, właściciela znanej firmy ogrodniczej „Gardenus” z Dziegielowa. W „Zagrodzie” zawsze mogłam liczyć na profesjonalne doradztwo, które zbudowało moje zaufanie. Z panem Krzemieniem współpracuję od niedawna, ale po jego wizycie w moim ogrodzie poczułam, że oddaję go w dobre ręce. Rady obu firm zebrałam w całość w niniejszym artykule.

Od kilku lat mam swój kawałek ziemi i nieba, nareszcie jestem gdzieś, gdzie chcę zostać. Mam ogród, a w nim stare i młode drzewa, krzewy, trochę kwiatów. Mój świat dzielę ze wszystkimi stworzeniami, które chcą tu zamieszkać – myślę o ptakach, wiewiórkach, jeżach, myszach czy kretach. Niestety, równowaga w naturze dawno już dawno została zaburzona, dlatego pojawiają się nieustanne wątpliwości, czy swoim działaniem pomagam ogrodowi i jego mieszkańcom, czy im szkodzę. Ponieważ nie stosuję środków chemicznej ochrony roślin, z roku na rok pojawia się coraz więcej chorób grzybowych oraz stworzeń „pożerających” posadzone rośliny. Moim rozmówcom zadałam pytania na tematy, które w moim ogrodzie sprawiają mi najwięcej kłopotów.

DRZEWA CHORUJĄ

Oznaki chorób na drzewach i krzewach to plamy na liściach, deformacje, kolorowe skupiska pleśni, przedwczesne żółknięcie i ich opadanie. Naturalne środki ochrony (wywary z pokrzyw i czosnku) nie działają po jedno – lub dwurazowej aplikacji, zatem czym je leczyć?

Niestety, pozostaje tylko oprysk, stosunkowo najmniej szkodliwe jest



W moim prawie eko-ogrodzie znajdują się:

- budki lęgowe dla ptaków
- sterta suchych gałęzi dla jeży i drobnych ssaków
- domki dla pożytecznych owadów (innym wstęp wzbroniony)
- karmnik dla ptaków zimą, a woda latem
- trzy kompostowniki,

stosujemy w nim:

- ograniczone koszenie i grabienie liści
- sadzenie roślin miododajnych
- zrębkowanie
- nawożenie naturalne
- zbieranie ślimaków

działanie miedzianu, a co najważniejsze, nie jest on groźny dla ptaków. Oprysk trzeba wykonać wczesną wiosną, małe drzewka i krzewy można opryskiwać samodzielnie, z większymi lepiej poradzi sobie firma ogrodnicza dysponująca odpowiednim sprzętem. W handlu jest obecnie wiele środków określanych jako EKO, ale ich skuteczność nie jest tak spektakularna jak tych chemicznych, stosując preparaty naturalne trzeba się do tej myśli przyzwyczaić. Podobno starym sposobem na choroby było wbicie w drzewo miedzianego gwoździa, ale czy to aby naprawdę dla nas bezpieczne?

SZKODNIKI – JAK JE PRZEPĘDZIĆ

Wróg nr 1 – bezmuszlowe ślimaki z gatunku pomrów i ślinik wielki

Te stworzenia budzą we mnie najgorsze instynkty i dlatego od wielu lat zjadłem z nimi waleczę. Są odporne na moje działania, mnożą się w zastraszającym tempie, w dodatku są wszystkożerne i żarłoczne. Grządka po ich przejściu wygląda jak po klęsce żywiołowej. Dostępny w handlu preparat w postaci niebieskich kulek zabija ślimaki wypalając ich wnętrza. Nie używam go, nawet one nie zasłużyły na taki los! Poza tym etycznym względem, ich szczątki oraz

niezjedzone niebieskie kuleczki pozostają w gruncie i prędzej czy później razem z ekologiczną pietruszką trafią na nasze talerze.

Próbowałam już prawie wszystkiego: skorupki jaj, igieł, zrębków, roślin odstraszających, piwa, pułapek – bez rezultatu. Najlepsze wyniki przyniosło do tej pory zbieranie „delikwentów” wczesnym rankiem i o zmroku (podobno też w nocy) i wynoszenie daleko poza ogród. „Świątecznym w tunelu” ma być taśma miedziana, którą należy otoczyć teren chroniony. Dla mnie oznaczałoby ok. 140 mb taśmy, czyli koszt kilkuset złotych, może spróbuję na mniejszych powierzchniach.

Wróg nr 2 – Mszyce

Mam ich kilka gatunków, na każdej roślinie inne. Wyzbiierać ich nie sposób, w zakamarkach kory spokojnie zimują sobie z roku na rok. Odetchnęłam, gdy usłyszałam, że dużym drzewom nie zaszkodzą, a z małych można je usuwać lub zastosować ... oprysk. W tym przypadku możemy zastosować preparaty olejowe, ekologiczne, naturalne i również dla innych stworzeń bezpieczne. Naturalne środki (mydło potasowe, czosnek, pokrzywa) nie są tak skuteczne, za to czasochłonne w przygotowaniu i wymagają częstego powtarzania zabiegów.

Pozostali wrogowie – szrotówek kasztanowcowiaczek i inni nieproszeni goście drzew owocowych.

Dość dobrze sprawdzają się pułapki z feromonem, bo przywabiają określony gatunek owadów. W handlu można dostać tańsze pułapki lepowe, w których giną niestety nie tylko szkodniki, ale wszystkie owady. Dobrze jest więc wybierać właśnie te z feromonami, chociaż są droższe.

TRAWNIK – GRABIĆ CZY NIE GRABIĆ

Ostatnio pojawiają się głosy, żeby opadające jesienią liście zostawiać, bo stanowią osłonę dla roślin w czasie zimy (zwłaszcza w te bezśnieżne) i rozkładają się jako naturalny nawóz. Grabić należy tylko liście porażone przez choroby. Niekorzystny wpływ na inne rośliny mają również liście orzecha włoskiego, kasztanowca i dębu. Trawnik naturalny, dobrze ukorzeniony i mocny, lubi liście, ale trawnik dywanowy, najpopularniejszy w przydomowych ogródkach, jest znacznie wrażliwszy. Dla tego trawnika korzystny wpływ ma mulczowanie, czyli pozostawianie drobno zmielonych części ścinanej trawy jako jego naturalnego nawozu, ale tylko wtedy, gdy trawę kosimy często, co 5-7 dni.

JAK MOŻNA UŁATWIĆ SOBIE PIELEGNACJĘ GRZĄDEK

Zapytałam o skuteczność „zrębkowania”, czyli sposobu ograniczającego odparowywanie wody z gruntu. [Zrębki to cząstki drewna o wymiarach mieszczących się w granicach od kilku milimetrów do kilkunastu centymetrów, powstające w wyniku rozdrabniania drewna za pomocą maszyn zrębkujących].

Okazuje się, że przed chwastami ono nie chroni, choć bardzo na to liczyłam. Trzeba jednak wiedzieć, że zanim zrębki wysypimy, muszą poleżakować na powietrzu co najmniej

rok. Świeże zrębki zawierają garbniki, które hamują wzrost roślin i pochłaniają z gleby azot. Z tego powodu przed ściółkowaniem warto przez co najmniej trzy miesiące je prze-kompostować i dodać do nich surowiec bogaty w azot, jak obornik lub skoszona trawa.

Zapytałam też o przyczyny częstych niepowodzeń ogrodniczych i prawdziwość opinii, że kiedyś nie było aż tylu chorób roślin, ani nie stosowano takiej gamy środków wspomagających rozwój roślin.

Prawdą jest, że rośliny, które kupujemy w sklepach ogrodniczych są sztucznie pędzone, bo mają pięknie wyglądać na czas sprzedaży. W rzeczywistości są jak „człowiek po antybiotyku”, osłabione i nieodporne. Dlatego trudno się aklimatyzują w nowym miejscu, wolno rosną i chorują.

Prawdą jest też, że stare odmiany były dużo odporniejsze, ale trudniejsze w pielęgnacji – duże drzewa trudniej jest obierać, przycinać, opryskiwać. Ich owoce były mniejsze i nie wyglądały zbyt atrakcyjnie. Selekcja cech roślin prowadziła więc w kierunku uzyskania produktu łatwiejszego w pielęgnacji i zbiorze.

No i zazwyczaj klienci zainteresowani są szybkim i pewnym efektem, a ten daje właśnie stosowanie środków chemicznych.

Częste problemy i niepowodzenia w prowadzeniu ekologicznego ogrodu mają swoje źródło w nadmiarze i nierzetelności informacji znajdujących na stronach internetowych. W konsekwencji – nie można już sobie poradzić bez wsparcia specjalistycznej firmy.

To tylko kilka z problemów, o które rozbijają się początkujący eko-ogrodnicy. Na różne próby można stracić dużo czasu, pieniędzy i zapału. Niestety, ekologicznie prowadzony ogród wymaga takiej ilości czasu i uwagi, której nie jestem mu w stanie poświęcić. Wybrałam więc półśrodki, przestałam uparcie sadić to, co mi się wymarzyło na rzecz tego, co chce u nas rosnąć, w naszym ogrodzie, któremu dajemy dużo swobody i który niezmiennie nas zachwyca.

Może Czytelniczki i Czytelnicy mają swoje sprawdzone praktyki ogrodnicze? Zapraszamy do współtworzenia kolejnych części artykułu o eko-ogrodnictwie na naszym portalu internetowym cieszynskienaobcasach.pl. Opowieści o tym jak dawniej uprawiało się ogródki, jak dbało się o drzewa i krzewy, to pewnie bardzo ciekawe historie, a może i inspiracje.



autorka LUCJA BRZEŹYCKA - konserwatorka zabytków, członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych oraz kręgów kobiet, feministka, miłośniczka wypraw rowerowych, podróżowania i ekologicznych ogrodów



O WEGETARIANIZMIE, LOSIE ZWIERZĄT I SZTUCE WSPÓŁCZESNEJ (NIE)MARTWA NATURA

Polacy jedzą coraz mniej mięsa. Te informacje potwierdzają badania GUS, a spadek wynosi prawie 20 % porównując 2019 i 2020 rok. Ciągłe jednak, przeciętny Polak czy Polka zjada 60 kg mięsa rocznie. W poniższym tekście nie znajdą Państwo informacji dietetycznych, ani zbyt wiele wstrząsających faktów ze świata hodowli przemysłowej zwierząt – te dane każdy może łatwo znaleźć w Internecie, nie brak także filmów z rzeźni czy hal przemysłowych. Tekst koncentruje się na sztuce współczesnej, która porusza tematykę zwierzęcą i los zwierząt w epoce antropocenu.

Aby móc w pełni świadomie przejść do głównego zagadnienia tekstu, czyli sztuki, przywołać należy kilka danych, rozprawić się z kilkoma **mitami**. Pierwszy z nich to drapieżna natura człowieka, istoty z natury jedzącej mięso. Jest to argument, który często pojawia się w rozmowach z przeciwnikami diety wegetariańskiej. Czy jednak rzeczywiście jesteśmy tak bardzo mięsożerni jak nam się wydaje? W naszym kraju mięso było przez stulecia produktem spożywanym jedynie w święta. Bardzo wąska grupa arystokracji mogła sobie pozwolić na jedzenie mięsa częściej, niż kilka razy do roku. Zatem owszem, ludzie jedli mięso, ale nigdy w takiej ilości jak obecnie.

NEGATYWNY WPLYW PRZEMYSŁOWEJ HODOWLI ZWIERZĄT

Jeśli chodzi o argumenty skłaniające nas do wyboru diety wegetariańskiej lub ograniczenia spożycia mięsa, pierwszym jest **zdrowotny** (WHO wskazuje na czerwone, przetworzone mięso jako jeden z najważniejszych czynników rakotwórczych we współczesnej diecie). Jakiekolwiek jednak znaczenie ma produkcja mięsa dla naszej planety? Przede wszystkim pod hodowlę roślin na paszę dla zwierząt rocznie wycina się setki hektarów lasów. Tym samym zwierzęta dzikie tracą swoje ostoje, a my tracimy zielone płuca Ziemi, zaburzona zostaje **naturalna bioróżnorodność**. Przemysł mięsny wykorzystuje większość dostępnej na świecie **wody pitnej**, której zaczyna być coraz mniej. Konflikty związane z dostępem do wody już są rzeczywistością Afryki czy Azji. Przemysł odzwierzęcy generuje olbrzymią ilość gazów cieplarnianych. Ostatni z wymienionych tu argumentów, które można rzecz jasna mnożyć, to **cierpienie zwierząt**. Argument najbardziej emocjonalny, ale czy także nie najbardziej trafny? Jak podsumowuje Fundacja VIVA w artykule „15 powodów, dla których warto zrezygnować z mięsa” – *Większość zwierząt przetrzymywanych na fermach hodowlanych nigdy nie poczuje zapachu świeżej trawy*².



Natalia Bażowska „Sarna”,
Fot. Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy”

SZTUKA ZAANGAŻOWANA A KLIMAT

Duża część współczesnych artystów bierze na warsztat problemy, z jakimi boryka się otaczający ich świat. W roku 2019 nagrodę główną na Biennale Sztuki w Wenecji otrzymała prezentacja litewskich artystek „Sun&Sea (Marina)”. Zaproponowana realizacja to opera o **zmianach klimatu**, krytyczna wobec naszych czasów, zrealizowana na sztucznej plaży – nastrój letargu wygrzewających się na słońcu plażowiczów zmienia się przez marazm po gehennę, a plażowy mikroświat staje się sceną dla zmian klimatycznych. Warto dodać, że weneckie Biennale w 2019 roku odbywało się pod hasłem „Obyś żył w ciekawych czasach”. Jak pisze Ralph Rugoff, kurator ostatniego Biennale – *Sztuka nie powstrzyma wzrostu nastrojów nacjonalistycznych i autorytarnych tendencji w różnych stronach świata ani nie naprawi tragicznego losu globalnych uchodźców. Jednak pośrednio może udzielić wskazówek na temat tego, jak żyć i myśleć w ciekawych czasach*. A zatem: sztuka może nam stawiać drogowskazy, napominać, odsłaniać rzeczywistość, często te jej rejony, które **chcemy przemilczeć**.

ARTYSTA NIEPOKORNY

W krakowskim MOCAK'u w 2019 roku można było oglądać wystawę „Natura w Sztuce”. Wystawa przedstawiająca prace aż siedemdziesięciu polskich i zagranicznych artystów podzielona była na pięć działów: piękno, ekologia, konfrontacja, materia, symbol. W Krakowie znalazły się między innymi prace Austriaczki Deborah Sengl'e. Jedną z instalacji przedstawiała siedzącego zająca, raczej w pozycji charakterystycznej dla człowieka niż zwierzęcia, ubranego w futro z ludzkich włosów, trzymającego torebkę z przyszytą imitacją ludzkiego sutka – artystka wskazuje tu na absurdalność wykorzystania innego zwierzęcego organizmu jako materiału do produkcji ubrań i dodatków.

Na plakacie informującym o wystawie umieszczone zostało zdjęcie pracy Willy'ego Verginer'a, która w symboliczny sposób przedstawia **destrukcyjny wpływ zanieczyszczeń na środowisko naturalne**. Instalację tworzą dwie sarny naturalnej wielkości, wyrzeźbione w drewnie. Jedną z nich pochyla głowę, która stała się czarna, w tym samym kolorze jest beczka, na której sarna jest ustawiona, przywołując na myśl obrazy medialne związane ze skażeniem środowiska po wylwie ropy naftowej. Druga z saren niepewnie stoi na czterech mniejszych pojemnikach po chemikaliach.



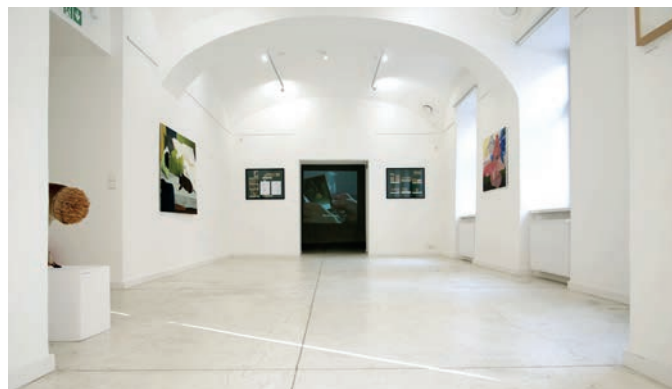
Marta Szulc „Para”,
Fot. Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy”

ARTYŚCI PRZECIW WYZYSKOWI ZWIERZĄT

W Miejskiej Galerii Sztuki Współczesnej 12 w Cieszynie w tym roku można było oglądać wystawę „Więcej niż jedno zwierzę”, na której prezentowane były prace pięciu artystek, wszystkie koncentrujące się na tematyce zwierzęcej. W Galerii 12 można było zobaczyć rzeźby runowe Natalii Bażowskiej: rzeźby stworzone z fragmentów zwierząt padłych w wyniku zdarzeń drogowych. Wyświetlany był także film, mockument* Kingi Mistrzak „Droga do gwiazd” przedstawiający **historię testów lotów kosmicznych** z udziałem psów w latach 50. XX wieku w Rosji³. Marta Szulc zaproponowała trzy prace wykonane akwarelą i tuszem: „Patrząc” to realistycznie przedstawione oko szympansa, w które można było spojrzeć aby przekonać się jak niewiele nas dzieli od zwierząt, choć na co dzień wydaje się być inaczej; „Nocą” ukazuje mężczyznę niosącego na barkach zastrzelonego wilka, natomiast „Para” to praca, w której spotyka się życie i śmierć: pies wyje nad zwłokami upolowanego jelenia. W przypadku ostatniej z prac tytuł ma znaczenie podwójne: para wydobywa się z pyska

wyjącego psa, co wprowadza nas w atmosferę chłodnego poranka, ale możemy też rozumieć tytuł inaczej – na obrazie przedstawiona jest para pies i jeleni, życie i śmierć.

W Galerii 12 naprzeciwko siebie zawisły także dwa obrazy olejne Dominiki Kowyni „Minuta” i Michaliny Trefon „Legowisko”. Kowynia na pierwszym planie ukazała martwą świnię broczącą krwią, na drugim kobieta zajmuje się zwykłymi codziennymi sprawami, pochyla głowę nad przygotowywanym posiłkiem, a może nad ręczną robótką. Artystka zadaje tu pytanie: **ile zwierząt ginie z ręki ludzi i na nasze potrzeby**, podczas jednej minuty, kiedy my zajęci jesteśmy naszą codzienną krzątaniną? Z „Minutą” zestawiony został obraz „Legowisko”, jedyną na wystawie sceną, którą można uznać za sielankową: człowiek odpoczywa w łóżku, a obok niego wypoczywają trzy psy. To zestawienie nie jest przypadkowe, ale skłaniać ma do zadania pytania: jak to możliwe, że jedne zwierzęta hołubimy, dbamy o nie, dzielimy z nimi nasze domy i tytułowe legowisko, gdy inne skazujemy na życie w koszmarnych warunkach, traktujemy jako produkt, transportujemy do rzeźni, gdzie zostają zabite, a ostatecznie – zostają zjedzone?



Wystawa „Więcej niż jedno zwierzę” w Galerii 12,
Fot. Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy”

POŁĄCZENIE SZTUKI I WEGETARIANIZMU

Współcześni artyści poruszają często tematy, które są dla nich ważne, które uznają za istotne w kontekście lokalnym i globalnym – takim problemem jest los zwierząt. Czy artyści namawiają nas do odrzucenia produktów pochodzenia zwierzęcego? Tak. Zasoby, z których czerpiemy nie są nieskończone, a nasze wciąż rosnące potrzeby konsumenckie mają swoją cenę, poza tą, wyrażoną w złotych czy innej walucie. Bycie świadomym konsumentem nie jest łatwe, a jednak warto się zastanowić nad codziennymi decyzjami i jakie mają one znaczenie dla otaczającego nas środowiska, także w wymiarze globalnym.

Nie jesteśmy na tej planecie sami. To chyba dobrze?

Przypisy znajdują się w elektronicznej wersji artykułu na portalu cieszynskienaobcasach.pl



autorka BARBARA GŁYDA –
doktor nauk humanistycznych, związana zawodowo z Uniwersytetem Śląskim. Od roku sprawuje opiekę nad Galerią 12 w Cieszynie. Miłośniczka zwierząt, opiekunka dwóch psów Vegi i Mazurka, wolontariuszka Stowarzyszenia „Lepszy Świat”.

PO CO NAM TE DRZEWA?

Zieleń towarzyszy nam od zawsze. Wychowujemy się i dorastamy wśród kwiatów, krzewów i drzew. Zieleń uspokaja, koi nerwy i daje poczucie radości. Tak było. Ale czy tak jest? Niestety coraz częściej, rosące drzewa lub propozycje zmiany betonowego otoczenia poprzez nasadzenia roślin, stają się podstawą do nieporozumień i wzajemnej niechęci.

KOMU PRZESZKADZA ZIELEŃ?

Wytnijmy je, bo takie są przepisy, bo zasłaniają nam słońce, bo śmiecą spadającymi jesienią liśćmi, które trzeba znowu zbierać, bo wcześniej ich tu nie było, bo są stare i należy je wyciąć, aby potem ... posadzić trochę młodych, bo możemy zasiać równy trawnik. To tylko niektóre z argumentów zasłyszanych w okresie ostatniego roku tłumaczących w ten sposób konieczność masowych wycinek lub brak zielonych inwestycji w trakcie wykonywania remontów, rewitalizacji i tak zwanego porządkowania otoczenia, aby było jak najbardziej "przyjazne" dla mieszkańców.

Spróbujmy zacząć od początku. Nie było nas, był las, nie będzie nas, będzie las. Tak brzmiało popularne niegdyś powiedzenie mówiące między innymi o ulotności i krótkotrwałości ludzkiego bytu wobec niezmienności istnienia roślin, drzew, lasów. Czy teraz ma jakikolwiek sens jego powtarzanie? Czy możemy mieć nadzieję, wierzyć w to, że las przetrwa naszą ludzką ekspansję, często zupełnie bezrefleksyjną?



Bogactwo życiodajnych liści na stuletnim kasztanowcu. Jeżeli nikt mu nie przeszkodzi, to będzie żył kolejne 100 lat. Fot. J. Brzeżycki

KORZYŚCI Z LIŚCI

Dzięki rozumowi, na który często się powołujemy, rozwinięliśmy różne dziedziny nauki do tego stopnia, że bez większego problemu potrafimy obliczyć, iż dorosłe, zdrowe drzewo w przybliżeniu produkuje dla nas tyle tlenu, ile go zużywa jeden człowiek, pochłania tyle dwutlenku węgla, ile go wyprodukują dwa zamieszkałe domy, a także zatrzymuje w ziemi kilka tysięcy litrów wody opadowej rocznie, nie pozwalając jej natychmiast wyparować, co jest nieoceniowane w czasach, gdy każda jej kropla jest na wagę złota. To najważniejsze korzyści, bez których trudno byłoby myśleć o codziennym życiu. Czy małe znaczenie mają takie elementy, jak schładzanie powietrza oraz bycie schronieniem dla wielu ptasich, wiewiórczych, nietoperzowych czy owadzi rodzin? A gdzie najłatwiej i najszybciej odpoczywamy i pozbywamy się codziennego stresu? Na betonowym deptaku czy raczej na łonie natury, w lesie, w parku? Gdzie szukamy schronienia w letnie, coraz bardziej dotkliwie upały? Każdy najmniejszy skwer w mieście, każdy



Masowa wycinka wzdłuż rewitalizowanej linii kolejowej Cieszyn–Goleszów. Tylko na tym 10-kilometrowym odcinku zniknie ponad 1200 drzew, a wiele z nich mogłoby rosnąć dalej, nie przeszkadzając w realizacji inwestycji i w niczym nie zagrażając przejeżdżającym pociągom. Fot. J. Brzeżycki

skrawek cienia jest wtedy oblegany. Czy komuś wtedy przyjdzie do głowy, żeby narzekać na zbyt głośny śpiew ptaków i nieopanowaną ekspansję roślin, czy też właśnie słuchając szumu liści i zanurzając się w bezpiecznej zieleni, czujemy ulgę i radość?

W związku z nieustannym rozwojem naszej cywilizacji wciąż pojawiają się nowe inwestycje, które mają nam ułatwić przemieszczanie się z miejsca na miejsce, dokonywanie obfitych zakupów i relaks w kinie lub klubie fitness. Ludzkie potrzeby stają się coraz większe, a przestrzeń na ich zaspokajanie jest coraz mniejsza. W dawnych czasach nasi przodkowie, gdy już postanowili wejść w okres osadnictwa, zaczęli karczować lasy, aby mieć pole do siania i sadzenia. Czy karczowali z nadmiarem, na zapas, czy

Rochefort-en-Terre to maleńka zabytkowa miejscowość we Francji będąca przykładem jak w harmonijny sposób zagospodarować kwiaty w otoczeniu zabytkowych fasad. We Francji istnieje certyfikacja pod nazwą „Villes et Villages fleuris”, co można przetłumaczyć jako „ukwiecone miasta i miasteczka”, w ramach którego przyznawane są odznaczenia od „jednego kwiatu” do „czterech kwiatów”. Przy przyznawaniu tego certyfikatu brany jest pod uwagę zrównoważony rozwój krajobrazu, wprowadzanie zieleni w krajobraz miejski, a także podkreślanie dziedzictwa kulturowego Francji. Od wielu lat Rochefort-en-Terre otrzymuje najwyższe odznaczenie „czterech kwiatów”. Przy wprowadzaniu pięknych kompozycji kwiatowych do przestrzeni miasta, mieszkańcy starają się oszczędzać wodę przy ich nawadnianiu i wykorzystywać możliwie jak najmniej chemikaliów. Fotografii do magazynu CIESZYŃSKIE NA OBCASACH wykonał Alessandro Gui.

też raczej tyle, ile w danej chwili potrzebowali? Biorąc pod uwagę możliwości sprzętowe, o których mówią nam wyniki badań archeologicznych, można śmiało założyć, że pozbywali się puszczy na takiej przestrzeni, jaka była im doraźnie potrzebna. Nawet gdyby wycięli trochę więcej niż potrafili doraźnie zagospodarować, to wciąż pozostawała wielka obfitość rosnących drzew. Współcześnie takiego komfortu już nie mamy, bo tych lasów jest znacznie mniej, nie mówiąc już o puszczech. Działamy jednak znacznie mniej rozważnie niż nasi pradziadkowie, ponieważ regułą jest wycinanie na zapas, w nadmiarze, bez refleksji. Dlaczego tak się dzieje?

CZY TAK TRUDNO O POROZUMIENIE?

Ponieważ ktoś sformułował niejednoznaczne przepisy umożliwiające niemalże ich dowolną interpretację wykonawcom robót i w konsekwencji działanie wedle własnej wygody. Czasem jakiś urzędnik po prostu nie potrafi uruchomić swojej wyobraźni. Częstym nadużyciem w sytuacjach, gdy pojawiają się rozsądne głosy apelujące o ograniczenie wycinki do niezbędnego minimum, jest antagonizowanie społeczeństwa i stawianie go przed rzekomym wyborem - albo inwestycja, albo zieleni. Rzeczywistość nie jest taka prymitywna, a świat nie jest czarno-biały. Można, jeśli się tylko chce i uruchomi zdrowy rozsądek, połączyć obie te kwestie. W wielu krajach, gdzie już dotkliwie doświadczono zmian klimatu i związanej z nim suszy, pielęgnuje się



Ulica Głęboka po rewitalizacji ma zostać ozdobiona kilkoma betonowymi donicami z odrobiną traw. Może zastanowilibyśmy się wspólnie nad zastosowaniem tam podobnych rozwiązań jakie widoczne są w innych zabytkowych miastach - pytają mieszkańcy? Nie widzę takiej możliwości - odpowiada urzędnik. Dlaczego? Bo wcześniej tam nie było zieleni - pada odpowiedź, koniec dyskusji. Polscy urzędnicy wolą beton, a francuscy cieszą się z każdej roślinki i sadzą ich jak najwięcej, jak np. w Rochefort-en-Terre.

z pieczołowitością każde drzewo, mając świadomość ile lat musi upłynąć, aby wyrosło i dojrzało, a tylko takie dają nam wymienione wyżej korzyści. Dokonuje się dodatkowych nasadzeń wszędzie, gdzie to możliwe, nie w ramach zastępowania dojrzałych drzew, tylko w ramach uzupełniania. Obsadzania pustych przestrzeni zielenią, również w tych miejscach, gdzie jej wcześniej nie było, jak chociażby w otoczeniu zabytkowych budynków, które odwiedzane są przez coraz większe rzesze turystów, spragnionych ich widoku oraz ... odrobiny cienia podczas długich i męczących wycieczek.

CZY PRZETRWAMY BEZ DRZEW?

Eksploatujemy matkę Ziemię bez umiaru, jakbyśmy byli przekonani o jej niewyczerpanych zasobach i ogromnej energii, która będzie się odnawiała wciąż tak samo. Z przerażeniem oglądamy katastroficzne wizje przedstawiane w filmach, obrazujące świat po wojnie nuklearnej bliższy krajobrazowo księżycowi niż zielono-błękitnej planecie, na której wciąż żyjemy. Film się kończy, my oddychamy z ulgą, bo to tylko fikcja. Czy na pewno? Nie potrzebna nam wojna nuklearna, aby już niedługo przez nasze działania i zaniechania Ziemia wyglądała tak samo. My tego nie dożyjemy, umrzemy otoczeni odrobiną zieleni, ale nasze dzieci oraz wnuki nie będą już miały tego komfortu. Nieustannie od lat mimo wszelkich przesłanek, aby to zmienić, działamy jakby w myśl zasady, że "po nas, to choćby potop". Jakiś czas temu pojawiła się w mediach kampania na temat ogromnych ilości marnowanego jedzenia. Znana lektorka czytała między innymi zdanie mówiące o tym, że człowiek to jedyny gatunek na Ziemi, który marnuje żywność. Mam nieodparte wrażenie, że jesteśmy również jedynym gatunkiem, który nie dba o przyszłość swoich potomków.



autor JAREK BRZEŹYCKI – mieszkaniec Cieszyna, konserwator zabytków. Współpracuje z ruchem *Ratujmy drzewa na Śląsku Cieszyńskim* oraz *Fundacją Lokalsi* w zakresie pogłębiania świadomości ekologicznej, jest aktywistą Partii Zielonej.

WEGETARIAŃSKA MYŚL

„Jesteś tym, co jesz” – Hipokrates

Powyższa myśl ojca medycyny jest znana większości z nas. Jednak powszechny pogląd na kwestię odżywiania prawdopodobnie zbyt często ograniczany jest jedynie do sfery fizycznej organizmu człowieka. Człowiek zaś, jak wiadomo, jest jednostką psychofizyczną, złożoną z dwóch elementów: ciała i ducha. Wobec tego, rozważanie wpływu pożywienia na organizm ludzki musi być prowadzone dwutorowo – jak dalece sposób odżywiania wpływa na obie sfery naszego życia. Czy faktycznie zdrowe odżywianie, zbilansowana dieta, aktywny tryb życia mają wpływ na nasze zdrowie we wszystkich jego wymiarach?

Doświadczenie wielu z nas pokazuje jak trudno wprowadzić zmiany do naszego jadłospisu. Ciągłe za mało uwagi poświęcamy naszym żywieniowym nawykom. Ogólnie sądzi się, że jedzenie służy tylko do podtrzymania fizycznego istnienia i nie jest aż tak ważne co wkładamy do żołądka, byle tylko dostać odpowiednią ilość kalorii, która pozwoli nam wykonywać nasze codzienne obowiązki.

Jako że większość mieszkańców naszego kraju to chrześcijanie, wierzący, że człowiek został uczyniony przez inteligentną istotę – Boga powinniśmy przyjąć myśl, że twórca ludzkiego organizmu musiał określić zasady jakimi powinien kierować się człowiek, jeśli chce zachować zdrowie, życie, radość i szczęście. I faktycznie w Piśmie Świętym znajdujemy wytyczne odnośnie tego, czym człowiek miał się karmić. Na początku były to owoce i warzywa. Wynika z tego, że dieta bez mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego to najlepsza dieta dla człowieka.

Idea ta jest dzisiaj potwierdzana przez współczesną naukę. I tak np. doc. dr med. hab. Kinga Wiśniewska-Roszkowska w książce *Rola dietetyki i higieny jako czynnika zdrowotnego* potwierdza tę ideę mówiąc: „Mięso, mimo, że zawiera wartościowe białko zwierzęce, jako pokarm jest niekorzystne z wielu względów. Przede wszystkim wprowadza duże ilości związków purynowych, silnie zakwasza organizm i potęguje gnicie jelitowe, którego toksyczne produkty zatrują ustrój... To samo w zasadzie odnosi się do ryb”. Dalej dodaje, że wszystkie te związki „działają toksycznie na system kapilar i układ nerwowy, podnoszą ciśnienie krwi i zwężają tętnice wieńcowe”. Wniosek z tej wypowiedzi jest właściwie oczywisty: „chcesz być zdrowy porzuć mięso, jedz rośliny”.

Wielu jednak obawia się, że gdy przejdą na dietę wegetariańską osłabną, braknie im siły do wykonywania swoich zadań – zmarnieją jedząc tylko warzywa. Ciągłe pokutuje idea, że to właśnie mięso daje siłę i zdrowie, a jarzyny są tylko dodatkiem.

Chrześcijańska pisarka Ellen G. White już w XIX w. napisała: „Błędne jest myślenie, jakoby siła mięśni zależna była od spożywania mięsa zwierząt. Potrzeby organizmu można lepiej zaspokajać i osiągnąć lepsze zdrowie bez jego

używania. Zboża, owoce, orzechy i jarzyny zawierają wszystkie te właściwości odżywcze, jakie potrzebne są do wytwarzania zdrowej krwi...”

Słabość, jaką odczuwasz, kiedy nie jesz mięsa, jest jednym z najsilniejszych argumentów, jakich mogłabym użyć dla wykazania ci, dlaczego powinieneś przestać je spożywać. Ci, którzy jedzą mięso, czują się podnieceni po zjedzeniu tego pokarmu i przez to wydaje im się, że są silniejsi. Gdy ktoś przestaje spożywać mięso, może przez jakiś czas odczuwać osłabienie, lecz gdy jego organizm oczyści się ze skutków poprzedniej diety, nie będzie się już czuł słabym i przestanie pragnąć tego, przy czym dotychczas obstawał”. (E.G. White, *Chrześcijanin a dieta*, s. 220, 276, wyd. „Znaki Czasu”, Warszawa).

By „odczarować” nieco idee o słabości wegetarian, warto zauważyć, że wielu sportowców, również tych uprawiających sporty siłowe, to wegetarianie. „Ludzie pytają mnie, jak to jest, że nie jem mięsa, a jestem silny jak byk? – A widzieliście kiedyś byka jedzącego mięso?” – mówi ważący 115 kg kulturysta i strongman Patrik Baboumian w filmie „The Game-changers”. Ta wypowiedź sprawiła, że inny sportowiec, Chris Froome, zawodowy kolarz, czterokrotny zwycięzca Tour de France ogłosił, że przyszłe wyścigi pokonywać będzie, jedząc tylko rośliny. Czesław Lang, również wegetarianin komentuje jego decyzję jako najbardziej pożyteczną.

Wegetarianami są między innymi: kierowca F1 Lewis Hamilton, czołowy tenisista świata Novak Djoković, Robert Parish – były fenomenalny gracz koszykarskiej NBA czy Carl Lewis, sprinter i skoczek w dal. Wegetarianinem jest też nasz Robert Lewandowski, a podobno sam Muhammadem Ali (Cassius Clay) – zawodowy bokser – powiedział kiedyś, że nie osiągnąłby takich sukcesów gdyby jadł mięso.

O Hubercie Hurkaczu, naszej gwiazdzie tenisa mówiło się, że jego problemem jest dieta wegetariańska, która sprawia, że nie jest tak mocny jak rywale, a przy tym zbyt grzeczny i spokojny. Wygrywając turniej w Miami pokazał, że nie jest to prawdą, a wpływ diety na opanowanie na korcie jest aż nadto widoczny.

Choć o błogostawionym wpływie wegetariańskiej diety na sferę fizyczną naszego organizmu można by pisać wiele, mnożąc przykłady o zbawiennych skutkach tej diety, chciałbym jednak zwrócić uwagę na drugi aspekt.

Wspomnieliśmy, że człowiek jest jednostką psychofizyczną. Psyche i soma to dwa elementy połączone w jedno w ludzkim organizmie. I tak zakłócenia życia





psychicznego i problemy emocjonalne mają wpływ na jakość naszego zdrowia fizycznego i odwrotnie, fizyczne cierpienie wpływa na stan naszej psychiki.

Mędrzec Salomon napisał kiedyś: „Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem; lecz przygnębiony duch wysusza ciało”.

Rodzaj i ilość przyjmowanego pożywienia ma decydujący wpływ na kształtowanie się ludzkiego zdrowia i nie jest obojętny dla życia psychicznego. Domyślali się tego ludzie w przeszłości, jednak dzisiaj, kiedy ludzkość dysponuje odpowiednimi osiągnięciami nauki, można te zależności wykazać.

Angielski dietetyk Robert McCarrison, który stał przez kilka lat na czele Instytutu do Spraw Odżywiania w Indiach, zainteresował się przyczynami znacznych różnic charakteryzujących zdrowie poszczególnych plemion hinduskich. Najzdrowszym plemieniem, a przy tym długowiecznym, okazali się muzułmańscy Hunzowie. Głównym składnikiem ich diety były jarzyny i owoce, przeważnie surowe lub suszone, potrawy z pełnego ziarna, niewielkie ilości mleka, jaj, orzechy ziemne i migdały. Ich ponad stuletni starcy nie tylko pracowali, ale odbywali też długie, wysokogórskie wyprawy. Charakteryzowali się życzliwym, pogodnym usposobieniem. Nie tracili radosnego uśmiechu nawet w okresach nawiedzającego ich głodu. To spowodowało, że ich himalajską ojczyznę nazywano „Doliną Szczęścia”. McCarrison zauważył, że im dalej na południe Indii, tym ludność była mniej zdrowa. Najgorsza sytuacja zdrowotna była wśród Madrasów. Ich dieta opierała się głównie na mięsie i produktach zwierzęcych, zawierających duże ilości tłuszczów. Efektem takiej diety było znaczne pogorszenie jakości i skrócenie życia oraz zwiększona agresja.

Niewłaściwa dieta bezpośrednio oddziałuje na centrum naszego życia psychicznego, prowadzi do większości chorób somatycznych, które jeszcze bardziej pogłębiają problemy psychiczne. W *Malej Encyklopedii Zdrowia* możemy przeczytać, że „zaburzenia somatyczne i psychiczne wzajemnie się zacieśniają i nigdy nie występują samodzielnie”.

Wspomniany Robert McCarrison napisał: „Oto tajemnica »Doliny Szczęścia«, gdzie ludzie żyją długo i są sobie życzliwi, czym więcej w jadłospisie mięsa i potraw gotowanych, tym więcej agresywności i bratobójczej walki. Nawet psy łagodnieją, gdy przejdą na dietę jarską”.

Człowiek, jako jedyny ze wszystkich stworzeń posiada moralność. Jest więc odpowiedzialny za wszystkie swoje czyny. Czy faktycznie dieta może mieć wpływ na to jak się zachowujemy? Czy praca naszego umysłu, podobnie jak naszego ciała, jest zależna od tego czym się odżywiamy?

Profesor M.G. Hardinge w książce *Medical Evangelism* napisał: „Mózg człowieka jest wśród wszystkich istot żyjących najbardziej mistrzowskim organem... To tu powstają nasze plany życiowe... Myśl jest produktem nie wąskiej powierzchni mózgu, ale obejmuje wysiłek całego ciała. Pierwszą potrzebą dla zachowania psychicznej sprawności nie jest po prostu zdrowy umysł, ale zdrowy zmysł zawarty w doskonale funkcjonującym ciele. W ten sposób zdrowie fizyczne,

uzależnione od normalnych funkcji umysłu i psychiczne zdrowie uzależnione od zdrowego ciała, muszą być zintegrowane, jeśli ma zostać uzyskana prawdziwa sprawność umysłowa”.

Profesor Julian Aleksandrowicz w książce *Cerberologia* przekazuje podobne myśli: „Wydaje mi się, że ogromna większość trudności politycznych, społecznych i ekonomicznych, a także zdrowotnych ma swoje źródła w zaburzeniach sprawnego myślenia i działania jednostek, jak i grup ludzi, zaburzeniach, które są spowodowane wypaczoną strukturą i funkcją mózgu uwarunkowaną ekologicznie... Mózg... jest tkanką najbardziej wrażliwą na niedobór tlenu, a więc na skład powietrza, którym oddychamy. Wrażliwą na skład wody i pożywienia, które dostarczają minerałów energetycznych... Wiele więc czynników biosfery decyduje o prawidłowym myśleniu i działaniu, a biosfera ulega współcześnie kryzysowi ekologicznemu i dostarcza składników pokarmowych coraz bardziej odbiegających od kodu życia... pierwotnym czynnikiem patogennym jest pożywienie i woda, które współczesna kultura, dążąc do najwyższego luksusu nawet w formach odżywiania się, pozbawia biopierwiastków i witamin zasadniczych dla podstawowych czynności mózgu”. Profesor stwierdza dalej, że: „szczególnie zagraża przetrwaniu ludzkości fakt niedoboru wiedzy o tym, jak należy ochraniać mózg przed uszkodzeniami jego struktury i funkcji. Niszczymy przeto nieświadomie mózg jeszcze przed narodzeniem człowieka, zatruwając organizmy rodziców nadmiarem szkodliwych substancji wytwarzanych przez innych ludzi lub »zatruwając« niedoborem naturalnych pierwiastków i witamin niezbędnych dla prawidłowego rozwoju organizmu... Jest bowiem oczywiste, że najbardziej humanitarne idee nie dotrą do człowieka, którego mózg nie spełnia warunków umożliwiających ich należyty odbiór, przyswajanie, analizę i dystrybucję”.

Dowiedziano, że słabiej uczą się dzieci z obniżonym poziomem żelaza we krwi. Z kolei niedobór jonu magnezu odpowiada za wiele zaburzeń funkcji mózgu. Przenikające do mózgu związki ołowiu, jako efekt rozwoju motoryzacji uszkadzają go. Proces ten może być hamowany przy właściwej ilości magnezu i wapnia dostarczanych w pożywieniu. Szeroką skalę zaburzeń psychicznych powoduje z kolei niedobór jodu i cynku. Udowodniono też, że brak litu w pożywieniu i wodzie powoduje nie tylko problemy somatyczne, ale także poważne zaburzenia w sferze ludzkiej psychiki. Wśród osób z niedoborem tego pierwiastka zauważa się większą agresję, częstsze popadanie w kolizję z prawem, a przy tym ludzie ci łatwiej wpadają w alkoholizm, narkomanie, czego nie stwierdza się wśród osób odżywiających się potrawami z właściwym poziomem litu.

Na podstawie tych kilku informacji możemy być pewni, że właściwa, dobrze zbilansowana dieta jest podstawą i gwarancją zdrowia i to zarówno w sferze ciała jak i ducha. Daje człowiekowi możliwość wykorzystania całego potencjału naszych sił fizycznych i psychicznych. Każdy, na sobie samym, może sprawdzić wpływ diety wegetariańskiej na swój organizm. Zachęcam wszystkich do przeprowadzki do „Doliny Szczęścia”.



autor LESZEK WIERZBICKI – wegetarianin z 30-letnim stażem, propagator zdrowego stylu życia m.in. m.in. działający w Cieszynie od ponad 12 lat w Klubie Zdrowia

SLOW TRAVEL

Po erze masowej turystyki nastął czas na nieśpieszne i uważne podróżowanie. W małych grupach, czasem blisko miejsca zamieszkania, we własnym tempie. To tzw. turystyka zrównoważona, w której interakcje z ludźmi, których poznajemy w trasie, czy w miejscu naszego noclegu, stanowią ważną jej część.

Czasami spotykam się z pytaniami typu: „Zajmujesz się slow travel? ... czyli co – siedzicie w jednym miejscu i się nudzicie? bo ja tam wolę aktywne podróżowanie”. Jedno drugiemu nie przeszkadza. Slow travel też może być bardzo aktywne, ale ta aktywność jest inna. Ale o tym za chwilę. Najpierw trochę historii. Historia i kontekst w slow travel są bardzo istotne.

FAST FOOD A SLOW FOOD?

Nie muszę nikomu uzmysławiać, że od lat fast food ma się dobrze. Rośnie jednak liczba osób, które są świadomymi konsumentami i niczego, co kwalifikuje się jako fast food, nawet nie tkną. Nie jest to jednak trend ostatnich kilku lat.

Przeciwieństwem fast food jest slow food – jedzenie wysokiej jakości, od lokalnych rolników, z produkcji nieprzemysłowej, oparte na tradycyjnych recepturach i metodach wykonania, wymagających odpowiedniego nakładu pracy i czasu.

Slow food to organizacja i ruch społeczny zainicjowany w 1986 r. we Włoszech przez Carla Petrinię. Dziś również i w Polsce można znaleźć restauracje oznaczone logo

organizacji Slow Food. Wehódząc do takiej restauracji możecie być pewne/ni, że potrawy będą wysokiej jakości, zostaną przyrządzone z regionalnych produktów przy użyciu tradycyjnych metod. Cena, co logiczne, też będzie trochę wyższa. Za to wrażenia kulinarne, niezapomniane.

CO MA WSPÓLNEGO SLOW FOOD ZE SLOW TRAVEL?

Filozofia "slow" zaczęła zataczać coraz szersze kręgi tworząc także nowy sposób podróżowania. Jest to „slow travel”, przeciwieństwo „fast travel”, czyli wycieczek niemalże w biegu, „zaliczania” (bo trudno ten sposób nazwać zwiedzaniem) kolejnych miejsc, byle szybciej, byle więcej. Więcej miejsc w krótszym czasie, więcej wrażeń, więcej i więcej. Jak długo tak można?

Czy pamiętacie film z 1969 r. „Jeśli dziś wtorek, to jesteśmy w Belgii”? Film ten opowiada o grupie amerykańskich turystów, którzy udają się w szaloną podróż po Europie zgodną z programem wykupionej przez nich wycieczki zatytułowanej: „Europa w 18 dni”. Na samą myśl, że



Pychowice – dzielnica Krakowa z lotu drona. Fot. Małgorzata Zielina

można się porwać na taką podróż, zwolennicy slow travel łapią się za głowę.

Nie musimy jednak sięgać po film. Wystarczyło w szczycie sezonu udać się do jednego z popularnych ośrodków turystycznych – czy to będzie Wenecja, czy Paryż, czy Kraków i zobaczyć biegnące grupy Azjatów, którzy tego samego dnia mają zaplanowaną kolację w innym kraju. Na pewno też bądź Wy sami, bądź Wasi znajomi uczestniczyli w wycieczkach biur podróży i... bywało, że ich oczekiwania były inne. I nie, nie uważam, że takie przeładowane programy są z zasady złe, wręcz nie mam nic przeciwko nim, ale to my sami musimy zrozumieć, w jaki sposób lubimy podróżować i co dla nas jest najważniejsze.

Czy pobieżne zaliczanie kolejnych miejsc ma sens? Wracamy do domu z tysiącami zdjęć, których nikt nigdy nie obejrzy z braku czasu. Nie pamiętamy, w jakich miastach

naładowana/y energią, wypoczęta/y, a Twoja wiedza i zrozumienie danego regionu staną się swoistym kapitałem.

Slow travel to podróże kameralne i bezpieczne, w których nie tylko chodzi o samo zwiedzanie, lecz także o poznanie lokalnych kulinariów, ludzi. Czasem to wręcz spacer niedaleko Twojego miejsca zamieszkania, do którego nie zdążyłaś/eś dotrzeć, z braku czasu bądź z powodu przekonania, że nic ciekawego tam nie znajdziesz.

SLOW TRAVEL W 2021

Kolejny rok dużej niepewności, co do możliwości podróżowania za granicę i jednocześnie coraz większych marzeń o tym, żeby nareszcie ruszyć się gdzieś dalej z domu. Zapewne zadajecie sobie pytania: „czy mój lot nie zostanie odwołany”, „a co będzie, jeśli granice jakie-



Frombork. Fot. Małgorzata Zielina



Jezioro Iseo – Włochy. Fot. Małgorzata Zielina

byliśmy, nie wspominając o ich atrakcjach turystycznych. Bądź wybieramy się na wczasy all-inclusive i wracamy z kilkoma dodatkowymi kilogramami, a na pytanie – „co zwiedziliśmy”, możemy pochwalić się wyłącznie znajomością obiektu hotelowego i plaży, nie wspominając o braku jakiegokolwiek kontaktu z mieszkańcami danego kraju, poza obsługą hotelową, rzecz jasna.

SLOW TRAVEL CZYLI CO?

Alternatywą do zaliczania kolejnych atrakcji turystycznych w biegu jest slow travel. Podróż bez pośpiechu, innymi słowy: nieśpieszna, ale nie leniwa. Nadal aktywna, nadal pełna wrażeń, choć inna. Na czym polega ta „inność”? Przede wszystkim na tym, że nie musimy nigdzie biec, nie musimy być wszędzie i wszystkiego zaliczyć. Wybieramy jakiś region np. Polski i tam spędzamy kilka dni, nocując nie w różnych miejscach za każdym razem, ale w np. maksymalnie dwóch. I te miejsca staną się naszą bazą wypadową w najbliższe okolice.

To podróż, w której znajdziesz czas na refleksję, zatrzymanie się, rozmowy, po której poczujesz się lepiej,

gość kraju ponownie zostaną zamknięte dla ruchu turystycznego?”

Moja rada jest taka, żeby podróżować pociągiem. Nawet u naszych sąsiadów – Czechów czy Słowaków jest wiele przepięknych miejsc, które znajdują się poza najbardziej odwiedzanymi przez turystów trasami. Znasz Mierzęję Kurońską po litewskiej stronie? Odwiedziłaś Lwów? Długo by wymieniać. Wszystkie te miejsca są łatwo dostępne, a wyjazd do nich nie wiąże się z koniecznością zakupu biletu lotniczego z dużym wyprzedzeniem czasowym. Dzięki temu możesz elastycznie reagować na zmieniającą się sytuację.

A jak Ty lubisz podróżować? Slow travel to dla Ciebie obce pojęcie, czy też masz już doświadczenie w nieśpiesznym i uważnym podróżowaniu?



autorka MAŁGORZATA ZIELINA – przewodniczka po Krakowie, organizatorka wyjazdów w duchu slow, uwielbia odkrywać nowe miejsca i opowiadać historie o ciekawych ludziach

50+ NA ROWERZE

Lubimy razem z mężem jeździć na rowerach. Wakacyjne trasy z racji wieku dostosowujemy każdorazowo do naszych możliwości i upodobań. Nie zależymy na "nabijaniu" kolejnych kilometrów, "zaliczaniu" atrakcyjnych miejsc. Lubimy niespieszne wędrowanie, stare zakątki, zapomniane pomosty, leśne ścieżki i bezdroża, wijące się między polami dróżki, uśpione miasteczka, ciekawostki lokalnych tradycji i oczywiscie – miłe niespodzianki.

Wakacje spędzone na rowerowym siodełku nie są zarezerwowane tylko dla młodych i bardzo sprawnych. Możliwości wyboru są ogromne, ilość tras rowerowych, miejsc noclegowych, atrakcji turystycznych – praktycznie niewyczerpana. Potrzebny jest tylko rower, samochód i w miarę przyjemna pogoda oraz dobre towarzystwo. Nasze rowerowe wakacje mają ustalony schemat: samochodem dojeżdżamy do miejsc noclegowych, zwiedzamy teren w promieniu ok. 50 km od miejsca noclegu, po czym jedziemy dalej.

W miejscach przeznaczenia zaopatrujemy się w lokalne mapki i przewodniki, czasem pogadamy z gospodarzami o tym, co warto zobaczyć i w zależności od pogody planujemy trasę na kolejny dzień. Wakacje na rowerze nie wymagają nadzwyczajnych warunków pogodowych, upał jest wręcz niewskazany chyba, że zastaje nas nad jeziorami, gdzie z przyjemnością możemy popływać. Warto jednak wyjechać w czerwcu-lipcu, kiedy dzień jest długi, co pozwala zapuszczać się dalej i odpoczywać bez niepokoju, że drogi powrotnej będziemy szukać w ciemnościach. Chociaż powroty po zmroku też mają swój urok, czasem podnoszą poziom adrenaliny jak wtedy, gdy wracaliśmy w akompaniamencie wycia wilczej watahy w Puszczy Noteckiej.

TRASY ROWEROWYCH WYCIECZEK

Warto jednak zainstalować sobie aplikację **Traseo**, która pokazuje wszystkie drogi i ścieżki, nie tylko te oznaczone jako trasy rowerowe, ale także dukty leśne. Oprócz tras



Przeprawa promowa przez Wartę. Fot. J. Brzeżycki



Rzut oka na mapę i w drogę. Fot. Ł. Brzeżycka



Rowerowy off road. Fot. J. Brzeżycki

dostępnych online, mamy zwykle ze sobą zwykłą mapę terenu, tak na wszelki wypadek, gdyby komórka "padła". Długość naszych dziennych przejazdów bywa bardzo różna, zależy od pogody, od wyznaczonego celu i jego atrakcyjności, od trudności trasy i od nieplanowanych postojów. Generalnie, może to być kilkanaście do kilkudziesięciu kilometrów, przeciętnie około pięćdziesięciu.

Najprzyjemniejsze do jazdy są dobrze utwardzone ścieżki lub asfaltowe dróżki. Najbardziej urokliwe są te polne, choć grząski piasek wystawia nasze nerwy na ciężką próbę, nie mówiąc o traktach z „kociach łbów”, czy polnych kamieni. Czasem jakiś odcinek prowadzi drogą powiatową, rzadziej krajową. Jeżeli to możliwe, warto nadłożyć drogi, by uniknąć spotkania z pędzącymi samochodami. Z drugiej strony, niebezpieczne bywają też wysokie trawy, wkręcające się niepostrzeżenie w nisko osadzony mechanizm prz rzutek. Wtedy ratuje już tylko serwis!

NOCLEGI – WAŻNA SPRAWA

Nieplanowanie ma swój urok, pozwala podążać za zachcianką, daje poczucie wolności i umożliwia zmiany planów, dlatego nie rezerwujemy noclegów! W obecnych czasach oferta agroturystyczna i hostelowa jest na tyle rozwinięta, że śmiało można ryzykować. Początkowo zmienialiśmy noclegi co dwa dni, zachłannie penetrując wszystko, co możliwe do zobaczenia.

Koniec końców, byliśmy bardzo zmęczeni wiecznymi przeprowadzkami, pakowaniem, rozpakowywaniem etc. Teraz tylko pierwszy nocleg rezerwujemy z wyprzedzeniem.

Ponieważ jesteśmy parą w średnim wieku, potrzebujemy w miarę przyzwoitych warunków do wypoczynku, a do tego musi być tam ładnie. Fotograficzne oferty zawsze wyglądają atrakcyjnie, rzeczywistość jednak bywa różna, bo albo zapach jakiś nie za bardzo, albo grzyb pod prysznicem i woda nie splywa. Agroturystyki w ogromnej większości mają przyjemnie zagospodarowany teren, zwykle jest grill, ławki, często jakiś staw. Na wszelki wypadek, można sprawdzić przez **Street View** czy obok nie przebiega trasa szybkiego ruchu lub nie znajdują się budynki kurzej fermy.

PROBLEMY W TRASIE

Zazwyczaj do nawigacji korzystamy najpierw z jednej, a potem z drugiej „komórki”. Ostatnio, nauczeni przykrym do-



Nasz nieoceniony samochód gotowy do drogi. Fot. J. Brzeżycki

świadczeniem, zaopatrzyliśmy się w powerbank. Poważna **awaria roweru** zdarzyła nam się do tej pory tylko raz, ale miejsca serwisu rowerowego warto sprawdzić wcześniej. Czas naprawy przeczekać można zwiedzając lub wypoczywając przy dobrej kawie. Nie warto zawracać sobie głowy tym, że coś nam się nie udało, w końcu i tak wszystkiego nie zobaczymy, grunt to zadbać o dobry humor! Tam gdzie dzika przyroda, tam często **nie ma gdzie zjeść**. Trzeba łapać okazję lub zadowolić się pizzą, naleśnikami albo przygotować coś samemu w miejscu noclegu.

Zwiedzanie lokalnych izb regionalnych i muzeów nie jest takie proste, ponieważ otwarte bywają do godziny 15, albo tylko po umówieniu się. Nie ma rady, trzeba to zaplanować, sprawdzić w Internecie i zadzwonić, żeby potwierdzić. Kościoły, będące często perełkami architektury, otwierane są zwykle pół godziny przed mszą, co wystarczy, żeby je zobaczyć i wiernym nie przeszkadzać. Nie licząc na nic specjalnego, można się „załapać” na urokliwe śpiewy zakonników w Lubiniu, czy namówić miejscowego opiekuna, żeby uchylił rąbka tajemnicy i wpuścił nas tam, gdzie zwykle wchodzić nie wolno.

CENNE DOŚWIADCZENIA I NAJPIĘKNIEJSZE WSPOMNIENIA

Dzień bez roweru, czyli **odpoczynek**, jest potrzebny zazwyczaj po kilku dniach, gdy przychodzi lekki kryzys

Wakacje na rowerze – same zalety:

- ▶ większość czasu spędzamy w **ruchu**, który możemy sami regulować, w zależności od stanu zdrowia i upodobań;
- ▶ **koszt** zależy od tego, ile chcemy lub możemy wydać, można się zorganizować za całkiem niewielkie pieniądze;
- ▶ łatwość **zmiany planów** w zależności od stopnia zmęczenia i pogody;
- ▶ organizacja nie wymaga szczególnego planowania, przygotowanie nie wymaga wielkiego wysiłku, bo wszystko można dopracować w trakcie.

i przesyty rowerowy. Jeśli nie zdecyduje za nas pogorszenie pogody, musimy zatrzymać się sami i przeznaczyć ten dzień na relaks nad jeziorem albo spacer po okolicy. Naprawdę warto taki dzień uwzględnić w planach, bo kryzys i tak nadejdzie.

Ekwipunek rowerzysty 50+ czyli co się przydaje i dlaczego:

- ▶ rower z **blokadą** (warto pamiętać o zabraniu kluczyków!), by spokojnie zostawić go nawet na kilka godzin. Dobrze wybierać miejsca ruchliwe, nie ustronne;
- ▶ mały **plecak** (zawsze z nami jeździ), a w nim obowiązkowo: peleryna (wystarczy lekka, foliowa jednorazówka) lub cienka kurtka przeciwdeszczowa, która ochroni w razie potrzeby przed chłodem i wiatrem, środek na ukąszenia i kleszcze, nieduża butelka wody, okulary przeciwsłoneczne, dwa-trzy plastry, szczyrzyk (bo może jakieś grzyby na kolację się trafią, plus aplikacja w komórce dotycząca rozpoznawania grzybów), notes i długopis do notowania wrażeń;
- ▶ **mapa**, uchwyt na komórkę, uchwyt na butelkę, mały power bank, jeśli jedziemy na cały dzień, czasem przydaje się tablet, żeby sprawdzić w czasie postoju, co jeszcze jest ciekawego lub by dowiedzieć się więcej o tym, na co patrzymy, komplet kluczy rowerowych, ewentualnie mała latarka. Baaardzo się przydadzą żelowe **nakładki na siodełka**;
- ▶ **koc** piknikowy, nieprzemakalny z jednej strony, zaopatrzone w troczki, który można owinać wokół ramy męskiego roweru i o nim zapomnieć;
- ▶ duża, cienka **chusta wielofunkcyjna**: na szyję kiedy wieje, ochroni spieczoną słońcem ramiona, podczas zwiedzania kościołów zastąpi spódnicę albo okryje ramiona od chłodu.

Na pewno warto **zbaczać z trasy**, żeby znaleźć się na przykład w pałacyku w Witosławiu, gdzie w ośrodku apifitoterapii można wypić dobrą kawę i zjeść kawałek miodownika prosto z blachy. Można też trafić na przeprawę promową przez Wartę, czasem razem z samochodem i krowami.

Wakacje na rowerze – już za nimi tęsknię. Jest w nich radość odkrywania nowych miejsc, swoboda poruszania się, rozmów z ludźmi – co krok, to niespodzianka. Są też minusy – bolące mięśnie, czasem rozczarowanie, brzydka pogoda albo nie za fajny nocleg.



autorka ŁUCJA BRZEŻYCKA - konserwatorka zabytków, członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych oraz kręgów kobiet, feministka, miłośniczka wypraw rowerowych i podróżowania

CARAVANING W DRODZE DO MARZEŃ

Wybuch epidemii COVID-19 w 2020 roku znacznie ograniczył ruch turystyczny w Polsce i na całym świecie. Branża caravanningowa dzięki swojej specyfice obroniła się, a wręcz odnotowała wzrost obrotów. Ta forma spędzania wolnego czasu przestała być domeną tylko emerytów, stała się przepustką dla młodszych pokoleń do bycia bliżej natury.



Od wielu lat caravanning jest moim ulubionym sposobem na oderwanie się od codzienności. Cenię sobie przebywanie we własnym „mieszkanie na czterech kółkach”, na łonie natury, w dowolnym miejscu i terminie. W nim czuję się bezpiecznie, nie muszę korzystać z publicznych restauracji, toalet, łazienek. To niezaprzeczalny atut w obecnej sytuacji. Kilka moich podpowiedzi może ułatwić spełnienie marzenia o mobilnej turystyce.

SPRAWDZAMY OCZEKIWANIA CAŁEJ RODZINY

Chcąc rozpocząć caravanningową przygodę, trzeba odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Po pierwsze, czy rzeczywiście ta forma odpoczynku będzie odpowiadać całej rodzinie. Czy przygotowanie posiłków nie będzie uciążliwe? Czy przebywanie na małej przestrzeni, z ciasną łazienką nie będzie nas irytować? Ponadto kamper czy przyczepa, szczególnie starsze modele, wymagają częstego majsterkowania, które zazwyczaj spada na „pana domu”, a do tego potrzebne są chęci i umiejętności (lub finanse).

WYBÓR PIERWSZEGO POJAZDU CAMPINGOWEGO

Jeśli wszyscy uczestnicy przyszłych wojaży są zgodni co do formy wypoczynku, pozostaje wybór: kamper czy przyczepa? Każda opcja ma plusy i minusy oraz swoich zwolenników.

Podróżować to żyć

Hans Christian Andersen

Kamper jest dodatkowym samochodem w rodzinie, z całym serwisem i opłatami. Jeśli lubimy stacjonarne wczasy, a nie dysponujemy np. rowerami, to mamy utrudnioną mobilność z campingu (zakupy, zwiedzanie okolicy). Pojazd ten umożliwia szybszą jazdę i łatwiejsze prowadzenie (szczególnie w górach) niż zestaw z przyczepą. Kampery mogą stacjonować na camperparkach. Jest to rozwiązanie dla lubiących często zmieniać miejsce pobytu.

Przyczepy campingowe są tańszą opcją przy zakupie i utrzymaniu (w cenie starszego kampera kupimy nową przyczepę). Ponadto, jeśli preferujemy stacjonarne pobyty na campingu z krótkimi wypadami osobówką, to przyczepa będzie dobrym rozwiązaniem. Oczywiście musimy dysponować odpowiednio mocnym „ciągnikiem” i nie mieć problemu z jej prowadzeniem.

KORZYSTANIE Z WYPOŻYCZALNI

Wypożyczenie pojazdu campingowego zanim dokonamy zakupu da nam możliwość sprawdzenia, czy rzeczywiście ta forma wypoczynku będzie spełnieniem naszych marzeń. Niestety, nie jest to tania rozrywka. Za dzień wypożyczenia kampera możemy zapłacić od 300-600 zł plus dodatkowe koszty. Jednakże będzie to zdecydowanie tańsze jednorazowe wydanie gotówki, niż zakup nowego samochodu. Koszty dzienne porównywalne są do kosztów pobytu w hotelu czy

domku letniskowym. Jest to również dobry sposób na caravanning dla osób, które nie chcą utrzymywać kampera przez cały rok, ale urlop chcą spędzić mobilnie i ciekawie.

KUPEJEMY UŻYWANY POJAZD CAMPINGOWY

Wraz ze wzrostem ubiegłorocznego popytu na pojazdy campingowe, ich wartość ostro poszybowała w górę. Ceny nowych kamperów w Polsce zaczynają się od 45 tys. EUR, przyczepy campingowe są o połowę tańsze, ale to i tak dla wielu bariera cenowa. Alternatywą jest zakup z drugiej ręki. Decydując się na taki krok, dobrze jest się zaznajomić z długą listą wskazówek, na co zwrócić uwagę, bo w przypadku kampera kupujemy w komplecie samochód i wyposażone „mieszkanie”.

Rynek oferuje obecnie bardzo dużo rozwiązań przestrzeni mieszkalnych (nie spotkałam jeszcze dwóch identycznych zabudowań), dlatego nie warto nie liczyć na to, że ten wymarzony będzie akurat dostępny. Na zakup dobrze jest się wybrać z doświadczonym caravanningowcem, który pomoże ocenić nasz wybór, sprawdzić dokładnie wszystkie zakamarki, funkcjonowanie urządzeń i ostudzić nasz zbytni entuzjazm. Niestety, lodówki, kuchenki, ogrzewanie, czy WC w wersji campingowej są znacznie droższe niż zwykle, domowe sprzęty; ewentualna wymiana istotnie zwiększy koszty naszego zakupu.

Największym zagrożeniem części mieszkalnej kampera/przyczepy jest zawsze woda, dlatego do oglądu „naszego marzenia” dobrze jest się wyposażać w latarkę, karimatę, drabinę i... dobry węch. Latarka pomoże zajrzeć w każdy kąt, karimata podłożona pod auto pozwoli sprawdzić stan techniczny, a drabinka umożliwi przyjrzenie się szczelności dachu samochodu (nie każdy kamper ma drabinkę na wyposażeniu). Węch powinniśmy mieć wyczulony na stęchliznę, ale również na zapachy świeżej farby lub zbyt kosmetyczne – to może oznaczać chęć ukrycia zdomowionej wilgoci.

RUSZAMY W POLSKĘ

Szczęśliwi posiadacze swoich „czterech ścian na kółkach”, po skompletowaniu turystycznego wyposażenia (jedynym ograniczeniem jest waga całkowita pojazdu), mogą planować wypad. Weześniej warto ustalić trasę, bo przy okazji możemy zwiedzić wiele ciekawych miejsc. Bazą postojową zazwyczaj jest camping, teren prywatny, miejsca postojowe (dla kamperów) lub „miejscówki na dziko”.

W kraju pobyt na **campingu** nie cieszył się popularnością, kojarzył się raczej się z tanią formą spędzania wakacji. Obecnie szacuje się tę bazę na ok. trzysta miejsc, w dodatku tylko połowa o akceptowalnym standardzie. Na szczęście od 2010 roku sytuacja zaczęła się zmieniać i mamy nadzieję, że przy obecnym popycie nabierze tempa, gdyż obecnie w Polsce dopiero powstają (na wzór Europy Zachodniej) miejsca postojowe dla kamperów. Tak zwane **camperparki**, to miejsca na których za niską opłatą można opróżnić zbiorniki z nieczystościami płynnymi i zatankować wodę. Ich rejestr znajdziemy w internecie, najczęściej usytuowane są w marinach czy stacjach benzynowych.

Wielu pasjonatów caravanningu poszukuje urokliwych i spokojnych miejsc postojowych. Oczekiwania te niewątpliwie spełniają tzw. miejscówki na dziko. W przeciwieństwie



Przyczepa czy kamper-każda z opeji ma swoich zwolenników

do większości europejskich krajów, w Polsce nie ma zakazu „nocowania na dziko” w kamperze. Według polskiego prawa kamper o masie do 3,5 t traktowany jest jak każdy inny pojazd osobowy i można parkować tam, gdzie jest to dozwolone. W Polsce obowiązuje zakaz wjazdu do lasów, chyba że oznakowanie to dopuszcza. Z kolei postój na terenie prywatnym wymaga zgody właścicieli. Bez problemu możemy również przenocować na **parkingu**, trzeba jednak pamiętać, że nie wolno nam biwakować tzn. nie możemy rozłożyć markizy, czy postawić krzesełek.

Kiedy ponad trzydzieści lat temu po raz pierwszy zobaczyłam kampera, wydawał mi się on nieosiągalnym marzeniem. Wiele urlopów spędziliśmy pod namiotem, by w końcu przesiąść się do sędziwej, ale wygodnej *Adrii*. Obecnie takie zachcianki można o wiele łatwiej zrealizować, czego życzę wszystkim przyszłym caravanningowcom. Do zobaczenia na trasie i zawsze szerokiej drogi!

Caravanning to jedna z form turystyki motorowej, w której za bazę żywieniowo-noclegową służy przyczepa campingowa lub kamper.

Caravanningowy savoir-vivre:

- Pozdrawiamy się na campingu i na drodze
- W czasie jazdy trzymamy się prawej strony
- Parkujemy tak, by nikogo nie zastawiać
- Szanujemy prywatność campingowych sąsiadów
- Śmieci segregujemy, płynne nieczystości opróżniamy w miejscach do tego wyznaczonych
- Zwierzęta trzymamy pod nadzorem, sprzętamy po pupilach
- Zostawiamy po sobie porządek taki, jaki chcielibyśmy zastać
- Przestrzegamy regulaminu na campingu
- Campując na dziko, zachowujemy się w cywilizowany sposób

Przykładowe źródła informacji:

www.pzm.pl/caravanning • www.camprest.com • www.motorhome.pl • www.campersystem.pl • www.polskicaravanning.pl • magazyn (2-miesięcznik) Polski Caravanning • grupy na Facebook: „karawanning miejscówki na dziko”, „grupa biwakowa” • aplikacje na telefon: park4night, Stellplatz Europe • YouTube: Kasia Kempinguje-Kazik TV



autorka RENATA OWCZARZY – Członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, miłośniczka podróży, od piętnastu lat czynnie uprawiająca caravanning.

CIESZYŃSKI „CAMPING POD HAJSTRĄ”*

Od wielu lat cieszyński camping nie miał szczęścia do gospodarzy. Pozytywna zmiana nastąpiła w połowie 2020 roku wraz z przyjściem nowych najemców: Agnieszki i Mariusza Cholewik oraz Magdy i Jacka Lipka. Dwie pary pasjonatów, które z doświadczenia wiedziały, na czym polega caravanning. O tym w jaki sposób tchnęły życie w ten obiekt, Agnieszka i Magda opowiada Renacie Owczarzy.



– **Nazwę Camping Olza zmieniliście na Camping Pod Czarnym Bocianem. Skąd ten pomysł?**

W dniu, w którym przyjechaliśmy tu pierwszy raz, przy stawie spacerował czarny bocian. Nagle wzbił się w powietrze i odleciał. Uznaliśmy, że to dobry znak dla nas na przyszłość i od razu zrodził się pomysł na nową nazwę.

– **Wydawać by się mogło, że ten camping posiada wszystkie atuty: położenie przy granicy polsko-czeskiej, usytuowanie w Parku Sportu, blisko centrum Cieszyna, a mimo tego, mało tu było gości. Co Was skłoniło, by to zmienić w czasie epidemii koronawirusa i zaryzykować, biorąc ten obiekt w swoje władanie?**

Kiedy zdecydowaliśmy się wydzierżawić pole campin-gowe, obostrzenia związane z pandemią nie były aż tak restrykcyjne. Mieliśmy nadzieję, że campingi nie zostaną zamknięte. Przecież kampery i przyczepy mają swoje łazienki i kuchnie, czasami potrzebują podłączyć się do prądu, mieć dostęp do wody i zrzutu nieczystości. To najbezpieczniejsza forma turystycznego bytowania.

– **Cały obiekt to 1,5 ha terenu, zaplecze sanitarno-ku-chenne, recepcja, domki z łazienkami oraz przystań z kajakami. Jakie inwestycje zrealizowaliście po przejęciu obiektu?**

W pierwszej kolejności musieliśmy uporządkować teren. Dużą inwestycją była rozbudowa sieci elektrycznej. Wybudowaliśmy zlewnię wody szarej, postawiliśmy zlewozmywaki zewnętrzne, zmodernizowaliśmy domki gościnne, w pięciu z nich powstały aneksy kuchenne z wyposażeniem. Urządziliśmy również saunę oraz tężnię solankową, postawiliśmy basen oraz wiatę. Na zewnątrz

campingu uruchomiliśmy na stawie przystań kajakowo-rowerową, przy niej plażę z leżakami.

– **W zeszłym sezonie widziałam tu wiele przyczep i kamperów, czy były również z zagranicy?**

Tak, mieliśmy gości z różnych stron Europy: byli Francuzi, Niemcy, Holendrzy, Irlandczycy, Włosi oraz duża grupa Anglików.

– **Na Waszym profilu na Facebooku widać, jak wiele atrakcyjnych wydarzeń tu się odbyło, to rzadkość na campingu.**

Urozmaicamy pobyt naszym gościom, organizując różnego rodzaju imprezy tematyczne np. Dzień Azjatycki, Wielka Zabawa z Dmuchańcami, Halloween (Święto Dyni) i wiele innych. Największym zainteresowaniem cieszyły się Andrzejki – to jedna z ostatnich imprez ubiegłego roku, pod wiatą były tańce i ognisko.

– **Camping działa również w zimie.**

Od początku wyszliśmy z założenia, że caravanning trwa cały rok. Jest dużo miłośników zimowego podróżowania. W naszej ofercie proponujemy kuligi, wyjazdy na narty, imprezy tematyczne, a potem rozgrzewkę w saunie i odprężenie w tężni solankowej.

– **Jakie są plany na ten rok?**

W zamierzeniach mamy uruchomienie restauracji, zakup bani ogrodowej z jacuzzi, utworzenie wypożyczalni rowerów. Realizacja zależy jednak od rozwoju sytuacji, czy będziemy mogli działać bez przerwy. Mimo wszystko jesteśmy dobrej myśli i zapraszamy na **Camping Pod Czarnym Bocianem** wszystkich miłośników spędzania wolnego czasu w przyczepie, kamperze czy namiocie. My zadbamy o atrakcyjny pobyt w ciekawym otoczeniu.

– **Czy osoby spoza campingu też znajdą coś dla siebie?**

Przez cały rok każdy może zarezerwować i skorzystać z sauny oraz tężni solankowej. W recepcji są dostępne napoje, lody, słodycze, a w sezonie zapraszamy nad staw na kajaki i rowerki oraz na plażę z leżakami.



43-400 Cieszyn ul. Jana Łyska 16,
tel.: +48 532 787 950, camping.cieszyn.pl

*hajstra – gwarowo czarny bocian



autorka RENATA OW CZARZY –
Członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych,
miłośniczka podróży, od piętnastu lat czynnie
uprawiająca caravanning.

ODDAJCIE MI MÓJ UŚMIECH

*Trwające ponad rok doświadczenie pandemii dostarcza nam tak silnych emocji, że wielu z nas sobie z nimi nie radzi. Wszyscy pragniemy, by pandemia stała się tylko przykrym wspomnieniem. Póki co, w naszych sercach może być odrobinę cieplej i jaśniej dzięki tak prostym gestom jak **uśmiech** i okazywana naszym bliskim przyjaźń. To minimum, które możemy zrobić dla siebie w tych trudnych czasach.*

Restrykcje, jakie zostały wprowadzone od początku pandemii, naruszyły nasz **wewnętrzny dobrostan**. Wypróbowane sposoby na życie stały się teraz nieskuteczne. Łączenie życia zawodowego (praca zdalna) z osobistym, często doprowadza do przeciążeń psychicznych i fizycznych. Nauczanie zdalne, które wydawało się łatwe i wygodne, teraz może stanowić źródło problemów.

PANDEMIA ZBIERA ŻNIWO ...

Coraz więcej z nas odczuwa skutki **kryzysu psychicznego**, co manifestuje się nasileniem zaburzeń lękowych, depresyjnych, którym często towarzyszą zaburzenia snu. Mogą się one manifestować w czterech sferach:

- 1. Zmiana nastroju** – stajemy się smutni, często płaczymy, czujemy lęk, niepokój, przestają nas cieszyć lubiane dotąd rzeczy, stajemy się rozżaleni, brakuje nam nadziei na przyszłość.
- 2. Zmiana myślenia** – myśli stają się negatywne, ponure, stale mamy złe przeczucia, zaczynamy wątpić w swoją siłę sprawczą.
- 3. Zmiana zachowania** – unikamy kontaktu z ludźmi, okazujemy rozleniwienie i bierność, mamy problem z wypełnianiem codziennych obowiązków, uciekamy w sen.
- 4. Zmiany fizyczne** – tracimy energię i siłę, ruchy stają się wolniejsze, zaniedbujemy higienę osobistą, przestajemy dbać o wygląd, mamy zaburzony apetyt (brak apetytu lub nadmierne objadanie się).

Wymienione objawy mogą zdarzyć się każdemu w pewnych okresach życia, często jednak samoistnie lub ze wsparciem innych – **mijają**. Jeśli jednak nasilają się i przedłużają **powyżej dwóch tygodni**, mogą być początkiem depresji, która często wymaga zwrócenia się o pomoc do psychiatry lub psychoterapeuty.

PANDEMICZNY PRZYJACIEL POTRZEBNY OD ZARAZ ...

Dla osoby dotkniętej depresją lub innym cierpieniem, najlepszą pomocą jest **okazanie zainteresowania i poświęcenie jej czasu**. Chcąc pomóc, nie należy kwestionować jego uczuć. Trzeba za to pokazywać fakty i zdarzenia z innej perspektywy, wskazując na możliwość różnych rozwiązań

danej sytuacji. Powiedzmy o swojej przyjaźni, miłości i gotowości do wysłuchania. Zaproponujmy udział w aktywności np. spacer, wspólne gotowanie (wysilek nie może być zbyt intensywny, bo może zniechęcić osobę w depresji do robienia czegokolwiek).

Warto powiedzieć

„Zawsze chętnie cię wysłucham”

„Może razem zastanowimy się nad tą sytuacją”

„Razem coś wymyślimy na twoje zmartwienia”.

Unikajmy:

- Dawania nieproszonych rad i wskazówek
- Mówienia „nie jest tak źle” lub „mogłoby być gorzej”, „weź się w garść”
- Zawstydzania i wprawiania w zakłopotanie
- Zniecierpliwienia, irytacji, złości i ironizowania

Sposób okazywania wsparcia:

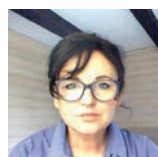
- Przytulenie, objęcie ramieniem, pogłaskanie
- Obdarzenie uśmiechem na powitanie i pożegnanie
- Cierpliwość podczas słuchania
- Zaproponowanie udzielenia pomocy w zrobieniu podstawowych czynności (pomoc przy dbaniu o higienę, zrobienie zakupów, uporządkowanie mieszkania).



Ponadto nie traktujmy depresji jako objawu lenistwa czy słabości, a cierpiącej osoby nie traktujmy jakby była upartym dzieckiem.

Obniżony nastrój nieco inaczej **manifestuje się u młodych ludzi**. Czasami bliscy osoby dotkniętej obniżonym nastrojem odsuwają się od niej, bo wyrażany jest przez nią przez gniew, złość i **zachowania dysforyczne***. Taka osoba będzie, poprzez swoje zachowanie zniechęcała nas do kontaktu – może posunąć się do zachowań agresywnych i impulsywnych, którym towarzyszą ciągle napięcie, irytacja i drażliwość.

*Dysforia – głęboki stan zaniepokojenia lub niezadowolenia, przeciwieństwo euforii



autorka ILONA KRZEMPEK

psycholożka, feministka przeciwna wykluczeniu społecznemu, pasjonatka ludzi natury członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych.

MINIMALIZM. TESTAMENT ŻYCIA

*W epoce pandemii COVID-19 testament życia powinien dotyczyć wszystkich, bez względu na wiek. Możesz w nim przekazać swoją wolę, co zrobić z Twoim ciałem natychmiast po śmierci. Państwo nie powinno przeszkadzać w wykonywaniu woli zmarłego, ale jeszcze w Polsce tak jest. Przyczyną są przestarzałe przepisy funeralne. Jednak jeśli przejdzie projekt ich nowelizacji złożony w Sejmie Rzeczypospolitej, **nasze pochówki mogą stać się nie tylko minimalistyczne, ale i eko.***

W epoce pandemii COVID-19 na cmentarzach zaczyna brakować miejsc. O tym, co ma stać się z naszymi szczątkami, powinniśmy decydować my sami. Niestety, polskie przepisy pogrzebowe są przestarzałe. Nie uwzględniają faktu, że coraz więcej osób decyduje się na spopielenie zwłok, zwane potocznie kremacją. W Polsce urny z prochami zmarłych wolno umieszczać jedynie na cmentarzu, bo alternatywne miejsca pochówku prochów są zakazane.

ZWIETRZAŁE PRZEPISY FUNERALNE WKRÓTCE PÓJDĄ DO LAMUSA?

Ostatnia nowelizacja prawa pogrzebowego pochodzi z 1959 r. i stanowi kopię przepisów sprzed II wojny światowej. W bieżącym roku mamy jednak szansę na zmiany form i miejsca pochówku. Zakłada je projekt *Inicjatywy Społecznej (Nie) zapomniane cmentarze*, utworzony wspólnie z Biurem Rzecznika Praw Obywatelskich. Był on do 31 marca 2021 r. przedmiotem otwartych konsultacji społecznych.

Przewiduje się w nim możliwość pochówku skremowanych prochów ludzkich poza cmentarzami w tzw. **ekologicznej formie (łaki pamięci, kwatery leśne)**. W przypadku takich miejsc funkcje nagrobków pełnią oznaczenia, które nie ingerują w krajobraz np. krzewy, drzewa, aby prochy mogły stać się źródłem substancji odżywczych dla roślin, jeśli taka jest wola zmarłego. Dopuszczalną formą pochówku będzie też **rozsypanie prochów** w wyznaczonych miejscach poza cmentarzami.

ZDECYDUJ, CO SIĘ STANIE Z CIAŁEM PO TWOIM ODEJŚCIU

Skoro stosunek do pochówku się zmienia, a państwo i prawo nie będzie przeszkadzać w wykonywaniu woli zmarłego, rozważmy w jaki sposób będziemy mogli dysponować swoim ciałem. Żyjemy w czasach, w których ludzie coraz częściej myślą ekologicznie, także o ceremoniach pogrzebowych.

W testamencie życia, który jest spisany w dowolnej formie aktem swojej woli co do pochówku, możesz przekazać, co zrobić ze swoim ciałem natychmiast po śmierci.

Twoje ciało może być:

- **pochowane** w trumnie w ziemi
- **skremowane**
- **drzewem**
- **wystrzelone w kosmos** – poza atmosferę naszej planety, a następnie rozsypane wśród kosmicznego pyłu (usługi realizowane są od lat 90. ubiegłego wieku – 1 g prochów za 20 000 USD)
- **przekazane na potrzeby nauki**
- **oddawane** jako określone narządy osobom potrzebującym ich przeszczepu.

W ostatnich dwóch przypadkach po dwóch latach szczątki mogą być skremowane i zwrócone rodzinie na koszt placówki badawczej/szpitala.



Pierwsza na świecie biodegradowalna urna zaprojektowana, aby przekształcić się w drzewo po zakończeniu życia. Umożliwia sadzenie na zewnątrz i w pomieszczeniach, jest „kompatybilna” z nasionami i kielkami. Posiada specjalne medium wzrostu. Zawiera instrukcję w opakowaniu oraz dysk rozszerzający glebę, ułatwiający zasadzenie. Dostarcza się w czasie 3-8 dni roboczych (do większości krajów Europy). Koszt 140 USD

MASZ WYBÓR – POGRZEB RELIGIJNY LUB ŚWIECKI

Zmiana charakteru ceremoniału pochówku jest nieunikniona, bo powoli odchodzi się od tradycyjnych religijnych rytuałów. W Polsce systematycznie wzrasta liczba **świeckich**

pogrzebów. Świecką ceremonię prowadzi – na cmentarzu komunalnym lub wyznaniowym – jej mistrz (kobieta lub mężczyzna), który wygłasza przemówienie pożegnalne. Jest ono przygotowywane na podstawie wywiadu z bliskimi. Oni też wybierają muzykę, wiersz lub film z archiwum rodzinnego.

PRZED NAMI PRZYZIEMNY ASPEKT ZMIANY FORMY POCHÓWKÓW – MIGRACJA

Wstydlivym i trudnym tematem podczas rozmów rodzinnych może być ustalenie miejsca pochówku naszych krewnych i ustalanie, kto będzie ponosił koszty utrzymania ich grobów oraz opiekował się nimi, także po naszej śmierci. Żyjemy w czasach, w których ludzie migrują częściej niż kiedyś, zarówno między miastami, jak i między krajami. W tej sytuacji rozsypywanie prochów zmarłych byłoby szczególnie dogodnym rozwiązaniem dla tych, którzy nie chcą mieć własnego grobu i narzucać bliskim kosztów związanych z tradycyjnym pochówkiem. Podczas pandemii COVID-19 doświadczyliśmy zamknięcia cmentarzy w okresie Święta Zmarłych. Uświadomiliśmy sobie, że dbanie o grób może być znacznie trudniejsze niż kiedyś. Kompleksową opiekę nad grobami bliskich oferują różne firmy, które dbają o nagrobek. Jednak podział kosztów tej opieki może być źródłem niepotrzebnych konfliktów w rodzinie.

Być może właśnie teraz, w „covidowej” epoce, stoimy wobec pilnej konieczności wprowadzenia reformy i zastąpienia tradycyjnych metod pochówku innymi



Mamy nadzieję przekształcić cmentarze na całym świecie w lasy – **Parki Bios®**

Napisz swoją wolę w testamencie życia

Testament życia – *pro futuro* – to osobisty dokument spisany w dowolnej formie listu czy formalnego dokumentu, zarówno w formie odręcznej, jak i drukowanej. Warunkiem jego mocy prawnej jest twój podpis i data sporządzenia. **Musisz w nim zawrzeć swoje imiona i nazwisko, adres i datę urodzenia**, aby wyrazić swoją wolę dotyczącą np. na temat miejsca gdzie chciałabyś/chciałbyś umrzeć, jak chcesz być pochowana/pochowany i kto ma ci towarzyszyć w ostatniej drodze.

Testament życia przechowuj w **“czerwonej teczce”**, o której pisałam w poprzednim numerze naszego magazynu. Acha – i nie zapomnij uporządkować swojego konta na Facebook! W ustawieniu swojego statusu znajdziesz opcję „In memoriam” – zdecyduj, co się stanie z kontem po Twoim odejściu. Ja swoje już „zapisalam”.

– minimalistycznymi i ekologicznymi. W Polsce w ostatnich latach rocznie umierało ok. 400 tys. osób, czyli ok. 1000 dziennie. Do tej liczby należy dodać kilkaset zmarłych z powodu COVID-19. Jeśli nie rozważymy alternatywnych form pochówku, w przyszłości groby będą zajmować zbyt wiele miejsca na Ziemi.

NURT EKOLOGICZNY – BIOURNY I MOŻLIWOŚĆ ROZSYPANIA PROCHÓW

W przemyśle pogrzebowym Europy i Stanów Zjednoczonych kilkanaście lat temu zapanował ekologiczny trend, by nawet po własnej śmierci zadbać o Matkę Ziemię. W ofercie pojawiły się nie tylko trumny z biodegradowalnych materiałów – kartonu, wikliny czy makulatury – ale i biourny – papierowe, z mączki kukurydzianej albo ziemniaczanej. Te ostatnie, mimo że niedrogi i łatwo dostępne, nie są w Polsce popularne.

KIEDY PRZEMINIESZ... – CZY UMIESZ O TYM ROZMAWIAĆ?

W całej historii i w różnych kulturach, istnieje wiele różnych **rytuałów** związanych ze śmiercią i pogrzebem. Nadają one wyższy cel pożegnaniu z bliską osobą łącząc nas z czymś większym niż nasze własne osamotnione po stracie JA.

Stosunek do rytuałów ma związek z pokoleniem, w którym się urodziłaś/urodziłeś. Pokolenie **boomersów** (ang. baby boom), to osoby urodzone w latach 1946-1964, czyli w latach wyżu demograficznego. Dla nich umieranie jest tematem tabu, nie planują własnych pogrzebów i towarzyszących im ceremonii.

Badania wskazują, że w przeciwieństwie do boomersów, **milenialsi** (łac. millenium), czyli młodzi ludzie, którzy osiągnęli dorosłość na początku nowego tysiąclecia, nie traktują śmierci jako tabu. Określani są nawet jako pokolenie „pozytywnej śmierci”, bo umieją normalnie o niej mówić. Dla niektórych z nich oznacza to planowanie końca życia wraz z porównaniem różnych opcji pochówku, co z kolei napędza zmiany i popyt w „branży śmierci”. Wydaje się, że ten sposób traktowania śmierci przez młodych – jako części życia – służy czemuś ważnemu – pomaga im żyć z mniejszym strachem i większą świadomością życia. Ich postawa zachęca rodziców do planowania tego, co się dzieje, gdy umierają, stwarzając okazję do rozmowy np. podczas Święta Zmarłych.



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

FINANSOWA NIEZALEŻNOŚĆ KOBIET

METODA „4 KONT”

„Skąd wziąć na to pieniądze?” to pytanie, które wcześniej czy później ZAWSZE pojawia się na prowadzonych przeze mnie szkoleniach i warsztatach z tematyki oszczędzania i inwestowania. Pokażę Wam jak sama zarządzam swoimi pieniędzmi, korzystając z niesamowicie prostego narzędzia, by na bieżąco monitorować mój budżet i sukcesywnie zwiększać kwoty na wydatki – bez względu na to, czym one są.

(NIE) ZALEŻNOŚĆ EKONOMICZNA KOBIET

Rozmawiając z kobietami odnoszę wrażenie, że to najczęściej na nas spoczywa planowanie budżetu domowego. Nawet jeśli same nie zarabiamy pieniędzy, to bardzo duża część finansowej strony działalności związku, w którym funkcjonujemy, spoczywa w naszych rękach. Ale czy to dobrze, że nasz udział sprowadza się tylko do zarządzania tym, co dostajemy od Partnera? Że często wymaga się od nas rozliczenia z każdego wydanego grosza? Zdecydowanie nie.

Pamiętajmy, że **zawsze będziemy od kogoś zależne, chyba że mamy swoje własne pieniądze**. W przeciwnym wypadku pod względem ekonomicznym zależymy od tych, którzy nas utrzymują. Być może decydują o tym co jemy i w co się ubieramy. Własne pieniądze to niezależność wyboru tego, czego potrzebujemy w bardzo wielu obszarach życia. Pieniądze nie są celem samym w sobie, ale pomagają w ich osiągnięciu i w realizacji marzeń. Warto mieć w tym względzie indywidualny wybór – dlatego zadbajmy o swoją niezależność ekonomiczną, bez względu na relacje, jakie panują w naszych domach. Założenie **własnego konta w banku** czy **własna karta bankomatowa** to proste narzędzia. Zadbajmy o ich posiadanie – dla siebie.

ZESTAWIENIE FINANSOWE – KOMPAS DLA TWOICH PIENIĘDZY

Planowanie budżetu domowego powinno się rozpocząć od zestawienia finansowego. Jego pierwsza część to zestawienie



Polecam korzystanie z aplikacji o nazwie Kontrola wydatków (od HandWallet Expense Manager). Jej zalety to: dostępność w języku polskim, podstawowa wersja jest bezpłatna i co najważniejsze – nie wymaga Internetu, aby działać, gdy już ją zainstalujecie.



swoich **przychodów** (np. wynagrodzenie za pracę, dochody z tytułu prowadzenia własnej działalności gospodarczej, zasiłki i świadczenia socjalne, odsetki od lokat bankowych, środki z tytułu czynszu za wynajmowane mieszkanie, itp.) oraz zestawienie **kosztów** (np. opłaty mieszkaniowe, ubrania, leki, raty kredytu hipotecznego, itp.).

Druga część zestawienia finansowego to zestawienie bilansowe – **aktywów** (które wkładają pieniądze do naszego portfela, jak np. lokata w banku przynosząca odsetki czy mieszkanie pod wynajem)

oraz **pasywów** (wyciągających pieniądze z kieszeni, jak np. na nowy telewizor kupiony na raty lub wakacje na kredyt, które będziemy długo spłacać).

Zestawienie finansowe bardzo dużo mówi o naszej **zasobności**. Zwróćcie szczególną uwagę na przychody i koszty – różnica między nimi to nasz miesięczny przepływ pieniężny. Pomyślmy więc nad:

Redukcją wydatków. Warto zrewidować **na co** wydajemy pieniądze i być może zrezygnujemy lub zminimalizujemy niezdrowe nawyki (jak np. kupno papierosów, alkoholu, słodkich przekąsek).

Zbudowaniem większych przychodów. Czy istnieje możliwość zwiększenia zarobków? Może podjęcie dodatkowej pracy – choćby na godzinę czy dwie w tygodniu. Albo ukończenie jakiegoś kursu, aby zwiększyć swoją wartość na rynku pracy?

DZIELMY NASZE PRZYCHODY NA KILKA KONT, BY MIEĆ NA INWESTYCJE I NA PRZYJEMNOŚCI

Zachęcam Was do założenia **czterech specjalnych kont** na stałe, plus oczywiście tego na „życie”. Jak się do tego zabrać? Załóżcie sobie **subkonta** w banku albo **skarbonki** w domu (np. w formie słoików, jak u mnie) lub odpowiednio opisane **koperty**. Znajdźcie to, co zadziała i będzie Was mobilizować do przyglądania się swoim finansom.

Z kwoty całkowitego miesięcznego przychodu / dochodu (w zależności od tego, czy macie działalność, czy pracujecie na etacie) dzielcie pieniądze na:

- **Konto Inwestycji.** Wpłacacie na nie **10%** z całkowitego przychodu miesięcznego. U mnie te pieniądze automatycznie zasilają różne inwestycje, dlatego nie mam słoika na ten cel. Jeśli nasze przychody są naprawdę niewielkie i 10% to za dużo, spróbujmy z mniejszym procentem – 5% lub nawet 2%. **Tych pieniędzy nie ruszacie na nic innego** – jego cel to **INWESTYCJE** w naszą przyszłość finansową.
- **Konto Przyjemności.** To kolejne **10%** z sumy naszych miesięcznych przychodów. Jeśli taki procent jest za duży – spróbujmy przeznaczyć na nie nieco mniej. Zasada tego konta – czyścimy je regularnie, najlepiej co miesiąc. To są pieniądze na to, co daje nam przyjemność: kino, restauracja, masaż, itp. To naprawdę **BARDZO WAŻNE KONTO!**
- Pamiętajmy, że na Konto Inwestycji i Konto Przyjemności ma wpływać **taka sama kwota** – ile na jedno, tyle na drugie! To ważne – **równowaga** w Twoim portfelu i Twoim życiu.
- **Konto Edukacji.** Pieniądze z niego przeznaczamy na rozwój – szkolenia stacjonarne lub online, książki lub e-booki i wszystko inne, co związane jest z **EDUKACJĄ**. Zachęcam, aby było to co najmniej **5%** miesięcznych przychodów. Kiedy z tych pieniędzy skorzystamy? Kiedy będzie taka potrzeba edukacyjna.
- **Konto Dobroczynności.** Jest ono dla wielu ludzi najmniej zrozumiałym. Jednak to ważne, aby dzielić się z innymi swoją obfitością – to **zmienia energię pieniądza**, a nasz umysł postrzega dobrostan, a nie brak. Ja co miesiąc wpłacam 1% z moich miesięcznych przychodów na konto fundacji czy innej instytucji, której chcę pomóc. Jeśli 1% to dla nas jeszcze za dużo, zredukujmy ten procent np. o połowę, ale nie rezygnujmy z niego całkowicie. **Nawet złotówka może być dla kogoś wsparciem.**

BĄDŹMY NIEWOLNICAMI DOBRZYCH NAWYKÓW

Po podziale przychodów na 4 konta, reszta pieniędzy zostaje „na życie” – czynsz, media, utrzymanie auta, mieszkanie, zdrowie, itd. Osobiście zdarzają mi się okazjonalnie „słoiki” zakładane z myślą o konkretnym celu np. na prezenty świąteczne czy wakacje. Ważne jest, by kwota odłożona na konkretny cel została na niego spożytkowana. Pokusa wypłaty czy pożyczki z „edukacyjnego słoika” np. na zapłacenie czynszu może być silna, gdy brakuje pieniędzy, ale nie róbmy tego! Po prostu w następnym miesiącu zredukujmy procent wkładu na poszczególne konta.

Pamiętajmy, że to, na czym się skupiamy – rośnie. A zarządzanie pieniędzmi – nawet ich niewielką ilością – jest właśnie tym ich doglądaniem. To trochę jak dbanie o siebie, ulubionego zwierzątko czy rośliny. Macie „wolne” 100 zł – zacznijcie zarządzać tą „stówką”.

TRZYMAJMY SIĘ PLANU I NA BIEŻĄCO MONITORUJMY ZESTAWIENIE FINANSOWE

Zestawienie finansowe w połączeniu z kontami, to nasz drogowskaz, za którym podążają pieniądze. To mapa finansowa naszego życia, swoisty kompas dla naszej zamożności i obfitości. Dlatego ustalcie swój plan i się go trzymajcie – dzień za dniem, tydzień za tygodniem, miesiąc za miesiącem. Tak długo, jak będzie trzeba. Obserwujcie co się sprawdza, wprowadzajcie ewentualne korekty i na bieżąco monitorujcie swoje zestawienia.

A skoro o zestawieniu mowa, to do lepszego monitorowania swoich przychodów oraz wydatków, możemy wykorzystać wiele narzędzi. Najprostszym z nich jest zeszyt i długopis. W jednej kolumnie zapisujemy przychody, a w drugiej wydatki – kwota i dwoma słowami czego dotyczy. Bardziej zaawansowanym narzędziem jest arkusz EXCEL, gotowy wzór takiego zestawienia finansowego można znaleźć w Internecie. Rachunki najlepiej zbierać z całego tygodnia i wpisywać je w wybranym dniu lub robić to na bieżąco, do czego zachęcam.

Zapisywanie wydatków i przychodów ułatwiają liczne dedykowane aplikacje na telefon. Polecam korzystanie z aplikacji o nazwie **Kontrola wydatków** (od **HandWallet Expense Manager**). Jej zalety to: dostępność w języku polskim, podstawowa wersja jest bezpłatna i co najważniejsze – nie wymaga Internetu, aby działać, gdy już ją zainstalujecie. Osobiście korzystam z niej od 1 czerwca 2017 roku, często już w drodze do domu wpisując w nią rachunek za kawę czy bułki.

I pamiętajmy o złotych zasadach zarządzania finansami:

- wydajemy zawsze mniej, niż zarabiamy,
- poświęcamy czas na swoje finanse – chociaż 10 minut dziennie!

Bibliografia znajduje się w cyfrowej wersji artykułu na portalu cieszyńskiernaobcasach.pl



autorka dr inż. SYLWIA BEDNAREK
– trenerka, inwestorka i coach w tematach związanych z edukacją finansową, inwestowaniem i przedsiębiorczością. Zadbaj o siebie finansowo, zacznij żyć w dostatku i obfitości – to pewien styl życia i myślenia, którego uczę.



ŻYCIE W TOKSYCZNYCH ZWIĄZKACH OSTATNIO JEST LEPIEJ...

*Ludzie decydują się na oddanie pełnej niezależności, jaką niesie za sobą posiadanie intymnej bliskiej relacji, z bardzo wielu względów. Do podstawowych zalicza się fakt, że człowiek jest istotą społeczną. Łączy się z innymi nie tylko po to, aby uzyskać pozytywne bodźce – głównie w postaci jedzenia, bezpieczeństwa, czy osiągnięcia sukcesu reprodukcyjnego (jak to miało miejsce w dawnych czasach). Ważne, że **bliskie związki zapewniają mu rozwój osobisty oraz wspierają pozytywne samopoczucie psychologiczne i fizjologiczne.***

Uważa się, że współcześnie poszukiwanymi wartościami, jakie powinien przynieść nam dobry związek, są właśnie **rozwój w zakresie samorealizacji**, rozkwit, możliwość doskonalenia siebie, czy dążenia do sukcesu. Obok potrzeby bezpieczeństwa (w znakomitej części zaspokojonej już dzięki czasom, w którym żyjemy) oraz potrzeby przynależności i bliskości, samorozwój i realizacja siebie stanowią główne wartości, jakich oczekuje się od ówczesnych związków³. Niejednokrotnie słyszymy od szczęśliwych par, że „rozkwitają”, bądź wspólnie rozwijają się, czy dążą do wartościowych, wspólnych celów, lub przynajmniej dzielą je ze sobą.

Ponadto, metaanaliza ze 126. badań naukowych prowadzonych w ciągu ostatnich 50 lat, wskazuje jednoznacznie, że **dobrze funkcjonujące relacje romantyczne** przyczyniają się do poprawy zdrowia (na przykład niższe ciśnienie krwi, niższy poziom cukru, lepszy sen, rzadsza otyłość), promują pozytywne nawyki zdrowotne (mniej nałogów, częstsze zdrowe odżywianie się), a nawet wydłużają życie. Warto poza tym wspomnieć, że wielu badaczy twierdzi, iż udane związki są najlepszymi predyktorami szczęścia, a zatem slogan głoszący, iż **miłość jest w życiu najważniejsza** wydaje się być sensowny również z punktu widzenia nauki.

NIE KAŻDY ZWIĄZEK JEST DOBRY...

Oczywiste jest, że powyższe pozytywne aspekty odnoszą się jedynie do udanych i szczęśliwych relacji. W przypadku toksycznych lub nieszczęśliwych związków sytuacja przedstawia się zgoła odwrotnie. Wiążą się one bowiem ze znacznie niższym poziomem ogólnego szczęścia, zadowolenia



z życia, poczucia własnej wartości, a także mają pośredni wpływ między innymi na nawyki zdrowotne oraz bezpośredni negatywny wpływ na układy sercowo-naczyniowe, hormonalne, immunologiczne, neurosensoryczne i wiele innych.

Częste konflikty z partnerem, powtarzające się kłótnie albo przypisywanie mu złych intencji odbijają się na naszym zdrowiu psychicznym. **W nieszczęśliwych związkach ludzie częściej doświadczają depresji, są agresywni i nadużywają alkoholu, papierosów lub narkotyków.** Nie-

trudno więc sobie wyobrazić, że rozwijanie się, czy dążenie do sukcesów na jakiegokolwiek płaszczyźnie w takiej relacji może być bardzo utrudnione zwłaszcza, że jak wynika z badań przeprowadzonych przez Luciano i Ortha (2017), jakość związku jest również związana z poziomem samooceny partnerów, co przekłada się też na poziom satysfakcji z relacji.

RELACJA Z PARTNEREM O NISKIEJ SAMOOCENIE

Aby zobrazować przykładowy wpływ niskiej oceny partnera na nas (gdyż na analizę każdego z przypadków nie ma tutaj niestety miejsca) wyobraźmy sobie na przykład, że mamy świetne, dobrze określone marzenia na przyszłość, bądź udało nam się osiągnąć jakiś sukces. W relacji z partnerem o niskiej samoocenie nie będziemy mieli zbyt ochoty się z nim dzielić taką radosną nowiną, nie dlatego, że boimy się go zdołować i dać wyraz temu o ile lepsi od partnera jesteśmy, ale dlatego, że **boimy się, że partner zdoła nas samych.** Trzeba oczywiście pamiętać,

że sprzeczki, dolki, czy gorsze dni występują w każdym związku, jednak problem pojawia się wtedy, gdy takie, czy inne destrukcyjne dla nas zdarzenia zaczynają przybierać chroniczną postać.

CO SPRAWIA, ŻE TRWAMY W TOKSYCZNYM ZWIĄZKU

Dlaczego nie potrafimy dokonać chłodnej kalkulacji zysków i strat lub spojrzeć na nasz związek z perspektywy osoby trzeciej i podjąć decyzji o rozstaniu?

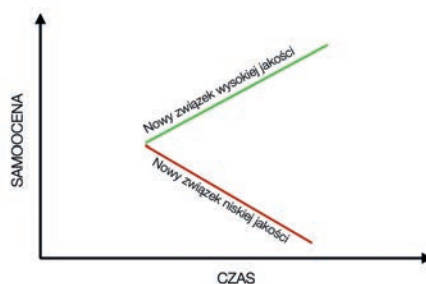
Po pierwsze - „skok wiary”. Jak wynika z badań znakomitej psycholog Sandry Murray zajmującej się relacjami intymnymi, ludzie wchodzący i pozostający w związku decydują się na tak zwany „skok wiary”. Polega on na tym, że wchodząc w związek nasze **postrzeganie partnera jest idealistyczne, a nie realistyczne** - widzimy go jako przesadnie dobrego, nie zwracamy dostatecznej uwagi na wady, przy jednoczesnym zawyżonym poczuciu kontroli i nierealistycznym optymizmie z naszej strony. Takie postępowanie zazwyczaj sprzyja związkowi i ich rozwojowi, jednak **może być problematyczne w relacjach destrukcyjnych**.

Wyobraźmy sobie na przykład, że jesteśmy w związku z partnerem, który jest niezwykle leniwy, pozbawiony głębszych zainteresowań czy życiowych celów, a dodatkowo ma problemy z agresją. Samotność, zazdrość, duża potrzeba uznania społecznego, brak doświadczeń, alternatyw, czy po prostu chęć spróbowania czegoś nowego mogą sprawiać, że mimo wszystko odczuwamy pociąg i chęć bycia z tą osobą. Nie będziemy jej jednak postrzegać w taki sposób, jak została opisana powyżej. **Aby zredukować zły wpływ podanych cech, decydujemy się na obniżenie ich negatywnych skutków poprzez zmianę interpretacji** - myślimy więc (lub wolimy myśleć?), że jest „spokojny i luzacki”, a nie „leniwy”; „niemający jeszcze planów” zamiast „nieambitny”; albo „dość łatwo denerwujący się” zamiast „agresywny”. Podobnie sytuacja może się przedstawiać przy ocenie działań takiego partnera/ki.

Gdy jest agresywny będziemy starać się usprawiedliwić to na przykład trudną sytuacją, albo działaniem alkoholu, gdy jest dla nas chronicznie nieprzyjemny - możemy to usprawiedliwiać „złymi dniami”, a gdy daje wyraz swemu lenistwu i brakowi ambicji, możemy starać się przypomnieć sytuację z zeszłego tygodnia, kiedy to partner/ka zrobił więcej, niż my tego dnia. Takie postępowanie wydaje się rozsądne, bo pozwala

Miłość jest sztuką, tak samo jak sztuką jest życie; jeżeli chcemy nauczyć się kochać, musimy postępować w sposób identyczny jak wówczas, gdy chcemy nauczyć się jakiegokolwiek innej sztuki, powiedzmy muzyki, malarstwa, stolarstwa, sztuki medycznej czy inżynierskiej

Erich Fromm „O sztuce miłości”



Na podstawie Luciano i Qrth, 2017

Wykres samooceny w czasie

zachować pozytywny obraz osoby, z którą jesteśmy związani, jednocześnie **obniżając zdolność do świadomego postrzegania jej toksyczności**.

Po drugie - „ostatnio jest lepiej”. Ludzi cechuje duża potrzeba podtrzymania związku oraz pozytywnego przekonania o jego sensie. Z największą pewnością wiąże się to ze wspólnymi pozytywnymi doświadczeniami, jakie dzielimy z partnerem, wspólnymi inwestycjami (na przykład mieszkanie razem, posiadanie dziecka, wspólny samochód, oszczędności, plany i tym podobne), czy kwestiami ewolucyjnymi (przynależność, bliskość). Potrzeba ta jest tak silna, że wpływa i manipuluje naszą pamięcią oraz wspomnieniami.

Jak wynika z badań, partnerzy często deklarują, że ich zadowolenie z relacji poprawiło się w ostatnim czasie, nawet jeśli ich satysfakcja faktycznie spadła. Takie postrzeganie oczywiście przyczynia się do optymizmu co do wspólnej przyszłości i często odpowiada za to, że pozostajemy w toksycznym związku, nawet jeśli jest on już bardziej niesatysfakcjonujący niż satysfakcjonujący. Dla przykładu spróbujmy więc sobie przypomnieć ile razy spotkała nas w życiu sytuacja, gdy podczas rozmowy z bliską osobą będącą w niezbyt dobrym związku słyszeliśmy opowiadania o kłótniach, sprzeczkach, negatywnych zachowaniach, czy problemach, a zaraz potem ta sama osoba zapewniała nas, że mimo wszystko „ostatnio jest lepiej” i „zobaczymy co będzie dalej”, bo „jest nadzieja”. Spróbujmy sami zastanowić się ile razy osobiście dotknął nas podobny schemat myślenia, gdy mając wątpliwości odnośnie partnera myśleliśmy sobie, że „**przecież nie jest tak źle, a wręcz ostatnio się poprawiło**”.

Po trzecie - ludzie po prostu się boją. Zgłaszane obawy związane z podjęciem

Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli [z innymi]

Albert Schweitzer, noblista

decyzji o pozostaniu w związku lub rozstaniu to między innymi:

Strach przed samotnością (czyli subiektywnym poczuciem braku bliskich relacji). Jak wspomniano na początku artykułu, ludzie to gatunek społeczny o wysokiej potrzebie bliskości i przynależności, zaś potencjalna samotność może prowadzić do m.in. szkodliwych zachowań zdrowotnych (nałogi), problemów z układem krążenia, zaburzeń snu, zaburzeń hormonalnych, zaburzeń odżywiania, depresji, czy na przykład niekorzystnego rozwoju osobowości u młodych dorosłych.

Nie jest zatem niczym zaskakującym, że często **za wszelką cenę staramy się ocalić jakąś relację**.

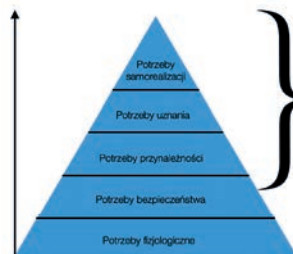
Strach przed **samotnym sprawowaniem opieki nad dziećmi**; strach przed kłopotami finansowymi po rozstaniu. To znów powrót do kwestii związanych z inwestycjami oraz współzależnością w związku. Generalnie można uznać, że im więcej zrobiliśmy dla związku i im więcej z nim współdzielimy, tym trudniej go opuścić. Inwestycje to nie tylko wspólne oszczędności czy posiadanie dzieci, ale także wspólne plany na przyszłość, mieszkanie razem, zaręczyny, czy staż związku.

Lęk przed zakłopotaniem społecznym oraz słabe wsparcie społeczne. Wynikają z faktu, że ludzie mają dużą potrzebę bycia docenionym ze strony społeczeństwa (tak zwana potrzeba aprobaty społecznej). Nie dziwi więc fakt, że mąż będący ortodoksyjnym katolikiem i posiadający społeczną sieć wsparcia złożoną z ludzi o podobnych poglądach boi się podjąć decyzję o rozwodzie z żoną. Nie dość, że może to zostać odebrane jako powód do pogardzania taką osobą, to dodatkowo naraża na brak wsparcia społecznego po rozstaniu, czyli samotność. Innym przykładem może być chęć, aby „dobrze wypaść” - spróbujmy sobie przypomnieć ile razy słyszeliśmy, lub widzieliśmy na filmie opowieści o czymś życiu brzmiące w następujący sposób: „Ma znakomitą karierę, bardzo ciekawe zainteresowania, świetnego, kochającego i oddanego męża, a na dodatek wkrótce spodziewają się kolejnego dziecka!”. Chęć aby dobrze się prezentować przed znajomymi jest w ogromnym stopniu związana z potrzebą aprobaty społecznej, a jednym z jej elementów z całą pewnością są bliskie związki. Osoba, o której wiemy, że ma toksycznego partnera, społecznie wzbudza raczej litość, współczucie, chęć pomocy, czy nawet pogardę niż podziw. Dlatego raczej do rzadkości zalicza się moment, gdy nasi znajomi szczerze otwierają się przed nami i zaczynają opowiadać o swoich trudnościach w związku.

Strach przed krzywdą. To nie tylko obawa przed tym, że sami znajdziemy się w trudnym położeniu, ale strach przed

*Aby życie było mądre,
najważniejsza jest dobrze
pojęta troska, po części o naszą
teraźniejszość, po części o naszą
przyszłość, tak aby jedno nie
było przeszkodą dla drugiego*

Arthur Schopenhauer



Na podstawie Finkel i in., 2015.

Piramida potrzeb Masłowa

Mimo, iż każdy z elementów piramidy Masłowa jest w związku istotny, to realizacja jej górnych pięter jest we współczesnych związkach najbardziej pożądana.

zranieniem i pozostawieniem partnera. Mimo wszystko należy pamiętać, że nie ma takiej relacji, której nie byłoby warto opuścić, jeśli jest dla nas destrukcyjna.

Nadzieja, że coś się zmieni, czyli tytułowe „ostatnio jest lepiej”. Wobec powyższych kwestii staje się coraz bardziej jasne, że opuszczenie związku to nie zmiana rękawiczek. Ilość uwarunkowań związanych z podjęciem takiej decyzji jest ogromna i wiąże się z podobnie ogromną ilością konsekwencji. W przeprowadzonym przez Rusbult i Martz (1995) badaniu nad kobietami

będącymi ofiarami przemocy domowej okazało się, że zaledwie 1/3 z nich zdecydowała się na trwałe odejście od partnera. Trzeba jednak mieć na uwadze, że badanie jest dość stare i zostało przeprowadzone na amerykańskiej próbie, a więc można mieć pewną nadzieję, że rosnąca świadomość społeczna i niezależność kobiet będą miały tutaj znaczący i pozytywny wpływ.

BRAK ALTERNATYW W DESTRUKCYJNYM ZWIĄZKU

Kolejnym, a zarazem ostatnim omawianym w niniejszym artykule powodem, dla którego pozostajemy w negatywnej relacji jest brak alternatyw. To znaczy, że po pierwsze nie wiemy, co mielibyśmy mieć zamiast naszego toksycznego związku, a po drugie nie wiemy kogo moglibyśmy mieć zamiast naszego toksycznego partnera. Niezmiennym natomiast pozostaje fakt, że świadomie lub nieświadomie, reagujemy na atrakcyjne alternatywy.

Niektórzy badacze twierdzą, że **człowiek jest jak małpa i nie skacze, dopóki nie złapie się kolejnej gałęzi**.

Choć taka psychologia ludowa może wydać się dość pejoratywna, to jest w niej dużo racji. Ludzie łatwiej decydują się na podjęcie decyzji o rozstaniu (skok), gdy spostrzegą, że z kimś innym mogliby stworzyć dużo bardziej udany związek. Podobny wpływ mogą mieć doświadczenia z poprzednich związków, które stanowią pewien punkt odniesienia: *kiedyś miałam taki związek, dziś mam taki; kiedyś miałam agresywnego alkoholika, dziś mam troskliwego męża*. Brak doświadczeń i atrakcyjnych alternatyw stanowią poważną trudność do opuszczenia destrukcyjnej relacji.

Przypisy do literatury cytowanej znajdują się w elektronicznej formie artykułu „Ostatnio jest lepiej...” www.cieszynskienaobcasach.pl



autor JAN WIECHA
student V roku psychologii na Wydziale
Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego

ROZWÓJ MOWY MAŁEGO DZIECKA OKIEM LOGOPEDY

Okres dzieciństwa zajmuje ważne miejsce w życiu każdego człowieka. Trwa zaledwie kilka lat, ale w żadnym innym okresie rozwoju nie dokonuje się tak wiele zmian w tak krótkim czasie, są to tak zwane kamienie milowe. Oznacza to, że małe dziecko wymaga szczególnej opieki i odpowiedniej do swych potrzeb stymulacji, a także nadzwyczajnej ochrony i troski. Z jednej strony jest niezwykle chłonne, szybko się zmienia i uczy nowych umiejętności, a z drugiej – bardzo wrażliwe na wpływ trudnych doświadczeń, mogących zakłócić jego rozwój.

Okres wczesnego dzieciństwa jest okresem wzajemnego poznawania się, rozpoznawania potrzeb i oczekiwań, uczenia się ich zaspokajania. Tworzenie relacji między dzieckiem a jego otoczeniem powoduje, że dziecko dobrze rozwija się. **Fizycznie** – rośnie, przybiera na wadze, staje się coraz sprawniejsze, jego ruchy nabierają precyzji. **Psychicznie** – gromadzi wiedzę o różnych przedmiotach, także o ludziach i o sobie, staje się coraz bardziej uważne, rozwija się jego pamięć i myślenie, wzbogaca życie emocjonalne, kształtuje stosunek do różnych sytuacji.

Jego rozwój może też przebiegać **nieprawidłowo** – wolno, nieharmonijnie, co sprawia, iż ważne w tym pierwszym okresie życia potrzeby nie mogą zostać właściwie zaspokojone. Te pierwsze kroki w nawiązywaniu i kształtowaniu się relacji z otoczeniem decydują o tym, czy w tym czasie **ważne potrzeby** kontaktu emocjonalnego, bliskości, bezpieczeństwa, więzi oraz snu i aktywności, są zaspokojone czy też nie. Mają one **znaczący wpływ** na to, jak będzie przebiegał rozwój dziecka w kolejnych okresach życia – aż po dorastanie i dorosłość.

WCZESNE ETAPY KOMUNIKACJI U DZIECKA

Początkowo dzieci komunikują swój stan głównie za pomocą płaczu lub jego braku – komunikat: „jest dobrze” lub „jest źle”.

W komunikacji językowej dziecka wyróżniamy następujące etapy:



- okres melodii – do 12. miesiąca życia,
- okres wyrazu – między 1. a 2. rokiem życia,
- okres zdania – między 2. a 3. rokiem życia,
- okres swoistej mowy dziecięcej – do 7. roku życia.

Danuta Pluta-Wojciechowska przyjmuje, że kluczowe dla zrozumienia ich ważności jest uznanie tezy – że mowa rozwinęła się jako czynność wtórna w stosunku do funkcji biologicznych związanych z jamą ustną. **W pierwszych miesiącach życia**, podczas ssania piersi, jedzenia z łyżeczki, picia z kubka, odgryzania, gryzienia i żucia angażujemy do pracy wargi, język, policzki, żuchwę. Wykonując te czynności maluch uczy się stopniowo rozwijać, ewoluując coraz bardziej skomplikowane wzorce ruchowe, które na kolejnym etapie będzie wykorzystywał do artykulacji dźwięków mowy.

Niemowlę uczy się posługiwania aparatem mowy już w pierwszych miesiącach życia. Najczęściej pojawia się wtedy **płacz** i **krzyk**, ale także **głuzenie** (2–3 miesiąc życia) i **gaworzenie** (około 6. miesiąca życia), które

Niemowlę	Poprawnie wymawia: <i>a, e, czasem i</i>
Jedno i dwulatek	Dziecko używa wszystkich samogłosek: <i>a, e, u, i, y, o</i> Brak samogłosek nosowych Dziecko wymawia spółgłoski: <i>p, b, m, t, d, n, ń, ś, k., j</i>
Trzylatek	Wypowiada spółgłoski: <i>ś, ź, ć, dź, ń, m, b, p, f, w, k., g, h, t, d, n, l, ł, j</i> Głoska <i>r</i> bywa zastępowane przez <i>j</i> lub <i>l</i> Grupy spółgłoskowe są upraszczane

Źródło: opracowanie własne na podstawie: L. Kaczmarek, *Nasze dziecko uczy się mowy*. Wyd. Lubelskie, Lublin 1988

polega na wypowiedzianiu przypadkowych sylab. Pierwsze **proste słowa** pojawiają się pod koniec pierwszego roku życia.

W pierwszym roku życia intensywnie rozwija się również zdolność komunikacji niewerbalnej (miny, gesty, spojrzenia) oraz werbalne komunikaty niebędące słowami, jak na przykład **krzyki** czy **gaworzenie – i to też jest komunikat, mowa dziecka!** Pierwsze słowa pojawiają się przeciętnie między 10. a 18. miesiącem życia dziecka, a umiejętność łączenia kilku słów w formie konkretnej wypowiedzi między 12. a 24. miesiącem.

Różnice występujące wśród dzieci są w tym przypadku dość istotne i mogą sięgać nawet jednego roku. Często zdarza się, że rozwój mowy czyli sprawność językowa, jest nieadekwatna do aktualnego etapu rozwoju dziecka. Główne objawy: to ubogi słownik, brak chęci komunikowania się, budowanie zdań niepoprawnych gramatycznie. Rozwój mowy dziecka jest złożonym procesem, który trwa kilka lat. Dziecko początkowo wydaje z siebie niezrozumiałe, przypadkowe sylaby, następnie zaczyna powtarzać usłyszane słowa, w repertuarze dźwiękowym znajdują się już wszystkie samogłoski ustne oraz kolejno spółgłoski prymarne, służące do budowania kompetencji językowej małego dziecka.

W trzecim roku życia zasób słów u dziecka obejmuje **800–1500 wyrazów**, obserwujemy jeszcze obniżoną sprawność narządów artykulacyjnych, która powoduje uproszczenia grup spółgłoskowych.

PODEJŚCIE POLISENSORYCZNE W ROZWOJU MOWY MAŁEGO DZIECKA

Zmysły nie rozwijają się w oderwaniu od siebie – rozwój jednego zazwyczaj idzie w parze z rozwojem drugiego. Wszystkie wrażenia słuchowe, które dziecko odbiera **już w trzecim trymestrze ciąży**, odgrywają rolę w rozwijaniu się wyższych czynności mózgu, takich jak: emocje, mowa czy inne zdolności poznawcze. Bodźce odbierane przez narządy zmysłów docierają do ośrodkowego układu nerwowego. Niosąc informację o otaczającym świecie, pozwalają poznawać go i uczyć się właściwego reagowania na cechy i wymagania środowiska, w którym żyjemy. Poszczególne zmysły: wzrok, słuch, smak, dotyk i narząd przedśionkowy, bardzo różnią się od siebie. Mają one charakterystyczne receptory, czyli zbierające informacje organy, które są wrażliwe na określony typ bodźców. Bodźce, dochodzące z nich do kory mózgowej, odczuwane są jako specyficzne

wrażenia: światła, dźwięku, zapachu, dotyku czy położenia ciała i ruchów przez nie wykonywanych. Bardzo ściśle czynnościowa **współpraca wszystkich zmysłów** powoduje, że **tworzą one język**, który wyraża i przekazuje informację o otaczającym świecie.

Program terapii logopedycznej powinien uwzględniać rozwijanie i doskonalenie wszystkich zaburzonych funkcji. Okres rozwoju małego dziecka jest niezwykle intensywny i interesujący, pamiętajmy, iż każde dziecko rozwija się inaczej, dlatego należy dostosować działania do wieku i możliwości dziecka. Komunikacja i mowa są ściśle związane z rozwojem ruchowym i doświadczeniami zdobywanymi przez dziecko. Warto w tym miejscu także zwrócić uwagę na kształtujący się u niemowlęcia **zmysł słuchu**. Percepcja słuchowa jest związana z dojrzewaniem układu nerwowego i intensywnie rozwija się już w okresie prenatalnym. Podczas **badania logopedycznego** patrzymy na dziecko całościowo, analizując mowę, która jest wypadkową umiejętności i zachowań takich jak: rozwój społeczny, emocjonalny, fizyczny, motoryczny, intelektualny oraz sen dziecka i jedzenie.

KIEDY UDAĆ SIĘ DO LOGOPEDY – LOGOPEDYCZNE PRAWDY I MITY

Dzięki rozumieniu mowy dziecko poznaje świat. Dzięki mówieniu – jest w stanie **wyrazić swoje potrzeby, pragnienia, uczucia**. Rodzice powinni posiadać podstawową wiedzę na temat rozwoju mowy dziecka. Niestety, wciąż jeszcze słyszy się wiele mitów dotyczących rozwoju mowy, które są powodem niepokoju rodziców. A czasem jest wręcz przeciwnie – mity usypiają ich czujność, co jest krzywdzące dla dziecka.

Logopedyczne prawdy i mity:

- **Im więcej mówisz do dziecka, tym szybciej ono zacznie mówić**
Prawda. Tak zwana, **kąpiel słowna**”, czyli mówienie do dziecka od pierwszych dni życia jak najczęściej, wspomaga rozwój mowy dziecka.
- **Nie powinno się w rozmowie z dzieckiem zdrabniać wyrazów**
Prawda. Zwracając się do dziecka, nawet tego naprawdę małego, nie powinniśmy mówić, **po dziecinnemu**”. Twoja mowa jest dla dziecka wzorem, dlatego od początku należy uczyć je prawidłowej wymowy wyrazów.
ALE: Nie ma niczego złego w zwracaniu się do dziecka pieszczotliwie: „Słoneczko”, „rączka”, „nóżka”. Takie

określenia, są dla dziecka ważne. Dzięki podobnym zwrotom czuje się ważne i kochane.

- **Dziewczynki mówią szybciej niż chłopcy**
Mit. Nie ma żadnych badań, które by to potwierdziły.
- **Rocznik powinien używać już kilku słów**
Prawda. Zwykle roczne dziecko posługuje się kilkoma słowami takimi jak: „mama”, „tata”, „baba”, „pa pa”.
- **Dziecka do drugiego roku życia nie należy poprawiać, kiedy skracają czy upraszczają słowa**
Prawda. Dziecko w tym wieku ma prawo do upraszczania grup spółgłoskowych czy skracania wyrazów. Jeśli dziecko mówi nam, że chce, „ić” powiedzmy: „Dobrze, już daję Ci picie” pokazując w ten sposób, że je rozumiemy.
- **Dziecko jest „leniwe do mówienia”**
Mit. Dziecko może mieć problemy związane z budową aparatu artykulacyjnego czy ze słuchem, może mówić mało, co wynika w jakiś sposób z jego temperamentu.
- **Do logopedy należy udać się, gdy dziecko ukończy 6. rok życia**
Mit. Wizyta u logopedy może odbyć się nawet przed ukończeniem pierwszego roku życia, gdy dziecko **nie głuży, nie gaworzy** albo zaobserwuje się u niego jakiegokolwiek anomalie w budowie aparatu artykulacyjnego. Również 2–3. letnie dziecko, które **nie mówi**, powinno koniecznie znaleźć się pod opieką logopedy.
- **Logopeda zajmuje się wyłącznie wadami wymowy, jest specjalistą od „er”**
Mit. Logopeda patrzy na swojego pacjenta **całościowo**. Zajmuje się jego rozwojem poznawczym, motorycznym, emocjonalnym, co ściśle wiąże się z mową. Pracuje z dziećmi z różnymi zaburzeniami oraz najmłodszymi pacjentami w ramach wczesnej interwencji logopedycznej.
- **Dwulatek, który nie mówi, powinien wraz z rodzicami odwiedzić logopedę**
Prawda. Słownik czynny dwulatka powinien zawierać od 200 do 300 słów, chociaż jest to sprawa indywidualna, zależna od wielu czynników. Jeśli jednak dziecko nie mówi wcale, może to świadczyć o poważniejszych zaburzeniach i konieczna jest konsultacja logopedyczną.
- **Nie należy spieszyć się z terapią logopedyczną jeśli tata, czy starsze rodzeństwo, zaczęli mówić później**
Mit. Rozwój mowy jest indywidualną kwestią.
- **Dziecko, które zaczyna mówić później, może mieć problemy w szkole**
Prawda. Istnieje takie ryzyko ponieważ dzieci, u których występuje opóźniony rozwój mowy, najczęściej znajdują się w grupie ryzyka dzieci dyslektycznych.
- **Wada wymowy rodzica może być przyczyną wady wymowy u dziecka**
Prawda. Dzieci posiadają zdolność nieświadomego dostosowywania swojej wymowy do wymowy otoczenia.
- **Terapia logopedyczna zwalnia rodziców od pracy w domu**
Mit. Praca logopedy nie przyniesie oczekiwanych skutków, jeśli nie będzie wsparta pomocą rodziców czy opiekunów.

JAK MOŻESZ POMÓC SWOJEMU DZIECKU

Pierwsze trzy lata życia dziecka to niezwykle interesujący, intensywny i trudny moment w jego rozwoju.

Jeżeli chcesz czynnie wziąć udział w rozwoju dziecka, to:

- malujcie, rysujcie, wyklejajcie obrazki
- staraj się dużo rozmawiać z dzieckiem
- odgrywajcie różne scenki z udziałem zabawek
- róbcie bańki mydlane
- bawcie się masą solną
- oglądajcie książeczki i opowiadajcie sobie, co na nich widać - uczymy wskazywania palcem
- zapraszaj dziecko do pomocy w domowych zajęciach
- nie wymagaj od dziecka, żeby było w tym wieku altruistą – jeszcze do tego dojrzeje
- wspieraj dziecko w jego próbach artystycznych np. rysowanie, śpiewanie
- dbaj o rozwój ruchowy malucha
- dzieci w tym wieku potrzebują, dużo swobody, pozwól mu np. nalać mleko do kubeczka, zjeść samodzielnie zupę
- jeśli krytykujesz – mów o zachowaniu, nie o dziecku
- ogranicz korzystanie z urządzeń takich jak telewizor, komputer, tablet, smartfon; dziecko do 1,5 roku życia w ogóle nie powinno oglądać bajek, tak samo jak niemowlęcy dwulatek i starsze dziecko, gdy rozwój mowy budzi zastrzeżenia.



Bardzo ważnym elementem wspierania prawidłowego rozwoju mowy u dziecka jest **zaspokajanie potrzeb dziecka** takich jak:

- odczuwanie przyjemności z relaksu i odpoczynku
- wywołanie uczucia zadowolenia, spokoju, bezpieczeństwa
- wyciszenie przykrych stanów emocjonalnych dziecka
- rozwijanie procesów poznawczych.

Bibliografia dostępna jest w cyfrowym wydaniu artykułu cieszynskienaobcasach.pl



autorka REGINA WASZUT – neurologopeda, pedagog, surdopedagog, terapeuta Indywidualnej Terapii Słuchu Metodą Johansena, Neuroflow, terapeuta ręki. W Akademii WSB w Cieszynie prowadzi zajęcia z diagnozy i terapii logopedycznej. Dyrektor Żłobka Miejskiego w Ustroniu. Kontakt tel. 500 099 551.

JOLA Z MANHATTANU

NAUCZYCIELKA ŻYCIA

NAUCZYCIELKA PRZEDSZKOLA. Niech Was nie zwiedzie nazwa, bo to nie zawód, to powołanie. Opowiemy Wam bardzo nieoczywistą historię – która wciąż się toczy – z dużą dozą ciepła, uznania i ważnymi pytaniami w tle. Bohaterką naszej opowieści jest absolutnie rewelacyjna dyrektorka ustronńskiego przedszkola – w roli nauczycielki przedszkola – Pani Jola Heller. Jej wyjątkową postać i rolę w życiu wychowanków i wychowanek oraz współpracownic w niezapomniany sposób odmalowują zebrane wypowiedzi.

Nie interesują nas bohaterki, które są jakąś fantazją na temat silnej kobiety. Pokazujemy w naszym artykule prawdziwą kobietę, taką, która nie tylko ma swoje mocne strony, ale jednocześnie dzieli się swoją siłą z innymi. Napisałyśmy o kobiecie, która jest wśród nas, o tym jak wpływa na nasze życie i co do niego wnosi. O osobie, o której ledwie myśl, wywołuje ciepły uśmiech... .

Myślimy o Joli jako kimś obdarzonym wyjątkowym talentem i wrażliwością, kobiecie, która po prostu dostrzega wielki dar nie tylko w swoich podopiecznych, ale i współpracownikach i która za wszelką cenę stara się go wydobyć na światło dzienne, przedstawić światu, sprawić aby nie został zaprzepaszczone. Jola jest wprost stworzona do swojej profesji przedszkolanki. Jest ciepła, pogodna, cierpliwa, kreatywna i zaangażowana. Dzieci ją uwielbiają, a ona ma z nimi wyjątkowo dobry kontakt.

Podziw dla roli i talentów Joli trwa od dawna. **Maria**, która pracowała z nią 32 lata mówi, że nigdy nie zapomni dawnego wrażenia, jakie na niej zrobiła 19-letnia uroczą dziewczyna skierowania do pracy w ustronjskim **przedszkolu nr 7**. Oddawane wówczas do użytku nowe przedszkole miało kilka dni opóźnienia. Jola już w pierwszych dniach pracy urządziła sale, sprzątała, nosiła i ustawiała meble. Gdy do przedszkola weszły już dzieci – szybko zdobyła ich serca. A w następnym roku wszyscy chcieli dostać się do grupy pani Joli – zawsze ciepłej, serdecznej i otwartej na małe i duże dziecięce troski i zawsze wierzącej, że będzie dobrze – i to nie slogan. Przed południem w pracy, po południu na wieczorowych studiach, a w nocy przygotowywała się do pracy wykonując pomoce dydaktyczne i rekwizyty. Szczerym uśmiechem i pogodą ducha zjednywała sobie zarówno dzieciaki jak i ich



rodziców, ale także współpracowników – niezależnie jaką pracę wykonywali. Zараżała otoczenie swoim optymizmem i entuzjazmem.

Mijały lata, z przedszkola odchodziły kolejne roczniki wychowanków pani Joli – tylko Jola jest stale, niezmiennie taka sama. W 2011 roku została **dyrektorką** – dzięki temu mogła rozwinąć swoje skrzydła i zrealizować swoją wizję

przedszkola jako miejsca dobrego, najlepszego dla dzieci.

Ela, mama absolwentów naszego przedszkola, a równocześnie córka osoby, która wiele lat współpracowała z Jolą wspomina słowa mamy, że Jola to właściwa osoba na właściwym miejscu. Decydowały o tym nie aspiracje, lecz jej podejście do dzieci, ich rodziców i do kadry oraz wizja przedszkola jako drugiego domu.

Ela ze wzruszeniem w głosie opowiada, że gdy usłyszała w innym przedszkolu, że jej autystyczny, niemówiący wówczas syn „stanowi zagrożenie dla innych”, pospieszyła wówczas **po ratunek do Joli**, która bez wahania powiedziała: *proszę przynieść dokumentację i zobaczymy, co da się zrobić*. Dzisiaj syn Eli chodzi już do szkoły i nieźle sobie radzi, ale, jak twierdzi, wdzięczność w sercu zachowa do końca życia.

Dominika, która poznała Jolę 12 lat temu uważa, że spotkała ją szczęście, a jej dzieci trafiły do najlepszego miejsca pod słońcem. Oddając swoje dzieci (w tym jedno z zespołem Aspergera) do przedszkola zyskała pewność, że spotka je tu samo dobro. Dominika mówi, że była świadkiem heroicznej pracy dyrektorki, która stworzyła dzieciom dom, do którego chce się wracać, gdy w progustoi zawsze uśmiechnięta pani Jola.

Beata uważa, że dzięki Joli uzyskała wiarę w to, że w życiu to właśnie otaczający nas ludzie są najważniejsi. Bo Jola pamięta o wszystkich, o ich radościach i troskach... Pamięta nawet tych, którzy odeszli już z pracy, a także o tych, którzy są już na emeryturze. Zaprasza ich na uroczystości i występy organizowane przez nauczycieli i dzieci – na Dzień Edukacji Narodowej, Jasełka, pikniki w ogrodzie i inne.

Pani Jola pamiętała o urodzinach **Wandy Mider**, zmarłej rok temu naszej regionalnej poetki i pisarki. Co roku wędrowała do niej z dziećmi ubranymi w regionalne stroje, z wierszykami i laurkami. Wszyscy odczuwali wzruszenie i radość podczas ostatniego spotkania, któremu towarzyszyły łzy wzruszenia 96. letniej Pani Wandy – że wciąż się o niej pamięta.

Michał opowiada o tym, jak poszedł do „Prażakówki” (Miejski Dom Kultury w Ustroniu) na występy przedszkolaków bardziej z obowiązku niż z zainteresowania - bo syn go bardzo prosił.



*Z niezrozumiałych
przyczyn radość jest
zarazliwa podobnie jak
zapał i miłość*

Paulo Coello

*Wszystkiego co
naprawdę trzeba
wiedzieć, nauczyłem się
w przedszkolu – o tym
jak żyć, co robić, jak
postępować, współżyć
z innymi, patrzeć,
odczuwać, myśleć,
marzyć i wyobrażać sobie
lepszy świat*

Robert Fulghum

*Najlepszych
i najpiękniejszych rzeczy
na świecie nie można ani
zobaczyć ani dotknąć.
Trzeba je poczuć sercem*

Hellen Keller

*Nikt jeszcze nie zmierzył –
nawet poeci –
pojemności
ludzkiego serca*

Ella Fitzgerald



A tymczasem przeszły go dreszcze, gdy zobaczył występy dzieci z okazji 100-lecia Odzyskania Niepodległości. Zrozumiał wtedy, jak ważną rolę pełni Pani Jola w kształtowaniu serc i charakterów najmłodszych. Patrzył na dzieci występujące przed pełną widownią oraz na Panią Jolę witającą wszystkich drżącym głosem przed przeszło godzinnym występem.

Basia ciągle pamięta moment troski ze strony Pani Joli, gdy źle poczuła się w pracy, a na jej biurku pojawiła się herbata z miodem i cytryną.

Wiola twierdzi, że to Jola nauczyła ją innego myślenia o życiu – że nic w życiu nie jest aż tak ciężkie, żeby nie dało się tego złagodzić dobrym słowem. Odebrany telefon i usłyszane w słuchawce słowa - *Wszystko będzie dobrze, musi się udać*, podniosły ją na duchu i sprawiły, że przetrwała poważną operację i pobyt w szpitalu bliskiej osoby. Wiola jest przekonana, że różne trudne chwile zniosła dzięki temu, że czuła za sobą wsparcie i pozytywną energię Joli.

Świat potrzebuje przykładów ludzi kierujących się w życiu wartościami i marzeniami, zdolnych wytrwale walczyć o te ideały – taka jest Pani Jola. Ślęcząc po nocach opracowała aż sześć projektów unijnych. Dzięki temu w przedszkolu dostępne jest ponadstandardowe wyposażenie: różnorodne, bogate pomoce do terapii w gabinetach, również do zabawy i nauki dzieci w grupach, basen chiński, pełne wyposażenie sali integracji sensorycznej, sali fizjoterapii i wiele innych. Dla nauczycieli i specjalistów zdobyła też środki na dodatkowe godziny pracy.

Jola to też dobry **lider i coach**. Widząc potrzebę pomocy dzieciom z różnymi problemami w rozwoju, zebrała grono specjalistów. Zachęciła nauczycielki do poszerzania kwalifikacji i stworzyła sprawnie funkcjonujący zespół, zdolny do efektywnej pomocy wszystkim dzieciom i atrakcyjnego prowadzenia zajęć i zabaw. Jola stale gromadzi wokół siebie ludzi kompetentnych i oddanych tej nielekkiej pracy.

Joasia zauważa, że nasze przedszkolne festyny (Święto Rodziny, Dzień Pieczonego Ziemniaka, zakończenie roku szkolnego) stały się osiedlowymi świętami. Przychodziły na nie tylko całe rodziny, ale także osoby samotne

i nie mające dzieci. Te ostatnie często wychodziły ze słoiczkami z grochówką lub innymi produktami, by móc zabrać je do domu. A Jola, pełna energii i entuzjazmu, jakby nie zmęczona, uśmiechnięta i radosna, znająca „swoje dzieci” – te ostatnie roczniki i te, co dawno już dorosły – witała i żegnała każde z imienia.

Daria dodaje, że Jola zawsze jest sobą – nikogo nie udaje, zawsze myśli o innych. Zawsze można się do niej zwrócić z problemami, mając niezachwianą pewność, że dochowa tajemnicy.

Gosia mówi, że Jola w jakiś niezwykły sposób motywuje ludzi do ciągłego uczenia się, zdobywania kwalifikacji, stopni awansu zawodowego. Mobilizuje mądrym słowem i doradztwem.

Ola, i wielu pracowników, powtarza, że jest wdzięczna za spokój, z jakim codziennie wyrusza do pracy - *Ogromne było moje zdziwienie, kiedy po raz pierwszy odczytałam wiadomość od Pani Dyrektora, dziękującej swoim pracownikom za wykonaną pracę. Po prostu niesamowite, zwłaszcza w dzisiejszych czasach.*

Pani Dyrektor **inspiruje** wszystkich wokół, traktując ich wkład pracy z szacunkiem i życzliwością. W czasach pandemii powstał w przedszkolu Teatr Nie wielki, w którym - zamiast aktorów – to nauczyciele (bo nikt z zewnątrz nie może wejść) wystawiają przedstawienia dla dzieci. W ten sposób, gdy dostęp dzieci do kultury został znacznie ograniczony, teatr zamieszkał w przedszkolu.

A jeśli już o paskudnym czasie pandemii mówimy, to Pani Jola nie poprzestaje jedynie na swojej wyjątkowej aktywności zawodowej. Po pracy **systematycznie pomaga** robiąc zakupy samotnie mieszkającej starszej emerytowanej koleżance, a gdy jest taka potrzeba – woz ją do lekarza. Pomaga także swoje babci, a ma przecież swoją rodzinę - jest kochającą żoną i matką.

Skąd ma na to wszystko czas i siły? A może Anioły nie śpią?

P.S. Ostatnio została nominowana do Złotej Piątki w konkursie na “Kobietę Oryginalną Śląska Cieszyńskiego”.

P.S. 2 Znalazłyśmy ostatnio w sieci znaczenie imienia Jolanta, przytaczamy *in extenso*: „Pracuje tak długo, aż pokona przeszkody, potrafi rządzić bez dyktatury, nie pochwała narzucania innym swego punktu widzenia, realistka o wzniosłych ideałach, w predyspozycjach zawodowych – nauczyciel”.



Artykuł napisali wszyscy, którzy się wypowiedzieli. Nie tylko zacytowani. Zebrała Elżbieta.

WIOSENNA ŚCIEŻKA PRZEBUDZENIA

Masz wybór. Możesz dać się powalić negatywnym informacjom, a możesz postawić bosą stopę na macie i nawiązać kontakt ze sobą, ze swoim ciałem. Po prostu być. Joga się nie zatrzymuje, joga może towarzyszyć nam cały czas. Zapraszamy do wspólnej podróży.

Niebawem minie rok naszego funkcjonowania z pandemią w tle, a raczej w roli głównej. Jakkolwiek się z nią układamy, wpływa na nasze życie, dużo już zdołała zmienić, wystawić na wiele prób, przetestować umiejętność adaptacji do zupełnie nowych warunków. Wymusiła konfrontację z rzeczywistością, obnażyła słabości, pozbawiła możliwość kontroli codzienności. Ale też pozwoliła **na nowo** urządzić się w byciu tu i teraz.

Zastanówmy się, jak reagujemy na zmiany, bo towarzyszą nam one od zawsze. Ta, której obecnie doświadczamy zbiorowo – na ogromną, bo ogólnoswiatową skalę – jest największą, z jaką przyszło nam się zmierzyć. Doświadczamy jej w odosobnieniu, a przecież jesteśmy istotami społecznymi, podstawą naszej egzystencji są między innymi relacje.

CENA DŁUGOTRWALEGO ZAMKNIĘCIA W DOMU

Ograniczenie kontaktów społecznych może być jednym ze źródeł stresu, szczególnie, gdy trwa nie chwilę, a rok. Do tego dochodzą ograniczenia, obostrzenia, nakazy. Zmieniły się okoliczności spełniania się sportowego, kulturalnego, zawodowego. To także w dłuższej perspektywie jest **źródłem stresu**. Jesteśmy w stanie wiele znieść, aż w pewnym momencie zapala się światełko alarmowe, zaczynają pojawiać się sygnały ostrzegawcze w postaci zmęczenia, wysokiego ciśnienia, spadku odporności, bólu w klatce piersiowej, bezsenności. Zmienia się nasza **gospodarka hormonalna**. Jednorazowy wyrzut hormonów odpowiedzialnych za odruch “walczyć i uciekać” może uratować życie, takie jest ich przeznaczenie. Ale kiedy ten proces odbywa się przewlekłe, może doprowadzić **poważnych schorzeń**.



W całym procesie doświadczania zmiany ważna jest świadomość, refleksja i to jest pierwszy krok – zauważanie, zatrzymanie, otwarcie. Ale czy jesteśmy na to gotowi? Podjąć działanie, popracować ze zmianą, oswoić ją. Rodzą się pytania, czy praca ze zmianą musi się sprowadzać się do działania, a może do akceptacji samej zmiany?

CO NAS NIE ZABIJE, TO NAS WZMOCNI

Trudno mówić o pozytywach wynikających z pandemii, ale nie można też powiedzieć, że ich nie ma. Jakby to ubrać w jedno słowo, dla wielu osób, byłoby to PRZEBUDZENIE. Skierowanie uwagi na emocje, odczucia, reakcje, na budowane relacje. To swoiste kształtowanie siebie na nowo. Skierowanie uwagi w stronę wszystkiego co nam służy, w stronę natury.

Budząc się odkrywamy **moc świadomego oddechu** – to wstęp do redukcji stresu, uwolnienia napięć. Pierwszy krok do budowania relacji z ciałem, odbierania sygnałów z jego wnętrza, odpowiadanie na nie. To także szukanie nowych ścieżek, przestrzeni i możliwości. Okoliczności inspirują, by praktykować **uważność**. Choć nie od razu, najpierw było zaskoczenie, potem wyparcie, czasami strach. Całkiem sporo osób na tym się zatrzymało. Ale można iść dalej, szukać nowych rozwiązań, wyostrzyć zmysły, nieustannie zadawać sobie pytanie, co mi służy, czego potrzebuję i pozwolić sobie na to. Trochę z odrobiną życzliwości, ale nie pobłażliwość. Świat się zmienia – z nami czy bez nas, zmieniają się okoliczności, często także priorytety. Cały czas dokonujemy wyborów.

MOC ODDECHU KONTRA PANDEMIA

Suma doświadczeń ostatnich miesięcy, szukanie równowagi pomiędzy skrajnymi



emocjami, ale i konieczność adaptacji do nowych warunków, to wszystko stanowi dobry fundament projektu pod nazwą **wiosenna ścieżka przebudzenia**. Właśnie ten trudny czas pozwala odkrywać nowe możliwości pracy z sobą. Powrót do aktywności fizycznej, spacerów, jogi, może być naszym sprzymierzeńcem w procesie redukcji stresu, w budowaniu odporności.

Polecamy moc oddechu i relaksacji. Oddech jest w każdym z nas, ale czy zdajemy sobie sprawę z jego ważności? Spokojny, świadomy oddech może nam pomóc w codziennym, samodzielnym radzeniu sobie ze stresem. Ale trzeba się tego nauczyć. Znaleźć przestrzeń, by poświęcić temu czas, dać odpowiednią uwagę. Już kilka minut dziennie kontrolowanego oddychania może jakościowo poprawić nasze funkcjonowanie – poprawić jakość snu, zredukować napięcia w ciele, poprawić koncentrację. Zaledwie kilka wdechów i wydechów wpływa na nasz układ nerwowy.

NOWE ŻYCIE Z ĆWICZENIAMI

Jak zacząć? Może tak. Wyjdź na zewnątrz lub otwórz okno. Zatrzymaj się w wyprostowanej postawie bądź usiąść prosto, otwórz ramiona, trzymając je wzdłuż tułowia. Weź głębszy wdech przez nos, pocuj chłód pomiędzy brwiami, u nasady nosa, wciągając powietrze. Zrób wydech dociskając stopy do ziemi. Powtórz to kilka do kilkunastu razy. Obserwuj, jak się czujesz. Spróbuj to ćwiczenie rano lub

wieczorem. Może być także chwilą zatrzymania w codziennych czynnościach, chwilą odpoczynku.

Drugie ćwiczenie jest do wykonania zanim wstaniesz z łóżka – przez 3-5 minut. Połóż się wygodnie na plecach, połóż swoje dłonie w okolicach pępka, zamknij oczy, oddychaj tak, żeby poczuć delikatne unoszenie i opadanie dłoni na brzuchu. Nie naciskaj na brzuch, staraj się oddychać swobodnie, naturalnie. Możesz je powtórzyć wieczorem.

Na początek proponujemy 20-minutowy spacer.

Zapraszamy do praktyki.

Autorzy prowadzą stronę www.jogacieszy.pl oraz profil na Facebooku i Instagramie o tej samej nazwie. Zajęcia stacjonarne odbywają się w Cieszynie: od wtorku do czwartku w Hufcu Ziemi Cieszyńskiej (ul. Żwirki i Wigury 2) i we wtorki i piątki w Strefie Zdrowia (ul. Korfantego 37). Kontakt: 501 708 309 lub 609 753 590.



autorzy DAMIAN KRZEMPEK, KATARZYNA KOCZWARA
Katarzyna Koczwara – Entuzjastka jogi, pracy z ciałem przez ruch i dynamicznej medytacji.
Damian Krzempek – Jogin z wieloletnią praktyką, buszujący po myślach, znajdujący równowagę w kontakcie z naturą.

BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ A ZAGROŻENIA NA TALERZU

Obecnie istnieje tak ogromna różnorodność produktów żywnościowych i łatwy do nich dostęp, że często nie wiemy co wybrać. Czy zawierzyć reklamie, a może kierować się ceną, bo jeśli droższe to lepsze i zdrowsze? Łatwiej podejmiemy dobrą dla naszego zdrowia decyzję mając wiedzę i świadomość zagrożeń.

Zżywność jest szczególnym dobrem, bo podtrzymuje organizm przy życiu, umożliwia jego rozwój i prawidłowe funkcjonowanie. **Bezpieczna żywność** to taka, która nie zawiera substancji szkodliwych lub zawiera je w ilościach niestanowiących zagrożenia dla naszego zdrowia. Polska, jako członek Unii Europejskiej, wchodzi w skład europejskiego systemu prawnego regulującego kwestie bezpieczeństwa żywnościowego. Istnieje oczywiście wiele instytucji i służb tworzących i egzekwujących przepisy prawa żywnościowego, a mimo to słyszymy w mediach o aferach żywnościowych. Najczęstszą ich przyczyną były zanieczyszczenia mikrobiologiczne i chemiczne. Te fakty, pomimo wykrycia i wycofania z obrotu niebezpiecznych produktów, niestety podważają nasze **zaufanie do zdrowotnej jakości żywności**.

CO MOŻEMY ZNALEŹĆ NA TALERZU?

Abyśmy mogli racjonalnie dokonywać wyboru, niezbędna jest, z jednej strony – rzetelna informacja od producenta na opakowaniach i w materiałach reklamowych, a z drugiej – wiedza żywieniowa, bez której trudno o właściwe wykorzystanie tej informacji. Pożywienie powinno dostarczyć wartościowych **składników odżywczych**, a jest ich ponad 60, z czego co najmniej 40 fizjologów żywienia uznają za niezbędne.

Oprócz nich, w niektórych surowcach występują **naturalne substancje antyodżywcze** np. solanina w ziemniakach – w tzw. oczkach, kielkujących pędach i zielonych plamkach, która w stężeniu 1-3 mg/kg masy ciała jest szkodliwa dla człowieka, awidyna w surowych jajkach, która

dezaktywuje w organizmie witaminę B7, kwas szczawiowy w szpinaku, szczawiu, kawie, herbacie, kakao czy rabarbarze, który sprzyja kamicy nerkowej, glukozynolany (substancje wolotwórcze), zawarte w niektórych warzywach kapustnych, które uniemożliwiają prawidłową syntezę hormonów tarczycy i jeszcze kilka innych niekorzystnych związków, w które matka natura wyposażyla rośliny.

1998 – świat obiegła informacja o zgonach w Wielkiej Brytanii spowodowanych spożyciem wołowiny z niebezpiecznymi prionami BSE

1999 – skandal w Belgii z zanieczyszczoną toksycznymi dioksynami paszą

2011 – wskutek spożycia zanieczyszczonego kiełków kozieradki, a także prawdopodobnie surowych warzyw i owoców patogenym szczepem bakterii *Escherichia coli* zachorowało w Niemczech ponad 5000 osób, z czego 50 zmarło

2012 – polska „afera solna” – sól stanowiącą odpad w zakładach azotowych sprzedawano jako jadalną dla wielu firm produkujących żywność, zamiast na drogi, sól trafiała na nasze stoły

2012 – skandal z podrabianiem suszu jajecznego wyprodukowanego z mączki rybnej, z dodatkiem kredy i kurkumy

2019 – do polskich konsumentów wołowiny dotarła przerażająca informacja o nielegalnym uboju chorych zwierząt

DODATKI DO ŻYWNOSCI

W przetworzonej żywności znajdziemy substancje dodatkowe, zwane potocznie E-dodatki, które są dodawane przez producentów w celu poprawy ich cech sensorycznych i trwałości, zgodnie z określonymi normami, czyli np. konserwanty, barwniki, polepszacze smaku, emulgatory, stabilizatory i inne substancje strukturotwórcze. Nie wszystkie E-dodatki są szkodliwe, należy też rozróżniać naturalne substancje dodatkowe, jak np. kwas cytrynowy (E330), kwas askorbinowy (E300), ryboflawinę (E101) czy karoteny (E160a), które są absolutnie bezpieczne.

Jest ich ponad 330 (syntetycznych, a także naturalnych), a co roku, przeciętnie **zjadamy ich ponad 2 kg**. Do sklepów trafiają produkty o niskiej wartości zdrowotnej, jak np. jogurty, które przypominają

kisiel, bo zawierają skrobię modyfikowaną i żelatynę czy śmietana – z dodatkiem mączki z drzewa świętojańskiego i kukurydzianej skrobi modyfikowanej. Z badania NIK wynika, że **nieświadomy konsument** w dziennym jadłospisie może przyswoić aż 85 różnych substancji dodatkowych! Rekordzistą wśród badanych produktów była kiełbasa, w której składzie znaleziono aż 19 dodatków technologicznych!



Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem zaklasyfikowała mięso przetworzone do czynników rakotwórczych i chorób serca

Najbardziej na przekroczenie ADI (akceptowanego dziennego spożycia substancji dodatkowych z dietą) narażone są **dzieci** – głównie do 10 lat – ponieważ najwięcej tych związków jest w preferowanych przez nie produktach, czyli m.in. w słodyczach, aromatyzowanych napojach, lodach, parówkach, wędlinach. Instytut Żywności i Żywnienia informuje w zleconej przez NIK ekspertyzie, że pobranie **azotynów z diety** u najmłodszych dzieci wynosiło ponad 160% dopuszczalnego limitu, a u 5% dzieci w wieku do 3 lat kształtowało się na poziomie aż 560%.

EFEKT KUMULACJI

Chociaż dodatki stosowane w poszczególnych produktach nie są szkodliwe, a proponowane zastosowania uznano za bezpieczne, a dopuszczalna ich ilość jest ściśle określona, to na co dzień trudno jest kontrolować ich łączne spożycie.

Z raportu Najwyższej Izby Kontroli (styczeń 2019), która poddała analizie występowanie w żywności substancji dodatkowych, wyłania się zatrważający obraz. Zwrócono uwagę na fakt, że w diecie przeciętnego konsumenta **70% stanowi żywność o wysokim stopniu przetworzenia**, a obowiązujące przepisy nie biorą pod uwagę ryzyka wynikającego z interakcji pomiędzy chemicznymi dodatkami, synergii z niektórymi lekami czy kumulacji z różnych źródeł i ich wpływu na alergię. **Substancja nieszkodliwa może się nią stać w reakcji z inną, tworząc zagrożenie dla zdrowia.**



Sztuczne barwniki to szkodliwa chemia w żywności

W raporcie znalazła się np. informacja, że występujący w napojach słodzonych benzoesan sodu w obecności kwasu askorbinowego (witamina C) sprzyja powstawaniu toksycznego benzenu. Może on powodować przewlekłe zatrucia, kamicyę nerkową, działa niszcząco na szpik kostny, oddziałuje na układ nerwowy, podrażnia śluzówkę jelit i żołądka.

Nie da się uniknąć stosowania dodatków do żywności, ale bądźmy czujni – czytamy etykiety i wybieramy świadomie! Urozmaicajmy naszą dietę i z umiarem sięgajmy po żywność wysoko przetworzoną.

ZANIECZYSZCZENIA ŻYWNOSCI

W żywności mogą się też znaleźć zanieczyszczenia – fizyczne, mikrobiologiczne, a także chemiczne np. pochodzenia środowiskowego, czyli substancje, których przenikania do żywności nie da się uniknąć, jak śladowe ilości metali ciężkich, substancje smogowe, komunikacyjne, przemysłowe. **Ale mogą też nas niepokoić zanieczyszczenia chemiczne pochodzenia agrotechnicznego czyli**



Tylko naturalne pożywienie z krótką obróbką termiczną prawidłowo odżywia organizm

te, których powinniśmy unikać lub zminimalizować ich ilość np. azotany, pestycydy i inne środki ochrony roślin, antybiotyki, stymulatory wzrostu i leki weterynaryjne w hodowli, mykotoksyny powstające w wyniku niewłaściwego przechowywania, substancje migrujące z opakowań, detergenty, środki do dezynfekcji czy też te, za które odpowiadamy osobiście przetwarzając żywność w kuchni.

JESTEŚMY TYM, CO JEMY

Spożywanie ekologicznej żywności to nie tylko moda, czy pozowanie na bycie fit – to dowód troski o zdrowie naszej rodziny. **Kupujmy lokalnie, od producentów i to tych sprawdzonych, do których mamy zaufanie.** Wybierajmy żywność jak najmniej przetworzoną, wyprodukowaną wg tradycyjnych przepisów, z małych zaufanych wytwórni (np. pieczywo), produkowaną w kraju, a najlepiej w okolicznych gospodarstwach.



Zioła i przyprawy działają przeciwnowotworowo i przeciwzapalnie

W Niemczech i w Skandynawii aż 40% konsumentów regularnie zaopatruje się w ekologiczną żywność. Na Śląsku Cieszyńskim również wielu mieszkańców kupuje warzywa, owoce, kasze, jajka i nabiał wprost od rolników. Niestety produkty bio/eko są często ok. 50% droższe od produktów masowych.

Przyrządzajmy posiłki w domu z zakupionych świeżych surowców. Gotujmy prosto, z krótką obróbką termiczną, jedzmy naturalnie, ale różnorodnie, a będziemy zdrowsi! Zrezygnujmy z zupki gotowej do zjedzenia zaraz po zalaniu wrzątkiem, zrezygnujmy z dań, które można przygotować w kilka minut, albo produktów o długim okresie przydatności do spożycia np. 2 lata. Unikajmy dań gotowych, utrwalanych w puszkach i zakonserwowanych chemicznie.

BĄDŹMY ŚWIADOMYMI KONSUMENTAMI

Czytajmy etykiety – im mniej składników, tym lepiej. Pamiętajmy, że składniki są wymieniane wg największej ich zawartości w produkcie. Bądźmy wyczuleni na występowanie E-dodatki, sprawdzajmy termin przydatności do spożycia oraz pochodzenie produktu. Producenci mają swoje sztuczki np. parówki z cielęcina, to nie to samo co parówki z cielęciny, a jogurt o smaku truskawkowym nie jest jogurtem truskawkowym.

Zwracajmy też uwagę na opakowania. Nie akceptujemy opakowań plastikowych i metalowych wtedy, gdy mamy inny wybór, np. gdy dostępne są napoje, przetwory warzywne i owocowe w opakowaniach szklanych. Środowiska naukowe podnoszą kwestie zawartości bisfenolu i ftalanów migrujących do żywności z plastikowych opakowań. Wędliny i sery możemy zakupić na stoiskach wagowych, gdzie pakowane są w papier. Szczególnie niezdrowym pomysłem jest gotowanie kasz w plastikowych woreczkach, które zawierają bardzo szkodliwy bisfenol A. Obecnie w organizmach zwierząt i ludzi, nie tylko w wodzie i w powietrzu, występują mikrocząsteczki plastiku!

Niezdrowe są również metalowe opakowania. Kontrowersje budzi powłoka plastikowa znajdująca się od wewnątrz, która także może zawierać bisfenol A. W hermetycznie konserwowanej żywności mogą powstawać toksyczne związki. Po otwarciu konserwy należy natychmiast

przełożyć jej zawartość na talerz. Nie należy przechowywać w folii aluminiowej produktów o odczynie kwaśnym, gdyż uwalniają się jony niebezpiecznego aluminium.

ŚWIATEŁKO W TUNELU

Jest coraz większy nacisk na zapobieganie zanieczyszczeniu wód i skażeń płodów rolnych. W Polsce od 15 lutego 2020 roku zaczęła obowiązywać Dyrektywa Azotanowa, czyli program działań mających na celu zmniejszenie zanieczyszczenia wód azotanami pochodzącymi ze źródeł rolniczych, co w połączeniu z naszymi świadomymi wyborami przynosić będzie poprawę walorów zdrowotnych naszej diety. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności ponownie poddaje wszechstronnym badaniom E-dodatki, by ograniczać ich zawartość w żywności.

Chociaż nie na wszystko mamy wpływ, ale to co jemy zależy w dużej mierze od nas, a wieloletnie badania pokazują, że odpowiednia dieta może wydłużyć życie o wiele lat!

Jakich należy dokonywać wyborów żywieniowych:

- Ograniczmy konsumpcję żywności mocno przetworzonej, znajdując alternatywę w postaci zdrowych, naturalnych produktów, a zwłaszcza zwiększmy spożycie warzyw i owoców.
- Starannie myjmy i obierajmy owoce i warzywa – nawet 80% zawartości pestycydów i substancji konserwujących możemy usunąć.
- Nie dajmy sobie wmówić, że wygoda jest najważniejsza i kupujmy produkty nieprzetworzone – priorytetem jest nasze zdrowie!
- Czytajmy etykiety, analizujmy skład produktu – wybór należy do nas!
- Jedzmy posiłki przygotowane w domu, a tylko okazjonalnie na zewnątrz.
- Zadbajmy, aby w naszej codziennej diecie nie zabrakło produktów o właściwościach antyoksydacyjnych, jak np. warzyw i owoców o wysokiej zawartości witamin A, E, C, czy też przypraw ziołowych i czosnku – produkty te wykazują udowodnione działanie ochronne.
- Eliminujmy z naszych jadłospisów żywność w szkodliwych opakowaniach.
- Odżywiamy się w sposób możliwie najbardziej urozmaicony, bo bezpieczeństwo jest w różnorodności.
- Stosujmy zasadę niezbędnej obróbki termicznej: tylko tak mocno, jak to jest konieczne i tak mało, jak to jest możliwe.

Źródło „Bezpieczeństwo żywności i żywienia” pod red. Jana Gawęckiego i Zbigniewa Krejpcio, Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, Poznań 2014. www.nik.gov.pl/aktualności/e-w-żywności-bez-kontroli



autorka ANNA LANGNER – propagatorka świadomych wyborów żywieniowych, miłośniczka zdrowej diety, członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych.

Artykuł sponsorowany

SKOCZOWSKIE CZYLI WYBIERAM LOKALNE

Chcemy opowiedzieć Wam o znanej „od zawsze” lokalnej firmie ze Śląska Cieszyńskiego, którą warto wspierać wybierając jej produkty pochodzące od rolników „stela” - to **Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Skoczowie**.

Mimo trudnych czasów większość z nas czuje się odpowiedzialna za wybieranie produktów z półek sklepowych wytwarzanych w naszym bliskim sąsiedztwie. Kupowanie tego, co lokalne, traktuje się dzisiaj nie tylko za sposób na przezwycięzenie kryzysu gospodarczego, ale nawet jako **dowód patriotyzmu lokalnego**.

Warto nadmienić, że wspierając lokalnego producenta, przyczyniamy się także do **ochrony środowiska** - transport produktów znanych pod marką „SKOCZOWSKIE” do sklepów na Śląsku Cieszyńskim to średnio zaledwie 5 - 25 km.

Ważne jest zaufanie do pochodzenia produktu

Produkty spożywcze pochodzące „stela” są dla nas konsumentów synonimem zaufania w świeżość, wysoką jakość, wartość odżywczą i korzystny wpływ na zdrowie. Nietrudno odnaleźć na sklepowej półce

produkty **Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Skoczowie**, bo oznaczone są tym samym wspólnym logo - pięknie wystylizowanym rysunkiem i napisem „**SKOCZOWSKIE**”. Sięgając po nie wiemy, co wybieramy, bo OSM Skoczów wypracowała zaufanie nie tylko do swoich produktów, ale i do spółdzielni jako producenta.

Polityka wsparcia dla wspólnego dobra

Wybór produktów z rodziny SKOCZOWSKIE oznacza wsparcie nie tylko dla producenta i osób zatrudnionych w spółdzielni, ale także dla rolników, dostawców mleka surowego. OSM w Skoczowie współpracuje z ponad 100. lokalnymi odbiorcami. Ogromna wartość tego, co „SKOCZOWSKIE” to budowanie lokalnych więzi, szeroka współpraca i zasada uczciwego handlu. Taka jest też podstawa polityki zarządczej OSM Skoczów.

Skoczowski nabiał - naturalnie, tradycyjnie, zdrowo

Bogata rodzina produktów mleczarskich oznaczonych marką „Skoczowskie”, wytwarzana jest według dawnych, tradycyjnych receptur. Mleko wykorzystywane w produkcji pochodzi z terenów czystych ekologicznie. Wysoka jakość wyrobów to wynik pracy i serca wykwalifikowanej załogi.





„SKOCZOWSKIE” wyróżnia się spośród innych produktów znanych marek, bo:

- mają **krótką datę** ważności co znaczy, że skład produktu jest wolny od konserwantów i sztucznych dodatków
- mleko da się **kwasić** w przeciwieństwie do mleka znanych marek
- twarogi powstają pod pieczę **serowara**, są produkowane według **dawnej receptury**, krojone i pakowane ręcznie i nie dodaje się do nich żadnych konserwantów czy aromatów
- jakość skoczowskiego sera twarogowego półtłustego została **doceniona certyfikatem** systemu „Jakość Tradycja” potwierdzającym, że do jego produkcji używa się wyłącznie surowców, których pochodzenie jest identyfikowalne i które nie zawierają komponentów GMO
- twaróg półtłusty i kefir (na zakwasie czy starych kultur kefirowych) został **nanagrodzony za smak**, wygląd i stosunek jakości do ceny.



Produkty mleczarskie oznakowane logo „SKOCZOWSKIE” są dobrze widoczne i łatwo dostępne. Można je kupić w sklepach zlokalizowanych w całym powiecie cieszyńskim i bielskim. A sklep firmowy znajduje się w Skoczowie przy ul. Ustrońskiej 13.



@skoczowskie

Polub nas! Na naszej stronie na facebooku zamieszczamy wciąż nowe przepisy z mnóstwem inspiracji oraz ciekawe wskazówki kulinarno-dietetyczne i bieżące wiadomości o naszej obecności na sezonowych kiermaszach.

ZDROWY KRĘGOSŁUP Z JOGĄ

Bóle kręgosłupa są coraz powszechniejszym schorzeniem, a zdrowy kręgosłup jest dziś luksusem. Bóle napięciowe, zwyrodnienia czy dyskopatie bardzo utrudniają życie, obniżają jego jakość i pogarszają samopoczucie. Przyjmowanie leków przeciwbólowych nie rozwiązuje problemu, a jedynie go maskuje. Jeśli nie zareagujemy na czas, ból pleców z dnia na dzień będzie się pogłębiać i skutecznie obniżać jakość życia.

Co robić w tej sytuacji? Jedną z form rehabilitacji może być joga. Dzięki odpowiednio dobranym **asanom**, otrzymujemy szansę na zmniejszenie dolegliwości, a nawet powrót do zdrowia. O zbawiennym wpływie tych ćwiczeń na kręgosłup rozmawia z doświadczonymi instruktorami jogi – **Lucyną i Romanem Krzywońmi** – **Barbara Karnas-Greń**.

JAKIE MOGĄ BYĆ POWODY BÓLÓW KRĘGOSŁUPA?

Przyczyn bólów kręgosłupa może być wiele. Dzisiaj, najczęstszymi przyczynami, z jakimi borykają się nasi podopieczni, to ból wynikający ze stylu życia: wielogodzinna, siedząca praca przy komputerze, podczas której przyjmujemy nieodpowiednią pozycję ciała, brak ruchu, przewlekły stres. W efekcie tego, często chorujemy na różnego rodzaju dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego. Są to schorzenia cywilizacyjne. Stres również przyczynia się do uczucia dyskomfortu i daje fizyczne objawy w postaci bólu i napięcia w obrębie szyi, barków, kończyn górnych i grzbietu. Poza tym wiele osób boryka się ze skoliozami, dyskopatią oraz zwyrodnieniami w obrębie kręgosłupa. Warto podkreślić, że na zajęcia jogi warto udać się, zanim zacznie nam doskwierać ból, bo prawdą jest, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

DLA KOGO JOGA KRĘGOSŁUPA?

„Zdrowy kręgosłup” to specjalistyczne zajęcia grupowe, przeznaczone dla osób zdrowych, które chcą zapobiegać ewentualnym dysfunkcjom i schorzeniom kręgosłupa oraz dla osób, u których w przeszłości wystąpiły epizody związane z narządami ruchu. Zajęcia mają na



Lucyna Krzywoń – mgr pedagogiki, instruktor jogi i pilatesu

celu przede wszystkim podniesienie świadomości własnego ciała, poprawienie postawy ciała, wzmocnienie mięśni ze szczególnym uwzględnieniem mięśni posturalnych, zwiększenie ruchomości w stawach oraz wszystkich odcinkach kręgosłupa.

JOGA TO JEDNA Z BEZPIECZNIEJSZYCH FORM AKTYWNOŚCI. CZY SĄ JAKIEŚ PRZECIWSKAZANIA DO JEJ PRAKTYKOWANIA?

Praktyka jogi jest dostępna w zasadzie dla każdego, niezależnie od wieku i stopnia sprawności. Są jednak przeciwwskazania do wykonywania konkretnych asan czy sekwencji asan. Inaczej będzie wyglądała praktyka osoby cierpiącej na nadciśnienie tętnicze, inaczej kobiety ciężarnej, a jeszcze inaczej osoby zmagającej się np. z rwą kulszową. Należy też pamiętać, że w przypadku poważnych schorzeń pacjent po zakończonym leczeniu powinien mieć zgodę lekarza na udział w tego typu zajęciach.

W JAKI SPOSÓB JOGA WPŁYWA NA KRĘGOSŁUP?

Istnieje szereg zalet, które można czerpać z odpowiednio dobranej praktyki jogi. Joga dla kręgosłupa pomaga zwiększyć jego mobilność, wzmacnia mięśnie biegnące wokół kręgosłupa, uelastycznia go. Ponadto joga uczy prawidłowego oddechu, kontroli nad ciałem oraz świadomości własnego ciała. Wzmacnia mięśnie głębokie, dzięki czemu poprawia się elastyczność, koordynacja ruchowa i równowaga, natomiast kręgosłup staje się giętki i wytrzymały. Ma pozytywny wpływ na samopoczucie, niweluje napięcia mięśniowe i ból.



Roman Krzywoń – mgr wychowania fizycznego i gimnastyki, instruktor jogi

Można powiedzieć, że to forma terapii o charakterze profilaktyczno-lecznym.

JAKIE ĆWICZENIA MOŻNA I NALEŻY WYKONYWAĆ W WYPADKU POJAWIENIA SIĘ BÓLU KRĘGOSŁUPA?

Jeśli chodzi o konkretną pozycję, którą można polecić osobie uskarżającej się na ból kręgosłupa, to warto położyć się płasko na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem 90 stopni. Można położyć nogi na dużej piłce gimnastycznej lub na krześle. Po chwili powinniśmy poczuć ulgę.

Z KIM I GDZIE PRAKTYKOWAĆ JOGĘ KRĘGOSŁUPA?

Jogę można ćwiczyć samemu w domu czy w klubie fitness. Warto wybrać się na zajęcia do profesjonalnej szkoły jogi czy do studia jogi, gdzie można praktykować pod okiem doświadczonych nauczycieli bądź instruktorów jogi. Jeśli borykamy się z konkretnymi schorzeniami, dobrze byłoby przynajmniej na początek, skorzystać z zajęć indywidualnych. Wówczas spersonalizowany program zajęć przeznaczony jest dla konkretnej osoby i tworzony w oparciu o wymagania, możliwości bądź przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń. Jeśli praktykujemy w grupie, warto, żeby były to niewielkie grupy, wtedy łatwiej o bezpośredni kontakt uczeń – nauczyciel. Nasze studio YOGINI powstało właśnie z myślą o praktyce jogi w małych, kameralnych grupach. Ponadto, jeśli chodzi o jogę kręgosłupa, to w naszym studio jednym z elementów praktyki jest Yoga Kurunta. Jest to zaawansowana metoda wykonywania różnorodnych pozycji jogi przy pomocy lin bądź pasów zamocowanych na ścianie. Pasy pomagają pokonać grawitację, poczuć lekkość w ciele i pełne rozluźnienie. W ten sposób uwalnia się napięcie ze stawów i głęboko rozciąga całe ciało. Metoda szczególnie pomocna w rozluźnieniu kręgosłupa. Koi nerwy i uspokaja umysł, a ciało otwiera się znacznie pełniej, niż w zwykłej praktyce jogi.

NAJCIEŹSZY PROBLEM ZDROWOTNY, Z KTÓRYM ZETKNĘLIŚCIE SIĘ PAŃSTWO PODCZAS PRAKTYKI JOGI?

Najtrudniejsze przypadki to stany po operacji kręgosłupa. Jeśli lekarz wyrazi zgodę czy wręcz zaleca wykonywanie ćwiczeń, to praca polega na zwiększeniu ruchomości,



Jednonożny król gołębi – otwiera biodra, ramiona, klatkę piersiową, rozciąga kręgosłup, dodaje energii



Pozycja kobry na dużej piłce – otwiera klatkę piersiową, zwiększa ruchomość kręgosłupa, wzmacnia mięśnie pleców i pośladki



Joga Kurunta-pomaga pokonać grawitację, daje rozluźnienie

mobilności kręgosłupa i wyzbyciu się lęku przed bólem. Takie osoby boją się, że na skutek wykonywania ćwiczeń i pewnych ruchów ponownie będą odczuwały ból. Można się więc domyślać, jak bardzo był dokuczliwy, że strach przed nim jest tak głęboko zakorzeniony w podświadomości tych osób. Na skutek takiego lęku całe ciało jest napięte i przykurczone.

JAKI JEST EFEKT UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH JOGI?

Systematyczna praktyka jogi przynosi pozytywne skutki zarówno dla ciała, jak i umysłu. Nie trzeba długo czekać, już po pierwszym tygodniu ciało widocznie uelastycznia się, rozluźnia i łatwiej jest skupić myśli. Joga wpływa na przyjmowanie poprawnej postawy i wyrabia zdrowy nawyk utrzymywania jej w życiu codziennym. Joga na kręgosłup pozwala wzmocnić, uelastyczyć i rozciągnąć ciało, zmniejszyć, a nawet zniwelować ból dzięki praktyce asan. Relaksacja pomaga wyciszyć umysł, zmniejsza poziom napięcia fizycznego oraz psychicznego, a także redukuje stres. Podczas praktyki wchodzimy w asany, które pozwalają na rozwijanie świadomości własnego ciała, oczyszczenie i regenerację sił. Wyróżnia nas holistyczne podejście do ciała w prowadzeniu treningu o charakterze profilaktycznym w dysfunkcjach narządu ruchu wywołanych napięciem mięśniowym i wadami postawy.

Dziękuję za rozmowę

Studio jogi YOGINI powstało w Skoczowie z myślą o praktyce jogi w małych, kameralnych grupach umożliwiających indywidualne podejście do uczestników zajęć. W tygodniowym harmonogramie znalazły się zajęcia jogi dla dzieci, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup i mocny brzuch, joga flow, pilates, joga prenatalna oraz zajęcia indywidualne. Zasady uczestnictwa oraz ważne wskazówki do rozpoczęcia zajęć znajdują się na stronie <http://www.yogini.pl/>, tel. +48 726 020 868



autorka BARBARA KARNAS-GREŃ z wykształcenia pedagog, z zamiłowania podróżniczka, z preferencją polskich ścieżek, fotografka pejzaży (liczne nagrody i wyróżnienia), realizuje marzenia.

A TO TYLKO BORELIOZA JAK COVID-19 UWOLNIŁ MÓJ UMYSŁ

Postanowiłam podzielić się moją historią, której główną bohaterką jest borelioza, a właściwie to neuroborelioza – podstępna choroba kameleon, która potrafi to, o czym żadna inna nawet pomarzyć nie może. Mam nadzieję, że ta opowieść pomoże tym wszystkim, którzy męczą się z różnymi przypadłościami, wędrują od lekarza do lekarza, łądują w szpitalach i najczęściej słyszą, że nie wiadomo, jakie są przyczyny takiego stanu.

12 października 2020 roku dostałam zwolnienie lekarskie z powodu bardzo złego samopoczucia, które zaczęło się biegunką. Zrobiłam się słaba, miałam gorączkę, nie miałam apetytu. 13 października obudziłam się bez wachu, a smak czułam tylko lekko kwaśny. Moje ogólne samopoczucie miało się zdecydowanie gorzej niż poprzedniego dnia. Zadzwoiłam do przychodni, prosząc o teleporadę. Dostałam skierowanie na test. 14 października pojechałam zrobić test. Następnego dnia wstałam w jeszcze gorszym stanie: zaczęłam się dusić, zsiniała mi twarz i ręce oraz stopy. Przesłano do mnie karetkę dedykowaną podejrzanym z zakażeniem koronawirusem. W karetce podano mi tlen. Zostałam odwieziona do szpitala. Sprawdzone wyniki mojego testu – był ujemny. Jednak na podstawie zgłoszonych przeze mnie objawów zamknięto mnie w izolatce. Zrobiono drugi wymaz i test na przeciwciała z krwi – żadne badanie nie wykazało zakażenia koronawirusem, co wszystkich wprawiło w osłupienie.

Profilaktycznie postanowiono podawać mi dożylnie antybiotyk Biofuroksym 1,5. Zostałam poddana licznym badaniom krwi i moczu, zrobiono mi EKG, RTG, USG, badano ciśnienie, osłuchiowano moje serce i płuca, mierzono gorączkę – żadne z tych badań nie wykazało nic nieprawidłowego.

I NAGLE ZACZĘŁY DZIAĆ SIĘ CUDA...

W sobotę (17.10), po kilku dawkach antybiotyku, odzyskałam wdech i smak oraz odeszły problemy z oddychaniem. Następnego dnia zaczęłam lepiej widzieć. Zaczęłam słyszeć o wiele lepiej. W niedzielę (18.10) odkryłam, że mam jakiś inny mózg – tak jakby ktoś zdjął z niego blokady: mówiłam szybciej, poprawiła się pamięć, opuściły mnie lęki, przestały drżeć ręce. Z każdą dawką antybiotyku czułam, jakby ktoś doładowywał mi wewnętrzną baterię - więcej energii, entuzjazmu i mocy. Tylko jeden lekarz zasugerował badanie w kierunku boreliozy, ale tym miałam zająć się na własną rękę.



CO NIE DAWAŁO MI TO SPOKOJU...

Z wykształcenia jestem biologiem. Zaczęłam analizować fakty. Skoro nie wykryto zakażenia wirusowego, bakteryjnego, wyniki innych badań są ok, nie jestem chora psychicznie i pomógł mi dość mocny antybiotyk, to tylko jedna myśl przyszła mi też do głowy: borelioza lub neuroborelioza. Postanowiłam spisać kolejne atrakcje „zdrowotne” i nie tylko, które mnie w życiu spotkały:

W dzieciństwie w czasach szkoły podstawowej często bardzo bolała mnie głowa; badano mnie, ale nie znaleziono przyczyny. Dostałam tylko okulary do czytania, chociaż nie miałam wady wzroku.

Zmieniło się moje zachowanie (mniej więcej od 4 klasy szkoły podstawowej). Z otwartego, wesołego dziecka coraz częściej stawałam się zamkniętym w sobie, przestraszonym, załężnionym człowiekiem, który siedzi w kącie i czyta książki. Pojawił się problem z okazywaniem emocji. Zaczęłam mieć problemy z pamięcią i koncentracją, a byłam bardzo dobrą uczennicą. W pierwszej klasie szkoły podstawowej zrobiono mi testy na inteligencję i miałam ją ponadprzeciętną. Wkrótce miałam problemy z zapamiętywaniem imion, nazwisk, dat; w szkole problem sprawiała mi historia – musiałam poświęcać sporo energii, żeby coś zapamiętać, zaczęły się problemy z orientacją w terenie – myliły mi się korytarze, ścieżki itp. W okresie dojrzewania zaczęły mnie nawiedzać myśli samobójcze. W liceum było jeszcze gorzej; uczyłam się dobrze, ale moja głowa była jakaś inna. Miałam wrażenie, że mam w sobie dwie osobowości.

Chciałam studiować medycynę. Zrezygnowałam przez drżące ręce. Wybrałam więc biologię. Po ukończeniu studiów dostałam pracę w szkole. Bardzo przeżywałam wystąpienia publiczne, wycofywałam się, wolałam siedzieć cicho z boku niż być na pierwszym planie i w centrum uwagi. Pojawiły się problemy z motywacją – zaczynałam różne rzeczy, ale żadnej nie doprowadzałam do końca. Interesowało mnie prawie wszystko. Skończyłam 3 kierunki studiów podyplomowych, mnóstwo kursów: jestem księgową, dietetyczką, mam licencję nurka... Nawiedzały mnie stany nadaktywności, a z drugiej strony ospałość i zmęczenie.

Często bolały mnie stawy kolanowe, natomiast po studiach zaczęły mnie coraz częściej boleć stawy barkowe. Odwiedzałam różnych lekarzy, jednak nie było żadnej przyczyny bólu. W 2013 roku zrobiono też badanie na przeciwciała *Borrelia burgdorferi*, ale na podstawie otrzymanych wyników nie podjęto niestety tematu boreliozy. W 2014 roku ból barków stał się tak mocny, że w końcu wylądowałam w szpitalu. Prześwietlenie i badania krwi nie wykazały. Postanowiłam udać się do specjalisty w Sport Klinice w Żorach. Tam mnie w końcu zdiagnozowano – zwapnienia tkanek miękkich, uszkodzone ścięgna. Zrobiono mi dwie artroskopie barków – w 2014 i 2015. Przyczyna tego stanu nie została znaleziona.

W 2017 roku zaczęły się krwawienia z jelita grubego; pojawiły się też uporczywe biegunki. Zrobiła badanie kolonoskopowe – nie znaleziono żadnych przyczyn. Przez 2 miesiące strasznie schudłam. Mogłam jeść tylko gotowane ziemniaki i marchew.

Badania krwi każdorazowo wykazywały podwyższone OB na poziomie około 20–30. Notorycznie to bagatelizowano, twierdząc, że to może ząb mnie bolał itp. Od 2012

wychodził mi też zdecydowanie podwyższony poziom cholesterolu. Miałam w życiu epizody uporczywego kaszlu, który trwał np. 2 miesiące i też nie znajdowano przyczyn. Na lewym nadgarstku kilka razy miałam tzw. ganglion, który zniknął bez leczenia. Drastycznie wypadły mi włosy. Paznokcie miałam cienkie, a zęby delikatne.

Zawsze jadłam dużo, zwłaszcza słodczy, a mimo to nigdy nie cierpiałam na nadwagę. Teraz już wiem – trzeba było to całe zamaskowane towarzystwo mikrobowe wykarmić. Zaczęłam szukać lekarzy, którzy specjalizują się w leczeniu boreliozy. Trafiłam do neurologa zajmującego się leczeniem chorób odkleszczowych metodą ILADS. Od tego czasu moja wiedza na temat boreliozy przeszła kosmiczną rewolucję.

JAK ZACZYNA SIĘ BORELIOZA

– **Kleszcz** może wstrzyknąć nam cały koktajl mikroorganizmów chorobotwórczych: wirusy, bakterie i grzyby, nie tylko bakterie wywołujące boreliozę

– **Rumień**, który pojawia się po ugryzieniu przez kleszcza lub jego brak to nie są wyznacznikami zarażenia. Ugryzienie przez kleszcza, który jest nosicielem groźnych bakterii, wcale nie musi wiązać się z wystąpieniem rumienia (u mnie nigdy taki rumień nie wystąpił)

– **Bakterie** wywołujące boreliozę to jedne z najsprytniejszych bakterii na świecie – potrafią się ukrywać w organizmie pod postaciami, których nie wykryją żadne testy **Sposób leczenia** powinien ulec modyfikacji. Gdyby boreliozę dało się wyleczyć antybiotykoterapią trwającą miesiąc, to nie byłoby całej rzeszy przypadków cierpiących przez wiele lat.

CZYM JEST NEUROBORELIOZA

To odmiana boreliozy, która atakuje układ nerwowy. Jest kameleonem wśród chorób i podszywa się pod inne choroby: reumatologiczne, dermatologiczne czy neurologiczne. Moja neuroborelioza w 2020 roku postanowiła pobawić się ze mną w COVID-19, ale dzięki temu moje życie w końcu się zmieniło i po wielu latach zacznie wyglądać tak, jak powinno. Odzyskałam w pełni umysł i ciało, którymi do tej pory rządziła borelioza i współtowarzysze.

Tylko ja wiem, jak bardzo różni się mój mózg od tego, który znałam całe życie. Tylko ja wiem ile siły i determinacji kosztowało mnie funkcjonowanie w życiu codziennym. Może to zabrzmie paradoksalnie, ale pandemii koronawirusa będę wdzięczna do końca życia za to, że dzięki niej urodziłam się po raz drugi...

Leczenie, któremu się poddałam, nie jest łatwe i nikt też nie dał mi gwarancji, że pozbędę się na zawsze z organizmu krętków borelii i innych mikrobow im towarzyszących. Takich historii jak moja znajdziecie w Internecie mnóstwo, dramaty mniejsze i większe, wędrówki po szpitalach, lekceważenie ze strony lekarzy, nietrafione diagnozy, wmawianie depresji, hipochondrii itd. A to „tylko” borelioza...



autorka EWA DAFNER –
biolożka i plastyczka, prowadzi blogi
Kobietoskop i Milusiakowo

TAJEMNICA MYDŁA Z ALEPPO

*Gdy w przyrodzie robi się zielono, Cieszyn robi szczególne wrażenie – tętni życiem. Kuszą dyskretnym urokiem małe sklepiki na Głębokiej zapraszając zaciekawionych przechodniów. W jednym z nich, Mydlarni pod Zamkiem, możecie poznać tajemnicę zwykłej z pozoru kostki szarego mydła, które potrafi unosić się na wodzie! Tkwi w nim także sekret pięknej i zadbanej cery. Mowa tu o słynnym **mydle z Aleppo**, z dalekiej Syrii, gdzie od ponad 2000 lat jest ręcznie robione przez jego mieszkańców.*



Mydło z Aleppo

RECEPTURA I SPOSÓB WYTWARZANIA ZIEŁONEGO MYDŁA

Mydło z Aleppo uważane jest za jedno z pierwszych mydeł w historii i za matkę wszystkich środków myjących. Zostało wynalezione przez Fenicjan, w Europie poznano je

blisko tysiąc lat temu, a w Polsce zyskało popularność dopiero w XX wieku. Piaskowo-szare z zewnątrz, o niezwykle zielonej barwie wewnątrz, wytwarzane są niezmiennie z tych samych składników: **oliwy z oliwek, oleju laurowego i wody morskiej**. Cenione są właśnie za swój wyjątkowo prosty skład i niezwykle antybakteryjne właściwości. Powstają tylko jeden raz w roku, kiedy z końcem lutego rozpoczynają się zbiory oliwek i wawrzynu szlachetnego, z którego pozyskuje się olej laurowy.

Najpierw tłoczy się na zimno oliwki, aby uzyskać z nich olej najwyższej jakości, który następnie przez około 2 tygodnie gotuje się w specjalnych kadziach, stopniowo dolewając wodę morską. Następnie dodaje się olej laurowy, również tłoczony na zimno. Po schłodzeniu płynne mydło przelewa się na specjalne platformy wyłożone pergaminowym papierem. Kiedy masa mydlana stwardnieje, kroi się ją radłami na kostki i przybija oryginalną pieczęć. Kostki na skutek ręcznego krojenia bywają nierówne.

Tak wytworzone mydła przewoziło się na pustynię, gdzie ułożone w piramidy, osłonięte od słońca, ale nie od pustynnego wiatru, który je osusza, dojrzewają od kilku miesięcy do nawet dwóch lat. W tym czasie kostki twardnieją i zmieniają swoją barwę z zielonej na piaskową, w środku pozostając soczyście zielone. Cały proces powstawania mydeł przebiega ręcznie, z najwyższą starannością oraz w oparciu o wielowiekową tradycję i wiedzę przekazywaną z pokolenia na pokolenie.

KOSMETYCZNE I LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI SZMARAGDOWEJ KOSTKI

Mydło z Aleppo ma wspaniałe właściwości. Oliwa z oliwek, bogata w witaminę E – zwaną witaminą młodości – silnie nawilża, wygładza i koi skórę. Z kolei olej laurowy nadaje mu właściwości antyseptyczne, antybakteryjne, antygrzybicze i przeciwzapalne – dodaje się go w różnym stężeniu,

nawet 70%. Mydło z Aleppo ma również działanie seboregulujące, odblokowujące pory oraz przyspieszające gojenie ran i zmian skórnych oraz wspomaga proces regeneracji naskórka. Dlatego znakomicie sprawdza się przy takich dolegliwościach jak: alergia, trądzik, uporeczywe zaskórniki, łupież, a nawet egzema i łuszczyca. Nie bez przyczyny mydła te bywają nazywane **mydłami doskonałymi**, a olej laurowy w nich zawarty – naturalnym antybiotykiem.

Mydło z Aleppo jest doskonałym środkiem czyszczącym. Odbudowując płaszcz hydrolipidowy i działając ujędrniająco, nadaje się do mycia całego ciała, również twarzy i włosów. Może być używane jako naturalny szampon – nie tylko wzmacnia cebulki włosów, pomaga zahamować ich wypadanie, ale i pozbyć się łupieżu. Do ostatniego płukania włosów można dodać odrobinę octu (soku z cytryny), aby przywrócić włosom odpowiedni odczyn. Wszyscy możemy stosować mydła z Aleppo. Odpowiednio dobrane nadają się do każdego rodzaju cery, nawet tej najbardziej delikatnej, wrażliwej i problematycznej. Dzieciom poleca się je od 3. miesiąca życia. Wiele osób stosuje je również do prania bardzo delikatnych tkanin. Jest ekonomiczne w użyciu – jednak kostka starcza nawet na trzy miesiące.

JAK WYBRAĆ MYDŁO ODPOWIEDNIE DLA SIEBIE

Kluczem, według którego dokonamy wyboru, może okazać się prosta zasada – im więcej oleju laurowego, tym silniejsze działanie mydła. A zatem, jeśli nie mamy żadnych skórnych dolegliwości, a nasza skóra jest normalna lub sucha, najlepiej wybrać mydło oliwne, bez oleju laurowego, ewentualnie z jego niską zawartością – 5% lub 12%. Im więcej problemów skórnych, tym większa powinna być zawartość oleju laurowego, np. 30%, 40% lub więcej. Dotyczy to także skóry mieszanej, tłustej, gdyż olej laurowy, o czym już wspomniałam, posiada właściwości seboregulujące.

Po 2–3 tygodniach stosowania mydła z dużą zawartością oleju laurowego, dobrze jest zmienić je na takie z niższą jego zawartością (ewentualnie stosować tylko raz dziennie, lub co drugi dzień), aby nie przesuszyć za bardzo skóry. Przy cerze trądzikowej sprawdzi się mydło 30% lub 40%, może być dodatkowo z gliną czy błotem z Morza

Martwego. Gdy jednak zauważymy poprawę stanu skóry, warto wybrać mydło słabsze – 12% lub 5%.

Skóra naczynekowa i delikatna ma podobne oczekiwania jak sucha. Tu również sprawdzi się najlepiej mydło czysto oliwne lub 5% oraz takie z dodatkiem róży damasceńskiej lub czerwonej glinki. Ważne, aby stale obserwować swoją skórę i odpowiednio reagować. Do pielęgnacji niemowląt i dzieci, jeśli nie mają alergii lub innych dolegliwości skórnych, najlepiej wybrać mydło czysto oliwne. Ale dla dorosłych możemy wybrać takie, którego skład jest rozszerzany także o inne oleje np. olej arganowy lub z czarnuszki, naturalne glinki, miód, a nawet błoto z Morza Martwego.

Podsumowując, **mydło z Aleppo** zawsze warto mieć w swojej łazience. Najlepiej je kupić w małej drogerii, takiej jak *Mydlarnia pod Zamkiem* przy ulicy Głębokiej 52, gdzie można dobrać mydło idealne dla każdej osoby, bo potrzeby każdej skóry są inne. Nie sugerujemy się zatem wyborem siostry, czy koleżanki z pracy. Jeśli mamy wątpliwości po prostu zapytajmy. W małych, prywatnych drogeriach i mydlarniach stacjonarnych możemy przedyskutować interesujący nas temat i mieć pewność, że wybraliśmy produkt najlepszy dla nas. Przeszkolony i przemyity personel zawsze chętnie służy pomocą i doradztwem.



Mydlarnia pod Zamkiem



Mydlarnii pod Zamkiem- Sklep



autorka MONIKA SZMEJA – propagatorka naturalnych kosmetyków, miłośniczka muzyki, sztuki i podróży po Polsce

Szerokie zastosowanie mydła z Aleppo:

- mycie całego ciała
- regularne mycie twarzy 1 x dziennie
- maseczka oczyszczająca
- pianka do golenia
- szampon do włosów (do walki z łupieżem pozostawić przez 10 minut na włosach)
- mycie dzieci i niemowląt
- pranie delikatnych tkanin

CZAS ROBI SWOJE, A TY?

*Gdy ponad rok temu zetknęliśmy się z wirusem COVID-19, słowo „odporność” zaczęliśmy odmieniać przez wszystkie przypadki. Zrozumieliśmy, że sposób w jaki żyjemy i dbamy o siebie ma wpływ na to czy zachorujemy, czy nie. Nie przypuszczaliśmy wtedy, że stworzona przez nas w ustrońskiej **Klinice SALVEO Medical Care** oferta usług medycznych tak bardzo wpisze się w „covidowy” czas.*



Najnowsze badania wskazują, że **dysbioza**, czyli zaburzenia równowagi w jelitach, zwiększa ryzyko pojawienia się chorób o podłożu autoimmunologicznym, do których zalicza się m.in. **reumatoidalne zapalenie stawów** czy zapalenie tarczycy typu **Hashimoto**. Zmiany w jelicie mogą mieć związek także z rozwojem innych chorób: cukrzycy typu 1, nieswoistego zapalenia jelit, zespołu jelita drażliwego, poważnych zaburzeń odporności i otyłości. Z powodu zaburzenia tzw. osi jelitowo-mózgowej, może dojść również do występowania niektórych **chorób psychicznych**, w tym głównie depresji.

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W JELITACH

Sposób w jaki organizm radzi sobie z koronawirusem może zależeć od kondycji jelit. Pacjenci, u których zakażenie COVID-19 przebiega ciężiej, mają **zaburzony mikrobiom jelitowy** i nieprawidłowe bakterie jelitowe. Zmiany w składzie jelit mogą utrzymywać się nawet 80 dni po wyzdrowieniu. Może to tłumaczyć dlaczego część osób narażona na „długi COVID-19” ma objawy zakażenia takie jak zmęczenie, bóle stawów czy duszności.

W mikrobiomie organizmu specjalizuje się pracująca u nas lekarka **dr Edyta Viscardi**. W postępowaniu diagnostycznym wykorzystuje wiedzę w oparciu o specjalistyczne badania ukierunkowane na mikroflorę jelit. **Ich pakiet** mogą wykonać Państwo w naszej klinice. Dr Edyta Viscardi nie tylko zdiagnozuje chorobę i określi stan odporności organizmu, ale wskaże także właściwy sposób **odżywiania** i jego **oczyszczenia**.

DETOKSYKACJA, REGENERACJA, REHABILITACJA Z INDIBĄ

Detoksykacja, regeneracja i rehabilitacja – to trzy ważne elementy niezbędne do utrzymania prawidłowej kondycji psychofizycznej organizmu. **INDIBA** to jedyna technologia na świecie rozwijana od ponad 30 lat i poparta ponad 300. badaniami naukowymi oraz publikacjami. Przyspiesza ona naturalne **procesy naprawcze** organizmu, dając możliwość zastosowania terapii już w fazie ostrej zmniejszając ból, obrzęki i przyspieszając powrót do zdrowia. Ma też korzystny wpływ na stymulację produkcji kolagenu i elastyny.

CZY MOŻNA OSZUKAĆ CZAS

Starzenie się jest procesem fizjologicznym, co często my kobiety wypieramy z naszej świadomości. W naszej klinice możemy jednak **podjąć dialog z czasem** i rozwiązać najczęstsze problemy zgłaszających się do gabinetu medycyny estetycznej pacjentek takich jak:

- opadający owal twarzy
- powstawanie tzw. chomików
- bruzdy nosowo-wargowe
- linie marionetek
- zmarszczki mimiczne.

Oferowane przez nas zabiegi pozwalają na uzyskanie najbardziej satysfakcjonującego i **naturalnego efektu odmłodzenia**. O wyborze preparatu decyduje lekarz, który może zaproponować spokojną, **powolną** drogę do zadowolenia lub **szybką** podróż w czasie. Zadowolenie gwarantują zabiegi z użyciem kwasu hialuronowego, fibryny i osocza bogatopłytkowego.

Kwas hialuronowy ma fenomenalną zdolność wiązania cząsteczek wody – ponad 1000 razy przekraczający jego masę – a poprzez łączenie się z elastyną i kolagenem zapewnia skórze elastyczność i objętość. Można stosować go w różnym stopniu usieciowania, elastyczności i lepkości. Efekt uzyskamy poczynając od rewitalizacji skóry, przez wypełnienie drobnych zmarszczek, aż do uzyskania efektu wolumetrycznego. Odpowiednio dobrany preparat pozwala uzyskać pożądany **kształt i objętość ust** z odpowiednią proporcją warg, wyrównaniem asymetrii, zaakcentowanym łukiem kupidyna, uniesionymi kącikami, wilgotnych i o intensywnym kolorze.

TECHNIKI REGENERACYJNE I WOLUMETRYCZNE

Krew pobrana od pacjenta jest odwirowywana, aby otrzymać **osocze bogatopłytkowe (PRP)** oraz **fibrynę (PR)**. Osocze stymuluje wzrost nowych naczyń krwionośnych oraz powstanie nowego kolagenu. Skóra staje się sprężysta, elastyczna i wyraźnie odmłodzona. Fibryna bogatopłytkowa (PRF) jest strukturą zawierającą wysokie stężenie płytek krwi, krwinek białych i komórek macierzystych. Jej płynna postać podana do tkanek miękkich polimeryzuje i wypełnia przestrzenie od wewnątrz. Zabieg z jej użyciem pozwala na osiągnięcie **spektakularnych efektów** spłyceń zmarszczek, odmłodzenia i ujędrnienia skóry.

PRZYSPIESZENIE DZIĘKI LIPOTRANSFEROM

Lipofilling to zabieg K-68 z wykorzystaniem tłuszczu pacjenta w technologii MICRO & NANO FAT, opatentowanej przez dr Mario Gosisa. Pełną wolumetrię twarzy, naturalny wygląd, bez efektu hiperkorekcji, czyli „przerysowania”, uzyskujemy **w trakcie jednego zabiegu**. Niewielka ilość tkanki tłuszczowej pacjenta jest przetwarzana, aby uzyskać dwa różne produkty. Pierwszy produkt to **Nano Fat**, zawierający komórki macierzyste do podawania tuż pod powierzchnię skóry, celem jej odżywienia, rozświetlenia, rewitalizacji i napięcia. Drugi – to tzw. **Micro Fat** do wykorzystania w wolumetrii. Przy jego pomocy możemy

odtworzyć owal twarzy, zmniejszyć bruzdy nosowo-wargowe, wypełnić tzw. dolinę łez, wymodelować brodę, uzyskać wymarzony kształt ust, zrewitalizować szyję, dekolt i dłonie.

SALVEO MEDICAL CARE USTRONŃ KLINIKA DLA KOBIEC

Klinika w Ustroniu to wyjątkowe miejsce, które tworzy znakomity zespół ekspertów w zakresie medycyny, fizjoterapii i kosmetologii. W podejściu do pacjentek i pacjentów okazujemy zrozumienie dla ich problemów i wrażliwość. Zapraszamy na fachowe porady z użyciem najwyższej jakości specjalistycznego sprzętu i z zachowaniem wszelkich standardów bezpieczeństwa, tak istotnych zwłaszcza w epoce COVID-19. Czekamy na Twoją wizytę z radością – sprostamy Twoim oczekiwaniom.



Klinika SALVEO Medical Care:

- Konsultacje specjalistyczne
- Medycyna estetyczna i kosmetologia
- Rehabilitacja i usługi dla aktywnych
- Ginekologia i uroginekologia
- Specjalistyczna ocena stanu zdrowia

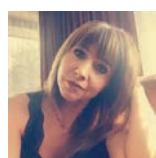
43-450 UstronŃ, ul. Pod Skarpą 6

Tel. 33 443 60 30

e-mail: biuro@salveoustron.pl

www.salveoustron.pl

fb, insta: [salveoustron](#)



autorka MONIKA ŁYSON –
menadżerka kliniki Salveo Medical Care
w Ustroniu

MESO SKIN

NIEINWAZYJNA METODA ODMLĄDZANIA

Każda osoba dbająca o swój wygląd chętnie skorzysta z zabiegu, po którym – już po pierwszym razie – skóra wygląda promiennie, a zmarszczki są znacznie spłycone. Jest to możliwe dzięki nowatorskiemu urządzeniu Meso Skin, które dodatkowo sprawi, że wizyta u kosmetyczki będzie bezbolesna, bezpieczna i przyjemna.

CO TO JEST MESO SKIN

Meso Skin to innowacyjne urządzenie do mezoterapii bezigłowej. Jest to najnowocześniejszy, nieinwazyjny system odmładzania skóry. Stanowi **alternatywę dla klasycznej mezoterapii igłowej**. To potwierdzona naukowo, skuteczna metoda ułatwiająca przenikanie substancji aktywnych do głębszych warstw skóry przy zastosowaniu impulsów elektrycznych.

SZYBKI EFEKT BEZ IGIEŁ I SKUTKÓW UBOCZNYCH

Mezoterapia bezigłowa jest procesem bezpiecznym, ponieważ nie uszkadza błon komórkowych, a pozwala jedynie na wprowadzenie do poszczególnych komórek cząsteczek preparatów kosmetycznych. Substancje aktywne są wtłaczane w głąb skóry bezigłowo, a zabiegi nie powodują skutków ubocznych. Nie generują również bólu, więc klienci w czasie zabiegów czują się komfortowo.

Urządzenie do mezoterapii Meso Skin opiera swoje działanie na dwóch zasadach – transepidermalnym mikroprocesorowaniu skóry, a także elektropolacji. To właśnie one sprawiają, że mezoterapia wykonana z użyciem Meso Skin przynosi widoczne efekty już **po pierwszym zabiegu**.

Substancje odżywcze, takie jak kwas hialuronowy, przeciwstarzeniowy, wybielający lub inne, są bezinwazyjnie wprowadzane przez urządzenie do skóry właściwej. Dzięki zastosowaniu chwilowego impulsu elektrycznego, tworzą się tymczasowe kanały wodno-lipidowe. Umożliwiają one przenikanie cząsteczek w głębokie warstwy skóry i tym samym substancje odżywcze są dostarczane na odpowiednią głębokość. Po ich wchłonięciu, urządzenie do mezoterapii pobudza krążenie naczyń włosowatych, a także przyspiesza metabolizm komórek i przeciwdziała ich starzeniu. Dodatkowo też spłyca zmarszczki i poprawia kondycję skóry przesuszonej. Zabiegi z wykorzystaniem tego urządzenia leczą skórę ziemistą oraz inne problemy skórne.



OGÓLNE ZALECENIA I KORZYŚCI

Mezoterapię bezigłową zaleca się wszystkim chcącym odmłodzić powieki, twarz, szyję, dekolt, ramiona, grzbiet dłoni czy usta, jak również mającym problemy skórne. Istnieją **przeciwwskazania** do zabiegu (np. elementy metalowe w ciele, choroba serca i inne), dlatego konieczna jest wstępna konsultacja z doświadczoną kosmetologką.

Zabieg samym urządzeniem Meso Skin jest stosunkowo krótki (20 – 30 minut) i bezbolesny. Efekty widać już po pierwszym zabiegu, jednak trwałe efekty osiągnie się po serii od 5 do 10 zabiegów, wykonywanych w tygodniowych odstępach. Po zakończonej serii zalecane są zabiegi przypominające wykonywane raz na miesiąc. Koszt jednego zabiegu wynosi od 130 zł w zależności od wybranej części ciała – cennik dostępny na stronie www.nonicieszyn.pl.

Po zabiegu należy przestrzegać zaleceń kosmetyczki oraz stosować kremy dla danego rodzaju skóry. Mimo, że mezoterapia Meso Skin jest zabiegiem **całorocznym**, należy unikać ekspozycji na słońce oraz stosować kremy z wysokim SPF.

Upływ czasu jest nieunikniony i przez wiele osób trudny do zaakceptowania. Dlatego często zadajemy sobie pytanie, kiedy rozpocząć swoją przygodę w gabinecie kosmetycznym. Pomocze w tym **NONI Instytut Urody w Cieszynie na ul. Stawowej 19, II piętro. Tel. 725 03 03 40**. Zapraszamy na **bezpłatną** konsultację kosmetyczną z doświadczonymi specjalistkami. Ocenimy stan skóry, sprawdzimy, czy nie ma przeciwwskazań i dobierzemy zabiegi do indywidualnych potrzeb.



autorka **BOŻENA KOWALSKA** – właścicielka „NONI – Instytut Urody” w Cieszynie, adres: 43-400 Cieszyn ul. Stawowa 19, tel.+48 725 03 03 40, www.nonicieszyn.pl

STULECIE IKONY ZAPACHU

Najsłynniejsze perfumy CHANEL N° 5 świętują swoje setne urodziny. W 1921 roku Coco Chanel, zgodnie ze swoją strategią, postanowiła uzupełnić kolekcję ubrań niepowtarzalnym zapachem. Udało jej się osiągnąć wielki sukces, bo perfumy znajdują się wciąż w światowej czołówce najlepiej sprzedających się kobiecych zapachów.

Dokładnie sto lat temu, 5. maja 1921 roku perfumy CHANEL N° 5 z nakrętką z zazębiającymi się literami C pojawiły się w paryskim butik przy ulicy Cambon. To był prezent, jaki Coco Chanel (1883–1971) stworzyła kobietom na całym świecie.

NAJPIERW ZMIANA KOBIECEGO STYLU

Już od 1915 roku sławna Gabrielle „Coco” Chanel zaczęła lansować w swoim paryskim butik ubrania o sportowym kroju. Dzięki niej kobiety porzuciły gorsety, a w ich szafach pojawiły się nienoszone dotąd spodnie, dżersejowe topy w biało-granatowe paski, trencze, tweedowe marynarki, garsonki, skrócone spódnice – jednak nigdy przed kolano. Sylwetka stała się nowoczesna, fryzura krótka. Uzupełnieniem tego wizerunku miał stać się zapach inny niż dotychczasowe.

NARODZINY ZAPACHOWEJ GWIAZDY

Coco Chanel zawsze przykładała wagę do perfum, ale ówczesne wydawały jej się zbyt banalne. Zapragnęła nowoczesnego, a jednocześnie intrygującego i trwałego zapachu. Rosyjski książę Dymitr Pawłowicz skontaktował ją ze znanym francuskim perfumiarzem Ernestem Beaux, który pracował nad nowatorskim wykorzystaniem aldehydów do wzmocnienia zapachu i jednocześnie utrwalenia go na skórze.

Ernest Beaux stworzył dla Chanel dziesięć kompozycji zapachowych, z których wybrała ślepią **próbkę numer pięć**. Perfumy te mają bardzo skomplikowany skład, zostały stworzone z co najmniej osiemdziesięciu składników. Najważniejszy jest wysokiej jakości **jaśmin**, występujący jedynie w Grasse, róża stulistna, irys, ylang ylang, wetiweria, wanilia, ambra oraz olejek sandałowy. Chanel wybrała do nich nowoczesną w kształcie butelkę – **minimalistyczny flakon z białą etykietą i fasetowym korkiem**.

Piątka była szczęśliwą cyfrą Coco Chanel, dlatego postanowiła nazwać nowy, pachnący produkt **CHANEL N° 5**



i rozpocząć promocję piątego dnia, piątego miesiąca 1921 roku. Pierwszych 100 butelek podarowała swoim najlepszym klientom na Boże Narodzenie, a szeroko zakrojoną sprzedaż rozpoczęła w następnym roku. Produkcją perfum zajęło się konsorcjum, w którym projektantka mody miała 10% udziałów, natomiast reszta należała do żydowskiej rodziny Wertheimerów. W czasie II wojny światowej niechlubną kartą zapisały się starania Chanel o odebranie im majątku, jego „aryzacje” oraz przekazanie go jej w całości.

CHANEL WIECZNIE ŻYWA

Jak mawiała sama Coco Chanel – *Trendy się zmieniają, ale styl pozostaje*. Produkty jej pomysłu należą do ikon stylu na najwyższym poziomie. Jedną z samoistnych ambasaderek perfum była Marilyn Monroe, która na pytanie, w czym śpi odpowiedziała, że do snu kładzie się ubrana tylko w kilka kropli CHANEL N° 5. W kampaniach reklamowych perfum brały udział takie sławy jak: Catherine Deneuve, Carole Bouquet, Nicole Kidman czy Audrey Tautou. Ta ostatnia zagrała główną rolę w filmie o słynnej projektantce.

Perfumy CHANEL N° 5 zawsze należały do luksusowych kosmetyków, obecnie ekskluzywny GRANDS EXTRAIT w butelce 225 ml kosztuje prawie 9 tys. zł., a za 50 ml wody perfumowanej zapłacimy ok. 500 zł. Można przypuszczać, że przez następne 100 lat marka CHANEL będzie nadal rozpoznawalna dzięki perfumom, torebce, załącznikom oraz „małej czarnej”.



autorka RENATA OWCZARZY – członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, interesuje się ekologią, modą, zjawiskami społecznymi i zdrowotnymi, blogerka na FB Stylowa Polka 50+.

KANONY MĘSKIEJ ELEGANCJI

W dzisiejszych czasach nietrudno jest być dobrze ubranym mężczyzną. Wiele poradników, internetowych blogów, dostępność męskich stylizacji, bardzo ułatwiają bezpośrednie obcowanie z trendami. Są jednak pewne kanony mody męskiej, które nie zmieniają się od lat i warto je sobie przyswoić. Jednak nikt nie potrafi tak dobrze ocenić stylu mężczyzny, jak kobieta. Już po kilku spojrzeniach – polegając na swoim wewnętrznym odczuciu – wie z kim ma do czynienia.

Jako pasjonat klasycznego, męskiego stylu, zwracam szczególną uwagę na to, jak ubierają się mężczyźni. Postanowiłem przekonać się, co o modzie męskiej, zwłaszcza tej bardziej dojrzałej i klasycznej, myślą kobiety. W swojej pracy zawodowej spotykam się na co dzień z kobietami, które reprezentują wysmakowany styl i szyk. W trakcie rozmów kulturalowych, zadawałem im pytania związane z męskim wizerunkiem. Oto wnioski.

PRZESADNE WYSTYLIZOWANIE NIE ZAWSZE DOBRYM KIERUNKIEM

Po pierwsze, nie warto zanadto wykraczać poza określone kanony mody męskiej. Jednym z nich jest **umiar**. „Zabawa modą męską” nie zawsze ma dobry finał. Czasem pomieszanie stylów i konwencji prowadzić może do efektu „nastroszonego i pstrokatego pawia”, aniżeli dobrze ubranego mężczyzny z klasą. Naturalnie nie mam na myśli modnie, odważnie ubranych **dandysów**, których możemy zobaczyć na największym na świecie festiwalu mody męskiej *Pitti Uomo* we włoskiej Florencji. To tam wyznaczany jest kierunek eleganckiej mody męskiej na kolejny sezon.

Nadmiar wszystkiego, co można na siebie włożyć, sprawia wrażenie zwyczajnej niedbałości, a tak ubrani panowie oceniani są ironicznymi komentarzami. Dobry wygląd i styl wymagają nie tyle zaangażowania finansowego i czasowego, co przede wszystkim dosyć sporej wiedzy i doświadczenia.

ELEGANCJA I WDZIĘK – NIE APARYCJA

Po drugie, zdaniem kobiet, idealny, elegancki, stylowy, męczyzna powinien „wodzić na pokuszenie” ujmującym charakterem, **kulturą osobistą** i dobrym gustem. Naturalnie,



Klasyczny look – Daniel Gatner Fot. Piotr Urbaniak



Smart Casual – Daniel Gatner



nie każdemu dane jest urodzić się z manierami i wdziękiem angielskiego lorda, jednak pewne dobre nawyki i cechy można w sobie z powodzeniem wypracować. Można być szarmanckim gentlemanem, jak rodem z filmów o Jamesie Bondzie, potrafiącym zamówić dobre wino w restauracji i założyć odpowiedni do sytuacji garnitur – to również cechy, na które kobiety zwracają uwagę.

ROZMIAR UBRANIA A SYLWETKA

Po trzecie, zdaniem kobiet, najczęstszymi błędami ubranowymi wśród mężczyzn są **źle dobrane rozmiary** koszul,

spodni i marynarek. Nawet najdroższy garnitur od Brioni czy Zegna nie będzie dobrze wyglądał, jeśli będzie źle dopasowany. Jak tego uniknąć? Należy dobrać ubiór odpowiedni do swojej sylwetki.

Marynarka nie może być za szeroka w ramionach, zbyt długa w rękawach, a spodnie nie mogą „omiatać” ulicy i fałdować się na butach. Kołnierzyk w koszuli do garnituru nie może upinać szyi i powodować efektu duszenia, a jej mankiet powinien sięgać połowy odległości między kostką nadgarstka a nasadą kciuka. Zadałem paniom pytanie, co myślą na temat stylu mężczyzn afiszujących się w obcisłych spodniach (rurkach), czy opiętych koszulkach prezentujących muskularne ciała. Odpowiedź była jednoznaczna – zdecydowanie nie! Panowie – wnioski wyciągnijcie sami.


*Klasyka w modzie
nie kłania się wiekowi,
ani siwym włosom.
Ona po prostu jest
i nie przemija.*


krawat pasek, obuwie, zegarek czy rękawiczki powinny stanowić spójną całość z resztą stroju. Należy wziąć pod uwagę rodzaj materiału, z którego uszyte jest ubranie, jego jakość i kolor.

Czy na pierwsze spotkanie z kobietą mężczyzna powinien pójść w garniturze? Niekoniecznie. Panie uwielbiają klasę, ale także niewymuszony luz. Idealnym zatem zestawem będzie coś w stylu *smart casual*, albo jak kto woli – **sportowa elegancja**. Świetnym połączeniem będą spodnie typu *chinos* (latem jasne) i ciemniejsza marynarka, w połączeniu z jasnoniebieską koszulą z guzikami typu *button down*. Dopełnieniem tego zestawienia będą buty typu *loafers* oraz klasyczny męski zegarek i pasek.

Jeżeli zapraszamy kobietę na elegancką kolację, do teatru czy na wernisaż, to dobrym pomysłem będzie jednak **klasyczny strój wizytowy**. Składa się on z eleganckiego garnituru, uszytego z materiału wysokiej

jakości. Do tego stonowana koszula (biała lub w jasnych pastelowych odcieniach) oraz zharmonizowany krawat bez krzykliwych wzorów, który powinien kończyć się na wysokości sprzączki paska od spodni. Regułą jest, że w miarę upływu dnia, kolor stroju wizytowego robi się ciemniejszy. Wieczorową porą dominują już tylko odcienie grafitu i czerni. Do tego czarne buty, koniecznie sznurowane, zaś zegarek na pasku powinien być kolorystycznie dobrany do butów i paska od spodni.

Oczywiście klasyczna elegancja jest uniwersalna i nie ograniczona wiekiem, to jej odbiór u poszczególnych osób może się znacznie róż-

nić i być uzależniony właśnie od tego, co jej odbiorca przeżył i czego doświadczył w swoim życiu.

Mężczyzna trzymający się tych kanonów, nigdy nie zbłądzi wizerunkowo w oczach kobiety, a z pewnością zyska jej uznanie i akceptację.



autor DANIEL GATNER –
założyciel i właściciel portalu wgarniturach.pl,
z wykształcenia prawnik, z zawodu adwokat,
pasjonat męskiego, klasycznego stylu.



Fot. Piotr Urbaniak *Miejski elegancki styl – Daniel Gatner* Fot. Piotr Urbaniak

Siła dodatków – Daniel Gatner
Fot. Piotr Urbaniak

KLASYCZNA ELEGANCJA

Ubiór i wygląd mężczyzny jest dla kobiet ważny. Jakkolwiek na naszą urodę nie zawsze mamy wpływ, to już na sam odbiór naszej osoby, bardzo duży. Dlatego elegancki mężczyzna powinien konkretnie i zdecydowanie sygnalizować swoim ubiorem, że zależy mu i szanuje drugą osobę. Warto trzymać się prostych i sprawdzonych zasad. Ubranie powinno być zawsze czyste, wyprasowane i znajdować się w idealnym stanie. Dobierając poszczególne części garderoby, należy wziąć pod uwagę wzrost, karnację, kolor włosów i oczu oraz wiek. Wszelkie dodatki, takie jak kapelusz,

BĄDŹ JAK EMILY W PARYŻU

Wczesną jesienią na platformie streamingowej Netflix, pojawił się serial „Emily in Paris”, który w bardzo krótkim czasie stał się obsesją u wielbicielek mody na całym świecie. To historia młodej Amerykanki, która zostaje niespodziewanie przeniesiona do francuskiej siedziby agencji marketingowej, w której pracuje. Nie znająca języka ani różnic kulturowych, Emily zostaje rzucona na pożarcie nowym pracownikom, wyzwaniom, ale także swojemu amerykańskiemu stylowi. Bezprecedensowe i żywiołowe podejście do życia sprawia, że jedni jej nie znoszą, a inni uwielbiają.



EMILY IN PARIS

Ta lekka, bardzo kolorowa produkcja, oprócz romantycznego wątku miłosnego, bardzo przyciąga uwagę stylizacjami, które dosłownie co scenę, przybierają zupełnie nowe oblicze. Stoi za nimi Patricia Fields, legenda kostiumografii odpowiedzialna za stylizacje m.in. z serialu „Seks w wielkim mieście”. W trakcie pobytu w Paryżu styl Emily staje się z krzykliwego coraz bardziej wysmakowany, choć pełen wzorów i kolorów. Z odcinka na odcinek widzimy, jak u Emily z torebką Chanel, pojawia się coraz więcej designerskich stylówek: kurteczek od Vivienne Westwood, sukienek od Kenzo i butów np. z zielonymi obcasami od Christiana Louboutin. Emily swobodnie i bez żadnego wysiłku pojawia się codziennie w pracy w totalnie odmienionych strojach. Z jednej strony jej stylizacje zachwycają widzów, ale z drugiej wprawiają w osłupienie – czy to,

co na niej oglądamy, jest naprawdę po parysku **modne**, czy też to **totalny kiez**.

No bo wyobraźmy sobie, że do warszawskiej redakcji „Vogue’a” wchodzi dziewczyna np. z Brazylii – ubrana w stylową białą koszulę, ale z jaskrawym nadrukiem pałacu kultury oraz w czerwonej spódnicę, a do ekskluzywnej torebki ma przyczepiony breloczek z polską flagą. Czy zachwycalibyśmy się jej stylem? Tymczasem Emily właśnie w takiej „stylówce” – tyle że z obrazkiem francuskiej flagi na koszuli i breloczkiem z wieżą Eiffla przy torebce – wita się z pracownikami paryskiej agencji modowej w pierwszym dniu pracy i wywołuje u nich zgrzytanie zębów. Ale mimo to, jest coś w jej stylizacji, co przyciąga uwagę i daje do myślenia na temat swobody

ubierania się. Pewne jest, że kolejne stylizacje Emily nadają serialowi *paryski styl*, dzięki czemu zapominamy o cukierkowym i zbyt stereotypowym przedstawieniu Francuzów.

BYĆ JAK EMILY

Właśnie motywy *fashion* zainspirował mnie to tego, by pobawić się serialową modą i ją odtworzyć. Po przeszukaniu recenzji na temat pokazanych tam stylizacji głównej bohaterki, chciałam przekonać się, bazując na zwykłych, „siściówkowych” ubraniach, czy można się ubrać po francusku. Zobaczcie na wystylizowanych przeze mnie zdjęciach, że to bardzo proste.

FRENCH CHIC

Najbardziej charakterystyczny look Emily to komplet w czarno-białą kratkę Vichy, czyli marynarka i szorty, czarna torebka na łańcuszku i czerwony берет. Czy można wyglądać bardziej French? W moje ręce wpadła marynarka w kratę z *Vero Moda*, może nie tak bardzo charak-



terystyczna, jak serialowa. W zestawieniu z czarną mini z *Zary* oraz klasycznym topem, w zupełności nadaje casualowego looku. Całość zwieńczona jest czerwonym beretem, który – jak się okazało – jest towarem unikatowym. Beretu tak ot, nie można tak łatwo kupić, należy zagłębić się w małe sklepy rzemieślnicze, by znaleźć właśnie jedną sztukę takiego cudenka. Stylizacja przyciąga uwagę, bo jest delikatna, ale wyróżnia ją mocny czerwony akcent. Na wiosnę idealnie sprawdzi się jako propozycja na spacer.

CZERWONA AWANGARDA

Inspiracją do tego pomysłu był intensywnie różowy *total look* Emily. Z pozoru, zbyt dużo elementów garderoby w tak mocnym kolorze, może wydawać się przesadą, ale przy odpowiednim wyczuciu smaku i stylu, pomysł jest bardzo dobry. W mojej stylizacji wykorzystałam jednak czerwień, która dodaje smaku, wyróżnia oraz podkreśla charakter i osobowość brunetki. Czerwony, rozkloszowany płaszcz z *Vero Moda*, połączyłam z oversizowym swetrem tej samej marki. Ta sama, co w pierwszej stylizacji czarna mini, w tym wydaniu podkreśla kobiece kształty i nadaje wyrazu czarnymi elementami swetra oraz czarnymi szpilkami.



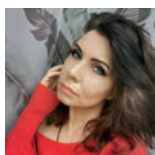
Wizaż i stylizacja: Monika Wiecha, modelka: Kasia Wojtaszek, ubrania: UK Outlet, foto: Piotr Sikora Fotografia

GLAMOUR LOOK

To propozycja dla odważnych kobiet. Charakterystyczna marynarka z *Zary* z mocnymi falbanami to raczej awangardowa stylizacja *fashion*. Inspirację zaczerpnęłam z jednego z odcinków, w którym Emily niespodziewanie staje się modelką, prezentującą najnowszą sukienkę słynnego projektanta, która wystawiana jest na licytacji. Do marynarki można dobrać obcisłe czarne spodnie oraz szpilki, by nie dodawać więcej objętości ani nie odciągać uwagi od charakterystycznych ramion.

Czy można bawić się modą? Można, wystarczy popatrzeć szerzej, znaleźć odpowiednie dodatki, charakterystyczne akcenty. A biorąc przykład z Emily, trzeba być przede wszystkim odważną i nie przejmować się tym, czy ktoś nas oceni. Najważniejsze jest nasze samopoczucie oraz chęć wyrażenia siebie!

Netflix potwierdził, że „Emily w Paryżu” powróci w tym roku w drugim sezonie. Jeśli chcecie choć trochę odwzorować paryski sznyt naszej bohaterki, „odgapieć” jak Emily ustawa się w kadrze, robiąc sobie niezliczone selfie, z każdym zyskując dziesiątki tysięcy obserwujących na Instagramie.



autorka MONIKA WIECHA –
stylistka i wizażystka
FB @pracowniawizerunkuKRK
IG @monika_wiecha_
członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych

CHALLENGE

JAK SIĘ MOTYWOWAĆ DO ZMIAN

Challenge – znaczy wyzwanie. To zjawisko, które swój rozkwit zawdzięcza czasom pierwszego lockdownu, czyli wiosny 2020 roku. Zamknięci w domach, musieliśmy organizować sobie czas, by nie zwariować. Internetu nikt świata nie odłączył – w sieci zaczęło pokazywać się wiele odważnych osób podejmujących swoje osobiste wyzwania i dzielących się małymi sukcesami w ich realizowaniu. Często te indywidualne wyzwania motywowały innych do zmiany.



DEMOTYWACJA

Zupełnie nieświadomie ja również dołączyłam do grona wyznawców różnego typu wyzwań. To był efekt uboczny pandemicznego „siedzenia” w domu. W biznesplanie założyłam rozkwit mojej raczkującej działalności gospodarczej, którą zaczęłam prowadzić kilka miesięcy wcześniej. Czułam wtedy, że mam mnóstwo pomysłów i zaczynam racjonalnie – już bez początkowej euforii – planować rozwój firmy.

Tymczasem w marcu 2020 roku zostałam pełnoetatową housewife, z dwójką dzieci w domu, szczeniakiem do opieki oraz mężem pracującym zdalnie z domu. Wydawało mi się, że cofnęłam się w czasie o kilka lat, do urlopu macierzyńskiego. A przecież zakładając firmę, miałam świadomość posiadania „odchowanych” dzieci i tego, że teraz „czas na mnie”. Niestety, to czym się zajmuję: wizaż, stylizacja oraz – niezależnie – sprzedaż roślin, stanęło w miejscu, bo było na końcu łańcucha potrzeb rynkowych. W konsekwencji, nastąpił we mnie całkowity regres motywacyjny.

CHALLENGE – POTRZEBA OSIĄGNIĘĆ

Nie przypuszczałam wtedy jeszcze, że wkrótce wywołam wir zmian. Zaczęło się od tego, że chcąc zapomnieć

o pandemicznym strachu, zaczęłam stawiać sobie małe wyzwania. Początkowo były to codzienne zadania, które pozwalały skupić się na „tu i teraz”. Ponieważ cenię sobie ruch, zaczęłam od ćwiczeń związanych z poprawą swojej kondycji, a z czasem przyszły wyzwania „mentalne”. Nie narzucałam sobie żadnych rygorystycznych zasad, nie zrobiłam planu, nie zmuszam się do niczego. Jedyнным wyznacznikiem zmian miało być wykonywanie tego, co dawało mi radość, a moja motywacja rosła samoczynnie.

POSZUKIWANIE SIEBIE

Od trzech i pół roku trenuję karate. Jest to moja odskocznia codziennych obowiązków domowych, prawdziwa ścieżka

samorozwoju oraz poznawania samej siebie. Lockdown odciął mnie od grupowych treningów, ale z pomocą nadeszły te on-lineowe. Potrzeba ruchu wzięła górę i trening w domu, na 1. metrze kwadratowym (tyle wolnej przestrzeni do ćwiczeń posiadam) stał się moim osobistym wybiegiem. Mimo, że treningi karate odbywały się prawie codziennie, szybko okazało się, że to mi nie wystarcza.

Zacząłam więc szukać innych form ćwiczeń on-line i dołączyłam do facebookowych grup, w których prowadzone były zajęcia z gimnastyki oraz zumbi (którą też kiedyś ćwiczyłam przez kilka lat). Mój domowy grafik ćwiczeń pękał w szwach. Ćwiczyłam rano, czasem w południe i wieczór, byle tylko nie siedzieć na kanapie, odreagować całodniowe zabawy z przedszkolakiem i funkcję koordynatora e-lekcji drugiego dziecka. Ale dzięki tym sportowym wyzwaniom każdy dzień wiosennej, narodowej kwarantanny, mogłam podsumować własnym małym sukcesem.

PRAKTYKA CZYNI ZMIANY

Patrząc z perspektywy roku, najważniejsze w podnoszeniu sobie poprzeczki do zmian były sportowe treningi on-

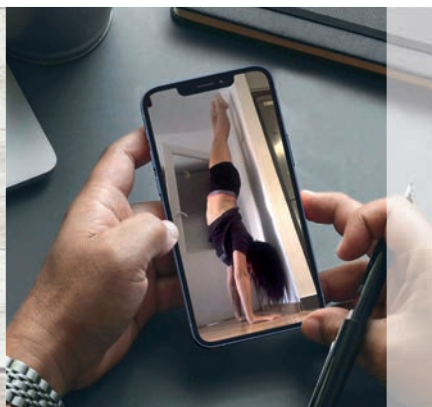
i wymaga dużo cierpliwości. Ćwiczenia obejmowały konkretne mięśnie, a samo „zejście w dół” było próbą siły, charakteru i przede wszystkim bólu. Ten znowu, po następnych tygodniach, zelżał i odpuścił, ale za to postępy zaczęły być mniej widoczne. Obecnie od pełnego szpagatu poprzecznego dzielą mnie dosłownie centymetry. Czasem pojawiają się momenty słabości i nie mam już tyle chęci i determinacji, ale na szczęście siła nawyku, wypracowanego w toku kilkunastu tygodni prób wraca i nie zaprzestaje rozciągania. Świadomość podjętego wyzwania motywuje i czuję, że nie cel sam w sobie jest ważny, tylko droga do celu – rozwój.

Ważnymi wyzwaniami minionych miesięcy było poszukiwanie drogi do równowagi emocjonalnej. Próbując uporać się ze stagnacją firmy, kosztami utrzymania się rodziny i ogólnym kryzysem społecznym, zaczęłam szukać jeszcze innych, pozasportowych, wyzwań. W efekcie odbyłam cykl motywujących e-rozmów z coachem biznesowym. Od innej, duchowej mentorki, dowiedziałam się czym są energetyczne wibracje, dlaczego kamienie mają moc i jak się ma do tego fizyka kwantowa. Uczestniczyłam również w e-kursie, z którego wyciągnęłam wnioski

na temat swoich mocnych stron kobiecości. Zacząłam śledzić w social mediach grupy na temat rozwoju samoświadomości i dowiedziałam się, czym jest medytacja o nazwie **koherencja serca**, którą codziennie praktykuję. Uczestniczyłam też w sesji polegającej

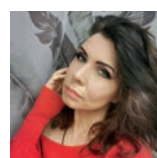
na pracy z obrazem, słowem i metaforą, która umożliwiła mi zajrzeć do mojej przeszłości i odpowiedzieć na pytania dotyczące obecnych przekonań i wartości. Niedawno spełniłam jeszcze jedno swoje marzenie i zapisałam się do rocznej **szkoły wizażu i stylizacji**.

Dzięki samoedukacji uświadomiłam sobie, jak ważna jest praca nad emocjami, nastawieniem do życia oraz jego postrzeganiem. Realizacja tych wyzwań pomogła mi uświadomić, że stałam się kobietą naładowaną dobrymi wibracjami i dla siebie samej mogę być najlepszym coachem i mentorem. Na szczyt nie wchodzi się wyprzedzając innych, lecz pokonując samego siebie. Wiem, że nie odkrywam Ameryki, wiem, że nie u każdego się to sprawdzi, wiem też, że Ci, którzy tą drogę już odkryli, mogą uśmiechnąć się pod nosem. Ale jeśli moje doświadczenie zmotywuje choć jedną osobę do wyzwań i pracy nad sobą, to tym bardziej warto dawać przykład.



-line, jak i przywrócone później te właściwe, stacjonarne. Po kilku intensywnych miesiącach, z początkiem zimy, przystąpiłam do egzaminu, którego efektem jest kolejny zdobyty stopień uczniowski – brązowy pas. Stał się on dla mnie symbolicznym wyznacznikiem świadomości, jak wiele mam jeszcze przed sobą. Dlatego każdy kolejny trening traktuję jako wyzwanie.

W minionym roku wyznaczyłam sobie jeszcze dwa inne cele: **stanie na rękach** oraz **szpagat poprzeczny**. Te wyzwania miały pomóc mi uzyskać odpowiedni balans i kontrolę nad ciałem. O ile nauczanie się stania na rękach zajęło mi kilka dni i była to świetna zabawa, to szpagat okazał się wyzwaniem dla wytrwałych. Początkowo postęp był widoczny z tygodnia na tydzień. Były to różnego rodzaju ćwiczenia, które zawsze kończyłam próbą „zejścia w dół”. Po 2. miesiącach wiedziałam, że to nie jest zabawa, która szybko się skończy, że jest to proces długotrwały



autorka MONIKA WIECHA – wizażystka, stylistka, trenująca Karate Tradycyjne, Członkini Stowarzyszenia Klub KobietKreatywnych
FB @pracowniawizerunkuKRK, IG@monika_wiecha_

ZIELONO MI CZYLI JAK ODMIENIĆ KOLORY NASZYCH WNETRZ

Kolory w naszym życiu mają znaczenie, prawda? Wraz z nadejściem wiosny jesteśmy bardziej otwarci na żywe kolory, kojarzące się z rodzącą się do życia przyrodą, kwiatami, energią. Chciałabym zwrócić mocną uwagę na to, w jaki sposób zastosowanie różnych barw w przestrzeni, która nas otacza, pomaga nam polepszyć komfort życia.



Symbolika kolorów jest mocno zakorzeniona w historii. Znaczenie kolorów w religii, obrzędach czy kulturze różnych krajów jest oczywiste i niezmiernie ciekawe. Skupię się tutaj na ich postrzeganiu we wnętrzach. Wydaje się, że w polskich domach przestał już królować kolor „brzoskwiniowy” lub „waniliowy” lub „nie wiem, bo pan, co malował jakoś pomieszał” – jesteśmy bardziej świadomi swoich wyborów w estetyce przestrzeni. Jako projektantka wnętrz, jestem pod wrażeniem osób, które poszukują własnego stylu, pytają, krążą, nie poprzestają na nijakości.

SYMBOLIKA KOLORÓW – ICH NIEZAPRZECZALNE ODDZIAŁYWANIE

Psychologia koloru mówi w dużym skrócie tak: kolor to emocja, zarówno pozytywna, jak i negatywna; może

działać pobudzająco lub uspokajająco, demobilizująco lub sprzyjać skupieniu i koncentracji.

Te same kolory potrafią u jednych wywoływać przyjemność, szczęście, u innych niepokój. Dzieje się tak dlatego, bo barwy są zakorzenione w naszych osobistych doświadczeniach, w dzieciństwie i w kulturowej symbolice.

Jak zatem powinniśmy „zagrać” kolorami, by dobrze czuć się w swoim domu czy biurze? Proponuję zastanowić się nad wyważeniem pożądanym przez nas **reakcji**, przemyśleniem ilości **czasu**, jaki będziemy spędzać w danym pomieszczeniu oraz zastanowieniem się nad **intensywnością danej barwy**, bo ona też ma znaczenie. Jeżeli czujemy, że nie jesteśmy pewni zawsze będę zachęcać do kontaktu z projektantem. Taki namysł ma znaczenie, jeśli chcemy w swojej kuchni dobrze czuć się i by w salonie domownicy nie byli tacy nerwowi.

WRÓĆMY DO ZIELENI, TAKŻE TEJ ŻYWEJ

Z wiosną jest nie tylko cieplej, ale i weselej, i to najlepszy czas na zmiany. Wiosenne aranżacje najczęściej opierają się na dodatkach w **kwieciste wzory** – żółtych, zielonych, turkusowych tkaninach, zarówno we **wnętrzu** i jako ozdoba **tarasów i balkonów**.

Uwielbiam te wiosenno-letnie zmiany w naszych domach i moment, kiedy balkony w blokowiskach zaczynają kolorowo żyć. Kolory kwiatów i roślin wprawiają nas w dobry nastrój, czujemy, że otacza nas dobra energia i przyjemny spokój. Taki dobrostan może trwać jeśli zadamy, by rośliny uzupełniały wnętrza naszych mieszkań przez cały rok. Wpływ roślinności na zdrowie, to nie tylko postrzeganie koloru. Oprócz tego, że oczyszczają powietrze, to zwiększają zawartość tlenu w powietrzu oraz jego wilgotność. Obniżają też temperaturę. Aby uzmysłowić sobie ich dobroczynny wpływ, warto odwołać się do an-

*Kolor to siła,
która bezpośrednio
wpływa na duszę*

Wassily Kandinsky

w stylu loft czy z makramy – jest ogromny. Na rynku znaleźć możemy różne ich rodzaje, które pozwolą nam **uwolnić parapety**. Szukać w Internecie należy pod hasłami: kwietnik ścienny, makramowy, wiszący, metalowy; można dodać podpowiedź stylu: boho, skandynawski, industrialny, art deco. Przykładowe strony: kwietnik.eu, h-design.pl, dekoracjadomu.pl, pakamera.pl, garneczki.pl

NAJMODNIEJSZE KOŁORY NA 2021 ROK

Amerykański prestiżowy Instytut Pantone obwieścił właśnie światu jakie kolory uznał za wiodące w roku 2021, które będą wyznaczać trendy w wielu dziedzinach życia. Jest to kolor **szary** w odcieniu Ultimate Gray („Ostateczna szarość”) oraz **żółty** w odcieniu Illuminating („Świetlny”). Pierwszy, to praktyczność i kamienna stałość, a drugi – słoneczna energia, optymizm i radość



gielskiego określenia ‘rośliny we wnętrzach’ – *green liver*, czyli zielona wątroba.

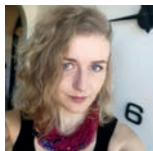
NIE STAWIAJMY ROŚLIN NA PARAPETACH

W naszej strefie klimatycznej okres, gdy możemy cieszyć się zielenią jeżdżąc na wycieczki i hasać po zielonych łąkach, jest relatywnie krótki. Zadbajmy więc, aby w miejscach gdzie przebywamy, nie zabrakło zbawiennej mocy roślinności.

Nie zawsze mamy miejsce na półtorametrową, rozłożystą palmę czy fikus. Kompetentni sprzedawcy doradzą, które rośliny mniej ingerują w przestrzeń, nie będą na przykład strzeliste. Polecam wyeksponowanie roślin domowych nie na tradycyjnych parapetach, ale **na kwietnikach**, umieszczanych zarówno pod sufitem lub na ścianie. Wybór kwietników – od metalowych, przez drewniane,

życia. Ekspert Pantone mówią, że **połączenia tych kolorów** symbolizują siłę, głęboką refleksję i nadzieję na lepszą przyszłość.

Myślę, że jeśli zdecydujecie się na taki zestaw kolorystyczny, to zielone, pełne życia rośliny domowe będą ich idealnym uzupełnieniem. I pamiętajmy, wybierając kolory, w otoczeniu których czujemy się dobrze, kierujmy się w pierwszej kolejności namysłem i radą specjalisty, a nie modą, czy puszką farby, która została siostrze po malowaniu i szkoda by wyrzucić.

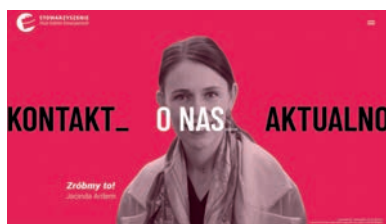


autorka **IZABELA SIREK** –
facebook.com/projekty.studiooch
projektantka wnętrz, magister sztuki.
Mama dwóch 9. latek, miłośniczka gór
i dobrego jedzenia, szalenie ciekawa świata.

LIDERKI, WIZJONERKI, IKONY PATRONKAMI NOWEJ STRONY STOWARZYSZENIA KLUB KOBIET KREATYWNYCH

Drogie Czytelniczki, przedstawiamy Wam naszą nową – klubową – stronę internetową. Wybrałyśmy do jej zilustrowania wizerunki sześciu współczesnych kobiet, które zmieniają rzeczywistość walcząc o prawa słabszych i o lepszą przyszłość nas wszystkich. Mają w sobie dumę, która budzi szacunek.

Są to kobiety w różnym wieku i różnym pochodzeniu, ale łączy je łamanie stereotypów w dążeniu o lepsze, sprawiedliwe traktowanie kobiet bez względu na wiek, czy narodowość. Głosowałyśmy za wyborem cytatów z ich wypowiedzi, które trafnie oddają charakter patronek na naszej stronie internetowej.

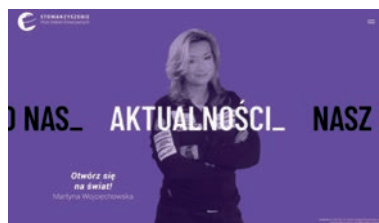


Zróbmy to!
JACINDA ARDERN –
premierka Nowej
Zelandii, socjaldemo-
kratka i feministka

Urząd pełni od 2017 r., a świat już oszalał z zachwytu na jej punkcie, bo:

- Uczyniła Nową Zelandię symbolem nowoczesnego państwa mimo skomplikowanej różnorodności kulturowej – koegzystencji Europejczyków, Maorysów, Chińczyków czy Hindusów.
- Zapowiedziała debatę na temat usunięcia królowej Elżbiety II jako głowy państwa Nowej Zelandii; jej kraj wchodzi w skład korony brytyjskiej chociaż leży od niej w odległości 9 tys. kilometrów.
- Kierowany przez nią rząd skupił się w na kryzysie mieszkaniowym, ubóstwie dzieci i nierównościach społecznych.
- W marcu 2019 r. wprowadziła surowe przepisy dotyczące broni palnej.
- W 2020 r. zamknęła granice kraju kierując skutecznie walką z pandemią COVID-19.
- W projekcie parlamentarnym zobowiązała się, że **rząd będzie neutralny pod względem emisji dwutlenku węgla do 2025 r.** – sektor publiczny będzie musiał kupować wyłącznie pojazdy elektryczne lub hybrydowe.
- W 2018 r. została pierwszym premierem Nowej Zelandii uczestniczącym w paradzie równości.
- Poparła liberalizację prawa aborcyjnego poprzez usunięcie aborcji z Ustawy o zbrodniach z 1961 roku, zagłosowała za ustawą o prawie aborcyjnym, która zmienia prawo depenalizacji aborcji.
- Promuje politykę Nowej Zelandii jako kraju bez broni jądrowej podejmując działania w sprawie zmian klimatu.

Demokrację w jej kraju najlepiej ilustruje sytuacja z transmisji parlamentu z Nowej Zelandii ukazująca, jak speaker przewodniczący obradom, Trevor Mallard, karmi nowonarodzone dziecko posłanki, umożliwiając jej wystąpienie podczas sesji. **Czy widziałybyście w tej roli naszych marszałków Sejmu czy Senatu RP?** P.S. W Nowej Zelandii ojcowie mogą korzystać z 26. tygodniowego urlopu tacierzyńskiego.



Otwórz się na świat!
MARTYNA
WOJCIECHOWSKA –
aktywistka, dziennikarka,
podróżniczka i pisarka

- Jej dziennikarska działalność w programie *Kobieta na krańcu świata* nie tylko porusza widzów, ale budzi wrażliwość i zrozumienie dla podobieństwa losów wszystkich kobiet doświadczających przemocy.
- Pokazuje z jakim cierpieniem i presją mierzą się na co dzień kobiety z dalekich zakątków świata, pozbawione praw i możliwości wobec okrutnych tradycji kulturowych. Angażuje swój autorytet i nagłaśnia akcje społeczne sprzeciwiające się okaleczaniu dziewczynek i kobiet (kampania fundacji Kwiat Pustyni) oraz przeciwko zaostrzeniu przepisów aborcyjnych (Czarny Protest).
- Założyła fundację UNAWEZA (w jęz. suahili MO-ŻESZ!), która pomaga w kobietom „na krańcu świata”, dla których los nie był łaskawy. Misja fundacji to wyrównywanie szans ekonomicznych, społecznych i prawnych, zapewnienie dostępu do edukacji, opieki medycznej oraz spełnianie marzeń.
- Adoptowała dwie albinoski z Tanzanii, gdzie bielactwo (braku pigmentu w skórze, włosach czy tęczówce oka) traktowane jest jako wyrok śmierci. Albinosi traktowani są tam jak żywe sztabki złota – z kawałków ich ciał robi się cenne amulety, które mają zapewnić noszącym je bogactwo, pozycję i władzę. Adoptowanej córce Kabuli w dzieciństwie odrąbano maczetą rękę aż do ramienia. Adopcja na odległość umożliwiła dziewczętom kształcenie i bezpieczeństwo.



Pisanie buduje życie.

OLGA TOKARCZUK
– pisarka, laureatka
Nagrody Nobla

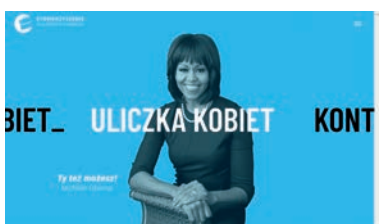
- Walczy o prawa mniejszości aktywnie uczestnicząc w akcjach społecznych, proekologicznych, feministycznych i pro-demokratycznych. Jest wegetarianką i walczy o prawa zwierząt, w tym o zaprzestanie produkcji naturalnych futer.
- Wspiera protest nauczycieli w walce o ich prawa i ich głos w tworzeniu wizji edukacji, bo pedagodzy kształtują według niej przyszłe pokolenia i są „trampoliną do lepszego jutra”.
- Ma rzadką odwagę dyskutować o ciemniejszych kartach polskiej historii. Szef Komitetu Noblowskiego – *Tokarczuk odkrywa historię Polski jako kraju posiadającego własną historię kolonializmu i antysemityzmu.*
- Wykorzystując konwencję realizmu magicznego oczarowuje i zachwyca czytelników w taki sposób, by przyglądającym się dwóm przeciwstawnym siłom – światu realnemu i mitycznemu, wlać w serce czułość i nadzieję na lepsze jutro.
- Jest twórczynią Młodzieżowego Strajku Klimatycznego i głosem młodego pokolenia na świecie, które nie ma prawa do głosowania w wyborach, nie ma wpływu na media, na naukę, biznes ani na politykę.



Jak śmiecie!

GRETA THUNBERG –
18. letnia szwedzka
aktywistka klimatyczna,
która od trzech
lat porusza świat

- Wystąpiła na światowym szczycie klimatycznym w Katowicach, spotkała się z papieżem Franciszkiem, zdobyła tytuł Szwedki roku, magazyn „Time” wybrał ją człowiekiem roku 2019, została nominowana do Pokojowej Nagrody Nobla.
- *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* – podsumowała niepopularne doniesienia naukowców na posiedzeniu komisji środowiska Parlamentu Europejskiego.



Ty też możesz!

MICHELLE OBAMA –
Pierwsza (ciemnoskóra)
Dama USA w latach
2009–2017, propagatorka
zdrowego żywienia i gorliwa
orędowniczka działań na rzecz praw kobiet

Autorka bestsellerowej książki zatytułowanej „Becoming. Moja historia” o życiu byłej pierwszej damy USA.

- Inspiruje młode kobiety na całym świecie w dążeniu do własnego sukcesu mimo barier rasowych i społecznego pochodzenia – czarna, biała, biedna, bogata, silna i słaba – każda kobieta może się z nią utożsamiać.
- Słynne „Yes, we can!” swojego męża zastąpiła swoim: „*Nie ma rzeczy, której kobiety nie potrafiłyby zrobić*”.
- W swoich wystąpieniach publicznych podkreśla, że szacunek wobec kobiet ma kluczowe znaczenie, jeśli chodzi o sukces narodu – *Żaden kraj nigdy nie może naprawdę rozkwitać, jeśli tłumi potencjał swoich kobiet i pozbawia się wkładu połowy swoich obywateli.*
- Jako Pierwsza Dama zainicjowała dwa wielkie projekty sprawiedliwości społecznej: „Let’s Move!” – promujący zdrowe żywienie i fizyczną aktywność wśród dzieci i „Let girls learn” – walczący o dostęp do edukacji dla dziewczynek na całym świecie. Aby zachęcić ludzi do zagospodarowania każdego kawałka wolnej ziemi, założyła w Białym Domu ogród warzywny.
- Zrobiła rewolucję w stylu garderoby. Mimo wysokiego wzrostu (180 cm) i wyrazistej postury, odsłoniła ramiona i zaczęła nosić jaskrawe, ostre kolory, zamiast stonowanych pastelów. W ten sposób zainspirowała do odważnego i wyrazistego wizerunku rzeszę kobiet.



Jestem niepowstrzymana!

Dr JILL BIDEN (ur. 1951)
– amerykańska naukowczyni, orędowniczka
edukacji i równych praw,
małżonka 46. Prezydenta
USA Joego Bidena

Została Pierwszą Damą Stanów Zjednoczonych w styczniu 2021 roku; była również drugą damą USA w latach 2008-2016, kiedy jej mąż był amerykańskim wiceprezydentem w administracji Baracka Obamy.

- Łączy karierę zawodową z publicznymi obowiązkami Pierwszej Damy – pracuje wciąż jako pełnoetatowa wykładowczyni języka angielskiego w Northern Virginia Community College.
- Mimo publicznego ataku broniła swojej decyzji o używaniu tytułu doktora będąc już Małżonką Prezydenta USA – *Jedną z rzeczy, z których jestem najbardziej dumna, jest mój doktorat. Ciężko na niego pracowałam.*
- Od 1993 roku zarządzała organizacją „Biden Breast Health Initiative” zapewniającą bezpłatne programy zdrowia piersi. Dzieciom pochodzącym z rodzin o niskich dochodach zapewniała książki wprowadzając program „Book Buddies”.

Możecie się z naszej strony dowiedzieć więcej o stowarzyszeniu *non profit*, Klub Kobiec Kreatywnych, którego działalność opiera się na wolontariacie i jest nie tylko wydawcą tego magazynu, ale tworzy portal *Kobiece Medium Obywatelskie* cieszynskienaobcasach.pl. Zapraszamy serdecznie do odwiedzenia tego portalu i naszej klubowej strony internetowej!



autorka ROMA ROJOWSKA –
redaktorka naczelna mediów
Stowarzyszenia KKK i prezeska zarządu

KOBIETY PYTAJĄ O MIASTO - ZIELEŃ

Urząd Miejski w Cieszynie zorganizował jesienią 2020 r. konsultacje społeczne dotyczące planu zagospodarowania przestrzennego śródmieścia. Wyjątkowo interesujący przebieg miała ich część realizowana metodą „Charette”. Stowarzyszenie KKK chce dodać swoją kobiecą perspektywę w trosce o rolę i miejsce zieleni w przestrzeni miejskiej.

Charette” to sposób pracy z zaangażowanymi mieszkańcami i mieszkańcami, który ma na celu wypracowanie i przedstawienie wspólnej wizji miasta. W dwóch listopadowych sesjach online (każda po 3,5 godziny) wzięło udział łącznie prawie 100 osób. Dyskusję nad tym w jaki sposób miejscowy plan wpłynie rozwój śródmieścia moderowała pracownia „Mycielski Architecture & Urbanism – MAU”, która opiera zasady swojej pracy o tzw. zrównoważoną urbanistykę.

MIASTO WEDŁUG MIESZKANEK I MIESZKAŃCÓW

W warsztatach uczestniczyły przedstawicielki i przedstawiciele Urzędu Miejskiego, organizacji pozarządowych, mieszkanki i mieszkańcy miasta. Sesje warsztatowe oparte były na prezentacjach przygotowanych przez pracownię MAU. Wizualizowały one m.in. propozycje: budowy/przebudowy budynków, ulic, placów, organizacji na tym terenie komunikacji pieszej, rowerowej, samochodowej i transportu miejskiego, usytuowania parkingów, powstania nowych terenów zieleni i urządzania istniejących, lokalizacji imprez masowych oraz ochrony zabytkowych obszarów i budynków.

Trzeba przyznać, że metoda „Charette” i znakomita praca pracowni MAU przyniosły intensywne zaangażowanie osób zainteresowanych projektowaniem zmian w obszarze śródmieścia. Wynikiem tych prac (online) w podzespołach, uzgodnień i wspólnej dyskusji było wypracowanie spójnej koncepcji zagospodarowania terenu, uwzględniającej zgłoszone i zanotowane **liczne postulaty**, także nasze. Dzięki takiej formule osoby uczestniczące miały poczucie realnego wkładu w ostateczną wizję planu zagospodarowania przestrzennego śródmieścia (dostęp do nagrań video z sesji nr 1 i sesji nr 2 jest na kanale You Tube).

ROZMOWA O ZIELENI W MIEŚCIE Z PERSPEKTYWY KOBIET

Warsztaty „Charette” rozbudziły w nas potrzebę rozmowy na temat roli zieleni w przestrzeni miejskiej. Zaprosiłyśmy

więc do rozmowy **Jarka Brzeżyckiego**, miejskiego aktywistę, zaangażowanego szczególnie w ochronę drzew przed wycinką przy torach kolejowych PKP. Rozmowa nawiązywała do opracowanych podczas warsztatów postulatów, ale naszą intencją było **spojrzenie na zieleni w mieście z perspektywy kobiet** i na obszar **całego** miasta, a nie tylko centrum.

Na portalu cieszynskienaobcasach.pl udostępniamy nagranie video jako część naszej rozmowy na ten temat – 25-minutowy zapis rozmowy z Jarkiem ilustruje część stawianych przez nas pytań o stopień i głębokość zaangażowania obywatelskiego oraz rolę urzędniczek i urzędników samorządowych w kreowaniu tzw. **polityki zieleni**, włączenia jej w strategię rozwoju miasta (nie tylko centrum) i ochrony zdrowia mieszkanki i mieszkańców.

KOBIETY PYTAJĄ O MIASTO – NASZE PROPOZYCJE DLA WŁADZ MIASTA CIESZYNA DOTYCZĄCE TANICH I EKOLOGICZNYCH ROZWIĄZAŃ OGÓLNODOSTĘPNEJ ZIELENI

1. Warto wprowadzać w miejsce trawników łąki kwietne w lokalizacjach, którym można nadać nowy charakter i je zrewitalizować. Są one tańszym i bardziej ekologicznym rozwiązaniem od trawników w mieście. Świetnym miejscem dla ich założenia jest w m.in. część Parku Pokoju od strony pomnika Szersznika, Cieślarówka, czy Amfiteatr.
2. Miastu potrzebne są **parklety** – tanie drewniane konstrukcje do siedzenia w otoczeniu mobilnej zieleni. Ustawia się je w ścisłej zabudowie ulicznej podnosząc w ten sposób jej atrakcyjność. Parklet jest zawsze publiczny, bezpłatny. Zachęca do pieszego poruszania się po mieście, dodaje atrakcyjności ulicom i sprzyja właścicielom sklepików. Odpoczywający na ławkach przed obiektami handlowymi ludzie mają okazję uważnie przyjrzeć witrynom i ofercie handlowej. W Cieszynie dobre miejsca dla parkletów to np. ul. Michejdy, Al. Łyska, Rynek, czy okolice przed budynkiem Starostwa Powiatowego na ul. Bobreckiej.

Cykl "Kobiety pytają o miasto" realizowany jest w ramach zadania sfinansowanego przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030





3. **Rozpłytywanie** jest prostą i tanią alternatywą dla ulic pozbawionych zieleni (np. ul. Wyższa Brama). Rozwiązaniem może być wprowadzanie go na chodnikach posiadających odpowiednią szerokość min. 1,8 m dla zapewnienia komfortu poruszania się przechodniów. Ograniczeniem dla rozpłytywania może być stan zawilgocenia fundamentów przyległych budynków.



4. Mówimy **NIE** wycince drzew w mieście (zwłaszcza starodrzewia) bez społecznych konsultacji i szeroko dostępnej informacji w publicznych mediach.
5. W Cieszynie powinna zostać opracowana **długofalowa strategia dla zieleni miejskiej** i zatrudniony architekt/architektka zieleni nadzorujący kompleksową realizację polityki zieleni jako elementu strategii rozwoju miasta.
6. Podstawą do prowadzenia polityki zieleni powinno być oszacowanie (np. na podstawie danych i obrazów satelitarnych) zielonej powierzchni miasta i oszacowanie ile jej powierzchni jest pokryte zielenią: drzewami, trawą, ile procent powierzchni stanowi woda oraz **ile m² terenów zielonych przypada na jednego mieszkańca**.

7. Warunkiem dostępności do zieleni np. na bulwarach i w miejskich parkach powinny być **inteligentne toalety publiczne** i/lub przeprowadzenie przez miasto akcji **nieodpłatnego udostępniania toalet przez przedsiębiorców** w punktach handlowych w zamian za miesięczną rekompensatę od czynszu (to dobra praktyka w wielu państwach). Wydzielenie w mieście **toalet publicznych** w centrum miasta powinno być uregulowane i skonsultowane z mieszkańcami.

KOBIETY PYTAJĄ O MIASTO – NASZE PROPOZYCJE W SPRAWIE: MIEJSKA ZIELEŃ UŻYTKOWA A PIES JAKO MIESZKANIEC MIASTA

1. Konieczne jest ustawienie **kubłów na psie odchody** w całym mieście – na osiedlach, w śródmieściu, na szlakach komunikacyjnych.
2. Należy też zorganizować – wydzielić i oznaczyć **“Toalety dla psów”**, czyli miejsca do załatwiania psich potrzeb fizjologicznych.
3. Konieczne jest opracowanie i egzekwowanie **skutecznych przepisów** regulujących sprzątanie po psich odchodach.
4. Potrzeba wydzielenia w mieście **miejsce z przeznaczeniem dla zwierząt** (nie tylko rzeczonych „toalet”).

KOBIETY PYTAJĄ O MIASTO – NASZE PROPOZYCJE W SPRAWIE ESTETYZUJĄCEJ FUNKCJI ZIELENI W OBIEKTACH HANDLOWYCH I W BUDYNKACH MIESZKALNYCH

1. Należy włączyć mieszkańców w **ukwiecanie okien i balkonów sadzonkami przekazywanymi nieodpłatnie przez MZD**, tak jak to miało miejsce w latach 70. i 80. np. na Głębokiej.
2. Przed witrynami sklepów na Głębokiej mogłyby być wystawiane rośliny zielone/kwiaty doniczkowe dostarczane nieodpłatnie przez miasto np. bardzo odpornym drzewem jest jabłoń rajska.
3. Zachętą do ukwiecania/ozdabiania wejść do swoich lokali dla właścicieli sklepów na ul. Głębokiej może być np. **obniżka czynszu**.
4. W dostosowaniu stylu reklamy, szyldu lub wizytówki sklepów w zabytkowym centrum miasta, nawiązującego do tradycji, miasto powinno wspomóc handlowców. Np. w Krakowie powstała przydatna dla nich publikacja, z którą mogą się zapoznać elektronicznie pt. *Szyldy w Nowej Hucie. Przewodnik dobrych praktyk*.

MIASTO WEDŁUG MIESZKAŃCÓW I MIESZKANIEC POWSTAŁO NAPRAWDĘ

Ciekawym przykładem praktycznego zastosowania metody „Charette” do planowania całkiem nowego miasta jest miejscowość Tornagrain w Wielkiej Brytanii. Powstaje ono etapami jako przykład zrównoważonego miasta, które opiera się na architektonicznych i planistycznych tradycjach Szkocji i Highlands. Tornagrain ma stać się wzorowym miastem XXI wieku, tętniącym życiem i odnoszącej sukces społeczności. Można zobaczyć je w Internecie.

KOBIETY PYTAJĄ O MIASTO – PRZYKŁADY WZBOGACENIA ZIELENIĄ WITRYN I PRZESTRZENI MIEJSKIEJ, KTÓRE MOGĄ STANOWIĆ INSPIRACJĘ DO WPROWADZENIA PODOBNYCH ROZWIĄZAŃ W ŚRÓDMIEŚCIU NP. NA UL. GŁĘBOKIEJ W CIESZYNIĘ

Przestrzeń ulicy może być wzbogacona przez wprowadzenie zieleni w postaci donic z kwiatami i drzewkami odpornymi na warunki atmosferyczne (np. rajska jabłoń). Zieleni dekoracyjna może być umiejscowiona na parapetach lokali handlowych, na schodkach lub we wnęce murów. Mogą być też donice wiszące. Przy lokalizacji donic na chodniku należy zachować ostrożność – muszą być one usytuowane tak, by nie przeszkadzały w ruchu pieszych, a w szczególności nie utrudniały poruszania się osobom niewidzącym, posługującym się laską (osoby te poruszają się w odniesieniu do murów

budynków i każdy element postawiony przy elewacji jak np. donica czy tzw. potykacz jest sporą przeszkodą). Dlatego donice powinny być umieszczane np. na schodkach prowadzących do sklepów lub tuż obok nich. Pięknym uzupełnieniem witryn mogą być stylizowane markizy, miła osłona przed letnimi upałami.

Prezentujemy poniżej przykłady zielonych witryn z innych miast, ale mamy też lokalny przykład przy ul. Zamkowej 5 w Cieszynie (ostatnie zdjęcie).

KOBIETY PYTAJĄ O MIASTO – KALENDARZ SPOTKAŃ W 2021 ROKU DLA WSZYSTKICH MIESZKANEK I MIESZKAŃCÓW CIESZYNA

Miejsce: Wzgórze Zamkowe – Dziedziniec, godz. 17.00

Terminy: piątki – 14 maja, 10 czerwca, 16 września, 14 października



autorka
ROMA ROJOWSKA –
redaktorka naczelna
mediów Stowarzyszenia
Klub Kobiet
Kreatywnych
i prezeska zarządu

Akademia WSB Cieszyn

Wspieramy rozwój Twojej kariery!

Studia podyplomowe w Cieszynie

- Master of Business Administration
partner kierunku:



Academy of Business

- Menedżerskie studia podyplomowe - poziom MBA
- Zarządzanie kapitałem ludzkim
- Zarządzanie w oświacie

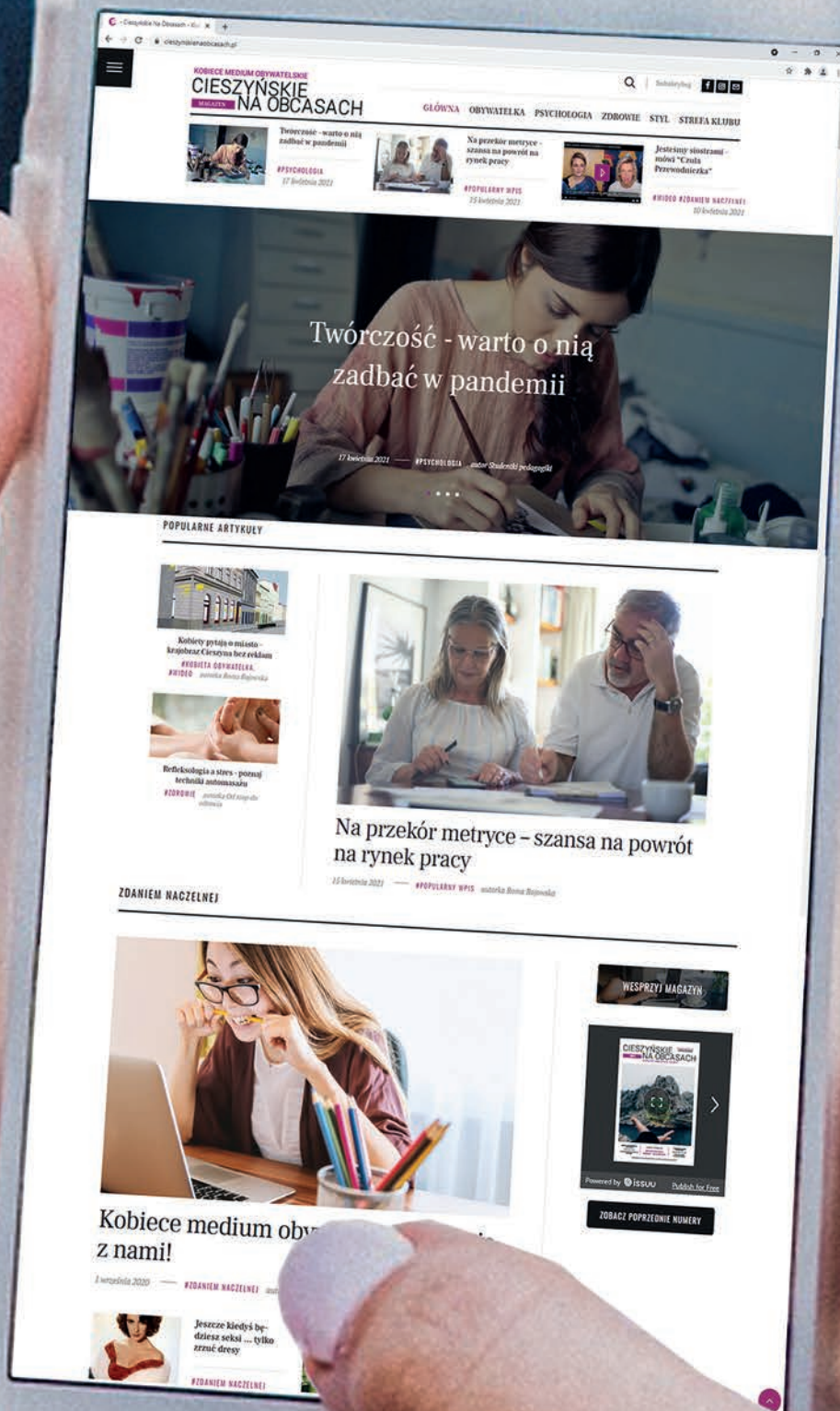
ZGŁOŚ SIĘ
W MAJU I SKORZYSTAJ
Z NAJWYŻSZYCH ZNIŻEK

ZAJĘCIA OD
PAŹDZIERNIKA 2021

wsb.edu.pl/cieszyn

Katarzyna
Łopacińska
Absolwentka
studiów MBA





Portal kobiet Śląska Cieszyńskiego – cieszynskienaobcasach.pl

- Czytacie nas aż na trzech kontynentach – w krajach Europy, Ameryki Północnej i nawet Australii – dziękujemy!
- Wspieramy mikro kobiece firmy – oferujemy bezpłatną reklamę!
- Zapraszamy do pisania artykułów, pomagamy w redagowaniu, piszcie na adres: redakcjacno@gmail.com
- Polubcie nasze strony:



www.facebook.com/cieszynskienaobcasach



www.instagram.com/cieszynskie_na_obcasach

www.cieszynskienaobcasach

Bądźcie z nami on-line!