

CIESZYŃSKIE NA OBCASACH

WYDAWCA: STOWARZYSZENIE
KLUB KOBIEC KREATYWNYCH

NR 8

ZIMA 2021/2022

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIEC

ISSN 2719-6933

Miasto według kobiet

- ★ **Zaczarujmy Głęboką!** - str. 6-7
- ★ **Czas radości, wesołości i świątecznych tradycji** - str. 8-9
- ★ **Most Wolności wizytówką Cieszyna** - str. 16-18
- ★ **Słodkich snów** - str. 46-47
- ★ **Męska elegancja w świątecznym wydaniu** - str. 56-57
- ★ **Ławeczka cieszyńskich kobiet** - str. 66-67
- ★ **KKK ma 13 lat** - str. 68-69





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

W nowoczesny sposób przekazujemy informacje na temat sytuacji i potrzeb kobiet, zapraszamy na nasze łamy znane osoby Śląska Cieszyńskiego, piszemy o inspirujących sprawach prokobietych, podajemy informacje mogące kształtować naszą codzienność.

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

Na wszystkie pytania i propozycje współpracy odpowiada w imieniu redakcji Roma Rojowska, Redaktorka Naczelna, E: redakcjacno@gmail.com, T: +48 694 786 567

„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

Korekta:
Renata Owczarzy, Roma Rojowska, Anna Langner,
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

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



TO JEDNAK BYŁ DOBRY ROK

Tak, 2021 był dla nas łaskawym rokiem. Mimo pandemii, nieczęstych osobistych kontaktów, nam, małej grupce członkiń Stowarzyszenia KKK starczyło zapału, by wydać dwa numery czasopisma CIESZYŃSKIE NA OBCASACH, prowadzić portal cieszynskienaobcasach.pl, w którym ukazały się 93 artykuły i zrealizować cykl spotkań pod wspólnym tytułem „Kobiety pytają o miasto”.

W ramach zadania „Kobiece medium OBYWATELSKIE CIESZYŃSKIE NA OBCASACH” spotykałyśmy się m.in. z przedstawicielkami samorządu Cieszyna, z polityczkami – burmistrzyniami, posłankami i senatorką, o czym przeczytacie w artykule „Świat (bez) kobiet”, opiniowałyśmy też ważne akty prawne, jak „Raport o stanie miasta” i efekty dwuletniej rewitalizacji w Cieszynie.

Największym tegorocznym wyzwaniem był zainicjowany i koordynowany przez nas cykl 14. spotkań w ramach zawiązanego nieformalnego partnerstwa ludzi dobrej woli. Zgodnie postawili oni przed sobą wielkie wyzwanie – rewitalizację Mostu Wolności w Cieszynie, miejsca szpecącego wizerunek wjazdu do Polski. Dzięki wsparciu Starosty Cieszyńskiego i kierowanego przez niego urzędu mogłyśmy zaprosić do tego projektu władze i pracowników naukowych Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie i mecenasa, jakim stało się PPG Industries, co skutkować będzie w 2022 roku spektakularną odmianą otoczenia mostu. O inspiracji tej metamorfozy historią okrętu „SS Cieszyn” możecie przeczytać w artykule „Most Wolności wizytówką Cieszyna”.

W publikacji „Zaczarujmy Głęboką!” przeczytacie, o co pytałyśmy na spotkaniu z rajcami miejskimi. Mamy nadzieję, że miasto podejmie nasz apel i w partnerstwie publiczno-prywatnym wystąpi o środki na drugi etap rewitalizacji tego głównego szlaku handlowego Cieszyna. Nie o wybrukowany już trakt nam chodzi, ale o los handlowców i promocję miasta dzięki ulicy Głębokiej, która powinna stać się markowym produktem Cieszyna.

Na spotkaniu komisji rady miejskiej Cieszyna pytałyśmy powody zatwierdzenia projektu rewitalizacji Rynku, którego realizacja poskutkowałą pustą, pozbawioną zieleni betonową przestrzenią. O tym, jak mądrze ją wykorzystać, podpowiadamy w artykule „Ławeczka cieszyńskich kobiet”.

We wniosku do budżetu miasta na 2022 rok pytałyśmy o dzieci i młodzież – kiedy w mieście pojawią się innowacyjne, tanie i mobilne miejsca do aktywności/integracji dla dzieci w wieku 10-14 lat. Istniejące place zabaw to sztampa kierowana tylko do jednej grupy wiekowej – do przedszkolaków, dyskryminująca starsze dzieci. O naszej nieco prowokacyjnej propozycji możecie przeczytać na portalu w artykule „Rewolucja w Cieszynie AD 2022 – Dzień dziecka inny niż wszystkie”.

Mocno zajmuje nas brak publicznych WC w naszych miejscowościach, co pokazujemy na przykładzie powiatowego Cieszyna. Wskazujemy na przyczyny kolejek do damskiej toalety i opisujemy rozwiązania – o europejskim standardzie – w artykule „Dyskryminacja toaletowa w mieście”.

Efektom spotkania z szefową Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego w Cieszynie jest publikacja na temat przygotowania miasta na ekstremalne sytuacje spowodowane m.in. zmianami klimatu, przerwami w dostawie gazu, prądu, wody i zerwania komunikacji elektronicznej. Od sprawności i kompetencji tej jednostki koordynującej zależy nasze bezpieczeństwo. Także my sami powinniśmy dobrze przygotować na wypadek ogłoszenia awarii i sytuacji kryzysowej w naszym miejscu zamieszkania. Przeczytacie jak to zrobić w artykule „Przygotuj swój domowy zestaw ratunkowy”.

Wierzmy, że siłą Śląska Cieszyńskiego są kobiety; zaryzykowałyśmy nawet tezę, że „To kobiety uratują planetę” – przeczytajcie w artykule, jak można to zrobić.

Naszą wielką przyjemnością i tegoroczną dumą jest współpraca z autorkami i autorami artykułów



w naszym magazynie. Dziękujemy wspaniałym, znanym w mieście i powiecie osobom za nieodpłatny wysiłek stworzenia wartościowych treści ku pożytkowi P.T. Czytelniczek i Czytelników. Trzymamy się zasady, by w każdym artykule wyodrębnić miejsce na konkretne informacje, adresy, kontakty, które możecie wykorzystać dla własnego dobra i przyjemności. W Nowym 2022 roku życzymy sobie i Wam, by magazyn CIESZYŃSKIE NA OBCASACH pozostał wizytówką cieszyńskich kobiet i był nadal redagowany. Zapraszamy Was do jego dalszego tworzenia.

Jako Redaktorka Naczelną życzę Wam, by świat, w którym żyjemy, stał się w miejscem, w którym prawa i potrzeby dziewcząt i kobiet stały się oczywistością, a ich uznanie i poszanowanie było wspierane i respektowane przez świat chłopców i mężczyzn, w tak piękny i mądry sposób, jaki został opisany w artykule „Chłopaki nie płaczą – a może powinni?”.

Z pozdrowieniami i życzeniami
wszelkiej pomyślności,

Nasza Dama Dajęca

Świąteczne rozmyślania

*Grudniowy wieczór cicho nadchodzi
gwiazdy na niebie rozbłyskują wszędy
z dala płynie melodia kolędy
wszystkijm zwiastuje, że Bóg się narodził.*

*W rodzinnym kręgu ciepła i dobroci
pośród dostatku jadła i słodyczy,
szczodrych uścisków dziś nikj nie doliczy
kżdy okruch Boga w sercu nosi.*

*Gdy zasiądzimy rodzinnie za stołem
Bogu dziękując za dołę łaskawą
chleb przekroiwszy, silimy się strawą
tak to tradycja zatoczy się kołem.*

*Znów jak co roku Jezus się odradza
i dobrotliwie zmywa nasze winy
nie bacząc na haniebne ludzkje czyny
szczodraj rękaj swe dzieci nagradza.*

*Wzniesj się kolędo ponad nasze szczyty,
obdarz nadzieją na dzień trudny, szary
pomóż wypełniać rozliczne zamiary
i objaw losów ludzkich sens ukryty.*

Lidia Szkaradnik





SPIS TREŚCI

| | |
|--|---|
| Zdaniem Naczelnej – To jednak był dobry rok | 3 |
| Świąteczne rozmyślenia – <i>Lidia Szkaradnik</i> | 4 |

EKOŹYCIE

| | |
|---|-------|
| Zaczarujmy Głęboką! – <i>Roma Rojowska</i> | 6–7 |
| Czas radości, wesołości i świątecznych tradycji – <i>Lidia Szkaradnik</i> | 8–9 |
| Świąteczne porządki z Marie Kondo – <i>Roma Rojowska</i> | 10–12 |
| Dyskryminacja toaletowa w mieście – <i>Roma Rojowska</i> | 13–15 |
| Most Wolności wizytówką Cieszyna – <i>Roma Rojowska</i> | 16–18 |
| Postanowienia noworoczne – <i>Leszek Wierzbicki</i> | 19 |
| Przygotuj swój domowy zestaw ratunkowy – <i>Roma Rojowska</i> | 20–21 |

PSYCHOLOGIA

| | |
|---|-------|
| Z dzienniczka neurologopedy – <i>Regina Waszut</i> | 22–23 |
| Po co nam ta szkoła – <i>Roma Rojowska</i> | 24–25 |
| Mądrość Tai Chi – <i>Jolanta Gisman-Stoch</i> | 26–27 |
| Humanistyczne ceremonie pogrzebowe – <i>Renata Owczarzy</i> | 28–29 |

ZDROWIE

| | |
|--|-------|
| Ścieżka diagnostyczno-lecznicza w polskiej ochronie zdrowia – <i>Anna Zabielska</i> | 30–31 |
| Do źródła po zdrowie ... z NFZ – <i>Renata Owczarzy</i> | 32–33 |
| Wyciągnij rękę do reumatologa – <i>Anna Zabielska</i> | 34–35 |
| Od jedzenia do prawidłowego odżywiania – <i>Anna Langner</i> | 36–38 |
| W zdrowym ciele zdrowy włos – <i>Ilona Junga</i> | 39 |
| Karmienie piersią – <i>Leokadia Gawlas</i> | 40–41 |
| 30 lat Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego – <i>Barbara Karnas-Greń</i> | 42–43 |
| Bezsenność – <i>Irina Wiecha</i> | 44–45 |

STYL ŻYCIA

| | |
|--|-------|
| Słodkich snów – <i>Renata Owczarzy</i> | 46–47 |
| Pielęgnacja codzienna – <i>Karolina Francuz</i> | 48–49 |
| Kwasy w pielęgnacji skór wrażliwych i naczyniowych – <i>NONI Instytut Urody</i> | 50 |
| Pedicure – zdrowie i estetyka – <i>NONI Instytut Urody</i> | 51 |
| Nasze koleżanki Kamratki z Kaczyc mają już 10 lat – <i>Renata Owczarzy</i> | 52 |
| Twórczy Galimatias – <i>Małgorzata Broż-Pusz, Joanna Forystek</i> | 53 |
| Projekt Pasja – <i>Monika Wiecha</i> | 54–55 |

MĘSKIM OKIEM

| | |
|--|-------|
| Męska elegancja w świątecznym wydaniu – <i>Daniel Gatner</i> | 56–57 |
| Chłopaki nie płaczą – A może powinni? – <i>Jan Wiecha</i> | 58–59 |
| „Cnoty niewieście” – <i>Dariusz Bożek</i> | 60–61 |

STREFA KLUB KOBIEK KREATYWNYCH

| | |
|--|-------|
| Świat (bez) kobiet – <i>Roma Rojowska</i> | 62–63 |
| „Okresowa” pomoc potrzebna od zaraz – <i>Renata Owczarzy</i> | 64–65 |
| Ławeczka cieszyńskich kobiet – <i>Roma Rojowska</i> | 66–67 |
| KKK ma 13 lat – <i>Monika Wiecha</i> | 68–69 |
| To kobiety uratują planetę – <i>Roma Rojowska</i> | 70–71 |



ZACZARUJMY GŁĘBOKĄ!

Głęboka w Cieszynie – nasza duma, najbardziej reprezentacyjna arteria handlowa miasta. Ta centralna ulica od kilku lat przeżywa kryzys. Pogłębiła go trwająca kilkanaście miesięcy rewitalizacja nawierzchni, a swoje dołożyła pandemia. Rewitalizacja Głębokiej dała się we znaki nie tylko pieszym, ale również przedsiębiorcom – wiele sklepów zostało zamkniętych. Pytamy więc, czy władze miasta mają opracowaną strategię reanimacji ulicy? Czy jest szansa na ożywienie Głębokiej? Czy dyskutują na ten temat cieszyńscy radni?

Ulica Głęboka, ten stary szlak handlowy w samym centrum Cieszyna, prowadzi od Pałacu Habsburgów na Wzgórzu Zamkowym do Rynku. Wzdłuż niego stoją stare, częściowo zaniedbane kamienice, które kontrastują z rewitalizowanym od ponad roku deptakiem. Na Głębokiej działają różnorakie placówki handlowe – sklepy odzieżowe, spożywcze, apteka, piekarnie, banki, bary, kafejki. Ich niepowtarzalny urok to piękne stare witryny.

PIENIĄDZE NA OŻYWIENIE ULICY MOŻNA POZYSKAĆ

Kształtowanie przestrzeni miejskiej ma szczególne znaczenie w procesach rewitalizacji, bo zaniedbana architektura pozbawiona ludzi hamuje rozwój miasta i nie pomaga przedsiębiorcom w ożywieniu gospodarczym. Jednym ze źródeł funduszy na rewitalizację miast w Polsce zawiaduje od 2016 roku Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej. Wypracowało ono pakiet działań na rzecz wsparcia samorządów, upowszechnia kompleksowe podejście do procesu rewitalizacji oraz udostępniło kilkadziesiąt sprawdzonych, dobrych praktyk z rewitalizacji, pochodzących zarówno z małych gmin, jak i dużych ośrodków miejskich.

Nie wiemy, czy władze Cieszyna myślały o wykorzystaniu środków zewnętrznych do drugiego etapu działań rewitalizacyjnych, tym razem w partnerstwie publiczno-prywatnym. Pozostawieni samym sobie, przedsiębiorcy nie dadzą rady przywrócić blasku swojej ulicy. Wydaje się bowiem, że tylko wspólny wysiłek pozwoliłby odzyskać znaczenie ulicy Głębokiej, by służyła jak najlepiej lokalnej społeczności, gospodarce i promocji Cieszyna.

REWITALIZACJA GŁÓWNEJ ULICY CIESZYNA

Rewitalizacja starego centrum miasta powinna zacząć się nie od położenia nowego bruku, ale od strategii rozwoju

gospodarczego dla sklepów przy głównej ulicy. Pierwszym krokiem powinno być rozpoznanie zapotrzebowania potencjalnych klientów i turystów co do oferty sklepów, usług, restauracji i innych atrakcji. Należałoby przyjrzeć się aktualnym tendencjom nabywczym w handlu detalicznym i gospodarce w całym naszym przygranicznym regionie. Dopiero wówczas należałoby opracować strategię budowania marki, jaką niewątpliwie jest ulica Głęboka.

GŁĘBOKA PRODUKTEM MARKOWYM CIESZYNA

Miasto powinno dołożyć wszelkich starań w tworzeniu swojego znaczenia, wykorzystując unikalny, uroczy charakter Głębokiej. Ulica jest bowiem bogatą mieszaniną sklepów, usług, lokali gastronomicznych i obiektów użyteczności publicznej, takich jak biblioteka czy muzeum drukarstwa, które będą przyciągać mieszkańców regionu i turystów, a nie tylko mieszkańców Cieszyna. Niepowtarzalność oferty Głębokiej to jej atrakcyjność z estetycznego punktu widzenia, czyli to co ją odróżnia od dużych centrów handlowych. Tradycyjny i zabytkowy charakter ulicy Głębokiej jest jednym z największych atutów. To wyjątkowe jej środowisko jest jedną z cech, którą można wykorzystać do promocji miasta i jednocześnie przyciągnięcia większej liczby kupujących i odwiedzających.

Co zatem zrobić, żeby ulica przestała straszyć kamiennym pustkowiem, niektórymi zaniedbanymi kamienicami i ich podworcami? Co jest niezbędne, by zapełniała się w otwieranych na nowo lokalach nie bankami, lecz kafejkami i mini restauracjami, zapraszającymi do spożywania posiłków na świeżym powietrzu, sklepami, galeriami sztuki i rękodzieła artystycznego? Jak przekonać przedsiębiorców prowadzących sklepy by tętniło tam życie nie tylko w ciągu dnia, ale i po godzinie 18.00? Planowane przez Miasto zazielenienie ulicy donicami, reanimacji ze stanu „betonowej” martwoty niestety nie załatwi.

*Ludzie tworzą
miejsca, a miejsca
tworzy ludzi*

*John Green,
Papierowe miasta*



Ulica Głęboka w Cieszynie, foto Marek Śmierciak

FASADY, WITRYNY, MARKIZY

Fasady i okna wystawowe powinny zapewniać nie tylko wizualne zainteresowanie przechodniom i kupującym, ale częściowo pokazać widok sklepu. Wejścia powinny umożliwiać pieszym wejście i wyjście z budynku – niestety, na Głębokiej sklepy nie mają podjazdów dla wózków i poręczy dla osób z niepełnosprawnościami. Markizy powinny zapewniać osłonę przed słońcem i niepogodą. Miejsce przed witryną lokali gastronomicznych można przeznaczyć na letnie mini-ogródki lub na wyeksponowanie ich oferty. Mały plac przy kościele pw. św. Marii Magdaleny i na Starym Targu to z kolei idealne miejsca na kameralne, plenerowe targi rękodzieła, pokazy sztuki, ekologiczne targi rolnicze lub inne wydarzenia.

Poprawa wyglądu niektórych kamienic przy Głębokiej może je nie tylko uatrakcyjnić, ale stworzyć dodatkową zachętę dla przechodniów do odwiedzania sklepów na parterze. W niektórych częściach ulicy kamienice mają wąskie wejścia, słabe oznakowanie i ogólnie nieatrakcyjny wygląd. Ulepszenie fasad pozwoliłoby na zachowanie spójności całej pierzei ulicznej. Pomóc w tym może Gmina poprzez ustanowienie programu, skierowanego dla wynajmujących lokale handlowe i gastronomiczne, łącząc dotacje i podatki w taki sposób, aby pełniły one rolę skutecznej zachęty do wyczyszczenia elewacji, wymiany lub naprawy drzwi i okien, powiększenia okna wystawowego (w zgodzie z przepisami) oraz montażu markiz i zewnętrznych donic.

WYZWANIE DLA RADNYCH MIASTA CIESZYNA

Siła projektu ożywienia Głębokiej i przeprojektowania jej krajobrazu ulicznego leży w rękach rajców miejskich. Przyznanie, że mieszkańcy i turyści mają awersję do spacerowania ulicą o pustych ścianach i nowym bruku, byłoby początkiem promowania tętniącej życiem przestrzeni, zorientowanej na ruch pieszy, wzdłuż atrakcyjnych witryn sklepowych na tej głównej ulicy miasta.



autorka
ROMA ROJOWSKA
Prezeska Stowarzyszenia
Klub Kobiety Kreatywnych
w Cieszynie,

CZAS RADOŚCI, WESOŁOŚCI I ŚWIĄTECZNYCH TRADYCJI

Grudzień to miesiąc wyjątkowy i przez wielu oczekiwany. Gdy w końcu nadchodzi, przynosi ze sobą radość i piękne, niezapomniane chwile. Każdego roku czekamy na świat otulony śnieżnym puchem i przygotowujemy się na najpiękniejsze święta.

Adwent, czyli okres oczekiwania na ponowne przyjście Jezusa Chrystusa, w kościołach chrześcijańskich obejmuje cztery kolejne niedziele przed 25 grudnia. Po nim obchodzimy cudowne Boże Narodzenie, kojarzące się z duchowym przeżywaniem narodzin Dzieciątka, ale też z niezwykle chwylami spędzonymi w gronie rodzinnym, ze świątecznymi potrawami, pachnącą lasem choinką oraz prezentami wręczanymi najbliższym.

Jest to czas nad wyraz szczodry. Przygotowują się do niego wszyscy, bo całą wspólnotę zawsze łączyła jedna myśl, aby godnie przystąpić do Bożego Narodzenia i należycie powitać Dzieciątka Jezus. Przedsmakiem tych emocji dla najmłodszych był Mikołaj, który wraz z diabłem i całą gromadą postaci przybywał 6 grudnia, pytając rodziców, czy ich pociechy zasługują na nagrodę za właściwe zachowanie. Groźni przybysze budzili obawę, lecz gdy Mikołaj wyciągnął z wielkiego wora podarunek, oczy dzieci zaśmiały się i maluchy radośnie przyciągały do serca upragniony dar.

Od 13 grudnia (Łucji) zaczynała się atmosfera świąt. Gospodarze swoje przyszłoroczne zbiory zawsze uzależniali od warunków atmosferycznych, a te można było prognozować, patrząc na pogodę od Łucji do Wigilii i każdy dzień zapowiadał, jaki będzie w przyszłym roku następny miesiąc. Z kolei z Wigilią wiąże się najwięcej wierzeń, gdyż jest to czas szczególny, więc nawet najdrobniejsze wydarzenie tłumaczono sobie w swoisty sposób i było ono nieraz wróżbą na cały następny rok. Przepowiadano w tym dniu zarówno pogodę, jak i dalsze losy życia.



Gospodynie patrzyły, o której godzinie zaczęło świecić słońce i z tego faktu przepowiadały urodzaj na ziemiaki, z kolei – „śnieg w gody zapowiada na rok przyszły wielkie urody”.

Dorośli zawsze mieli wiele obowiązków, kultywowanych tradycyjnie z pokolenia na pokolenie, a jednym z ważniejszych elementów tych przygotowań były przedświąteczne porządki. Sprzątano cały dom i pomieszczenia gospodarcze, prano odzież, a idąc do spowiedzi w kościele oczyszczano duszę.

Przed Wigilią lub w tym ważnym dniu gospodarz przynosił do izby choinkę, którą na swój sposób dzieci dekorowały, czy to piernikami domowego wypieku, czy własnoręcznie wykonanymi ozdobami. Gospodynie przygotowywały smaczne potrawy, niespotykane na co dzień, wśród których zawsze znajdowały się wypieki z drożdżowego ciasta, jak kołocz z serem i makiem, strucle, buchty, a nie mogło też zabraknąć na wigilijnym stole kilkunastu rodzajów drobnych ciasteczek, do których nie szczędzono najlepszych produktów: masła, czekolady, orzechów i innych delikacji.

Wieczorem przed wieczerą wrócono z gwiazd – ich duża ilość wskazywała obfitość jaj w roku przyszłym, zaś niebo bezgwiezdne rokowało dużo mleka. Nim rodzina zasiadła do wigilijnego stołu gospodarz kładł pod biały obrus zboże, siano i słomę, żeby przyszły rok był urodzajny, a wszyscy uczestnicy starali się mieć w kieszeni nieco drobnych pieniędzy, by ich w domu nigdy nie zabrakło.

W tym dniu tradycyjnie wszyscy domownicy pościli, choć wokoło unosiła

się woń przygotowywanych potraw, więc najmłodszy niecierpliwie wyglądali na niebie pierwszej gwiazdki, symbolu Gwiazdy Betlejemskiej, oznaczającej narodziny Jezusa, by wreszcie cała rodzina, umyta i przebrana w odświętną odzież, mogła zasiąść do wigilijnego stołu.

Na początek jedzono chleb, który gospodarz lub gospodyni kroili i podawali kromkę każdemu domownikowi. Ten chleb posypany solą jedzono z kapustą. Skrawek wigilijnego chleba tzw. piętke zostawiało się aż do przyszłej Wigilii, co miało chronić od wszelkich boleści. Przed wieczerzą zmagano modlitwę dziękczynną i śpiewano kolędy. Przestrzegano zasady, by nikt nie wstał od stołu, zanim nie zakończono wieczerzy, więc wszystkie potrawy musiały wcześniej znaleźć się na tym miejscu.

Dawniej, kiedy wiele rodzin na co dzień odczuwało biedę, jedynie święta stanowiły ten czas, gdy na stołach było pożywienia pod dostatkiem. Im więcej potraw znajdowało się na stole, tym obfitszy prognozowano przyszły plon, lecz z każdego dania musiała pozostać reszta, bo jeśli rodzina pozjada wszystko, to będzie głodny rok. Wieczera składała się zwykle z dwunastu potraw, ale ten skład w każdym domu wyglądał nieco inaczej. W moim był to: grysik z masłem, barszcz z uszkami, kapusta parzybroda, którą wszyscy jedli łyżkami z jednej miski, panierowana ryba z sałatką jarzynową, strudla z jabłkami, kołaczki z makiem i serem, drobne ciasteczka, jabłka, orzechy, miód, kompot z pieczek i opłatki, którymi dzielono się z najbliższymi, składając życzenia. Niestety, wiele bliskich osób, towarzyszących nam w czasach dzieciństwa już dawno odeszło, a zatem przy stole jest zawsze to symboliczne puste miejsce. Zatem Boże Narodzenie niesie nam wiele radości i nadziei na przyszłość, lecz skłania też do wspomnień tych niegdysiejszych świąt i autentycznych dziecięcych zachwyty jedyną w roku wyjątkową atmosferą.

Noc wigilijna to czas dziwów i nadprzyrodzonych mocy. Podobno Wigilia, stanowi jedyny dzień w roku, gdy zwierzęta mówią ludzkim głosem, a że miały one na gospodarstwie zawsze określone zadania, więc człowiek był im za to winien szacunek, ochronę i opiekę, a w noc wigilijną dzielił się z bydłem opłatkami, które były zawsze dla ludzi w kolorze białym, a dla zwierząt różowym.



Po wieczerzy domownicy przechodzili do pięknie przystrojonej choinki, będącej prawdziwą ozdobą izby. Na niej iskrzyły blaskiem i ciepłem zapalone świece, zaś pod nią prezenty dla wszystkich składał wcześniej Aniołek, który przez uchylone okno niepostrzeżenie zbliżał się do ustrojonego drzewka i hojną ręką obdarowywał domowników wymarzonymi podarunkami. Dziś oferta przedmiotów i sprzętów czekających na swoje miejsce pod choinką jest przeogromna, lecz czy łatwo zadowolić kogoś, kto na co dzień może mieć tak wiele? Niegdyś prezenty były wykonywane przez rodziców czy dziadków w ukryciu przed dziećmi. Dziergane nocami swetry i inne elementy odzieży, drewniany wózek dla szmacianych lalek, słodkie pierniki, czekolady domowego wyrobu – to były wymarzone podarki, a im bliżej teraźniejszości możliwości w tym zakresie były coraz większe. W czasach mojego dzieciństwa wyczekiwany prezent stanowiły książki. Sama przechowuję kilka egzemplarzy otrzymanych ponad pół wieku temu od Aniolka, a są tym cenniejsze, że zaopatrzone przez Niego dedykacją. A zatem Anioły istnieją naprawdę wśród nas, chociaż nie zawsze potrafimy je dostrzec. W darowanych mi książeczkach jeden z nich podpisał się piękną kaligrafią, zbieżną z piśmem mojej kochanej Matki.

Dziś wszelkie wymarzone prezenty są niemal na wyciągnięcie ręki, a oczekiwane niegdyś przez cały rok świąteczne potrawy można by mieć każdego dnia, bo wszechwładnie panuje konsumpcjonizm, więc może warto skupić się na duchowym przeżywaniu tego wyjątkowego czasu?

W tym cudownym okresie oczekiwania na ponowne narodziny Jezusa warto pamiętać, że święta Bożego Narodzenia, powinny skłaniać nas przede wszystkim do wewnętrznej odnowy, bo tego nam najbardziej potrzeba i tego życzę wszystkim Czytelniczkom i Czytelnikom.

Zamiast nerwowej gonitwy za prezentami i zaabsorbowania kulinariami warto postarać się, by Boże Narodzenie niosło ze sobą autentyczną radość, miłość i nadzieję na dobry 2022 rok.



autorka

LIDIA SZKARADNIK

Niegdyś organizatorka muzeum, dziś emerytka z dziennikarską pasją, wyznawczyni eko-zasad, minimalistka.

ŚWIĄTECZNE PORZĄDKI Z MARIE KONDO

Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok to idealny moment na gruntowne porządki w domu i... w sercu. Najlepiej poczujesz ich magię z Marie Kondo. To autorka metody KonMari – posprzątaj dom według jej reguł, a zaczniesz nowy etap życia. Marie Kondo udowodniła, że jej system działa, jeśli porządkujemy przedmioty według pięciu kategorii. Zaczynamy od ubrań, potem książek, następnie papierów. Czwarta, najbardziej pojemna kategoria to komono – rzeczy znajdujące się w kuchni, łazience, garażu/piwnicy. Ostatnia kategoria to pamiątki, czyli przedmioty sentymentalne.

Japończycy wierzą, że każdy przedmiot ma duszę i promieniuje energią. Marie Kondo stosuje tę filozofię w swojej pracy, która polega na przynoszeniu radości dzięki posprzątaniu domu i odnalezieniu radości we wszystkich aspektach życia, nie tylko domowego. Miliony ludzi na świecie posprzątały swoje domy i odmieniły życie według metody KonMari. Założenie jest banalnie proste – podczas sprzątania zatrzymujemy tylko te przedmioty, które sprawiają radość i pozbywamy się pozostałych. Marie Kondo uczy dbałości i szacunku do rzeczy, którymi się otaczamy. Jej podejście przekonuje, że sprzątanie jest fajne. Metoda ma magiczną moc – inspiruje, gdy jedna osoba poczuje radość ze sprzątania, naśladowują ją inni z jej otoczenia.



POKONAJ BAŁAGAN RAZ NA ZAWSZE!

Marie Kondo jest autorką dwóch bestsellerowych książek o sprzątaniu: *Magia sprzątania. Japońska sztuka porządkowania i organizacji* i *Tokimeki. Magia sprzątania w praktyce*. Stanowią one ilustrowane przewodniki objaśniające pozbycie się bałaganiarskich nawyków. Porządkowaniem interesowała się jako 5-latka, czytając czasopiśma dla gospodyń domowych. Na serio zajęła się sprzątaniem w wieku 15 lat i opracowała własny unikalny system – nazwany od zbitki jej imienia i nazwiska – metodą KonMari. Podstawowym założeniem porządkowania jest pozostawianie

rzeczy, które wywołują radość i odrzucanie tych, których nie kochasz.

*Wiele osób utożsamia moją metodę porządkowania z minimalizmem, ale jest zupełnie inaczej. Minimalizm opowiada się za życiem „z mniej”. Metoda KonMari™ zachęca do życia wśród przedmiotów, które naprawdę cenisz – Marie Kondo**

OTACZAJ SIĘ PRZEDMIOTAMI, KTÓRE KOCHASZ

Pierwszym krokiem w tej metodzie jest wyobrażenie sobie własnego **idealnego stylu życia**. Dla niektórych ta wizja może być otoczeniem się najbardziej podstawowymi rzeczami; dla innych może oznaczać życie w domu pełnym przedmiotów – ukochanej sztuki, książek, kolekcji

i pamiątek. Radość z posiadania przedmiotów ma bowiem charakter osobisty. W drodze do posprzątania domu pomagają instrukcje składania, układania, grupowania przedmiotów i listy kontrolne. ***



TYDZIEŃ 1 – UBRANIA

Zbierz wszystkie swoje ubrania z całego domu: z szaf w pokoju i wieszaków w przedpokoju, pojemników do przechowywania, kufrów, nawet kosza na bieliznę – i zrób ogromny stos. Gdy masz już przed sobą

każdy element garderoby w jednym miejscu, nadszedł czas, aby rozpocząć. Weź każde ubranie do ręki, by podjąć decyzję co zostawić, a co wyrzucić**. **Zatrzymaj, jeśli posiadana rzecz daje Ci poczucie szczęścia i radość.** Ta zasada dotyczy też ubrań noszonych po domu, bo czas spędzony w domu jest ważną częścią naszego życia, zapewnia Marie Kondo – *Nie widzę sensu trzymania ubrań, które nas nie cieszą, ani w których nie możemy się odprężyć w domu.* Nosząc niechlujny dres, stare podkoszulki, znoszone i nieeleganckie piżamy – *w końcu będziesz wyglądała tak, jakby były one nieodłączną częścią ciebie, co nie jest zbyt atrakcyjne. Ubrania, które nosisz w domu, wpływają na twój własny obraz.*

Prawidłowe składanie ubrań rozwiązuje problem z ich przechowywaniem, dowodzi Marie Kondo – *Właściwe złożenie ubrania napręża materiał i wygładza zagniecenia. Celem powinno być takie ułożenie zawartości, aby widzieć każdy jej element od razu, tak jak widoczne są grzbiety książek na półce. Ubranie należy złożyć tyle razy, żeby można je było ustawić pionowo, dopasowując do wysokości szuflady.*

Część ubrań wieszamy na wieszakach – są to płaszcze, garnitury, marynarki, spódnice i sukienki. Zawartość szafy układamy kolorami – ciemniejsze (i cięższe) od lewej, a jaśniejsze (zwykle lżejsze i cieńsze) po prawej stronie szafy. *Przeorganizowanie szafy zajmie Ci 10 minut. Nie zapomnij jednak, że najpierw musisz ograniczyć zawartość do rzeczy, które lubisz* – przekonuje Marie Kondo.

TYDZIEŃ 2 – KSIĄŻKI



Książki to przedmioty, z którymi najtrudniej się rozstać. Zanim dokonamy wyboru, zacznijmy od zdjęcia ich z półek i rozłożenia wszystkich na podłodze czy stole. Ten krok umożliwia wzięcie każdej z nich do ręki, by stwierdzić, czy

przyciąga ona twoją uwagę i ...radość. Podczas selekcji należy **dotknąć** książkę, ale nie czytać, bo utrudnia to dokonanie wyboru. Dostęp do książek na podłodze czy stole daje do nich łatwiejszy dostęp i czas na decyzję – zostawić czy wyrzucić lub oddać innym. Jeśli książek jest dużo, Marie Kondo proponuje ponowne ich **ułożenie w czterech szerokiach działach**: ogólne (czytane dla przyjemności), praktyczne (poradniki, książki kucharskie), wizualne (albumy, kolekcje fotografii i in.), magazyny. W efekcie otrzymasz to, co każda osoba zamilowana w czytaniu – regał wyłącznie z książkami, które kochasz! Warunek – pozbać się książek nieprzeczytanych. *Moja biblioteczka liczy obecnie około 30 książek, których absolutnie nie mogłabym wyrzucić* – opowiada Marie Kondo – wszystkie są z panteonu sław jak np. *Alicja w krainie czarów.*

TYDZIEŃ 3 – PORZĄDKOWANIE PAPIERÓW

Podstawowa zasada brzmi – **wyrzuć wszystko.** Zaczniemy od zebrania WSZYSTKICH dokumentów w jednym miejscu. Te papiery, które powinniśmy pozostawić, dobrze jest umieścić w przezroczystej tece i podzielić na dwie części: używane **często** np. dokumenty do wysłania i zapłacenia oraz używane **rzadko** (np. polisy, gwarancje, umowy najmu, dokumenty osobiste itp.). Cała reszta „papierzyśk” nie będzie Ci potrzebna, bo wszystko, co ewentualnie byłoby potrzebne przechowasz na dysku lub znajdziesz w Internecie.

TYDZIEŃ 4 – KOMONO

Do tej kategorii należą: płyty CD i DVD, kosmetyki, przedmioty wartościowe, sprzęt elektryczny i elektroniczny, artykuły gospodarstwa domowego (np. leki, detergenty), artykuły kuchenne/żywność, rzeczy związane z hobby, nieużywane prezenty, opakowania po telefonach komórkowych i urządzeniach elektrycznych/ elektronicznych, kable, niedziałające telewizory/radia, dodatkowe posłania dla gości, którzy nigdy nie przyjdą, próbki kosmetyków, gadzety/urządzenia zdrowotne, gadzety promocyjne (m.in. maskotki, szklanki, karteczki in-post), karty pamięci i baterie oraz pozostałe.

Pożegnaj się ze starymi, przeterminowanymi rzeczami i **wyrzuć je wszystkie bez skrupułów.** Pozbać się także tych przedmiotów, których nie używasz i które **nie przynoszą Ci radości** lub oddaj do sklepu charytatywnego. Rzeczy, które pozostawisz np. leki (moje ułożone są alfabetycznie), kosmetyki, środki czystości, ustawiaj pionowo w plastikowych (najlepiej przezroczystych) pudełkach.

Do kategorii *komono* należą akcesoria znajdujące się w kuchni i łazience. Powinno się je uporządkować na koniec według tej samej metody – zgromadzić wszystkie przedmioty w jednym miejscu i podzielić je na te, które chcemy zatrzymać, bo dają nam radość, a pozostałe wyrzucić.





*Bez względu na to,
jak wspaniałe były
kiedyś rzeczy,
nie możemy żyć
przeszłością.
Radość i ekscytacja,
które odczuwamy
tu i teraz,
są ważniejsze*
Marie Kondo

W kuchni i łazience sprawdzi się komplet pudeł/pudełek do przechowywania mniejszych i większych rzeczy.

TYDZIEŃ 5 – PAMIĄTKI, CZYLI PRZEDMIOTY SENTYMENTALNE

W Metodzie KonMari kategoria przedmiotów sentymentalnych zajmuje ostatnie miejsce z oczywistego powodu: wzbudza silne emocje, wspomnienia i historie, które niosą te cenne dla nas przedmioty. Ich wartość wykracza bowiem daleko poza ich fizyczne formy.

Według Marie Kondo jest tylko jeden sposób na uporządkowanie **zdjęć**, któremu trzeba poświęcić trochę czasu. Trzeba je wszystkie wyjąć z pudeł, szuflad, pudełek i zamarków, a następnie obejrzeć je wszystkie po kolei. Zdjęcia rodzinne obejrzyj razem z domownikami – to doskonała okazja do śmiechu, wzruszeń i opowieści. Do kategorii przedmiotów sentymentalnych będą należeć przede wszystkim zdjęcia – te z najważniejszych rodzinnych uroczystości: ślubu, narodzin dziecka czy wakacji życia. *Nieciekawe zdjęcia krajobrazów, których nawet nie rozpoznajesz, powinny trafić do kosza**. Do przechowania zdjęć warto użyć **albumu** zamiast pudełka, aby łatwo powrócić do wspomnień lub pokazać je odwiedzającym nas znajomym i rodzinie.

Przedmioty sentymentalne to również stare listy, kartki i rysunki swoich dzieci, stare zeszyty, pamiętniki, kartki z życzeniami, nagrania starych programów telewizyjnych czy filmów bez etykietek. Jeśli nie możesz ich wyrzucić, zatrzymaj, ale z pełnym przekonaniem, że poruszają twoje serce i budzą twoją radość. Jeśli masz wątpliwości, które z pamiątek wyrzucić, przyda ci się sytuacja jednej

z klientek Marie Kondo – [...] wyrzuciła te dzienniki, których nie chciała zostawić do przeczytania po jej śmierci. Na samą myśl, że mogłoby się to wydarzyć, czuła się żałowana.

NA KONIEC RADA OD MARI KONDO

Jeśli odczuwasz ciągły niepokój, ale nie jesteś pewna skąd się bierze, spróbuj uporządkować swoje rzeczy. Doceniaj te, które będziesz chciała zatrzymać, tak jak cenisz siebie, a każdy dzień twojego życia będzie wypełniony radością.

Sposoby układania i porządkowania rzeczy metodą KonMari możesz zobaczyć na platformie Netflix. W 2019 roku pojawiła się ośmioodcinkowa seria programu „Sprzątanie z Marie Kondo”, a w 2021 roku trzyodcinkowa produkcja „Radość życia z Marie Kondo”.

* Wszystkie cytaty pochodzą z dwóch cytowanych w artykule książek Marie Kondo.

** Zamiast wyrzucać, wystaw rzeczy na platformie sprzedażowej, grupie facebookowej, albo popytaj w instytucjach charytatywnych i oddaj tym, którym twoje rzeczy się przydadzą.

*** Marie Kondo programy na portalu Netflix



autorka
ROMA ROJOWSKA
Wielbicielka metody KonMari, według której organizuje swoją domową przestrzeń od 2015 roku

DYSKRYMINACJA TOALETOWA W MIEŚCIE

Otwarta defekacja to odwieczna ludzka praktyka wypróżniania się „na zewnątrz” – do tego celu ludzie wybierali i wybierają pola, krzaki, lasy, rowy, ulice czy inne otwarte przestrzenie, gdy ... nie mają łatwego dostępu do toalety. Zastanówmy się: czy w naszych miastach i na wsiach wszyscy „potrzebujący” mają zapewniony dostęp do publicznych toalet? Czy kobietom zapewnia się taki sam komfort w „tych sprawach”, jak mężczyznom? A może kolejki do damskiej toalety to dyskryminacja?



Za problem braku publicznych toalet w przestrzeni publicznej odpowiadają miejscy i gminni decydenci. Popatrzmy – dla przykładu – na brak toalet z perspektywy powiatowego, turystycznego miasta Cieszyna. Praktycznie dostępne są w nim trzy publiczne toalety: przy Dojazdowej pod Zamkiem (odpłatna), na Dworcu PKS/PKP (bezpłatna) i vis a vis kina „Piast” (czynna do 16.00, płatna). Brak ich nie tylko w handlowym centrum miasta, jakim jest ulica Głęboka, ale i na terenach spacerowych, takich jak Lasek Miejski i bulwar nad Olzą. Publiczne bezpłatne toalety są w obiektach użyteczności publicznej takich jak „Dom Narodowy”, Ratusz Miejski czy Zamek Cieszyn, ale mało kto wie, że można do nich wejść z ulicy. W Zamku Cieszyn są zamykane na klucz i trzeba być świetnie zorientowanym, skąd go można zabrać.

Dyskryminacja toaletowa zmusza wiele osób przebywających w przestrzeni miejskiej do ograniczeń w spożywaniu

płynów, bo nie ma gdzie skorzystać z toalety. „Niewysikani”, kobieta czy mężczyzna, uciekną szybko z miasta i nie w tym czasie nie zwiedzą i nie kupią. Tak więc zapewnienie im możliwości dogodnego korzystania z toalet publicznych oznacza ograniczenie finansowych strat w podatkach z handlu i turystyki.

DYSKRYMINACJA TOALETOWA BOLESNA GŁÓWNIEM DLA KOBIET

Ogólnodostępne i bezpłatne toalety powinny znajdować się we wszystkich budynkach użyteczności publicznej – tak stanowi Rozporządzenie Ministra Infrastruktury. Określa ono ponadto, że w ogólnodostępnych ustępach powinna przypadać co najmniej jedna miska ustępowa i jeden pisuar na 30. mężczyzn oraz jedna miska ustępowa na 20. kobiet. Wynika z tego, że liczba „oczek” (sedes lub pisuar) jest o 1/3 większa dla mężczyzn, co – jak kraj długi i szeroki

– powoduje kolejki do damskich toalet.

KOBIECE POTRZEBY A ODMIENNA FIZJOLOGIA

Projektując toalety publiczne, można zmieniać wymienione dyskryminujące proporcje, biorąc pod uwagę odmienne **potrzeby i fizjologię kobiet**, częściej i dłużej korzystających z WC z wymienionych poniżej powodów:

Pęcherz moczowy kobiety jest średnio dwa razy mniejszy, niż u mężczyzny (co wynika z różnic w budowie zależnych od płci).

Korzystanie z kabiny przez kobiety trwa **dłużej** niż u mężczyzn korzystających z pisuarów.

U kobiet częstsze są **infekcje** układu moczowego.

W czasie **miesiączkowania** kobieta częściej niż zwykle korzysta z toalety z powodów higienicznych – w Polsce kobiet jest więcej niż mężczyzn, a każda z nas miesiączkuje średnio **6 lat** w ciągu całego życia, czyli **przez 2190 dni!**

Oprócz papieru toaletowego w toaletach powinny być dostępne „**różowe skrzyneczki**” ze środkami higieny, takimi jak podpaski, tampony.

Budynkiem użyteczności publicznej

nazywamy budynek przeznaczony dla administracji publicznej, wymiaru sprawiedliwości, kultury, kultu religijnego, oświaty, szkolnictwa wyższego, nauki, opieki zdrowotnej, opieki społecznej i socjalnej, obsługi bankowej, handlu, gastronomii, usług, turystyki, sportu, obsługi pasażerów w transporcie kolejowym, drogowym, lotniczym lub wodnym, poczty lub telekomunikacji oraz inny ogólnodostępny budynek przeznaczony do wykonywania podobnych funkcji (Wikipedia.pl).

W czasie ciąży nacisk na pęcherz zwiększa potrzebę i częstotliwość oddawania moczu.

Po porodzie zwiększa się częstość występowania nietrzymania moczu.

Nietrzymanie moczu dotyczy także **mężczyzn**, ale kobiety cierpią z tego powodu dwa razy częściej niż mężczyźni.

Kobiety – jak wiadomo – chodzą do toalet z torebkami, więc projekt wyposażenia powinien uwzględniać **wydzielenie miejsca** obok umywalki, gdzie można je położyć/powiesić podczas mycia rąk. W każdej kabynie powinny znajdować się też **wieszaki**, a właściwie dwa – na okrycie wierzchnie (połowa roku to jesień i zima) i torebkę. W publicznych toaletach dla dorosłych potrzebny jest także **montaż umywalk i kablni dla dzieci**.

POTRZEBNE SĄ INWESTYCJE

W PUBLICZNE WC

Toalety publiczne w obszarach turystycznych są niezbędne nie tylko z powodów potrzeb fizjologicznych i higienicznych. W epoce pandemii mają one także sprzyjać zapobieganiu i rozprzestrzenianiu się groźnych chorób. Władze



miast i wsi powinny więc zainwestować w **systemowe rozwiązanie dyskryminacji toaletowej**. Jest to prostsze, że mamy do dyspozycji wiele firm oferujących kompleksowe usługi w instalacji wolnostojących toalet w przestrzeni miejskiej.

Takie toalety są łatwe w utrzymaniu i niedrogie – nie wymagają zatrudniania dodatkowych osób do ich obsługi. Są „wandaloodporne” – nie posiadają żadnych szklanych/porcelanowych powierzchni, a panele ścienne ze stali nierdzewnej mają powłokę odporną na graffiti. Są czyste, higieniczne i bezpieczne, a ich dyskretny design można dopasować do miejskiej architektury.

JAK ROZWIĄDUJE SIĘ „WSTYDLIWIY” PROBLEM

Obecnie w wielu nowoczesnych budynkach stosuje się **współdzielenie toalet dla osób z niepełnosprawnościami (OZN) z kobietami**. Inwestor spełnia wówczas formalnie obowiązek instalacji toalety dla OZN, a przez dzielenie jej z kobietami, zapewnia im „bonusowe” oczko. Takie rozwiązanie sugeruje, że kobiety „coś” zyskują mając dostęp do „dodatkowej kabiny”. Jest to jednak głęboko krzywdzące dla OZN, bo blokuje im – bez żadnego wsparcia i uzasadnienia – możliwość korzystania z kabiny zajmowanej przez „zdrowe” kobiety. O tym, jak niesprawiedliwe i dyskryminujące jest to rozwiązanie, przekonuje argumentacja Wojtka z dystrofią mięśniową na prowadzonym przez niego fejsbukowym profilu „Life On Wheel”. Życzymy sobie, by jego głos był zapamiętany i usłyszany we wszystkich miejscowościach, w których decydenci „od toalet” planują wdrażać takie rozwiązanie.

Ciekawym i prostym sposobem zapobiegania kolejkom do toalet wydaje się **aplikacja z wykazem aktualnych informacji o najbliższej publicznej toalecie**. Jeśli zawiera ona także mapę obiektów w okolicy, można dzięki niej realizować naprawdę bezstresowe peregrynacje.

Demokratycznym rozwiązaniem jest wprowadzany za granicą **program toalet społecznościowych**. Stanowi on piękny przykład współpracy gmin z lokalnymi firmami, prowadzących supermarkety, markety budowlane, domy towarowe czy lokale gastronomiczne i mających łatwo dostępne toalety (oraz miejsca parkingowe). Ich toalety są łatwe do odnalezienia przez wyraźnie oznakowane napisem „**toaleta społecznościowa**” (.community toilet’). Gminy

realizujące ten program, mają za zadanie zwiększyć dostępność toalet publicznych na danym obszarze oraz zapewnić właściwe warunki higieny i zdrowia oraz integracji społecznej mieszkańców i gości. Bardzo ważne jest to, że wspiera on ekonomicznie lokalne przedsiębiorstwa, czyniąc przestrzeń publiczną bardziej dostępną i umożliwiając odwiedzającym wydłużenie czasu pobytu.

NASZ GŁOS W SPRAWIE TOALET PUBLICZNYCH W CIESZYNIE

Ważnym miejscem łączącym dwa miasta – Cieszyn i Czeski Cieszyn – jest Most Przyjaźni, przy którym za dwa lata planowane jest oddanie inwestycji „**Zamkowa 1**”. Stanie tam replika tramwaju, będzie budynek z salą multimedialną i wystawienniczą (max. dla 50 osób), a w niej **trzy kabiny toaletowe**. Ten węzeł sanitarny udostępniany ma być jedynie na potrzeby osób korzystających z usług budynku i będzie posiadać: 1 toaletę męską, 1 toaletę damską i 1 toaletę dla osób z niepełnosprawnościami (OZN), współdzieloną z kobietami.

W budynku na Zamkowej 1 mają powstać również – niezależne od toalet w jego części usługowej – ogólnodostępne z zewnątrz **toalety publiczne**. Nie

wiemy jednak, czy będą one: **bezpłatne, dostępne całodobowo, z większą o 1/3 ilością „oczek”** w kabinach dla kobiet.

Postrzeganie **wartości przestrzeni publicznej odbywa się także** przez pryzmat „toaletowych” potrzeb mieszkanki i mieszkańców. Zgłaszamy więc ponownie władzom Cieszyna, tak jak w poprzednim numerze naszego magazynu, przeprowadzenie wśród przedsiębiorców akcji nieodpłatnego udostępniania toalet w prowadzonych przez nich punktach handlowych w zamian za miesięczną rekompensatę w czynszu (jest to dobra praktyka w wielu państwach). Takie miejsca powinny zostać oznaczone specjalną tabliczką, a najlepiej wprowadzone też do aplikacji promującej miasto. Przypominamy, że sprawa toaletowej dyskryminacji jest pilna, a projekt instalacji toalet publicznych powinien zostać skonsultowany z mieszkankami i mieszkańcami.



autorka
ROMA ROJOWSKA
Ekofeministka, entuzjastka miasta, minimalistka w drodze

MOST WOLNOŚCI WIZYTÓWKĄ CIESZYNA

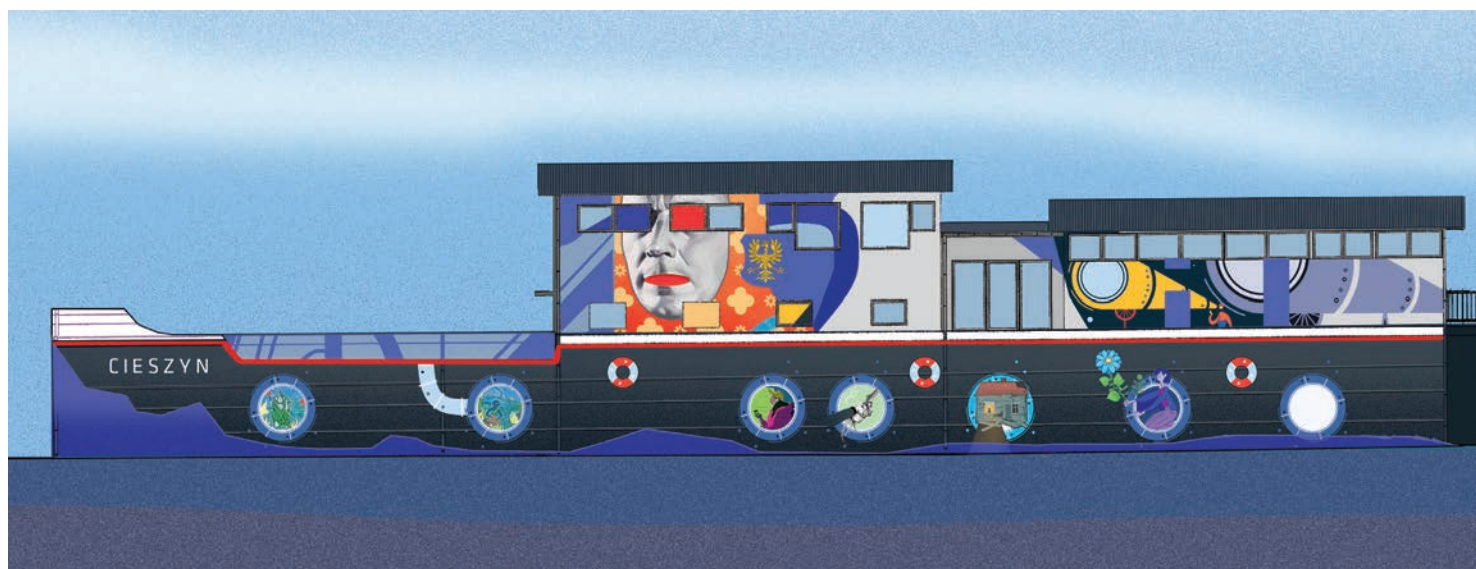
Wjazd do Cieszyna od czeskiej strony Mostu Wolności stanowi smutną wizytówkę Cieszyna, Powiatu Cieszyńskiego i... Polski. Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych w ramach cyklu „Kobiety pytają o miasto” podjęło próbę znalezienia partnerów do rewitalizacji tego miejsca. O konieczność zmiany tej przestrzeni nasze Stowarzyszenie apelowało bezskutecznie od 2009 roku. Dopiero Starosta Cieszyński Pan Mieczysław Szczurek poparł w styczniu 2021 roku naszą inicjatywę. Jej założenie polegało na znalezieniu przez nas partnerów rewitalizacji, posiadających właściwe temu wyzwaniu kompetencje, autorytet, zapamiętali...środki. Na wiosnę 2022 roku powinniśmy mieć możliwość zobaczenia na własne oczy niezwyklej metamorfozy tego miejsca.

Nie mogłyśmy się zgodzić na to, że powierzchnia budynków handlowych od strony mostu pozbawiona jest estetyki oraz funkcji informacyjnej i promującej Cieszyn, Śląsk Cieszyński (Powiat Cieszyński) i Polskę. Powierzchnia muru oporowego, widoczna od czeskiej strony, wygląda fatalnie – jest zniszczona, fragmentami pokryta starym graffiti. Zależało nam na znalezieniu osób i instytucji, którzy pragnęliby zmiany równie mocno jak my. Podkreślenie piękna nadrzecznych bulwarów dodałoby walorów tej przestrzeni spacerującym i stałoby się kolejnym atrakcyjnym miejscem dla interakcji społecznych. Obiekty zlokalizowane przy Al. Łyska w Cieszynie (po obu stronach mostu) stanowią własność Skarbu Państwa, natomiast administruje nimi

Starosta Cieszyński jako organ wykonujący zadania z zakresu administracji rządowej. Stworzenie muralu jest też dobrą okazją do uporządkowania przestrzeni reklamowej, zgodnie z uchwałą krajobrazową miasta Cieszyna.

PPG MECENASEM MURALU

Wiedziałyśmy, że potrzebny jest nam kluczowy partner, który pomoże odmienić brzydotę tego miejsca, bo posiada w tej materii wiedzę i doświadczenie na całym świecie. Na naszą prośbę o partnerstwo – bez wahania – przystąpiło PPG Industries. To przedsiębiorstwo znane jest dobrze w Cieszynie jako jeden z największych pracodawców (Polifarb S.A.).



Od lat realizuje też działania na rzecz mieszkańców miasta w ramach swojej polityki CSR i programu Colorful Communities.

Oddajemy zatem głos, Panu Grzegorzowi Koźmińskiemu (Communications Manager), który najlepiej wyjaśnia powody wsparcia przez PPG rewitalizacji Mostu Wolności – *W każdej społeczności kolor może zmienić sposób, w jaki ludzie myślą i jak czują się w swoim otoczeniu – szara sala lekcyjna może stać się inspirującym płótnem do nauki uczniów, zimny, instytucjonalny oddział szpitalny może być dla pacjentów źródłem ciepła i komfortu, a ponury sierociniec, bezpiecznym, wesołym domem. W rękach oddanych wolontariuszy farba PPG może zmienić życie lokalnych społeczności, dzięki programowi Colorful Communities. Dlatego ideą przedsięwzięcia jest utworzenie na całym świecie wyjątkowych, kolorowych miejsc przy wykorzystaniu produktów PPG.*

Celem programu Colorful Communities jest chronienie i upiększanie okolic biur i zakładów PPG na całym świecie. Za sprawą programu wolontariusze PPG – wspólnie z mieszkańcami i lokalnymi artystami – poświęcają swój czas i używając produktów PPG przekształcają lokalne otoczenie – od malowania sal lekcyjnych, przez nadawanie kolorów oddziałom położniczym, aż po renowację placów zabaw czy malowanie murali.

I właśnie malowanie murali stało się sztandarową inicjatywą programu PPG Colorful Communities w Cieszynie. Od czasu pierwszego projektu, gdy zrealizowaliśmy mural przy ul. Garncarskiej, miasto ozdobiło osiem kolejnych malowideł. Ich tematyka zawsze związana była z historią Cieszyna lub postaciami i wydarzeniami ważnymi dla miasta.

W tym roku postanowiliśmy kontynuować projekt murali w nieco innej formie i z radością przyjęliśmy zaproszenie Stowarzyszenia Klubu Kobiet Kreatywnych w Cieszynie, przedstawicieli samorządu Powiatu Cieszyńskiego oraz Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie do udziału w tworzeniu muralu, który powstanie na granicy Polski i Czech przy Moście Wolności.

Wierzmy, że tworząc tego typu projekty przyczyniamy się nie tylko do upiększania świata, ale poprawy komfortu

życia mieszkańców czy upowszechniania wiedzy o historii regionu. Mamy nadzieję, że nowy mural spodoba się Cieszyńszczyźnie i na stałe wpisze się na listę atrakcji miasta.

UNIwersytet ŚLĄSKI W CIESZYNIU – VIVAT ACADEMIA, VIVANT PROFESSORES!

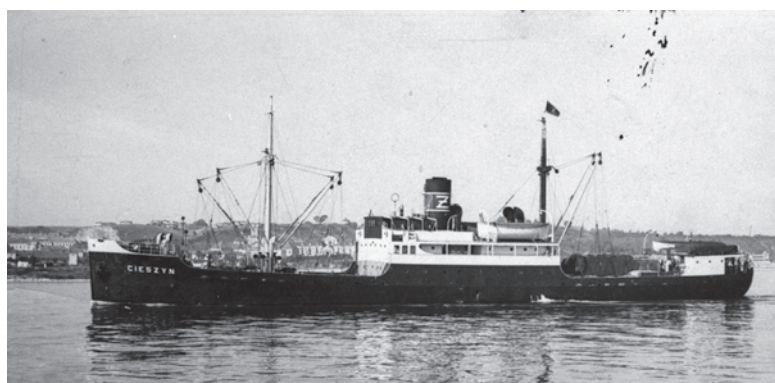
Naszą prośbę o zaangażowanie pracowników i studentów w opracowanie (i realizację) kompleksowej wizji artystycznej projektu rewitalizacji wsparły władze cieszyńskiego Wydziału Sztuki i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach – Prodziekan ds. rozwoju Pani **dr Agnieszka Jaworska** i Prodziekan ds. współpracy **dr Barbara Głyda**. Idea rewitalizacji obejścia oraz budynków handlowych w otoczeniu Mostu Wolności w Cieszynie została następnie „przekazana” wykładowcom Instytutu Sztuk Plastycznych, a ściślej pracowni Komiksu i Sztuki Narracji, którą reprezentują **dr Marek Głowacki** oraz **mgr Karolina Sroka**.

Cele nadrzędne ich pracowni prowadzą się do badań nad szeroko pojętą sztuką narracji, szczególnie komiksem historyczno-fabularnym, zaangażowanym społecznie, jak również powieścią graficzną czy formami pochodnymi, bazującymi głównie na rysunku. Ich doświadczenia twórcze wywodzą się z rejonów zasadniczo odrębnych od siebie jak: rysunek, malarstwo, mural, ilustracja, projektowanie graficzne, plakat czy wspomniany wcześniej komiks, jednak stanowiących niezbędną wręcz podstawę **na drodze twórczej ingerencji w przestrzeń publiczną.**

OD POMYSŁU DO PROJEKTU ARTYSTYCZNEGO

Projekt jest ambitnym przedsięwzięciem nie tylko ze względu na lokalizację przygraniczną, ale i perspektywę widokową, którą potęguje rozpiętość obiektu przy Al. Łyska 8 i 10. Elewacja zachodnia położona od strony rzeki Olzy to głównie mur oporowy, a jego powierzchnia wynosi ponad 232 m², nie licząc budynków celnych dawnego przejścia granicznego między Polską a Republiką Czeską. *Idea rewitalizacji obejścia oraz budynków w bliskiej relacji z „Mostem Wolności” w Cieszynie została zainicjowana przez Klub Kobiet Kreatywnych w osobie Pani Romy Rójowskiej. Naszą rolę w projekcie stanowi poniekąd wyzwanie logistyczne i artystyczno-projektowe zarazem, a jest*





nim aranżacja przestrzeni wokół Mostu Wolności, która wymaga współpracy i przede wszystkim chęci! Na szczęście tych nam nie brakuje. Jest to więc ogromna powierzchnia, którą komplikuje trudna i zróżnicowana architektura górnej kondygnacji, posiadająca sporo przeszkleń oraz nieco „skaczącą” linię zabudowy. Tym samym projekt muralu w naturalny sposób podzielił się na dwie kondygnacje; dolną – uporządkowaną i rytmiczną oraz górną – bardziej widowiskową i ekspresyjną, z której spoglądać będzie na przechodniów jeden z książąt cieszyńskich – tak opisuje obszar prac dr Marek Głowacki.

Sama idea muralu aranżuje nie tylko fasadę budynków, ale także jej otoczenie, a przede wszystkim sąsiedztwo rzeki Olzy. Projekt w moim odczuciu musiał uwzględnić ten fakt i dlatego nawiązujemy w nim do nadbrzeża – portu morskiego, w którym zacumował właśnie drobnicowiec „SS Cieszyn” – wyjaśnia koncept projektu muralu dr Głowacki.

Statek ten naprawdę istniał i został zbudowany w stoczni w Nakszów w Danii w 1931 roku na zlecenie przedsiębiorstwa Żegluga Polska wraz z bliźniaczym statkiem „SS Śląsk”. Jego burzliwe losy zostały wplecione w treść naszej

kreacji, a kształt okrętu stał się inspiracją dla bryły obiektu przy Al. Łyska. Ponadto, nasz mural-okręt poprzez symboliczne mrugnięcie okiem, stał się swego rodzaju „dowcipem” wpisującym się w kontekst polsko-czeski, ułatwiając naszym czeskim sąsiadom „dostęp do morza” – komentuje ideę projektu dr Głowacki.

Obiekt stanowi niejako wizytówkę przygranicznego miasta, powiatu, a co za tym idzie również i Polski, a jego uatrakcyjnienie leży na sercu nie tylko nam, jako twórcom zaangażowanym w projekt, ale i mieszkańcom miasta położonego nad Olzą. Samo przedsięwzięcie artystyczne jest więc wynikiem starań o pozytywny wizerunek Cieszyna – jego kultury, historii i szeroko pojętej specyfiki regionu, którą wzięliśmy na warsztat wraz ze studentami kierunku Grafiki. Ich prace zostaną wkomponowane w projekt muralu, wpisując się w bryłę statku na zasadzie galerii budojów, okien, w których pojawią się sceny ilustrujące charakter ziemi cieszyńskiej w sposób nowoczesny, z szacunkiem odnosząc się do tradycji regionu. Mam gorącą nadzieję, że nasza realizacja będzie cieszyć oko przez długie lata i wpisze się na stałe w krajobraz miejski jako wynik owocnej współpracy różnych środowisk Cieszyna, której tak bardzo brakuje po długich miesiącach izolacji i pandemicznej rzeczywistości – takimi słowami dr Głowacki potwierdził zaangażowanie pracowników i studentów UŚ w Cieszynie w rewitalizację Mostu Wolności.



autorka ROMA ROJOWSKA
Prezesa Stowarzyszenia Klub Kobiet
Kreatywnych w Cieszynie

POSTANOWIENIA NOWOROCZNE

Dobiega końca 2021 rok. Na horyzoncie widać już numer 2022. Jak to często bywa, wielu z nas poraz kolejny będzie sobie coś w tym Nowym Roku postanawiać. Pragniemy coś zmienić, z czegoś zrezygnować, coś wprowadzić w nasze życie, usunąć niwłaściwe rzeczy, a wprowadzić pozytywne. Jednak przez lata „gromadzimy” sporo rozmaitych nawyków, niestety nie zawsze są one dobre. I tak rok po roku dostajemy się we władanie tych nienajlepszych.

Zacytuję znanego rosyjskiego pisarza Dostojewskiego z jego dzieła pt. „Wspomnienia z martwego domu”. Znajdujemy tam myśl, która w pełni oddaje istotę problemu. Mówi on: „Myślę, że człowieka najlepiej opisuje to: człowiek to istota, która się do wszystkiego przyzwyczaja”. Kiedy pomyślimy trochę o tym stwierdzeniu, widzimy jego głębokie, prawdziwe znaczenie. Można w tym miejscu zadać proste pytanie: „Czy mogę przyzwyczaić się do tego, że każdego roku, o tej samej porze, jadę na tygodniowe wakacje w miejsce, które najbardziej lubię? Tak, do tego mogę bardzo szybko się przyzwyczaić. Albo do życia, w którym nie ma trudności, problemów, napięć, wszystko jest dozwolone, wszystko możemy kupić. Jest jasnym, prawie bezdyskusyjnym, że bardzo łatwo możemy przyzwyczaić się do przyjemnych rzeczy. Poważniejsze pytanie jest, czy i do złych rzeczy możemy się też przyzwyczaić?”

Tak więc stwierdzenie Dostojewskiego odnosi się do tego, czy możemy przyzwyczaić się też do złego i pomimo tego, że spotykamy się tutaj z ideą poważnej sprzeczności, musimy odpowiedzieć, że tak! Myślimy bowiem, że jeśli w naszym życiu jest coś złego, jeśli mamy problemy, to chcemy się tego jak najszybciej pozbyć. Chcemy problem rozwiązać. Abyśmy nie zniechęcali się dalej złymi okolicznościami lub abyśmy nie pozostawali w złych życiowych sytuacjach. Niemniej praktyka i doświadczenie pokazują, że jest zupełnie inaczej. Tak jak możemy przyzwyczaić się do przyjemnych rzeczy i jest to dla nas łatwe, tak też możemy przyzwyczaić się do złego.

Wiemy już, że złe nawyki mają swoją moc. A ile mocy mają nasze złe nawyki najbardziej odczuwamy, gdy dowiadujemy się, że w naszym życiu coś jest nie w porządku. Kiedy mamy do czynienia z faktem, że robiliśmy coś przez lata lub dziesięciolecia, a naszym udziałem jest strach, niepokój, wybuchy złości.

Jednak dopiero wtedy, gdy zdecyduję, że chcę się tego pozbyć, że chcę rozwinąć w życiu inne nawyki, poczuje, jak potężny jest mój zły nawyk.

Ale dobra wiadomość jest taka, że tak jak złe nawyki mają moc, tak dobre również mają moc i kiedy uda nam się rozwinąć w życiu dobre nawyki, potrafimy wtedy sprawić, że życie stanie się znacznie łatwiejsze.

Wskażę tylko na to, jak to jest gdy ktoś ma depresję, opanowuje go długotrwałe przygnębienie, to w tym przypadku nie jest już tak łatwo się go pozbyć. Człowiek przyzwyczaja się do tego stanu, a niektórzy przez lata, a nawet dziesięciolecia żyją jakby uwięzieni w tym stanie.

Nie wystarczy więc tak po prostu powiedzieć, że nie chcesz czegoś w swoim życiu. Nie wystarczy powiedzieć: „tak, zrozumiałem, że mam jakiś zły nawyk i nie chcę go: nie chcę być lekkomyślny, nie chcę być niespokojny...”. To naprawdę nie wystarczy. Tym jeszcze nieczego nie osiągnęliśmy. Czym mogę to zastąpić? Co jest tym pozytywnym, na co mogę patrzeć, co odwróci moją uwagę i siłę od tego, co karmi moje złe nawyki?

Wypracowanie dobrych nawyków jest łatwe czy trudne? Trudne! Prawda?... a wykształcić złe nawyki? To łatwe!

To dość dziwne zjawisko, że nie muszę wkładać wiele wysiłku, by zrobić coś złego lub jakąś psotę – wypływa to z naszej natury! nie muszę się wysilać, by zrobić coś złego.

Ale żeby zrobić coś dobrego muszę włożyć dużo wysiłku!

Nie mamy pojęcia skąd czerpać siłę, bo wydaje nam się, że sami tego nie pokonamy. Zorientowałem się, że trudno jest wyrobić sobie dobre nawyki. I ma to swoje przyczyny.

Jednym z powodów jest to, że zawsze pod ręką mamy samousprawiedliwienie. Na przykład: obwinianie otoczenia. Przebiega mi przez głowę myśl, że powinienem zrobić coś inaczej, ale... przychodzi samo usprawiedliwienie: „może bym zrobił ale nie jestem w takiej życiowej sytuacji albo w takim momencie życia, więc nie jest teraz na to dobry czas... może by i był”... ale opanowuje nas to samousprawiedliwiające uczucie.

Dochodzimy do kolejnej przyczyny – do poważnej przyczyny w naszej ludzkiej naturze – do lenistwa. „Wiem, że powinienem, ale nie mam na to ochoty! Nie zrobię tego!” Po prostu opanowuje nas lenistwo. „Nie mam teraz nastroju”.

Wielu z nas tak właśnie ma jeśli chodzi o ruch! Prawie każdy wie, że ruch jest konieczny – zdajemy sobie sprawę, że nasze ciało zostało stworzone do ruchu. Wtedy jest funkcjonalne, dobrze się czuje... Oczywiście spełnia to też swoje funkcje biologiczne, jednak to, co wielu zna

zaniebduje to ruch: „bo teraz pada, bo jest ciepło, bo boli mnie to czy tamto... mimo, że wiem, że powinienem się ruszyć”.

Większość ludzi, nawet jeśli nie są do końca zadowoleni ze swojego życia w końcu zauważa, że nie wszystko jest w porządku. Może nawet zacznie narzekać. Ale jeśli zostanie wymieniony jeden termin, wtedy nagle wszystko jest w porządku i nagle nie już nie widzimy, nie chcemy nic wiedzieć o naszym stanie, a ten termin to nic innego jak ZMIANA.

Zmiana jest to koncepcja, której większość ludzi w głębi swojej duszy obawia się. Zmiana – kiedy słyszymy to słowo natychmiast zamykamy się, żebyśmy nie musieli się uwolnić, bo wszystko jest lepsze, niż gdybyśmy musieli się zmienić! Wszystko jest lepsze, niż konieczność rozwijania przez nas nowych nawyków! Tylko abym nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!

Jedna próba, a raczej badanie przeprowadzone w klinice w Szegedynie na Węgrzech w 2006 roku, pokazało niesamowite wyniki. Przebadano setkę pacjentów, którzy przeszli operację serca – zawał serca – później dalej padacze towarzyszyli tym pacjentom. Jak nie musiał porzucać nawyków, które do tej pory pielęgnowałem i chociaż to nie jest dla mnie takie dobre, ale jednak! Już je znam, znam reakcję na nie, już próbowałem w życiu, że jak będę się tak zachowywał, to spodziewam się takich konsekwencji, jeśli inaczej, konsekwencje będą inne... Tak mi dobrze!



autor LESZEK WIERZBICKI
 Propagator zdrowego stylu życia
 w działającym w Cieszynie
 od ponad 12 lat w Klubie Zdrowia

PRZYGOTUJ SWÓJ DOMOWY ZESTAW RATUNKOWY

JAK SIĘ CHRONIĆ W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

W realiach współczesnego życia jesteśmy narażeni na różnorodne sytuacje awaryjne. Naszemu zdrowiu i bezpieczeństwu szkodzą wysokie temperatury, susze i deficyt wody, nawalne deszcze, powodzie i podtopienia. Zimą zagrożeniem są siarczyste mrozy i intensywne opady śniegu. Na wypadek przerw w dostawie prądu, gazu, wody i zerwania komunikacji elektronicznej, przygotuj swój domowy zestaw awaryjny.

ZADANIA MIEJSKICH I GMINNYCH CENTRÓW ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

Władze gminy/miasta odpowiadają za efektywny sposób informowania mieszkańców o sytuacji kryzysowej. W ich imieniu ochroną cywilną ludności, zarządzaniem kryzysowym, a także sprawami ochotniczych straży pożarnych, zajmują się miejskie i gminne centra zarządzania kryzysowego. Od sprawności i kompetencji tych koordynująco-planujących jednostek zależy nasze bezpieczeństwo.

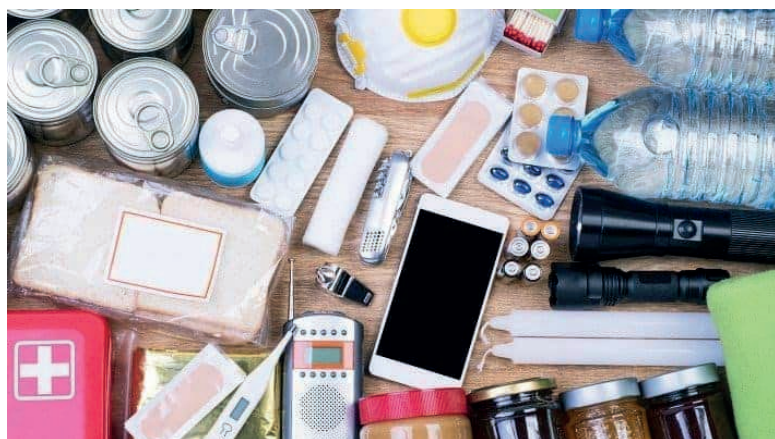
Pewnie trudno nam wyobrazić sobie kilka dni (lub tygodni) bez prądu, Internetu czy bieżącej wody. A jednak w nagłych wypadkach wszystko się może zdarzyć. O zaistniałym niebezpieczeństwie poinformuje Cię samorząd gminny (miejski) – ostrzeganie i alarmowanie mieszkańców to jedno z jego kluczowych działań. Zazwyczaj powiadamia się o niebezpieczeństwach za pomocą syren alarmowych, komunikatów w Internecie, w lokalnych mediach – radiu i telewizji. Niestety, w przypadku zniszczenia linii energetycznej na określonym terenie (podtopienia, nawałnice, wichury i in.), taki rodzaj powiadamiania jest niemożliwy.

ALERTY RCB DLA MIESZKAŃCÓW WOJEWÓDZTWA/POWIATU

Z pewnością wiesz, co to są alerty RCB w postaci SMS-ów, które otrzymujesz na swój telefon. RCB, czyli Rządowe Centrum Bezpieczeństwa ostrzega o zbliżającym się zagrożeniu pogodowym – burzy, niebezpiecznym zjawisku meteorologicznym itd. Komunikaty te kierowane są do **mieszkańców województwa/powiatu**, ale nie informują już o lokalnych zagrożeniach na terenie samej gminy/miasta. Aby korzystać z Alertu RCB, nie trzeba instalować żadnych dodatkowych aplikacji.

POWIADOMIENIA SMS DLA MIESZKAŃCÓW GMINY/MIASTA

W przypadku zagrożeń na terenie gminy/miasta najszybszym i najskuteczniejszym sposobem są powiadomienia



o niebezpieczeństwach w systemie SMS. Tekstowa wiadomość SMS jest odczytywana przez mieszkańca natychmiast po jej wysłaniu, czyli w czasie rzeczywistym. Ma to szczególne znaczenie w przypadku klęski żywiołowej, kiedy liczą się dosłownie minuty.

System powiadamiania SMS działa następująco: kiedy pojawia się niebezpieczeństwo, miejskie/gminne centrum zarządzania kryzysowego definiuje rodzaj oraz zasięg zagrożenia i wysyła jednym kliknięciem ostrzegawczy komunikat. SMS sprawdza się znakomicie w kryzysowych warunkach także dlatego, że dociera zarówno na tradycyjny telefon komórkowy, jak i na smartfony czy tablety. **Niezbędnym zadaniem każdej gminy** powinno być zatem poszerzenie kanałów komunikacji alarmowej o system komunikacji SMS.

‘MUST HAVE’ PRZETRWAŃ, CZYLI CO MUSISZ MIEĆ W SWOIM DOMOWYM ZESTAWIE AWARYJNYM

Istnieje kilka rodzajów domowych zestawów przetrwania, które trzeba dostosować do własnych potrzeb i sytuacji życiowej. Gdy masz pod opieką małe dzieci, osoby starsze czy zwierzęta domowe, trzeba uwzględnić dla nich właściwy

pokarm i zapas leków. Ważne, by dobrze przygotować i zaopatrzyć swój osobisty zestaw na wypadek ogłoszenia awarii i sytuacji kryzysowej w Twoim miejscu zamieszkania.

Domowy zestaw przetrwania (ang. home emergency kit) powinien być przechowywany w starannie przemyślanym miejscu, by łatwo można byłoby go zabrać na wypadek konieczności szybkiego wyjścia z domu. Wszystkich członków rodziny należy poinformować, gdzie ten zestaw jest przechowywany. Wyposażenie zestawu awaryjnego w żywność, wodę i niezbędne zapasy na wypadek ewakuacji powinno wystarczyć na 3 dni.

W jego podstawowym wyposażeniu powinny się znaleźć takie przedmioty jak: świece, zapalniczki, zapalniczki, latarki, baterie, gwizdek sygnalizujący pomoc (lub flary), apteczka, a w niej zapas leków (zwłaszcza recepturowych), środki higieniczne i do dezynfekcji, maseczki, zapas wody (butelka z filtrem do wody), żywność (najlepiej liofilizowana lub puszki) i klucz do konserw, koc termoizolacyjny (tzw. folia życia), telefon, ładowarka (najlepiej solarna), powerbank, gotówka i kserokopie ważnych dokumentów np. kopie polis ubezpieczeniowych, dane identyfikacyjne, dane konta bankowego, PIN-y zapakowane w folię (dokumenty należy zeskanować i zapisać na pendrive, w chmurze oraz wysłać do siebie mailem), zasilane bateryjnie radio, mapy, ręczniki i chusteczki higieniczne, płyn do dezynfekcji, worki na śmieci, nóż.

Zestaw powinno się zapakować do wodoszczelnej torby, plecaka lub pojemnika. Dobra wiadomość jest taka, że gotowy zestaw możesz kupić od wielu sprzedawców online, ale uprzedzamy – nie jest taki tani. Możliwe jednak, że masz w domu wiele z tych przedmiotów i przygotujesz go sama.

BEZPIECZEŃSTWO W PODRÓŻY – SAMOCHODOWY ZESTAW PRZETRWANIA

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu czy też zabłądzenia podczas podróżowania np. w śnieżycy.

Żeby bezpiecznie podróżować, przygotuj zimowy zestaw ratunkowy, w którego składzie powinny się znaleźć m.in. łopatkę do śniegu, pojemnik z solą kamienną, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, termos z gorącą herbatą (i tabliczka czekolady), rękawice, czapka, koc termoizolacyjny, linka holownicza, łańcuchy na koła, kable do akumulatora, mapa drogowa, jaskrawo kolorowa tkanina do użycia jako flaga sygnalizacyjna.

Na zakończenie dobra rada – jeśli chcesz ochronić siebie i swoją rodzinę, ubezpiecz także swoje mieszkanie.



W przypadku zagrożeń otrzymasz pomoc:

dzwoniąc pod ogólnoeuropejski **numer alarmowy 112** korzystając z bezpłatnej aplikacji np. „Numery Alarmowe – pl”, która zawiera 20 numerów alarmowych. Połączysz się z potrzebnym automatycznie po wybraniu ikonki słuchawki i dodając swoją lokalizację.

Więcej szczegółowych informacji otrzymasz w Cieszynie w Miejskim Centrum Zarządzania Kryzysowego, ul. Kochanowskiego 14, tel. 33 479 43 67.

Wywieszenie przez Ciebie flagi/tkaniny oznacza, że potrzebujesz pomocy:



Biała flaga to potrzeba **ewakuacji** – chcesz opuścić miejsce, w którym teraz jesteś.



Niebieska flaga to potrzeba **pomocy medycznej** – prosisz o lekarza lub inną formę pomocy medycznej.



Czerwona flaga to potrzeba **wody i żywności** – prosisz o jedzenie i picie.

Rejestracja do systemu SMS w Cieszynie:

Wejdź na stronę [www.cieszyn.pl/Strefa mieszkańca/ System SMS](http://www.cieszyn.pl/Strefa_mieszkańca/System_SMS) (na dole strony)

Podaj numer swojej komórki

Po chwili otrzymasz prośbę o potwierdzenie zgłoszenia poprzez wysłanie SMS-a o treści UMCieszyn na nr 664 079 400. Koszt tego SMS-a jest zgodny z taryfą operatora. Dokonując zgłoszenia, można wybrać czego mają dotyczyć powiadomienia SMS. Kategorie obejmują do wyboru lub łącznie: Wydarzenia (kulturalne) i Komunikaty (o zagrożeniach). SMS-y będą wysyłane z odpowiednim wyprzedzeniem.

„Ratunkowe” gadżety, które możesz zamówić w Internecie lub kupić w aptece. Mogą one ułatwić służbom ratunkowym skontaktowanie się z Twoją rodziną w sytuacji niesienia pomocy:

silikonowe opaski na rękę ICE (In Case of Emergency) – na jej odwrocie można nanieść numer telefonu do osoby, którą poinformują o wypadku

karta ICE – zawiera te same dane, z tym, że nosisz ją w portfelu.

przezroczyste mini naklejki z grupą krwi – naklejasz je na dowód osobisty, prawo jazdy czy paszport „**Koperta życia**”, którą umieszczamy w lodówce. Druki można pobrać m.in. w MOPS Cieszyn lub w Internecie.



autorka ROMA ROJOWSKA
Prezesa Stowarzyszenia Klub Kobiet
Kreatywnych w Cieszynie

Z DZIENNICZKA NEUROLOGOPEDY

Każde dziecko jest wyjątkowe i niepowtarzalne, każde potrzebuje czasu, by oswoić świat, który poznaje. Jedne dzieci potrzebują go mniej, inne więcej. Jedne wciąż biegną, podczas gdy pozostałe przyglądają się uważnie, badając każdy szczegół.

Bodźce, które otrzymujemy z otoczenia oraz naszego organizmu informują nas o tym, jak powinniśmy się zachować w danej chwili. Prawidłowy odbiór bodźców przez poszczególne zmysły i ich współdziałanie warunkuje prawidłowe przetwarzanie wzajemnej informacji, jej integrację. Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania nie tylko dziecka, ale i dorosłego człowieka. Jako rodzice dajemy dziecku możliwość korzystania ze zmysłów płynących ze środowiska. Zachęcamy dziecko do poznawania nowych doświadczeń.

NIE-ZGRANE DZIECI – ZABURZENIA PRZETWARZANIA SENSORYCZNEGO

Najczęściej myślimy o podstawowych zmysłach, nad którymi mamy największą kontrolę. Są to zmysły zewnętrzne, czyli płynące ze środowiska: smak, węch, wzrok, słuch oraz dotyk. W sytuacji, kiedy zmysły nie współdziałają, ujawniają się nieprawidłowości i dotyczą najczęściej tej grupy dzieci, które są nadreaktywne, podreaktywne lub poszukujące wrażeń sensorycznych.

Nadreaktywność to reagowanie na bodźce bez różnicowania ich ważności, czego efektem jest nadmierne pobudzenie. Dzieci nie lubią być dotykane ani się brudzić. Nie lubią zbyt dużej aktywności ruchowej, kiedy tracą poczucie równowagi. Wolą pozycje statyczne, wtedy czują się bezpiecznie. Mają chorobę lokomocyjną. Dziecko sprawia wrażenie „sztywnego”. Nadmiar bodźców w polu widzenia i słyszenia powoduje podenerwowanie, odwracanie i zasłanianie oczu oraz uszu. Dziecko bardziej reaguje na niektóre zapachy i smaki niż inne osoby. Występują problemy ze słuchaniem, obserwowaniem, zapamiętywaniem, przez co może być zaburzony proces uczenia się.



Podreaktywnością charakteryzują się dzieci reagujące na bodźce z niewystarczającą intensywnością, jakiej wymaga sytuacja. Aby zareagować, potrzebują dużej ich ilości. Wyglądają na znudzone, bierne, wycofane, spokojne. Nie dostrzegają zabrudzenia ciała czy ubrania. Nie wykazują zainteresowania do wymyślania zabaw ani jej podtrzymania. Wolą bawić się same. Szybko się męczą. Nie domagają się uwagi i towarzystwa. Poddają się innym, nie przewidują niebezpieczeństw. Uaktywniają się przy zabawach polegających na ciągnięciu czegoś, przenoszeniu. Bodźce wzrokowe, słuchowe, powonienia i smaku są na ogół przez dziecko ignorowane. Wolna, nieefektywna reaktywność, skutkuje zaburzeniami w relacjach społecznych, problemami emocjonalnymi i niskim poczuciem własnej wartości.

Poszukiwanie wrażeń sensorycznych to oczekiwanie „czegoś więcej”, czyli dostarczanie sobie jak największej ilości bodźców, co stwarza często zagrożenie lub sytuacje społecznie nieakceptowane. Takie dzieci bywają „mało” delikatne, wpadające na innych, nie utrzymują porządku w pokoju. Potrzebują ciągłego ruchu, uwielbiają kręcić się w koło i na huśtawkach. Ich zabawy są energiczne. Wszelkie bodźce wzrokowe przykuwają uwagę dziecka. Hałas, dziwne dźwięki nie przeszkadzają mu. Dziecko poszukuje bodźców zapachowych, obwąchuje wszystko i próbuje „coś” posmakować.

Wszystkie zmysły są bardzo ważne, potrzebują stymulacji od okresu niemowlęcego, by w prawidłowy sposób się rozwijały i w efekcie pozwalały dorosłemu człowiekowi odpowiednio funkcjonować. Ich wzajemne powiązanie jest



tak duże, że poszczególne dysfunkcje jednego zmysłu negatywnie oddziałują na zmysły pozostałe. To znaczy, że informacje pochodzące ze świata zewnętrznego i wewnętrznego nie są dobrze przetworzone i powstają przeszkody w codziennym funkcjonowaniu dziecka.

TRENING JEDZENIA W NAUCE MÓWIENIA

Zachęcam do konsultacji w poradni rodzinnej lub w placówce wczesnej interwencji ze specjalistami z zakresu fizjoterapii, integracji sensorycznej, z psychologami czy logopedami. Każdy z nich ma świadomość i wiedzę, jakiej pomocy potrzebuje dziecko, jakie badania należy zrobić i gdzie kierować dalej, by dziecku i rodzicom pomóc.

Z logopedycznego punktu widzenia czynności jedzenia, takie jak ssanie, picie, gryzienie, żucie i połykanie, są pierwszym i najistotniejszym treningiem siły i sposobu pracy mięśni, wykorzystywanych w późniejszym okresie do mówienia. Żucie jest czynnością polegającą na rozdrabnianiu pokarmu i mieszaniu go ze śliną. Rozwój żucia jest nie tylko ważny dla prawidłowego jedzenia, ale również mowy. Jest czynnością ruchową, podczas której dziecko posługuje się językiem w sposób coraz bardziej skoordynowany, dotykając nim wszystkich tzw. punktów artykulacyjnych w jamie ustnej. Dlatego pamiętajmy, że miksowane i rozdrabniane jedzenie jest niezbędne tylko przez krótki okres w życiu dziecka.

Początki żucia występują już około siódmego miesiąca i jest to dobry okres na wprowadzenie pokarmów jeszcze miękkich, ale wymagających już coraz bardziej skoordynowanych ruchów żuchwy i języka (chrupki, biszkopty, duże kawałki gotowanego brokuła itp.). W tym samym czasie można rozpocząć także naukę samodzielnego picia z kubeczka. Oczywiście podawanie picia z kubeczka rozpoczynamy wcześniej, gdy dziecko opamiętuje się ściągnięcie pokarmu z łyżeczki. Piętnastomiesięczne

dziecko przytrzymuje już samodzielnie kubeczek i jest to odpowiednia pora na całkowite zrezygnowanie z picia za pomocą butelki, a na początku trzeciego roku życia już sprawnie posługuje się łyżką. Jednym z warunków mówienia jest koordynacja prawidłowego oddechu oraz sprawność ruchowa aparatu mowy w połączeniu z motoryką całego ciała.

WITAMINA „M”

Doświadczenia, które od początku integrują nasze zmysły umożliwiają harmonijny rozwój. By go osiągnąć musimy dać dziecku odczuć naszą akceptację i miłość. Każdy potrzebuje dobrych słów, by móc się rozwijać. Mówiąc o ważnych, ciepłych uczuciach, dajemy wsparcie drugiemu człowiekowi. Okazywanie miłości małemu dziecku, przytulanie, słowa kluczowe, takie jak najpiękniejsze *kocham cię*, sprawiają, że wszystko staje się proste i bezpieczne, dobre i najważniejsze. Słowa, które mają wielką moc, pozwalają wzrastać.

Zdjęcia: Aleksandra Stojek

Bibliografia:

- C.S. Kranowitz, *Nie-zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego – diagnoza i postępowanie*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk, 2012.
- M. Spitzer, *Jak uczy się mózg*, PWN, Warszawa 2011.
- K. Wnęk-Joniec, *Nie przydepuj małych skrzydeł*, Kraków-Opole 2018.
- D. Kohut, *Dziecko o specjalnych potrzebach w kręgu interdyscyplinarnej terapii*, Impuls, Kraków 2013.



autorka

REGINA WASZUT

Dyrektor żłobka, neurologopeda, terapeuta stymulacji słuchu, kontakt tel. 500 099 551

PO CO NAM TA SZKOŁA

Dla kogo jest szkoła – dla państwa i kościoła, żeby mogli sprawować władzę nad umysłami i duszami przyszłych dorosłych? A może dla dzieci i młodzieży, by zaspokajać ich naturalną ciekawość poznawczą? Czy przede wszystkim dla rodziców, żeby uwolnić ich od obowiązków wychowawczych i opiekuńczych? Jak to możliwe, że po 30. latach od wprowadzenia nowego ustroju demokratycznego, szkoła jest nadal skansenem. Dzienniki, dzwonki, wywiadówki, tablica, ławki – nic nie zmienia się od pokoleń. Oto co mówią na ten temat naukowcy i ich badania.

KLASA SZKOLNA TO CELA WIĘZIENNA

Od kar cielesnych w szkole odstąpiono formalnie w połowie XX wieku. Zastąpiono je bardziej wyrafinowanym systemem – karami psychicznymi poprzez egzaminowanie, dyscyplinowanie, nadzór i kontrolę. Należy sobie uświadomić, że ten system jest legitymizowany przez prawo ustanawiające obowiązek szkolny, a w razie jego unikania, stosowanie surowych sankcji zarówno wobec dzieci, jak i ich opiekunów.

Utrzymaniu dyscypliny w szkole sprzyja architektura budynku szkoły i samej klasy – identyczna jak w zakładach karnych, szpitalach, klasztorach, zakładach leczenia psychiatrycznego. Klasa szkolna/cela/izba jest tam taką samą niewielką, zamkniętą przestrzenią, umożliwiającą nadzór i kontrolę fizyczną i psychiczną poprzez regulaminowy system zasad, nagród i kar. Aktywność uczniów wyznaczają przypisane im sale lekcyjne, miejsca w ławkach, ściśle zaplanowany plan lekcji, dzwonek i przerw. Niepożądane zachowania – zarówno uczniów, jak i nauczycieli – można monitorować poprzez system kamer, a także luster weneckich, których montaż w drzwiach do klasy został prawnie usankcjonowany w 2006 roku przez resort edukacji.

Utrzymywanie w niezmiennym systemie klasowo-lekcyjnym urzeczywistnia się w państwach o ustroju totalitarnym czy też tam, gdzie konserwatywne partie rządzące wprowadzają system demokracji autorytarnej. Jego niereformowalność wspiera niezmienny cel – wychowanie do posłuszeństwa i dyscypliny.

NAUCZANIE AUTORYTARNE I KARNOŚĆ UCZNIÓW TO CNOTA

Celem szkoły jest przełamanie w dziecku lenistwa i niechęci do wysiłku, jakim jest nauka. Ten psychologiczny pogląd kształtowano w edukowaniu przyszłych nauczycieli począwszy od lat 30. XX wieku. System klasowo-lekcyjny pomagał im – w odizolowanych od świata zewnętrznego salach – koncentrację na założonych celach, czyli wychowania do pilnego uczenia się i uległości. Uczniom, poddanym

rygorom szkoły i normom w klasowych grupach rówieśniczych, przypisywano określające ich „wartość” role – uczeń wzorowy, ambitny, leniwy, błazen, mędrkujący, krytyk, demagog, dowcipniś, zarozumialec, złośliwiec, kozioł ofiarny, lizus, donosiciel, karierowicz.

Średnio uczeń badanej III klasy w ciągu całego tygodnia wypowiadał się 2 minuty i 27 sekund, co oznaczało, że zaledwie 0.3 % czasu spędzonego w klasie uczeń mówił. Natomiast prawdziwym rarytasem badawczym jest fakt, że łączny czas wypowiedzi uczniów był zależny od zajmowanego przez nich w klasie miejsca [z przodu, w środku, z tyłu – przyp. RR]. Różnice wyniosły aż 300%!

Badania naukowe w USA w latach 60. XX wieku dowiodły, że uczeń przypisywany do takich ról, szukał jednak osobistych korzyści gdzie indziej – większą wagę przywiązuje do popularności towarzyskiej, niż do osiągnięć w nauce.

DYSKRYMINACJA ZACZYNA SIĘ W ŁAWCE SZKOLNEJ – A W KTÓREJ SIEDZI TWOJE DZIECKO?

Sala lekcyjna ma określoną przestrzeń, która oddziałuje zarówno na uczniów, jak i nauczyciela, wpływając na ich procesy poznawcze, emocjonalne, społeczne i bezpieczeństwo. Szkół nie obowiązują przepisy dotyczące wyznaczania minimalnej powierzchni przypadającej na jednego ucznia w klasie. Czasami jest to 2,5 m kw., a czasami 1 m kw. Oznacza to dla uczniów siedzenie blisko siebie, co wpływa negatywnie na higienę ich pracy umysłowej i samopoczucie. Szkodliwe

oddziaływanie na uczniów mają także częste błędy w planowaniu lekcji, gdy przedmioty ściśle realizowane są na końcu dnia nauki, sztuczne oświetlenie, niewystarczające wietrzenie pomieszczeń, zagęszczenie powierzchni sali meblami i przedmiotami, brak ochrony akustycznej potrzebnej do wykonywania zadań wymagających koncentracji itd.

Najwięcej wolnej przestrzeni w klasie szkolnej ma zawsze nauczyciel, wyznaczonej własnym biurkiem i krzesłem. Konstrukcja sali, rozmieszczenie uczniów w rzędach, ograniczenie ruchów ciała w ławkach, zamknięcie przestrzeni poprzez ściany i (w wielu szkołach) lustra weneckie, zapewnia mu w ten sposób skuteczną kontrolę i panowanie nad uczniami.

W klasach szkolnych, w których ławki ustawione są w rzędach, badacze wyodrębniają **trzy strefy**:

I – dla najbardziej aktywnych i najzdolniejszych, chętnych do udzielania odpowiedzi nauczycielowi,

II – środkowe rzędy zajmują uczniowie cieszący się największym autorytetem u swoich rówieśników,

III – to strefa tylnych rzędów, zajmowana przez uczniów biernych, często niezainteresowanych nauką, unikających odpytywania przez nauczyciela.

Badania wskazują, że większość nauczycieli jest zadowolona z takiego układu ławek w rzędach, gdyż „dzięki temu dobrze widzą wszystkich uczniów i są też przez nich dobrze widziani”. Jak zauważają, dzisiejsze ławki szkolne, mimo że za-



Skandynawska „wolna szkoła” w Madrycie

chowują walory ergonomii, służą temu samemu celowi od wieków – kontroli umiejscowienia uczniów („siadaj w pierwszej ławce”, „idź do ostatniej ławki”), ograniczanie ich swobodnego przemieszczania się po sali i kontroli ich ciała („nie zasypiaj”, „nie kiwaj się”, „nie odwracaj się”, „nie kręć się”).

DZWONEK SZKOLNY – NARZĘDZIE WŁADZY NAD UCZNIAMI

Badania naukowe dotyczące szkodliwości dzwonka są skąpe, ale zgodne co do jego toksycznej roli. Reguluje on, a właściwie przenikliwym awersyjnym dźwiękiem warunkuje aktywność uczniów i jest dla nauczyciela atrybutem władzy – dyscyplinuje aktywność uczniów. Wyliczono, że w czasie całej naszej edukacji **uczniowie słyszą go w szkole około 2 tys. razy**. Jedynie w nauczaniu wczesnoszkolnym został on ustawowo zabroniony.

UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE UCZNIÓW – SŁUCHANIE, A NIE MÓWIENIE

Badania wskazują, że to nauczyciel decyduje o czasie trwania, miejscu (z ławki czy przy tablicy) i temacie rozmowy między nim a uczniem. To on dopuszcza do wypowiedzi i ją ocenia, sam bardzo rzadko daje możliwość odnoszenia się do swoich własnych. Nauczyciele zazwyczaj blokują uczniom swobodne sądy, a dążenie do zachowania przez nich autonomii w tym względzie, wiąże się z przykrymi dla uczniów sankcjami.

REFORMY SZKOŁY NIE BĘDZIE

Od lat badania naukowców wskazują jednoznaczny wynik – uczniowie nie lubią chodzić do szkoły. Nie obowiązują w niej uniwersalne zasady etyki, brak racjonalności w regulaminach, niesprawiedliwy jest system oceniania uczniów – uczniowie to czują i wiedzą.

Kultura i struktura szkoły nie jest demokratyczna, nie podlega kontroli obywatelskiej – jest za to pochodną ideologii politycznej każdego rządu i wypełnia jego własne cele ideowe. Ministerstwo Edukacji i Nauki stoi na straży tego założenia i chociażby z tego powodu szkoła nie będzie uwzględniać indywidualizmu i niezależności nauczycieli, uczniów i ich rodziców. Władze oświatowe nie tylko nie reformują, ale **blokują nurt nowatorstwa pedagogicznego, niszczą twórczy kapitał nauczycieli**. Jednym z narzędzi służących temu celowi jest znowelizowana w 2019 roku Karta Nauczyciela,

Władza sprawowana nad uczniami jest dyskretnie ukryta za „wszechwiedzącym” okiem kamery. Ponieważ uczniowie (a także nauczyciele) nigdy nie wiedzą, kiedy są rzeczywiście (pod)ogładani, dlatego „wszechwiedzące” oko (dyrektora, jego zastępcy bądź kogoś wyznaczonego do śledzenia uczestników życia szkolnego) zostaje zinternalizowane w psychikę rozwijającej się osoby ucznia – Maria Dudzikowa

zatwierdzona głosami prawicy, w której wprowadzono nowe środki dyscyplinujące wolnościowe zapędy nauczycieli.

Jednak tym, co ratuje uczniów od nudy i przymusu istniejącego od setek lat systemu klasowo-lekcyjnego jest **Nauczyciel** – ten wyjątkowy **Ktoś**, z pasją, z etosem wychowawcy, kierujący się zarówno rozumem, jak i sercem. Pełno ich w naszych szkołach – wiedzą to rodzice, czują to uczniowie. **Dlatego szkoła jeszcze istnieje.**

P.S. Artykuł (i cytaty) jest oparty na publikacji Bogusława Śliwerskiego i Michała Palucha *Uwolnić szkołę od systemu klasowo-lekcyjnego*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2021.



autorka

ROMA ROJOWSKA

przez całe zawodowe życie nauczycielka (akademicka), przekonana do wartości alternatywnych systemów szkolnych i wolnej edukacji

MĄDROŚĆ TAI CHI

*Aby osiągnąć perfekcję w jakiejś sztuce musisz przenieść doświadczenie terażniejszości aż do swoich kości – to jest sekret dobrego wyczucia czasu. Bez pośpiechu i bez marudzenia. Poczucie płynięcia z biegiem wydarzeń podobne do tego, kiedy tańczysz do muzyki, nie próbując jej wyprzedzać ani nie pozostając w tyle. Pośpiech i zwlekanie są podobnymi sposobami opierania się terażniejszości – Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity**

CZŁOWIEK JAKO CAŁOŚĆ

Chińska gimnastyka Tai Chi wywodzi się ze wschodnich, holistycznych systemów myślenia o człowieku, które widzą nas jako istotę psycho-fizyczno-duchową, a także jako część większej, dynamicznej całości, w której jesteśmy zanurzeni. Ćwiczenie Tai Chi nie jest tylko gimnastyką ciała – każdy ruch inicjuje zmianę i staje się odpowiedzią na zmianę w dążeniu do równowagi. Tai Chi wpływa na naszą fizyczność (giętkość ciała, ruchomość stawów, połączenia między półkulami mózgowymi, zachowanie równowagi, krążenie krwi, miarowość oddechu, poziom energii, procesy regulacyjne), ale również kształtuje cierpliwość, uważność, wrażliwość i zdolność budowania dobrych relacji z innymi ludźmi i środowiskiem.

TAI CHI I SZTUKI WALKI

Kiedy 18 lat temu zaczęłam ćwiczyć Tai Chi, zauroczona pięknem i łagodnością tej formy ruchu, ze zdziwieniem odkryłam, że wywodzi się ze sztuk walki. Obserwacja

zwierząt, które podejmują walkę w razie zagrożenia życia, pozwala dostrzec jak ważna jest umiejętność oszczędzania i równoważenia energii. Ekonomię ruchu uzyskuje się dzięki umiejętności uważnego odpowiadania na zmianę, przyjmując odpowiednią postawę ciała i angażując tylko te mięśnie, które muszą być użyte, by ruch był efektywny. Skierowanie tej obserwacji na nasze życie, pokazuje ile marnujemy energii w banalnych, codziennych sytuacjach np. ile napięcie mięśniowych powoduje trzymanie kartki papieru – ile sił niepotrzebnie angażujemy do tej czynności.

Mój nauczyciel pytany, czy zastosował kiedyś Tai Chi w niebezpiecznej sytuacji ulicznej mówi – *Tak, zawsze. Nigdy nie pojawiam się w takich sytuacjach.* Tai Chi nauczyło mnie, że walkę podejmuje się w ostateczności (dopiero na końcu pierwszej części sekwencji Yang pojawia się pięść), a unikanie starcia jest ekonomicznie mądre. To nie oznacza, że Tai Chi użyte w konieczności obrony, nie jest skuteczne – niekoniecznie tak, jak w dowcipie: *Gościa siedzącego w barze zaczepia agresywny facet. Gość najpierw nie reaguje, ale w końcu odwraca się i mówi: Niech Pan przestanie, znam Tai Chi. Napastnik macha ręką mówiąc: Oj, nie mam dziś tyle czasu... i odchodzi.*



Gościa siedzącego w barze zaczepia agresywny facet. Gość najpierw nie reaguje, ale w końcu odwraca się i mówi: Niech Pan przestanie, znam Tai Chi. Napastnik macha ręką mówiąc: Oj, nie mam dziś tyle czasu... i odchodzi.

WOLNO I DO ODDECHU

Pod hasłem Tai Chi w Internecie znajdziemy ludzi wolno poruszających się w rytm chińskiej muzyki. Niech nie zmyli Was ta muzyka. Tai Chi jest rodzajem baletu, który tańczymy do oddechu. Każdy ruch w Tai Chi jest jedynie obrazem oddechu. Przez pierwsze lata ćwiczeń uczymy się go słuchać i respektować. Z czasem nasz oddech zwalnia. Podczas gdy na ćwiczeniach aerobowych wartościowy trening przyspiesza oddech i akcję



Jolanta Gisman-Stoch ćwicząca Tai Chi pod wodospadem, foto Jarosław Stanisław Stoch

serca, w Tai Chi odwrotnie – jednym z sygnałów dobrze zrobionej sekwencji jest stałość tętna i oddechu. Oddech jest przejawem życia i obrazem naszej relacji ze światem, budowanej poprzez ciągłą wymianę. To właśnie świadomy i naturalny oddech pozwala nam być obecnym tu i teraz.

ROZLUŻNIENIE

Stoję na skrzyżowaniu – wyjazd z osiedla Bobrek Wschód – w godzinie szczytu. Nie mogę wyjechać na ul. Stawową i oczywiście wzbiera we mnie niecierpliwość. Obok siedzi mój nauczyciel Tai-Chi. Patrzy na mnie i mówi: *Czemu się denerwujesz? Czy ktoś kiedyś spał na tym skrzyżowaniu?* Rzeczywiście: NIKT TU NIGDY NIE SPAŁ!

Efektywność i sukces kojarzymy z napięciem i konkurencją: muszę się *spić*, żeby cokolwiek zrobić, a jeszcze bardziej, żeby to zrobić dobrze. Muszę być silna, żeby zwyciężyć. Tai Chi uczy myślenia odwrotnego: muszę się rozluźnić, żeby to zrobić, a siła i agresja nie są gwarantem sukcesu.

POCZUCIE RÓWNOWAGI

Badania przeprowadzone w Kanadzie pokazały, że już półroczne ćwiczenie Tai Chi nie tylko pozwala lepiej sobie radzić ze stresem, ale również zmniejsza (aż 60-krotnie) upadkowość ludzi po 65. roku życia. Dzieje się tak dzięki większej świadomości ciała, obniżeniu środka ciężkości, umiejętności przyjęcia prawidłowej postawy, większej czujności, rozluźnieniu mięśni oraz wzmocnieniu ścięgien i więzadeł stawowych.

UWAŻNOŚĆ I MEDITACJA W RUCHU

Zarówno Joga, jak i Tai Chi wywodzą się z kultur wschodu, jednak wyraźnie się różnią. Joga stosuje pozycje ciała (asany), które nas zatrzymują. Tai Chi wpisuje nas w ruch świata, a efekt zatrzymania uzyskujemy *płynąc z prądem* – jedynie korygujemy pozycję łódki małymi ruchami wiosła tak, by utrzymać się w nurcie najmniejszym nakładem sił. Wymaga to intuicji, giętkości, uważności i wrażliwości na zmianę, umiejętności *śłuchania i odpowiadania*. Po latach ćwiczeń i osiągnięciu płynności, ruch jest doświadczany jako naturalny i zgodny z *tao*, a wykonywanie sekwencji odczuwa się jako swobodne i zrównoważone wędrowanie pomiędzy wdechem i wydechem, zakorzenieniem i wzrostem, kolistym podążaniem od początku do końca, który za każdym razem staje się nowym początkiem, jak w przyrodzie. Tę cykliczność ruchu odczuwamy równocześnie jako stałość i zmienność.

Korzyści z praktykowania Tai Chi nie przychodzą od razu, osiągamy je dzięki systematyczności, ale przecież nie musimy się spieszyć – Tai Chi można ćwiczyć nawet w bardzo zaawansowanym wieku.



autorka

JOLANTA GISMAN-STOCH
Certyfikowana arteterapeutka, superwizorka Stowarzyszenia Polskich Arteterapeutów 'Kajros', instruktorka Tai Chi (bielska szkoła Tai Chi Yang). Prowadzi grupy Tai Chi w Ustroniu, Cieszylinie i Jastrzębiu.

HUMANISTYCZNE CEREMONIE POGRZEBOWE

Każdego z nas czeka „odejście na wieczny odpoczynek”. To nieuchronny etap życia, który zazwyczaj przychodzi w nieodpowiednim momencie. Większość uważa temat śmierci za tabu i nie rozmawia o nim z bliskimi, nie spisuje swojej woli. Może jednak warto przeznaczyć czas na chwilę refleksji i wcześniejsze ustalenie pewnych szczegółów w tej delikatnej materii, dla własnego i rodziny spokoju.

*Na tym świecie
pewne są tylko
śmierć i podatki*
Benjamin Franklin

Każdy zasługuje na godne pożegnanie. Ostatnią drogę może celebrować przedstawiciel kościoła wyznaniowego (ksiądz, pastor, pop itd.), natomiast pogrzeb laicki może przygotować i poprowadzić Mistrz Świeckich Ceremonii Pogrzebowych.

Możliwe są również tzw. pogrzeby mieszane, gdzie cały obrządek religijny jest prowadzony przez kapłana, a Mistrzowi pozostaje tylko wygłoszenie mowy. O charakterze pogrzebu decyduje zazwyczaj wcześniej ustalona wola zmarłego lub rodzina. Jak ostatecznie będzie wyglądała ta uroczystość, w głównej mierze zależy od gospodarza miejsca pochówku, od jego otwartości i empatii.

POŻEGNANIE W OBRZĄDKU RELIGIJNYM LUB ŚWIECKIM

Pogrzeb katolicki składa się z nabożeństwa pogrzebowego w kościele, lub w kaplicy, oraz z pożegnania na cmentarzu. Nabożeństwo odprawiane jest ściśle według liturgii, a wygłaszane kazanie związane jest ze śmiercią, ale o samym zmarłym niewiele się dowiemy. Są oczywiście wyjątki, zazwyczaj wtedy, gdy ksiądz był związany z zegnaną osobą lub gdy jej bliski przygotował przemowę.

Śląsk Cieszyński zamieszkuje spora grupa ewangelików, **pogrzeby luterańskie** mają w zasadzie podobny przebieg jak katolickie. Podczas ceremonii wierni Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego modlą się, śpiewają pieśni i czytają fragmenty Ewangelii. Na życzenie rodziny pastor w czasie kazania wplata jednak wiele wspomnień o zmarłym, życiu, pasjach i rodzinie.



Istnieje również możliwość **świeckiego pochówku**, głównie osób niewierzących, gdzie o całą oprawę zadba Mistrz Ceremonii Pogrzebowych. Dzięki niemu ostatnia droga nabiera szczególnego charakteru, to czas wypełniony wspomnieniami o zmarłym i wybraną muzyką.

Wiele znanych postaci zostało w ten sposób pożegnanych m.in. Wisława Szymborska, Kora, Zbigniew Religa, Stanisław Mikulski, Xymena Zaniewska.

ŚWIECKI KSIĄDZ MOŻE BYĆ KOBIETĄ

Nowa profesja – **Mistrz/yni Świeckich Ceremonii Pogrzebowych** – zrodziła się w latach 90, jest to świecki odpowiednik księdza na pogrzebie. Większość z tych osób podjęła się tej działalności (zazwyczaj jako dodatkowego zajęcia), czując niedosyt z przebiegu pogrzebów wyznaniowych, w których brali udział.

W Polsce nie ma szkół uczących tego bardzo specyficznego zawodu. W Klasyfikacji Zawodów i Specjalności GUS nie znajdziemy kodu dla mistrza ceremonii pogrzebowej, jest on „podciągnięty” pod klasyfikację zawodów artystycznych. Trzeba przyznać, że w tym fachu trzeba być artystą, żeby ceremonia nabrała niepowtarzalnego charakteru – dotyczy to odpowiedniej przemowy, muzyki czy wystroju. Nie każdy może działać w tej branży. Są trudne sytuacje związane z przeżywaniem wielkich emocji, koniecznością przeprowadzania bolesnych rozmów z bliskimi zmarłego oraz z publicznym przemawianiem. Każdy pogrzeb jest inny, jak inne są osoby,



Mistrzynie Ceremonii Pogrzebowych Monika Sawicka-Kacprzak (Łódź)



Mistrzynie Ceremonii Pogrzebowych Beata Branc-Gorgosz (Skoczów)

z którymi mistrzyni/owie uzgadniają szczegóły pogrzebu. Przydają się umiejętności mediacji, komunikacji interpersonalnej, opanowanie i często improwizacja. Trzeba też być gotowym na częste podróże po całym kraju.

Szacuje się, że w Polsce profesja ta wykonywana jest przez kilkadziesiąt osób (dokładna liczba nie jest znana). W tym gronie jest kilkanaście kobiet, z czego pięć jest członkiniami Polskiego Stowarzyszenia Pogrzebowego i posiadają jego rekomendacje. Są wśród nich: Beata Branc-Gorgosz ze Skoczowa, Monika Sawicka-Kacprzak z Łodzi, Anna Borowik z Warszawy, Aneta Dobroch z Sandomierza i Beata Winiewska-Kowal z Pasłęka. Rekomendacja ma zapewniać gwarancję poziomu wykonywanej usługi. Przewaga mężczyzn w tej branży wynika zapewne z faktu, że w Polsce ksiądz to zawsze mężczyzna (choć od 1 stycznia 2022 r. w Kościele Ewangelicko-Augsburskim również kobieta będzie mogła zostać księdzem) i to jednak „świecki ksiądz” jest częściej wybierany do wykonania tej usługi. Jednakże przewiduje się, że przyszłość należy do kobiet z uwagi na ich predyspozycje – umiar, delikatność, empatię.

To czy ktoś nadaje się do pracy w tej branży, zweryfikuje życie i rynek. Największe doświadczenie w tej dziedzinie wśród kobiet ma pani Anna, która wspólnie z mężem Jackiem działa od ponad 20 lat.

Z MIKROFONEM, W SZPILKACH I CYLINDRZE

Przyjęło się, że najczęściej stosowanym strojem przez Mistrzów Świeckich Ceremonii jest rodzaj togi (czasem z dodatkami łańcucha na szyi), jaką noszą sędziowie. To nawiązanie do przeszłości, gdy członkowie partii byli żegnani przez świeckich urzędników. Ale nie ma reguły, zachowuje się stonowaną elegancję, daje się również możliwość wyboru rodziny, jak ma być ubrany prowadzący uroczystość pożegnalną. Są Mistrzynie, których stylizacja ma charakterystyczne elementy np. pani Aneta łączy kolor czarnej togi z czerwonymi elementami i zawsze z czerwonymi szpilkami. Z kolei pani Monika wyróżnia się cylindrem, surdudem i szpilkami – całość w kolorze czarnym z białym akcentem – żabotem.

PRZEBIEG HUMANISTYCZNEJ UROCZYSTOŚCI POGRZEBOWEJ

Świecki pochówek organizuje mistrz, który jest odpowiedzialny za przygotowanie całego scenariusza pogrzebu. Standardowo składa się on z kolejno następujących po sobie etapów tj. powitania uczestników, rozważań natury filozoficznej o życiu i przemijaniu, wygłoszenia mowy

okolicznościowej o zmarłym, czyli tzw. laudacji, przemowy bliskich, złożenie trumny lub urny do grobu, ogłoszenia minuty ciszy, podziękowania żałobnikom, kondolencji i końcowych ogłoszeń np. o stypie.

Wszystko to jest poprzedzone szczegółowym wywiadem z bliskimi zmarłej osoby, kiedy to ustala się szczegóły dotyczące przebiegu pogrzebu, oprawy muzycznej, wystroju, ewentualnej potrzeby modlitwy, ale przede wszystkim informacji o żegnanej osobie. Przebieg uroczystości w dużej mierze zależy jednak od rodziny: jeśli przekaże odpowiedni materiał, żałobnicy będą mogli nie tylko usłyszeć wiele ciepłych wspomnień o zmarłej osobie, ale także zobaczyć filmy czy prezentację multimedialną z jej udziałem. To bardzo trudny etap w pracy mistrza wymaga wiele taktu, empatii i wyczucia na różne drażliwe sprawy. Najważniejsze jest, by efekcie godnie pożegnać zmarłą osobę.

KOSZTY OSTATNIEJ POSŁUGI

Ceny pogrzebu w kościele katolickim nie są określone, zazwyczaj wynoszą „co łaska”, co praktycznie oznacza od 50 do 1000 zł. **W kościele ewangelicko-augsburskim** stawki są ściśle określone i podane do publicznej wiadomości. Przykładowo w Cieszynie koszt pogrzebu dla wiernych kościoła parafialnego wynosi 660 zł, w kaplicy 550 zł. Do tego dochodzą inne koszty, ale są wyszczególnione w kościelnym cenniku.

Ceny świeckich ceremonii pogrzebowych głównie zależą od zakresu usługi. Samo opracowanie i wygłoszenie mowy może kosztować 150 – 250 zł plus koszty dojazdu. Przeprowadzenie całego pogrzebu jest wyceniane w granicach od 400 do 900 zł plus koszty dojazdu. Cenę usługi podnosi dodatkowa oprawa np. zespół muzyczny, specjalne oświetlenie. Na stronie internetowej pani Moniki Sawickiej-Kacprzak można znaleźć podstawową ofertę cenową.

W całej branży pogrzebowej liczba świeckich pogrzebów stanowi zaledwie kilka procent wszystkich uroczystości. Jednak coraz większa laicyzacja życia oraz często bezduszne, wyznaniowe pochówki, przyczyniają się do powierzenia ostatniej posługi Mistrzom Ceremonii Pogrzebowej. To często dzięki nim odprowadzenie bliskiej osoby na miejsce wiecznego odpoczynku staje się wyjątkowe i pozostaje na długo w pamięci.

Polskie Stowarzyszenie Pogrzebowe tel. 22 834 84 60

www.polskiestowarzyszeniepogrzebowe.pl

Mistrzynie Ceremonii Pogrzebowych:

Beata Branc-Gorgosz (Skoczów) tel.+48 603 877 432

Anna i Jacek Borowik (Warszawa) tel.+48 601 299 227

www.mistrzceremoniiborowik.pl

Monika Sawicka-Kacprzak (Łódź)

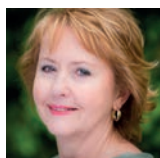
tel. +48 662 277 762

www.pogrzebswiecki.com.pl

Aneta Dobroch (Sandomierz, Warszawa)

tel. +48 531 512 091

www.mistrzceremonii24.pl



autorka

RENATA OWCZARZY

Członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, interesują się ekologią, modą, zjawiskami społecznymi i zdrowotnymi, blogerka na FB Stylowa Polka 50+

ŚCIEŻKA DIAGNOSTYCZNO-LECZNICZA W POLSKIEJ OCHRONIE ZDROWIA

„Jako lekarka obserwuję często niemoc i bezradność pacjenta wobec panującego systemu w polskiej ochronie zdrowia. Artykuł ma za zadanie przybliżyć tryb postępowania diagnostyczno-leczniczego w tym systemie i odpowiedzieć na pytania: czym jest tryb ambulatoryjny, a czym tryb pilny? Gdzie należy zgłosić się na początku choroby i kto powinien nam pomóc? Co zrobić w razie nagłego zagrożenia życia i zdrowia?”



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA – PORADNIA LEKARZA RODZINNEGO

Każdy pacjent w Polsce powinien mieć wybranego swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, pielęgniarkę oraz w przypadku kobiety – położną. Wybór ten w formie deklaracji należy złożyć w Przychodni Lekarza Rodzinnego lub za pomocą strony internetowej pacjent.gov.pl (w ciągu roku można go dokonać dwukrotnie). Dorosłych pacjentów przyjmuje Lekarz Rodzinny lub Internista, a dzieci – Lekarz Rodzinny lub Pediater.

Lekarz Rodzinny to specjalista po 4. letnim szkoleniu specjalizacyjnym, zakończonym egzaminem pisemnym

oraz ustnym. Jest to pierwsza osoba, do której powinien się zgłosić pacjent w razie wystąpienia objawów choroby. Lekarz po zebraniu wywiadu oraz zbadaniu pacjenta, podejmuje decyzję o poszerzeniu diagnostyki laboratoryjnej bądź obrazowej oraz o wprowadzonym leczeniu.

Lekarz w ramach kontraktu z NFZ może zlecić pacjentowi: podstawowe badania laboratoryjne krwi, moczu oraz kału, z diagnostyki obrazowej USG wybranych okolic, RTG klatki piersiowej, kośćca, przeglądowe jamy brzusznej oraz endoskopię przewodu pokarmowego (gastroskopia, kolonoskopia). W POZ można również wykonać EKG oraz spirometrię. O zleconych badaniach decyduje lekarz na podstawie wskazań.

Jeśli pacjent wymaga poszerzenia diagnostyki i wykonania badań szczegółowych, otrzymuje skierowanie do poradni specjalistycznej. Obecnie jest ono wystawiane w formie e-skierowania. Jeśli po zbadaniu chorego lekarz uzna, że pacjent wymaga diagnostyki szpitalnej, jest on kierowany do odpowiedniego oddziału szpitalnego. Skierowanie do poradni i szpitala można wystawić w trybie pilnym, kiedy pacjent powinien być przyjęty do specjalisty w jak najkrótszym czasie, lub w trybie planowym, kiedy pacjentowi nie zagraża bezpośrednio utrata życia lub zdrowia.

W gabinecie Lekarza Rodzinnego bardzo istotne jest **zbudowanie dobrej relacji Lekarz – Pacjent**, opartej na zaufaniu. Z opieki w POZ pacjent korzysta całe życie. Jest monitorowany, przedłużane zostają mu tam leki stosowane przewlekle. Lekarz często informuje pacjenta o profilaktyce chorób cywilizacyjnych czy w przypadku dzieci – o chorobach wieku rozwojowego. Pacjenci są kierowani na szczepienia ochronne, dzieci są oceniane w ramach badań bilanсовых. W razie podejrzenia choroby onkologicznej wystawiana jest karta DILO, dzięki której pacjent do 2. tygodni dostaje termin wizyty w Poradni Onkologicznej.

Funkcja lekarza rodzinnego jest bardzo ważna, a dzięki doświadczeniu w wielu dziedzinach, pacjent **uzyskuje pomoc holistyczną**.

SZPITALNY ODDZIAŁ RATUNKOWY (SOR)

W razie nagłego zagrożenia życia i zdrowia, czyli wystąpienia ostrego zachorowania lub urazu, pacjent przyjmowany jest do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, gdzie uzyskuje natychmiastową pomoc. Jest to miejsce, w którym przeprowadzana jest wstępna diagnostyka, zlecona przez specjalistę medycyny ratunkowej lub lekarza innej specjalizacji, pracującego w SOR. Diagnostyka jest niezbędna do postawienia wstępnego rozpoznania i przekazania pacjenta do odpowiedniego oddziału szpitalnego, gdzie kontynuuje się dalsze leczenie. Pacjent przyjęty w stanie zagrożenia życia jest zabezpieczony poprzez podtrzymanie i stabilizację funkcji życiowych. Leczy się także ostre dolegliwości bólowe.

Do SOR powinny się zgłosić przede wszystkim osoby z **nagłym bólem** w klatce piersiowej, dusznością, objawami udaru mózgu, takimi jak zaburzenia mowy, niedowład kończyn, zaburzenia czucia, zaburzenia świadomości, pacjenci po pierwszorazowych napadach padaczkowych, po wypadkach i urazach, czy we wstrząsie anafilaktycznym lub z ostrym bólem brzucha.

W SOR pacjenci podlegają wstępnej segregacji (wywiad, badanie fizykalne), najczęściej przez ratownika medycznego, który decyduje o kolejności przyjęcia. Pierwszeństwo ma chory, który wymaga natychmiastowej pomocy. **O przyjęciu nie decyduje godzina zarejestrowania pacjenta, tylko wskazania medyczne.**

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA LEKARSKA

Jest to miejsce, gdzie udzielane są świadczenia lekarskie po godzinie 18.00 od poniedziałku do piątku, w weekendy oraz święta. Obecnie punkty Nocnej i Świątecznej Opieki Lekarskiej znajdują się przy szpitalach. Należy się tam zgłosić, kiedy dostęp do Lekarza Rodzinnego już nie jest możliwy,

przy infekcji, zaostrzeniu choroby przewlekłej i kiedy nie występuje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia.

PORADNIA SPECJALISTYCZNA

Do Poradni Specjalistycznej zgłasza się pacjent ze skierowaniem, głównie od Lekarza Rodzinnego. Powinni tam trafić pacjenci na wizyty pierwszorazowe, celem pogłębienia diagnostyki, którą wyczerpano już w Podstawowej Opiece Zdrowotnej oraz chorzy wymagający kontroli w razie zaostrzenia choroby przewlekłej.

Do Poradni Onkologicznej, Ginekologicznej oraz Psychiatrycznej pacjent nie potrzebuje skierowania. W każdej Poradni Specjalistycznej lekarz może zlecić badania laboratoryjne i obrazowe. Są już to badania bardziej szczegółowe niż w Podstawowej Opiece Zdrowotnej. Pacjent leczony w ramach Poradni Specjalistycznej na NFZ otrzymuje również skierowania na badania kontrolne przed kolejną wizytą.

ODDZIAŁY SZPITALNE

Do oddziału szpitalnego przyjmowani są chorzy na **diagnozykę planową**, ze skierowaniem od Lekarza Rodzinnego lub Specjalisty. Podejmowane tam jest leczenie oraz monitorowanie chorego w sposób ciągły. Zapewniona jest całodobowa opieka lekarska i pielęgniarska. Do oddziałów przyjmowani są również pacjenci w trybie pilnym, np. przekazani z SOR. Możliwe są również przekazania między oddziałami.

SEKTOR PRYWATNY

Pacjenci diagnozowani i leczeni w Poradniach Prywatnych ponoszą koszt wizyty prywatnej oraz samodzielnie opłacają badania laboratoryjne i obrazowe. Nie wymagane są skierowania od Lekarza Rodzinnego. Hospitalizacje w szpitalach prywatnych również są opłacane przez pacjenta. Przed wykonaniem badania obrazowego, takiego jak rezonans magnetyczny czy tomografia komputerowa, wymagane jest dostarczenie skierowania od lekarza.

PODSUMOWANIE

Jeśli nie zagraża nam utrata życia i zdrowia, a wymagamy pomocy lekarskiej, powinniśmy w pierwszej kolejności zgłosić się do Lekarza Rodzinnego, który z powodzeniem diagnozuje i leczy nas w ramach POZ. Dzięki relacji opartej na zaufaniu pacjent czuje się bezpieczny i zaopiekowany.

Kiedy chory wymaga leczenia specjalistycznego, otrzymuje skierowanie do Poradni Specjalistycznej lub konkretnego Oddziału Szpitalnego, celem zintensyfikowania leczenia.

W razie nagłego pogorszenia zdrowia, stanu bezpośredniego zagrożenia życia, **należy wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego** (tel. Alarmowy 112 i 999) lub zgłosić się do SOR.

autorka

ANNA ZABIELSKA

Lekarz rezydent w dziedzinie reumatologii w Śląskim Centrum Reumatologii w Ustroniu. Pracuje również w Poradni Lekarza Rodzinnego NZOZ Ubezpieczalnia w Cieszynie oraz w SOR Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej. Po godzinach, z zamiłowania, jako lekarz medycyny estetycznej.



DO ZDROJÓW PO ZDROWIE... Z NFZ

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” – to hasło jest znane nam wszystkim. Nie każdy jednak o nim pamięta, a warto korzystać z dobrodziejstwa leczenia uzdrowiskowego w ramach skierowania z Narodowego Funduszu Zdrowia.



Sanitas per aquam” (łac. po zdrowie przez wodę) to powiedzenie było już znane w średniowiecznej Polsce. Pierwsze termy odkryto w XIII wieku w Cieplicach. Korzystali z nich świdniccy książęta z rodu Piastów, a w późniejszych wiekach - królowie i książęta m.in. Michał Konięcpolski, Michał Kazimierz Radziwiłł; upodobała je sobie również Marysienka Sobieska. Liczne, polskie źródła leczniczych wód nie ustępowały (i nadal nie ustępują) jakością wodom europejskim. Udowodnił to w połowie XIX wieku prof. UJ Józef Dietl (uważany za twórcę balneologii*), który przeprowadził badania wartości krynickich źródeł i ustalił procedury lecznicze. Tym samym przyczynił się do rozwoju takiego sposobu uzdrawiania, jak i samej Krynicy, mającej już od 1807 r. status źródła kąpielowego.

Obecnie w Polsce mamy kilkadziesiąt miejscowości uzdrowiskowych, które posiadają naturalne warunki niezbędne do prowadzenia lecznictwa, takie jak wody mineralne, gazy czy borowiny.

SPOSÓB NA SANATORIUM Z NFZ

„Leczenie uzdrowiskowe jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego” – tak głosi NFZ, lecz droga do sanatorium w ramach ubezpieczenia jest długa, głównie dla wytrwałych. Niestety, po operacji nie ma co liczyć

na w miarę szybką rehabilitację - kogo na to stać, jedynie odpłatnie może szybciej dochodzić do sprawności.

Ten kto chciałby podreperować swoje zdrowie, musi się zwrócić do swojego lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Lekarz rodzinny wystawi skierowanie do NFZ, biorąc pod uwagę aktualną sytuację zdrowotną ubezpieczonego, wskazania lub przeciwwskazania oraz wpływ leczenia uzdrowiskowego na jego stan zdrowia. Lekarz (lub my sami) wysła skierowanie do wojewódzkiego od-

działu NFZ, w terminie do 30 dni od jego wystawienia. Po akceptacji i zarejestrowaniu skierowania w NFZ, otrzymamy pisemne potwierdzenie wraz z przydzielonym **numerem skierowania** i miejscem w kolejce - teraz możemy tylko czekać przez okres ok. **36. miesięcy** na wyjazd.

To gdzie, z kim i dokładnie kiedy, pojedziemy do sanatorium jest wielką niewiadomą, na którą nie mamy najmniejszego wpływu. Jediną pociechą jest fakt, że zazwyczaj małżonkowie, którzy złożą jednocześnie wniosek o leczenie uzdrowiskowe tej samej choroby, najprawdopodobniej pojedą razem do tego samego sanatorium (choć NFZ tego nie gwarantuje).

W przeglądarce skierowań www.skierowania.nfz.gov.pl możemy sprawdzać aktualne miejsce w kolejce do wyjazdu. Kiedy nasze skierowanie osiągnie w kolejce numer ok. 2 000, zapewne zniknie z przeglądarki, a pokaże się informacja z wyznaczonym terminem i miejscem leczenia sanatoryjnego. Wkrótce też przyjdzie pocztą pisemne skierowanie, najpóźniej 14 dni przed rozpoczęciem pobytu. Podany termin może stanowić kolizję z naszymi aktualnymi planami. Trzeba wiedzieć, że rezygnacja z wyjazdu pociąga za sobą oczekiwanie przez kolejne 3 lata. W absolutnie wyjątkowych sytuacjach, z bardzo ważnych powodów uzasadnionych pisemnie, termin leczenia może zostać nieznacznie przesunięty przez NFZ.

KTO NIE POWINIEN JECHAĆ DO UZDROWISKA

Przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowiskowej stanowią:

1. stan chorobowy, w którym leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitacja uzdrowiskowa przy wykorzystaniu właściwości naturalnych surowców leczniczych mogłyby spowodować pogorszenie stanu zdrowia pacjenta;
2. choroba zakaźna w fazie ostrej;
3. ciąża i połóg;
4. czynna choroba nowotworowa oraz okres przed upływem:
 - a. 5 lat w przypadku: czerniaka złośliwego, białaczki, ziarnicy złośliwej, chłoniaków złośliwych, nowotworów nerki,
 - b. 12 miesięcy w przypadku innych nowotworów złośliwych od zakończenia leczenia operacyjnego, chemioterapii lub radioterapii, z wyłączeniem leczenia hormonalnego.

PAKUJEMY SIĘ DO SANATORIUM



Będąc szczęśliwym posiadaczem skierowania, najlepiej od razu kontaktować się ze wskazaną placówką i tam zasięgnąć wszelkich informacji. W sanatorium uzdrowi-

skowym organizowane są 21-dniowe pobyty (najbardziej popularne), z częściową odpłatnością ubezpieczonego za wyżywienie i zakwaterowanie. Wysokość odpłatności uzależniona jest od standardu pokoju i sezonu, a kwota jest ustalona przez NFZ dla wszystkich sanatoriów na dany okres i obecnie wynosi od 10,1 zł/dobę do 38,9 zł/dobę. Aktualną tabelę odpłatności można sprawdzić na stronie www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/leczenie-uzdrowiskowe1/.

Należy się też liczyć z dodatkowymi kosztami tj. za dojazd oraz opłatami ustalonymi przez poszczególne placówki, takimi jak opłata klimatyczna, opłata za parking, opłaty za korzystanie z TV, czajnika elektrycznego i internetu. Zazwyczaj na miejscu można skorzystać z dodatkowych płatnych zabiegów, siłowni czy SPA. Warto więc zapoznać się z ofertą działających na terenie sanatoriów różnych gabinetów np. trychologicznych, fryzjerskich, kosmetycznych, podologicznych, na które zazwyczaj nie mamy czasu.

Pakując się na wyjazd do takiej placówki koniecznie trzeba zabrać ze sobą: dres, getry, t-shirty, kostium kąpielowy, czepek, szlafrok i klapki gumowe oraz wciąż niezbędne maseczki ochronne na twarz. Reszta zależy od aury, naszych upodobań i pojemności walizki.

GDZIE I CO LECZYMY

Ubezpieczeni mieszkańcy województwa śląskiego mogą być leczeni w uzdrowiskach w całej Polsce w zależności od rodzaju schorzenia:

Informacja o leczeniu sanatoryjnym:

www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/leczenie-uzdrowiskowe1/

Sprawdzenie miejsca w kolejce do sanatorium:

www.skierowania.nfz.gov.pl

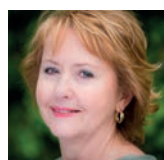
Informacja telefoniczna Śląski Oddział NFZ:

32 735 05 66, 32 735 05 60, infolinia 800 190 590.

- **choroby układu krążenia** - Busko-Zdrój, Ciechocinek, Duszniki-Zdrój, Inowrocław, Jedlina-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Kudowa-Zdrój, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Nałęczów, Rabka, Rymanów-Zdrój, Sopot, Szczawno-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Wieniec,
- **choroby układu oddechowego** - Ciechocinek, Dąbki, Iwonicz-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Muszyna, Piwniczna, Polańczyk, Rabka, Rymanów-Zdrój, Sopot, Szczawnica, Szczawno-Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Wysowa, Żegiestów,
- **choroby narządów ruchu, układu nerwowego i reumatyczne** - Busko-Zdrój, Ciechocinek, Cieplice-Zdrój, Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Horyniec-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Krynica, Łądek-Zdrój, Muszyna, Piwniczna, Przerzeczyn, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Solec-Zdrój, Sopot, Swoszowice, Szczawno, Świeradów, Świnoujście, Ustka, Ustroń, Wieniec-Zdrój,
- **choroby układu trawienia** - Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Inowrocław, Iwonicz-Zdrój, Jedlina-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Krynica, Muszyna, Piwniczna, Polanica-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Wysowa, Żegiestów-Zdrój,
- **choroby układu wydzielania wewnętrznego** - Kołobrzeg, Kudowa, Świnoujście, Ustka,
- **cukrzyca** - Ciechocinek, Jedlina-Zdrój, Krynica, Wysowa, Kołobrzeg, Szczawno-Zdrój, Ustroń,
- **choroby skóry** - Busko-Zdrój, Łądek-Zdrój, Solec-Zdrój, Świnoujście,
- **choroby kobiece** - Duszniki Zdrój, Krynica, Ciechocinek, Świeradów Zdrój,
- **choroby układu moczowego** - Cieplice Zdrój, Jedlina-Zdrój, Krynica, Szczawno-Zdrój, Wysowa, Żegiestów,
- **stany po żółtaczce zakaźnej** - Długopole Zdrój.

Warto pomyśleć o swoim zdrowiu w perspektywie długofalowej i skorzystać z leczenia uzdrowiskowego. Ta naturalna metoda leczenia nie wiąże się ze skutkami ubocznymi, nie obciąża organizmu, ale daje nam optymalne warunki do wydajniejszej walki o zdrowie. Wyjazd „do wód” pomoże nam poprawić kondycję, zaczerpnąć świeżego powietrza, poznać ciekawy zakątek Polski. To również możliwość skorzystania z dobrodziejstwa miejscowych wód mineralnych.

*balneologia – dziedzina medycyny zajmująca się leczeniem z zastosowaniem wód podziemnych i borowin



autorka

RENATA OWCZARZY

Członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, interesuje się ekologią, modą, zjawiskami społecznymi i zdrowotnymi, blogerka na FB Stylowa Polka 50+

WYCIĄGNIJ RĘKĘ DO REUMATOLOGA

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW MOŻNA LECZYĆ

Bóle stawów w dużym stopniu utrudniają codzienne funkcjonowanie. Wpływają na naszą aktywność fizyczną, samopoczucie i komfort. W skrajnych przypadkach ograniczają proste czynności związane z samoobsługą. Bóle stawów z obrzękiem warto skonsultować z lekarzem celem wykluczenia, bądź potwierdzenia podłoża zapalnego dolegliwości.

CZYM JEST REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW (RZS)

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest chorobą przewlekłą o podłożu zapalnym, której etiologia nie jest wystarczająco poznana. Uważa się, że istotną rolę odgrywają czynniki środowiskowe, takie jak infekcje wirusowe i bakteryjne, genetyczne oraz zaburzenia immunologiczne.

O OBJAWACH SŁÓW KILKA

Pacjent najczęściej zgłasza dolegliwości bólowe drobnych stawów rąk i stóp. Ból i obrzęk stawów jest symetryczny, czyli dotyczy równocześnie odpowiedniego stawu po prawej i lewej stronie ciała. Choroba może dotyczyć również dużych stawów m.in. stawów kolanowych czy łokciowych. Dolegliwościom towarzyszy sztywność poranna, która może utrzymywać się wiele godzin. Sztywność ta wywołana jest gromadzeniem się płynu obrzękowego podczas snu w zmienionych zapalnie stawach. Dodatkowo chory może skarżyć się na stany podgorączkowe, osłabienie i uczucie przewlekłego zmęczenia, brak apetytu i spadek masy ciała.

W przebiegu choroby może dojść również do uszkodzenia narządów wewnętrznych, takich jak nerki, serce, płuca i oczy. Pacjenci z rozpoznaną chorobą, częściej chorują na infekcję m.in. prątkiem gruźlicy i wirusem ospy wietrznej, której reaktywacją po latach jest półpasiec. Reumatoidalne zapalenie stawów zwiększa ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych, chorób układu oddechowego, zachorowania na depresję, a nielezione może prowadzić do niepełnosprawności.

JAKIE WYNIKI BADAŃ POWINNY NAS ZANIEPKOIĆ

U chorego z przewlekłą chorobą stawów o podłożu immunologicznym najczęściej stwierdzamy podwyższone stężenie

białka CRP oraz przyspieszone opadanie krwinek czerwonych (OB). W przebiegu nielezonego RZS może rozwinąć się niedokrwistość z nadpłytkowością. Podczas diagnostyki oznaczamy również czynnik reumatoidalny (RF) oraz przeciwciała przeciwko cyklicznemu cytrulinowemu peptydowi (anty-CCP). W standardzie wykonuje się również zdjęcia RTG obu rąk i stóp jednocześnie.

W trakcie diagnostyki w Poradni Lekarza Rodzinnego pacjent może otrzymać skierowanie na kilka z wyżej wymienionych badań laboratoryjnych. Natomiast wykonanie szerszej diagnostyki laboratoryjnej i obrazowej wymaga skierowania pacjenta do Poradni Specjalistycznej, jaką jest Poradnia Reumatologiczna.

We wczesnym etapie choroby, w badaniach obrazowych, takich jak USG czy rezonans magnetyczny stawów, można uwidocznić zmiany zapalne tkanek miękkich, błony maziowej oraz szpiku, czego nie stwierdza się w klasycznym zdjęciu rentgenowskim.

PROGRAM UNIJNY WCZESNEGO WYKRYWANIA RZS

Polska jest jednym z krajów, w których opóźnienia w diagnostyce RZS są najdłuższe. Wynika to częściowo z niskiej



BEZPŁATNA DIAGNOSTYKA REUMATOIDALNEGO ZAPALENIA STAWÓW W CENTRUM REUMATOLOGII W USTRONIU

Odczuwasz ból stawów, nadgarstków, ręk, masz spuchnięte (obrzęknięte) ręce, problem z zaciśnięciem ręki w pięć, sztywność stawów, problemy z chodzeniem, uczucie przewlekłego zmęczenia?

To może być Reumatoidalne Zapalenie Stawów!

Zgłoś się do swojego lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Wybierz spośród placówek realizujących projekt. Lista POZ na www.reumatologiczny.pl

Możesz skorzystać z szybkiej bezpłatnej diagnostyki finansowanej z Funduszy Europejskich.

Konsultacja u specjalisty reumatologa do 24 dni !!

Współorganizatorzy: Szpital Centrum Reumatologii, Rehabilitacji i Diagnostyki Reumatologicznej, ul. gen. Andersa 100a w Ustroniu 34-116

Skonsultuj się z lekarzem w Poradni Reumatologicznej, ul. Dąbrowskiego 100 w Ustroniu 34-116

Skonsultuj się z lekarzem w Poradni Reumatologicznej, ul. Dąbrowskiego 100 w Ustroniu 34-116

Fundusze Europejskie Wzrost Edukacja Roboty

UNIA EUROPEJSKA EUROPEJSKI FUNDUSZ SPÓŁNOTY



Śląskie Centrum Reumatologii, Rehabilitacji i Zapobiegania Niepełnosprawności im. gen. Jerzego Ziętka w Ustroniu Sp. z o.o., ul. Szpitalna 11 43-450 Ustroń, tel. +48 33 85 42 640

wiedzy na temat choroby, a co za tym idzie, pacjent późno zgłasza się z dolegliwościami do swojego Lekarza Rodzinnego. Czas oczekiwania na przyjęcie do Poradni Specjalistycznej jest również bardzo długi.

Z tych powodów powstał ogólnopolski program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania RZS. W projekcie współpracują Lekarze Rodzinni pracujący w POZ (m.in. NZOZ Ubezpieczalnia Cieszyn) oraz Reumatolodzy w Ośrodkach Wczesnej Diagnostyki. W naszym regionie jest to Śląskie Centrum Reumatologii w Ustroniu, które prowadzi badania przesiewowe ukierunkowane na przeciwdziałanie i wczesne wykrycie RZS. **Udział w programie jest bezpłatny.** Pierwsze dwie wizyty odbywają się w Poradni Lekarza Rodzinnego. Jeśli pacjent spełnia odpowiednie kryteria diagnostyczne, jest kierowany do Poradni Reumatologicznej, gdzie również odbywają się dwa spotkania, które mają na celu poszerzenie diagnostyki oraz postawienie diagnozy.

LECZENIE

Leczenie reumatoidalnego zapalenia stawów jest wielokierunkowe. Oprócz leczenia farmakologicznego zalecamy pacjentom fizjoterapię i ćwiczenia usprawniające. Zajęcia ruchowe należy dobrać indywidualnie do pacjenta, jego wieku, zaawansowania choroby i jej aktywności. Należy

uwzględnić również choroby dodatkowe. Leczenie farmakologiczne włącza się po ustaleniu diagnozy, a jego monitorowanie prowadzone jest w ramach Poradni Reumatologicznej.

PODSUMOWANIE

Najistotniejsza dla pacjenta z chorobą zapalną stawów jest wczesna diagnostyka i włączenie leczenia modyfikującego przebieg choroby w jej wczesnym okresie, przed wystąpieniem późnych objawów, takich jak deformacja stawów i przykurcze w stawach, które powodują ograniczenie ruchomości zajętych stawów. Brak leczenia RZS prowadzi do trwałego inwalidztwa oraz obniżenia komfortu życia codziennego.

Wyciągnij rękę do Reumatologa – jesteśmy blisko.



autorka

ANNA ZABIELSKA

Lekarz rezydent w dziedzinie reumatologii w Śląskim Centrum Reumatologii w Ustroniu. Pracuje również w Poradni Lekarza Rodzinnego NZOZ Ubezpieczalnia w Cieszynie oraz w SOR Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej. Po godzinach, z zamiłowania, jako lekarz medycyny estetycznej.

OD JEDZENIA DO PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

O potrzebie zdrowej zbilansowanej diety wiemy wszyscy, ale czy potrafimy wprowadzić ją do naszych rodzin? Czy nie jest tak, że jesteśmy syści, ale niewłaściwie odżywieni?

Przyczyną wadliwego żywienia może być **nadmiar** poszczególnych składników pokarmowych, czego potwierdzeniem i przykładem są tzw. choroby cywilizacyjne, jak cukrzyca, miażdżyca, próchnica, otyłość. Natomiast **niedobór utajony** występuje najczęściej wtedy, gdy nie towarzyszy nam poczucie niedosytu czy głodu, a może wręcz nadwaga. Jest on spowodowany nieurozmaiconym sposobem żywienia, co w dłuższej perspektywie nam szkodzi. Objawami niedoborów utajonych może być m.in. skłonność do infekcji, deficyty w rozwoju fizycznym, gorsza wydolność w pracy i w nauce, przedwczesne starzenie się.

Nauka o żywieniu jest stosunkowo młodą gałęzią wiedzy, chociaż niemal 2400 lat temu Hipokrates intuicyjnie leczył u swoich sług tzw. kurzą ślepotę, zalecając im jedzenie kurzej wątróbki. Współcześnie potwierdzono, że miał rację i to schorzenie – kseroftalmię – można leczyć retinolem, czyli witaminą A, której najbogatszym źródłem jest właśnie wątroba zwierzęca. Przypomnieć warto, że odkrywcą innej ważnej dla zdrowia witaminy – B1, a także twórcą określenia tego związku jako „witamina”, czyli „amina życia”, był polski uczonek K. Funk, a dokonał tego stosunkowo niedawno, bo w 1912 roku.

Liczne współczesne badania udowodniły ścisły związek pomiędzy rodzajem pożywienia a rozwojem organizmu, odpornością i długością życia. Wiemy wszyscy, że **prawidłowe żywienie** polega na tym, żeby **jeść to, co trzeba i tyle, ile potrzeba**. Warto zastanowić się, czy przypisujemy naszym potrzebom żywieniowym właściwą im rangę. Często, wzorem naszych przodków, rozumiemy tak, że skoro nie jesteśmy głodni i mamy łatwą dostępność jedzenia, to niedobory nas nie dotkną. Tymczasem często jemy **monotonnie**, kierujemy się **upodobaniami sensorycznymi**, a **rzadziej walorami odżywczymi i potencjałem zdrowotnym pożywienia**.

Przywykliśmy, żeby każde symptomy złego samopoczucia maskować lekami niwelującymi objawy i regularnie łykamy suplementy mające wzocnić organizm. A może

warto przeanalizować nasze jadłospisy i zobaczyć, czy to na własne życzenie nie pozbawiamy organizmu życiodajnych substancji?

Przygotowując ten artykuł, chcąc podeprzeć się badaniami rozpoznałymi, przeprowadziłam wywiad z moją przyjaciółką na temat jej zwyczajów żywieniowych. Ola jest matką dwóch nastolatków i jak deklaruje, zdrowo się odżywia. Mając świadomość ważności zagadnienia, Ola chętnie uczestniczy w mojej konstruktywnej analizie. W jej jadłospisach nie ma żadnych gotowców, fast foodów, chodzenia na skrót. Raz w tygodniu – piecze trzy bochenki pełnoziarnistego chleba, robi zakupy warzyw i owoców w sobotę na targowisku od rolników, stosuje dietę fleksytariańską, czyli z przewagą produktów roślinnych, a potrawy mięsne pojawiają się na stole jeden raz w tygodniu.

Brawo Olu – pogratulowałam – ale powiedz jeszcze dokładnie, co w ubiegłym tygodniu serwowałaś jako główne dania obiadowe – *Niedziela to nasz happy day, więc jemy sznyceł drobiowy, w poniedziałek naleśniki ze szpinakiem, i dalej kolejno – cukinię panierowaną (bo jej termin przydatności do spożycia się kończył), spaghetti carbonara, filet rybny panierowany w orzechach (bo przecież wiem, że tradycyjna panierka jest niezdrowa), placki ziemniaczane (bo dzieci bardzo lubią), paprykarz wegetariański, a w sobotę omelet z brokułami*. Na kolację w rodzinie Oli podaje się pożywną zupę, a na śniadania owsiankę, jaglanekę, muesli z jogurtem i owocami, do szkoły – razowe kanapki z pastami, często hummus z pałeczkami marchewki i papryki, owoce. Menu godne pochwały! Tylko dlaczego Olu tak ukochałaś patelnię? W jadłospisach obiadowych wystąpiło aż 5 potraw smażonych!

NIE DOKŁADAJMY SZKODLIWEJ CHEMII DO TALERZA

Świadomość, że **sposób przyrządzania pożywienia** ma znaczenie, jest już powszechna. Niestety, nasze preferencje smakowe oraz potrzeba doznań sensorycznych wygrywiają

*Traktuj jedzenie
jak lekarstwo,
w przeciwnym
wypadku lekarstwo
będzie Twoim
jedzeniem*
Steve Jobs

ze wskazaniem diety. Smażąc potrawy na oleju, rozgrzewamy tłuszcz do temperatury 160-180°C, a wtedy następuje szybkie utlenianie nienasyconych kwasów tłuszczowych. W efekcie powstają nadtlenki, a w naszym organizmie wolne rodniki, mające duży potencjał rakotwórczy.

Lepiej smażyć krótko na rafinowanej oliwie, bo zawiera głównie jednonienasycone kwasy tłuszczowe oraz na smalcu lub sklarowanym maśle. Podczas długotrwałego smażenia w wysokiej temperaturze następuje dalszy rozkład tłuszczów i może powstać niebezpieczna akroleina, co sygnalizuje unoszący się dym. Tak lubiana zrumieniona chrupiąca skórka na potrawach zawiera akryloamid, który jest związkiem groźnym, bo działa **mutagennie i kancerogennie**. Występuje on w potrawach zawierających skrobię i białko, także w chipsach, frytkach, krakersach, paluszkach, chrupkim pieczywie i grzankach, również w kawie, ale też w płatkach kukurydzianych, które spożywają dzieci i w pieczywie, szczególnie z tostera (już 4 kromki wyczerpują dobową bezpieczną normę na ten związek). Wg Naukowego Komitetu ds. Żywności UE codzienne spożycie tego związku nie może przekraczać **1µg/kg masy ciała**. Pamiętajmy, że ważna jest nie tylko zawartość akryloamidu w produktach, ale również **częstotliwość ich spożywania**. Jednym z najistotniejszych źródeł tego związku w naszej diecie jest pieczywo i chociaż jest to produkt z grupy o jego najniższej zawartości, to może on dostarczyć nawet 50% dziennego pobrania akryloamidu, w wyniku powszechności i częstotliwości spożycia.

Kolejną niebezpieczną grupą substancji, które powstają wskutek przetwarzania żywności, są **N-nitrozwiązki**. Największy udział w ich dziennym pobraniu z żywnością mają przetwory mięsne **peklowane i wędzone**, ale potwierdzono jego obecność także w prażonym słodzie jęczmiennym (piwo). Nie występują one w znacznych ilościach, gdyż nie przekraczają dopuszczalnych norm, ale przy braku świadomości może występować efekt kumulacji, a to nie będzie już obojętne dla naszego zdrowia. W badaniach laboratoryjnych wykazano, że związki te działają drażniaco na błony śluzowe przewodu pokarmowego, powodują uszkodzenia wątroby oraz wykazują właściwości rakotwórcze (m.in. nowotwory wątroby, przełyku, nerek i płuc). Nie służy też zdrowiu smażenie uwędzonych produktów, bo w połączeniu z wysoką temperaturą (już od 150°C) powstały benzo(a)piren jest szczególnie toksyczny.

Warunki zdrowego odżywiania:

- Znajdźmy w sobie **motywację**, by odżywiać się różnorodnie i naturalnie
- Wyeliminujmy pokarm **wysokoprzetworzony**
- Jedzmy posiłki z przewagą **produktów roślinnych**
- Zmniejszmy **kaloryczność** pożywienia ograniczając cukier i potrawy mączne
- Nie jedzmy z **nawiązką** – wystarczą 3 lub 4 posiłki dziennie, **małe objętościowo**
- Unikajmy bałaganu żywieniowego – **zaczynamy planować** najistotniejszą czynność z punktu widzenia zdrowia i jakości życia

Zawartość szkodliwego akryloamidu

w wybranych produktach (µg/kg):

| | |
|---------------------------------|-----|
| Chipsy ziemniaczane | 998 |
| Krakersy | 859 |
| Pieczywo chrupkie | 429 |
| Frytki smażone | 337 |
| Płatki kukurydziane | 327 |
| Paluszki | 246 |
| Płatki owsiane (dla porównania) | 23 |

Źródło: Instytut Żywności i Żywności, 2004-2007

PODSTAWY RACJONALNEGO ODŻYWIANIA – WSKAZANIA

Zróżnicowana dieta powinna nam dostarczyć ponad 40 składników odżywczych, uznanych za niezbędne, w ilościach pokrywających zapotrzebowanie dobowe organizmu. Posilajmy się w regularnych odstępach czasu, bez pośpiechu i świadomie, bo w efekcie wyregulujemy naszą przemianę materii i zaczniemy tracić zbędne kilogramy. Unikajmy też skrajnych zachowań żywieniowych – drastycznego ograniczania pożywienia czy impulsywnego zajadania, łatwiej wówczas

regularnych odstępach czasu, bez pośpiechu i świadomie, bo w efekcie wyregulujemy naszą przemianę materii i zaczniemy tracić zbędne kilogramy. Unikajmy też skrajnych zachowań żywieniowych – drastycznego ograniczania pożywienia czy impulsywnego zajadania, łatwiej wówczas



Polifenole zawarte w kiełkach działają na układ krążenia i przeciwnowotworowo



Flawonoidy mają zbawienny wpływ na organizm



Smoothie to zdrowsza o pektyny i błonnik alternatywa soków



Zimą pożywne, gorące zupy najlepiej nas rozgrzeją

zapanujemy nad apetytem i naszym metabolizmem. Przygotowujemy potrawy **lekkostrawne**, po krótkiej obróbce termicznej, w możliwie najniższej temperaturze, by nie powodować degradacji wartości odżywczych i wzrostu zawartości szkodliwych substancji. **Smażenie, grillowanie i tradycyjne pieczenie stosujemy tylko okazjonalnie**. Do rzadkości powinny należeć produkty wędzone, ponieważ kiełbasy i wędzonki są na pierwszym miejscu produktów najbardziej szkodliwych dla naszego serca i układu krążenia.

JEDZMY W KOLORACH TĘCZY

Ostatnio coraz częściej słyszymy o takich biologicznie czynnych substancjach występujących w roślinach, jak flawonoidy, antocyjany, karotenoidy. Są to związki barwnikowe, bioaktywne, o niezwykle bogatym działaniu prozdrowotnym. Mają działanie antyoksydacyjne – wymiatają wolne rodniki, działają przeciwnowotworowo, przeciwzapalnie

i przeciwalergicznie. Wykazują też działanie przeciwcukrzycowe i przeciwmiażdżycowe. Z badań wynika, że opóźniają procesy starzenia oraz mają zastosowanie w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych: w chorobach Alzheimera i Parkinsona. Występują w warzywach i owocach o zabarwieniu **żółtym, pomarańczowym, czerwonym, zielonym, niebieskim i fioletowym**. Nie będę ich wymieniać, bo same kuszą nas swoim wyglądem na bazarach i półkach sklepowych.

JESIENNO-ZIMOWA DIETA

W czasie długiego sezonu jesienno-zimowego jedzmy nadal kolorowo i lekkostrawnie, różnorodnie i bogato w wartości odżywcze. Zadbajmy, żeby produkty roślinne nadal dominowały w naszych jadłospisach – pewno nie sałaty i pomidory, bo ich jakość zimą nie jest wysoka, ale warzywa kapustne, strączkowe, dyniowate i korzeniowe, cudowne **kiszonki** i zakwas buraczany – pełne prebiotyków, a także mrożone warzywa i owoce. Nie zapomnijmy o życiodajnych **kiełkach**, bogatych w witaminy, lecytynę i o dużym potencjale zdrowotnym, a tak łatwych w uprawie kuchennej, np. rzodkiewki i rzeżuchy.

Ważne są dobre tłuszcze nienasycone o wysokiej zawartości **kwasów omega-3**. Zadbajmy o codzienną porcję: 1-2 łyżeczek nierafinowanego oleju np. lnianego lub zmielonego siemienia lnianego, przynajmniej 5. orzechach włoskich, zawsze świeżo wyłuskanych, ponieważ kwasy tłuszczowe nienasycone szybko się utleniają i o rybach – przynajmniej 2 razy w tygodniu. Bardzo rozgrzewające w chłodne wieczory będą pożywne zupy. Warto codziennie sporządzać smoothie lub pić rozcieńczone soki z aronii, malin, ostreżyn, czarnej porzeczki czy borówki, a gdy złapiemy przeziębienie – pomoże nam sok z czarnego bzu, rokitnika i malin, czosnek lub syrop z cebuli.

Pijmy zieloną herbatę np. z imbirem oraz napary ziołowe, a z rana tzw. złoty napój, czyli mleko/wodę z imbirem, goździkami, cynamonem, kurkumą, z odrobiną pieprzu, cytryną i miodem.

Zaś na jesienną chandrę mogą pomóc 1-2 kosteczki gorzkiej czekolady lub aromatyczne kakao.

Źródło:

Bezpieczeństwo żywności i żywienia, red. J. Gawęckiego i Z. Krejpcio, Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, Poznań 2014



autorka

ANNA LANGNER

Członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, miłośniczka zdrowej diety i nordic walkingu, wieloletnia nauczycielka żywienia człowieka

W ZDROWYM CIELE ZDROWY WŁOS

Lysienie, czy nadmierne wypadanie włosów, jest jedną z najczęstszych, a zarazem jedną z najbardziej psychicznie wyniszczających przypadłości. Osoby z tym problemem rzadko mogą liczyć na poważne traktowanie i współczucie. Mężczyźni cierpią w milczeniu, kobiety przeżywają jeszcze większy stres. O ile łysy mężczyzna raczej nikogo nie dziwi, to kobieta z przerzedzonymi włosami budzi często niezdrowe zainteresowanie.

Wypadanie włosów jest procesem fizjologicznym – na miejsce włosa, który zakończył życie, wyrasta nowy włos. Jednak w wyniku zmian zachodzących w organizmie może dojść do sytuacji, kiedy wystąpi zachwianie równowagi pomiędzy utratą włosów a ich odrostem. Włosy zaczynają wypadać w znacznych ilościach, pojawiają się przerzedzenia, nie możemy już ułożyć fryzury, która efektywnie zamaskuje ubytek.

Wówczas mówimy o łysieniu.

Zmiany zachodzące na owłosionej skórze głowy, związane z utratą gęstości i grubości włosów, jak również zmiany zabarwienia czy struktury włosów, są objawem wielu chorób toczących się w naszym organizmie, przewlekłego stresu, niedoborów lub zatrucia. Jedną z przyczyn nadmiernego wypadania włosów, zaobserwowaną wśród klientów w ostatnim czasie jest także przebieg infekcji Covid 19. Wynika to z ogromnego osłabienia organizmu i z reguły jest odwracalne.

MASZ PROBLEM NA SWOJEJ GŁOWIE? ZACZNIJ OD TRYCHOLOGA

Przede wszystkim należy udać się do specjalisty w celu rozpoznania przyczyny problemu i jej wyeliminowania. Z uwagi na to, że bardzo wiele osób z problemami łysienia zgłasza się w pierwszej kolejności do **trychologa**, należy wybrać takiego, który dysponuje szeroką wiedzą w tym zakresie i współpracuje z lekarzami różnych specjalności. Pierwszym etapem bowiem będzie ustalenie listy badań, po których wykonaniu nadamy kierunek dalszego postępowania.

Drugim etapem jest przywrócenie równowagi biochemicznej skóry głowy. Możemy to osiągnąć preparatami trychologicznymi poprzez oczyszczenie skóry głowy, stabilizację łojotoku czy redukcję łupieżu. Niebagatelną rolę podczas trwania problemu związanego z łysieniem odgrywa pobudzanie krążenia skóry głowy. Krążenie pobudzamy



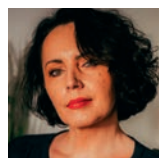
za pomocą preparatów ze składnikami rozszerzającymi naczynia krwionośne, równolegle stosując pobudzające masaże podczas pielęgnacji w domu.

PREPARATY TRYCHOLOGICZNE TO NIE WSZYSTKO

Trycholog wykonując zabiegi w ramach *head spa*, które wykorzystują hydroteterapię, światłoterapię czy aromaterapię, zapewnia klientowi maksymalne rozluźnienie i relaks, uspokajając równocześnie jego myśli. Jest to niezwykle istotne podczas etapu bardzo silnego wypadania włosów, zwłaszcza u kobiet, które są bliskie załamania nerwowego czy depresji. Podczas takich zabiegów trycholog, oprócz elementów relaksu i pobudzania skóry głowy, zadba również o doskonałą kondycję łodygi włosa.

Bardzo istotnym elementem tej terapii jest wprowadzenie odpowiedniej diety i suplementacji, którą trycholog ustala w zależności od potrzeb, najczęściej po konsultacji z dietetykiem. Warto również zapytać trychologa o grupy wsparcia dla osób z problemem łysienia.

Jak widzimy, w dzisiejszych czasach jest wiele możliwości walki z łysieniem czy nadmiernym wypadaniem włosów. Możemy skorelować nasze działania trychologiczne z odpowiednim leczeniem farmakologicznym, uzyskując świetne efekty. Warunkiem powodzenia jest wizyta u odpowiedniego specjalisty oraz odpowiednia pielęgnacja skóry głowy wysokiej jakości naturalnymi preparatami. Warto zaznaczyć, że kuracja powinna trwać co najmniej trzy miesiące. Wymaga to często ogromnej cierpliwości i dużego samozaparcia. Ale warto!



autorka IŁONA JUNGA

Specjalistka trycholog, pielęgniarka dyplomowana, aromaterapeutka, założycielka i wieloletnia prezes Polskiego Stowarzyszenia Trychologicznego, kontakt: Akademia Trychologii tel. +48 604 235 110, 43-418 Pogwizdów ul. Cieszyńska 36

KARMIENIE PIERSIĄ MARZENIE CZY KONIECZNOŚĆ

Czy karmienie piersią to długoterminowa inwestycja w zdrowie swoich dzieci, w ich przyszłość, jak lokata w banku i posag na życie? Spróbujemy odpowiedzieć na pytanie, co zrobić, by karmienie piersią nie zakończyło się na marzeniach. Ten naturalny sposób odżywiania noworodków i niemowląt wrócił do łask. Matki wykonują tę czynność w zaciszu domowego ogniska, bo publiczne karmienie wciąż budzi wiele emocji.

Naturalne, instynktowne, automatyczne. Te wszystkie określenia sugerują, że proces karmienia ludzkiego oseska jest prosty i instynktowny, ale tak nie jest. Jesteśmy pokoleniem, którego matki nie karmiły piersią swoich dzieci, a jeśli nawet, to raczej krótko. Nie było więc możliwości obserwacji tego procesu, dorastania do rodzicielstwa z myślą o naturalnym sposobie karmienia, oswajania się z tematem, czy rozwiązywania ewentualnych problemów z nim związanych.

PRZED NARODZINAMI

Współczesne kobiety szykując się do rodzicielstwa, przygotowują pokoiki dla noworodków, kupują niezbędne akcesoria, w tym smoczki i butelki. Social media zapoznają je ze składem mieszanek zastępujących mleko kobiece. Natomiast nie informują o składnikach mleka kobiecego, są one wręcz pomijane. Decyzja, jak żywić dziecko jest decyzją rodziców. Każda mama posiada dar karmienia piersią, a rolą ojca jest tworzenie sprzyjających ku temu warunków i klimatu. Z hormonalnego punktu widzenia, by wszystko przebiegało optymalnie, karmiąca kobieta potrzebuje zapewnienia takich warunków, jak ciepła, miłości, braku nadzoru i braku widzów, a do tego wiedzy, jak karmienie wykonywać.

PIERWSZE KARMIENIE GWARANCJĄ SUKCESU

Nowo narodzony osesek po osuszeniu z wód płodowych, pozostaje u mamy na brzuchu w nieprzerwanym kontakcie *skóra do skóry* przez dwie godziny, tuli się i odpoczywa po trudach narodzin, zaspakaja najważniejszą potrzebę, jaką jest potrzeba bliskości. Zasiadła się fizjologiczną, bezpieczną dla niego florą mamy. Odpluwa resztki wód płodowych i rozpoczyna poszukiwania. Gruczoł piersiowy

tuż po porodzie uzyskał z mózgu mamy informację o potrzebie produkcji mleka. Brodawki sutkowe z gruczołami Montgomery'ego szykują się do pracy, pachną mlekiem i ułatwiają dziecku dotarcie do celu. Brodawki ciemnieją w ciąży, po to, by stać się kontrastowym sygnałem wzrokowym. Otoczka brodawki ma wyższe pH niż reszta skóry piersi. To są kolejne, unikalne sygnały, gdzie noworodek ma szukać mleka. Nie potrafi mówić, więc za pomocą ciała komunikuje się ze światem, z pomocą odruchów bezwarunkowych – to taki dar natury. Posiada zatem odruch pełzania, poszukiwania i – najważniejszy z nich – odruch ssania. Kiedy mama jest gotowa i maluch odpoczął, gruczoły Montgomery'ego wabią zapachem mleka, a głód jest najlepszą przyprawą – noworodek zaczyna pierwszą podróż na mlecznej drodze. Dopełnienie do sutka mamy, odszukanie brodawki sutkowej i rozpoczęcie aktu ssania zajmuje zdrowemu noworod-

kowi średnio około 70 minut. Szeroko otwiera buzię, jak do ziewania, nakłada główkę na brodawkę sutkową, nossek i bródka dotykają sutka, a języczek rozpoczyna pracę, masując okolice brodawki. Po kilku ruchach ssących słyszalny jest odgłos połykania albo charakterystyczne dla tego okresu stęknienie *kkkk*. Pierwsza kropelka pokarmu jest żółtawa i gęsta – to pierwsza szczepionka, duża porcja energii i coś, co pomaga rozpocząć w jelitach proces trawienia. Po zaspokojeniu pierwszego głodu noworodek puszcza sutek, odkłada główkę na bok, tuli się do mamy i odpoczywa mrużąc. Chciałoby się rzec – chwilo trwaj – jesteś piękna! Ten niezamierzony pierwszy kontakt z piersią mamy zostawia w mózgu dziecka pierwszy wzorzec. Utrwala się przez powielanie. I powtarzany zawsze w ten sam sposób, jest gwarancją sukcesu karmienia piersią.

*Mleko pito,
w mleku się
kąpano,
mlekiem leczono*



FAKTY I MITY O LAKTACJI

Rodzimy się z pojemnością żołądka wielkości wisienki lub orzecha laskowego, łyżeczki do kawy – tj. 5-7 ml. Tyle wystarczy. Po 4 dniach żołądeczek malucha zmieści około 30 ml mleczka, tygodniowy około 60 ml. Stąd wynika konieczność karmienia noworodka około 10 razy na dobę, w dzień co dwie, nocą co trzy godziny. Mleko, które jest wytworem gruczołów mlecznych, jest fenomenem natury. Każdy ssak produkuje idealne mleko dla swojego potomstwa. Tylko ludzka matka nie wierzy w moc i potęgę własnych piersi i ich wyjątkowość. Krew wraz ze składnikami odżywczymi z pomocą naczyń włosowatych dociera do wszystkich komórek organizmu. Dociera też do gruczołów mlecznych kobiety po porodzie, tam wszystkie składniki przechodzą do komórek produkujących mleko. Do komórek przenikają składniki o określonej budowie, a nie wszystko, co płynie z krwią. Matka karmiąca może jeść wszystko, rośliny strączkowe i kapustne, pić gazowaną wodę mineralną. Do krwi nie przenikają gazy. Produkty powodujące wzdęcia, powodują je tylko u mamy. Nie istnieje pojęcie „gazowana” krew, nie ma więc „gazowanego” mleka. Substancje powodujące wzdęcia fermentują w jelitach mamy. Do krwi przenika już substancja zmetabolizowana, stąd trafia do pokarmu i już nie fermentuje. Skąd zatem objawy alergii pokarmowej u niemowląt? Nauka za bezpośrednią przyczynę podaje zły stan jelit matki, zaburzenia flory jelitowej. Jeżeli funkcja jelit jest zaburzona, do krwi mogą przenikać nie do końca strawione składniki pokarmowe (np. peptydy zamiast aminokwasów). Ważna jest wówczas dbałość o zdrową dietę, która nie narazi jelit na zaburzenia ich pracy. Aby karmienie mogło trwać długo, musi być komfortowe dla mamy. Wystarczy naprawdę niewiele, by utrzymać laktację.

POMOŻE DORADCA LAKTACYJNY

Choć współcześnie ciężar i odpowiedzialność za karmienie zrzuca się na ramiona matki, nie zawsze się udaje i mogą pojawić się trudności. Karmienia piersią trzeba się wówczas nauczyć, czasami potrzebne jest tylko wsparcie lub pomoc w czynnościach domowych. Jeżeli karmiąca nie jest w stanie skorygować techniki karmienia piersią, powinna skorzystać z pomocy położnej lub doradcy laktacyjnego. Uwagi ze strony specjalisty od laktacji pomogą w rozwiązaniu problemu i pozwolą na długie i komfortowe, dla matki i dziecka, karmienie piersią. Doradca wyjaśni, jakie popełnia się błędy, jak je skorygować i jak uniknąć ich w przyszłości. Mleko matki było i jest nadal jednym z najbardziej wartościowych pokarmów człowieka. W przyrodzie ssaki nie limitują młodym czasu i długości karmienia naturalnego. Samice orangutanów karmią swoje młode piersią ponad 8 lat!



autorka
LEOKADIA GAWLAS
mgr położnictwa, od lat wspierająca mamy na „mlecznej” drodze.

30 LAT FUNDACJI ZDROWIA ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO

W SŁUŻBIE SPOŁECZEŃSTWU

Od 30 lat Fundacja służy cieszyńskiemu szpitalowi. W formie darowizn zebrano ponad 9 mln zł, a szpitalne oddziały i Cieszyńskie Pogotowie Ratunkowe zostały wyposażone w specjalistyczną aparaturę o wartości blisko 8 mln zł. Dzięki Fundacji została też uruchomiona Stacja Dializ zaopatrzona w nowe sztuczne nerki. Zakupiono i zmodernizowano pierwszy tomograf komputerowy, wprowadzony został scentralizowany system monitorowania, wybudowano szpitalny parking, powołano przyszpitalną Szkołę Rodzenia „Cieszynka”, organizowano koncerty charytatywne oraz szereg otwartych akcji prozdrowotnych dla mieszkańców regionu.

OKRUCHY HISTORII

Za swoją aktywność Fundacja otrzymała w 2011 roku tytuł Srebrnego Lidera, przyznawanego w plebiscycie czasopisma Ogólnopolski System Ochrony Zdrowia w kategorii „Działania na rzecz pacjenta”. Historia Fundacji rozpoczęła się w 1991 roku, kiedy to **Maciej Krzanowski**, ówczesny dyrektor ZZOZ w Cieszynie, wraz z innymi pasjonatami, którym nieobce były problemy cieszyńskiej służby zdrowia, założyli ją. W maju 1991 roku FZŚC została ustanowiona aktem notarialnym, a już 25 czerwca 1991 roku odbyło się pierwsze zebranie założycielskie. Fundatorami były nie tylko osoby prywatne: Maciej Krzanowski i Paweł Witala, którzy wyszli z inicjatywą i wyłożyli prywatne pieniądze na założenie Fundacji, ale także instytucje, które reprezentowali ks. Emil Gajdacz z Parafii Ewangelicko-Augsburskiej, Teresa Bubik w imieniu Zgromadzenia Sióstr Św. Elżbiety, Bernard Andrzejewski z Fabryki Farb i Lakierów POLIFARB Cieszyn, Stanisław Jonkisz w imieniu Fabryki Nakryć Stołowych POLWID, Zbigniew Gąszczyk z ramienia firmy SPEDPOL. Prezesem Zarządu Fundacji I. Kadencji został Bronisław Roik, a Prezesem Rady Fundacji Andrzej Georg.

Fundacja zrodziła się z wizji pomocy cieszyńskiej służbie zdrowia, mocno niedofinansowanej i na co dzień walczącej z różnymi problemami: a to z brakiem specjalistycznej aparatury, której wymagał postęp w dziedzinie metod diagnostycznych, operacyjnych i badań laboratoryjnych, a to z brakiem podstawowych materiałów opatrunkowych,

bielizny pościelowej i leków. Problemem stawały się także naprawy sprzętu i drobne remonty. Powstały w 1966 roku Społeczny Komitet Opiekuńczy Szpitala Śląskiego nie dawał rady zaspokoić wszystkich potrzeb. Bez wpłat i darowizn trudno byłoby funkcjonować. Fundację utworzono dlatego, że dopuszczalne przez prawo sposoby pozyskiwania przez nią środków były większe niż możliwości istniejącego SKO Szpitala Śląskiego. Na konto Fundacji szybko zaczęły napływać pierwsze wpłaty od osób indywidualnych i pracowników zakładów pracy.

W ciągu 30 lat działalności Fundacji, znaczącą pozycję w przychodach stanowiły i stanowią darowizny od osób prywatnych i instytucji, odpis 1% z podatku, dotacje ze źródeł rządowych i samorządowych, zbiórki publiczne, nawiązki sądowe oraz wsparcie innych organizacji pozarządowych.

Z MYŚLĄ O DRUGIM CZŁOWIEKU – OSIĄGNIĘCIA FUNDACJI ZDROWIA ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO

Rok 1992 jawił się jako gorszy od poprzedniego. Środki masowego przekazu informowały o drastycznych ograniczeniach świadczeń medycznych. Pacjentów proszono o partycypowanie w kosztach leczenia, szczególnie drogich leków. W starym budynku księgowości (nr 14 – przyp. red.) umieszczono nowy mammograf. Ten nowoczesny aparat cieszyński szpital otrzymał z Ministerstwa Zdrowia, ale koszt większości prac adaptacyjnych został pokryty ze środków zebranych przez Fundację Zdrowia Śląska Cieszyńskiego. W ten sposób Fundacja swoje losy

30-lecie działalności to okazja, by podziękować naszym partnerom i współpracownikom oraz wszystkim, którzy swoją wiedzą, kompetencjami, umiejętnościami, talentem, zaangażowaniem i życzliwością wspierają pracę naszej Fundacji. Dziękujemy za zaangażowanie, serce i zaufanie –

Prezes FZŚC Janusz Martynek

nierozzerwalnie związała z cieszyńskimi placówkami medycznymi. Na przestrzeni lat oddziały szpitalne sukcesywnie wspierane były zakupami nowoczesnego sprzętu i aparatury medycznej. Spektakularnym przedsięwzięciem było otwarcie w 1998 roku Stacji Dializ, tak bardzo potrzebnej pacjentom z naszego regionu, skazanych – do tej pory – na długie i uciążliwe dojazdy do innych miast. Stacja Dializ, nosząca imię Fundacji, regularnie dotowana jest zakupem nowych urządzeń do hemodializ (każda sztuczna nerka to koszt ok. 36 tys. zł). Ostatnio Stacja otrzymała aparat USG (55 tys. zł) oraz 14 specjalistycznych łóżek. Wśród zakupów zrealizowanych przez Fundację znajdują się tomograf (koszt łączny 772 tys. zł), fakoemulsyfikator (119 tys. zł), stół do operacji (ok. 97 tys. zł), USG (365 tys. zł), bronchoskop (56 tys. zł), uzdatniacz wody (78 tys. zł), defibrylator (73 tys. zł), RTG z ramieniem (163 tys. zł), elektromiograf (47 tys. zł), system monitorowania (177 tys. zł), łóżka specjalistyczne (234 tys. zł), napęd ortopedyczny (68 tys. zł), videogastroskop (30 tys. zł), endoskop (54 tys. zł) i wiele, wiele innych. Nie ma szpitalnego oddziału bez fundacyjnego daru. Pełny wykaz zakupów znajduje się na stronie www.fundacja.cieszyn.pl

Śmiertelne pandemiczne zagrożenie, które nie ominęło Polski, wyzwoliło w mieszkańcach naszego regionu pokłady empatii. Do szpitala i pogotowia płynęła pomoc rzeczowa i finansowa, która przełożyła się na zakup maseczek, kombinezonów, pulsoksymetrów, aparatu do znieczulenia (ok. 160 tys. zł), wideolaryngoskopu (prawie 10 tys. zł), USG (55 tys. zł) czy urządzenia do dekontaminacji powietrza (12 tys. zł). Wsparto pomocą również Domy Pomocy Społecznej (ponad 35 tys. zł) oraz Cieszyńskie Pogotowie Ratunkowe (100 tys. zł).

NIE TYLKO ZAKUPAMI ŻYJE FUNDACJA

W ostatnich latach organizowano wiele imprez promujących działalność Fundacji. Były to koncerty charytatywne, sympozjum naukowe ginekologiczne, akcje prozdrowotne podczas Festiwalu Organizacji Pozarządowych oraz Senioraliów, akcja „Bądź dawcą szpiku, podaruj komuś życie”, sfinansowanie filmu historycznego o Szpitalu Śląskim, organizacja Szkoły Rodzenia „Cieszynka”, wydanie książki o tematyce nowotworowej, konkurs plastyczny dla dzieci – to także codzienność tej organizacji.

PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ

Niestety, dochody Fundacji zmniejszają się z roku na rok. Są różne tego powody, m.in. mnogość nowo powstałych innych fundacji i stowarzyszeń. Trudno znaleźć sponsorów. Fundacja, wspólnie z Dyrekcjami obu placówek medycznych, zastanawia się nad różnymi możliwościami pozyskania środków. Wiele planów wciąż czeka na realizację.



Badania prozdrowotne na cieszyńskim rynku, foto Barbara Karnas-Greń



Sztuczna nerka, foto Barbara Karnas-Greń

Fundacja zaprasza wszystkich, którzy mogą i chcą pomóc nie tylko w zbieraniu środków, ale także w organizacji wydarzeń mających na celu szeroko rozumianą promocję zdrowia. Aktualnie włączamy się w akcję wspierającą działalność Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży.

Strona internetowa FZŚC

<http://fundacja.cieszyn.pl/>

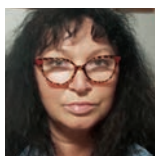
Możliwości wpłaty online

<http://fundacja.cieszyn.pl/wplaty-on-line.html>
<https://pomagam.pl/9e7ned>

Fundacja jest organizacją pożytku publicznego, ma zatem uprawnienia do wpłaty 1% z naszych podatków.

Numery kont bankowych dla darczyńców:

PKO: 97 1020 1390 6602 0019 0280
 ALIOR BANK: 29 2490 0005 0000 4530 3366 7484
 BS: 37 8113 0007 2001 0038 1213 0002



autorka

BARBARA KARNAS-GREŃ

Z wykształcenia pedagog, z zamiłowania podróżniczka, z preferencją polskich ścieżek, fotografka pejzaży, realizuje marzenia.

BEZSENNOŚĆ

Bezsenność to po łacinie „insomnia”, gdzie „in” oznacza zaprzeczenie, a „somnus” – sen. Choć w tłumaczeniu należy rozumieć ten termin jako brak snu, to jednak badania snu jasno pokazują, że całkowita bezsenność się nie zdarza. Niektóre zaburzenia snu opisywano już wiele lat temu – somnambulizm, narkolepsję, czy bezsenność – częściej były to jednak rozważania filozoficzne i spekulacje niż naukowe analizy, badania i obserwacje.

BADANIA SNU

Pierwsze zapisy o leczeniu bezsenności znajdują się w egipskich papirusach około 1300 r. p.n.e. Przełomowe badania kliniczne nad snem prowadzone były na początku XX wieku wraz z odkryciem elektroencefalografii (EEG), czyli rejestracji spontanicznej czynności bioelektrycznej mózgu. W połowie lat 50. XX wieku w Stanach Zjednoczonych odkryto fazy snu – REM i NREM, co prowadziło do dalszych badań oceniających rejestrację i stadia snu. Od tego czasu rozpoczęto wielotorowe badania naukowe dotyczące fizjologii snu.

BEZSENNOŚĆ – CZYM JEST

Bezsenność jest **subiektywną dolegliwością** polegającą na niemożności uzyskania zadowalającego snu mimo korzystnych warunków, co skutkuje zaburzonym funkcjonowaniem w ciągu dnia. Występuje u 6-10% populacji, przy czym w ostatnich latach obserwuje się zarówno wzrost liczby pacjentów z rozpoznaniem bezsenności, jak i zwiększoną liczbę osób skarżących się na to zaburzenie.

Sen jest regulowany przez dwa procesy: **homeostatyczny**, w którym senność jest gromadzona w ciągu dnia i **okolodobowy**, który regulowany jest zegarem biologicznym. Dla zachowania prawidłowego snu najważniejsza jest **stała pora opuszczenia łóżka, ale nie później niż o godzinie dziewiątej** oraz odpowiednio długi dzień. W populacji zdrowe osoby śpią 6-9 godzin, ale niewielki odsetek potrafi spać tylko 5 godzin i nie musi to oznaczać patologii.

PRZYKRE SKUTKI BEZSENNOŚCI

Zarówno zbyt krótki sen, jak i zbyt długi są porównywalnie niekorzystne dla zdrowia lub mogą świadczyć o **istotnych problemach zdrowotnych**. Podstawą rozpoznania jest stwierdzenie niewystarczającego snu, który nie daje wypoczynku oraz powoduje zaburzone funkcjonowanie w ciągu dnia. Nie rozpoznaje się bezsenności w sytuacji, gdy z powodu pracy zmianowej, dyżurów nocnych czy innych społecznych przyczyn sen ulega ograniczeniu. Niemniej należy podkreślić, że chroniczny niedobór snu może prowadzić do bezsenności.

Przewlekła bezsenność prowadzi do stanów lękowych i depresyjnych. Według definicji bezsenność jest to niedostateczna ilość i/lub jakość snu, która występuje **3 razy w tygodniu przez przynajmniej miesiąc** z wtórnym pogorszeniem samopoczucia oraz funkcjonowania w ciągu dnia.

Przewlekła bezsenność prowadzi do stanów lękowych i depresyjnych. Według definicji bezsenność jest to niedostateczna ilość i/lub jakość snu, która występuje 3 razy w tygodniu przez przynajmniej miesiąc z wtórnym pogorszeniem samopoczucia oraz funkcjonowania w ciągu dnia.

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY BEZSENNOŚCI

Do czynników **predysponujących** do bezsenności zalicza się płeć (zaburzenia snu występują częściej u kobiet), wiek (osoby starsze), cechy genetyczne, temperamentalne i osobowościowe (w tym zaburzenia psychiczne), a także cierpienia z powodu niektórych chorób somatycznych.

Do czynników **wyzwalających** należą: stresory psychospołeczne, nagłe zdarzenia losowe, utrata bliskiej osoby, czy separacja. Istnieją również czynniki **utrwalające**, takie jak dysfunkcjonalne strategie radzenia sobie z bezsennością polegające na coraz wcześniejszym kładzeniu się do łóżka, wielogodzinnym oczekiwaniu na sen w pozycji

*Pomiędzy tymi,
którzy mogą spać,
a tymi, którzy spać
nie mogą,
rozciąga się przepaść.
To jeden z najgłębszych
podziałów ludzkości*

Stephen King, „Bezsenność”

leżącej, koncentrowaniu się na technikach zasypiania, korzystaniu z coraz większej liczby okazji do spania (drzemki w ciągu dnia, opóźnienie pory wstawania, przenoszenie wielu czynności do łóżka), a także przecenianie skutków bezsenności, przyjmowanie przewlekłe leków nasennych (szczególnie benzodiazepin) oraz schorzenia somatyczne i zaburzenia psychiczne.

Na proces regulacji rytmu okołodobowego wpływają także czynniki **środowiskowe**, jak: światło, aktywność społeczna i umysłowa, rytm posiłków, wysiłek fizyczny i psychiczny.

Uruchamianie negatywnych procesów biochemicznych w organizmie prowadzących do zaburzeń snu prowokowane są nieadekwatnymi trudnościami w radzeniu sobie z problemami, dysfunkcje poznawcze, poznawanie różnych zjawisk tylko w skrajnych aspektach, zamartwianie się, katastrofizacja zdarzeń, ale także nadmierne i długotrwałe spożywanie kofeiny.

Przedłużenie tych stanów prowadzi w dłuższej perspektywie do zaburzeń depresyjnych, lękowych, czy uzależnień. Pacjenci, często wbrew zaleceniom lekarskim, nadużywają środków nasennych i uspokajających lub, co nie należy do rzadkości, przyjmują substancje psychoaktywne o działaniu uspokajającym (marihuana, haszysz lub alkohol).

KRYTERIA ROZPOZNAWANIA PRZEWLEKŁEJ BEZSENNOŚCI

Najczęstszymi chorobami, którym towarzyszą zaburzenia snu są:

- przewlekłe dolegliwości bólowe,
- choroby układu krążenia,
- choroby układu pokarmowego (w tym choroby wątroby),
- choroby układu oddechowego,
- zaburzenia metaboliczne.

Często w chorobach sercowo-naczyniowych występują zaburzenia snu. Bezsenność o przewlekłym przebiegu może być niezależnym czynnikiem ryzyka nadciśnienia tętniczego. U pacjentów z przewlekłą bezsennością, głównie śpiących poniżej 6 godzin, częściej występują cechy zespołu metabolicznego w porównaniu z populacją ogólną. Bezsenność wiąże się też z większym ryzykiem cukrzycy typu 2. Istnieje również związek ze zwiększonym ryzykiem incydentów choroby wieńcowej.

Przewlekła bezsenność, szczególnie o wieloletnim przebiegu, jest silnie skorelowana ze zwiększoną śmiertelnością z powodu różnorodnych przyczyn; wykazano dodatnią korelację z czasem trwania bezsenności. Warto dodać, że zarówno w zaburzeniach nastroju, jak i w uzależnieniach, bezsenność jest jednym z czynników związanych ze zwiększonym ryzykiem samobójstwa. Jest

też najczęściej zgłaszaną dolegliwością w zaburzeniach depresyjnych, a przewlekła bezsenność w wywiadzie stanowi istotny predyktor występowania zaburzeń lękowych i nastroju.

METODY LECZENIA

Podstawową rekomendowaną metodą postępowania jest **terapia poznawczo-behawioralna**, która spełnia cele terapii bezsenności przy znikomych działaniach niepożądanych. Terapia ta składa się zwykle z psychoedukacji/higieny snu, treningu relaksacyjnego, terapii kontroli bodźców, metody konsolidacji snu i terapii poznawczej. Zazwyczaj ma charakter indywidualny, ale stosuje się też terapię grupową.

Natomiast **terapia farmakologiczna** jest porównywalnie skuteczna w postępowaniu krótkoterminowym, niemniej do tej pory nie zsyntetyzowano leku nasennego, który poprawiłby nie tylko wydajność snu, lecz także funkcjonowania w ciągu całego dnia.

Polskie Towarzystwo Badań nad Snem w bezsenności krótkotrwałej zaleca doraźne stosowanie leków nasennych w najmniejszych skutecznych dawkach, nie dłużej niż przez 2 tygodnie, co 2-3 noce. W Polsce w poradniach leczenia zaburzeń snu stosuje się również kilka **leków przeciwdepresyjnych** w małych dawkach, ale z zachowaniem zasady jak najkrótszego stosowania przed snem (1-2 godziny).

Dużym problemem jest przewlekłe stosowanie **leków nasennych**, które powodują uzależnienie i rozwój tolerancji prowadzącej do intoksykacji pacjenta. Pierwszym etapem leczenia w tym przypadku jest detoksykacja (ambulatoryjna lub w ramach odwyku szpitalnego).

Bardzo chętnie pacjenci stosują również **melatoninę** (reguluje rytm dobowy snu i czuwania) oraz preparaty ziołowe, na przykład chmiel, melisę, passiflorę, walerianę.

Dobre efekty w leczeniu bezsenności osiąga się również poprzez **leczenie akupunkturą**.

Przy współistnieniu chorób somatycznych czy towarzyszących zaburzeniach psychicznych, należy leczyć chorobę podstawową jednocześnie z leczeniem bezsenności.

Bibliografia:

- M. Skalski: Zaburzenia snu w codziennej praktyce. Medical Tribune Polska, Warszawa 2012
- M. Skalski: Bezsenność. Medycyna Praktyczna, 2001
- P. Wosiewicz, M. Hartleb: Zaburzenia snu u pacjentów z przewlekłymi chorobami wątroby. Medycyna po Dyplomie. Warszawa 2020
- T. Piotrowski: Bezsenność – diagnostyka i leczenie farmakologiczne. Medycyna po Dyplomie. Warszawa 2021

autorka IRINA WIECHA

Dr n. med. Specjalista anestezjologii i intensywnej terapii. Prowadzi gabinet leczenia bólu i akupunktury www.akupunkturaustron.pl

SŁODKICH SNÓW

Statystycznie na sen przeznaczamy około 25 lat naszego życia. To kawałek czasu mający ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Niestety wielu z nas nie przywiązuje do tego wagi. Jednak spora grupa ma na co dzień problemy ze snem nie wiedząc, że o jego higienę można skutecznie zadbać samemu.



Prawdziwość powiedzenia „sen to zdrowie” potwierdzają badania naukowe, które opisują wiele możliwych dotkliwych konsekwencji przy jego niedoborze, takich jak:

- obniżenie odporności
- spadek wydolności fizycznej
- trudności w zapamiętywaniu
- zaburzenia nastroju i metabolizmu
- zwiększenie ryzyka wystąpienia chorób przewlekłych.

Przyjmuje się, że pożądana długość snu w ciągu doby różni się w zależności od wieku:

- dzieci w wieku szkolnym (5-12 lat): 9 do 12 godzin
- nastolatki (13-17 lat): 8 do 10 godzin;
- dorośli (18-64 lata): 7 do 9 godzin;
- osoby starsze (ponad 65 lat): 7 do 8 godzin.

Badania wykazują, że sporo ludzi śpi coraz krócej. Szczęśliwi ci, którzy zasypiają i śpią bez problemów w każdych warunkach. Niestety coraz większa grupa społeczeństwa

cierpi na zaburzenia snu z powodu wielu czynników. Zanim jednak sięgniemy po tabletki nasenne, warto zastosować się do zaleceń specjalistów:

1. zadbaj o odpowiednie warunki w sypialni:
 - wygodne łóżko, materac o odpowiednim stopniu twardości, pościel i wygodna nocna bielizna z naturalnego włókna
 - temperatura około 16-18°C; przed snem porządnie wietrz pomieszczenie, a w lecie używaj wiatraków lub klimatyzacji schładzającej powietrze
 - cisza, która zapewni ciągłość i płynne przechodzenie z jednej fazy snu do kolejnej; tylko w takich warunkach organizm odpoczywa i regeneruje się
 - zaciemnione okna, rolety lub gęste zasłony zapewniające przyjemny półmrok
2. zachowaj systematyczność pory kładzenia się i wstawania – organizm lubi rutynę
3. unikaj obfitej kolacji – zjedz lekkostrawny posiłek na 2-3 godziny przed snem
4. nie pij kawy i alkoholu na kilka godzin przed snem; te używki nie sprzyjają spokojnemu zasypianiu i utrudniają wejście w głęboki sen
5. staraj się przed snem do minimum ograniczyć korzystanie z komputera, telewizora, tabletu czy smartfona – emitowane przez nie niebieskie światło pobudza mózg do działania
6. unikaj intensywnej pracy umysłowej na 3-4 godziny przed snem; pracujący umysł ma duży problem z wyciszeniem się i spokojnym zaśnięciem
7. zadbaj o odpowiednią ilość zdrowego wysiłku fizycznego w ciągu dnia (min. 30 minut) pamiętając, aby intensywnie ćwiczyć do godziny 17-18, później najlepszy będzie spokojny spacer, joga itp.

CHIŃSKA FILOZOFIA W SYPIALNI

Chcąc zadbać o higienę snu, warto zastosować reguły **filozofii feng shui** (dosłownie z chińskiego – wiatr i woda). To chińska, starożytna praktyka planowania przestrzeni w celu osiągnięcia zgodności ze środowiskiem naturalnym. Żeby dokładnie oddać pierwotne znaczenie, trzeba zrozumieć jej symbolizm: **wiatr**, którego nie można zobaczyć i **woda**, której nie można uchwycić.

Stąd feng shui określana jest jako niewidzialna i nieuchwytna życiowa siła, która pomaga kształtować otaczającą nas przestrzeń tak, by nas chroniła i wspierała. Harmonia i dobra energia powinny nas otaczać w czasie snu, który ma być wypoczynkiem i czasem regeneracji sił.

SYPIALNIA WEDŁUG ZASAD FENG SHUI

Wschodnia filozofia zaleca harmonię i ład w naszej sypialni, usunięcie zbędnych przedmiotów, zdjęć rodzinnych, a wyposażenie w przedmioty przytulne, miłe w dotyku np. poduszki, narzuty, dywaniki, zasłony.

Łóżko to najważniejszy mebel w sypialni, wokół którego powinna swobodnie przepływać dobra energia. Aby tak było, powinno być nowe (nie dziedziczy energii po jego poprzednich użytkownikach), wykonane z drewna, na nóżkach (bez szuflad i pojemników pod materacem), nie powinna to być dzielona kanapa. Ustawiamy je wezłowiec do ściany, głową w kierunku północnym, ze swobodnym dostępem dla każdego. Spróbujmy je ustawić tak, aby w jak najmniejszym stopniu znajdowało się na linii łączącej drzwi do pokoju z oknem.

Korzystnie jest łączyć wyposażenie sypialni w pary (jeśli łóżko jest dla pary): dwa stoliki nocne, dwie lampki, dwa dywaniki pod nogami. Zrezygnujmy z krzykliwych kolorów ścian, stawiając na neutralne kolory ziemi (beże, kremy, biel). Z kolei światło powinno być ciepłe, rozproszone, najlepiej ustawić lampy z mlecznymi lub materiałowymi abażurami.

Zieleń w sypialni jest korzystna, szczególnie ta filtrująca powietrze (skrzydłokwiat, sansewieria), ale nigdy nie w nadmiarze, bo kwiaty zbyt aktywnie przestrzeń i współzawodniczą z nami o energię.

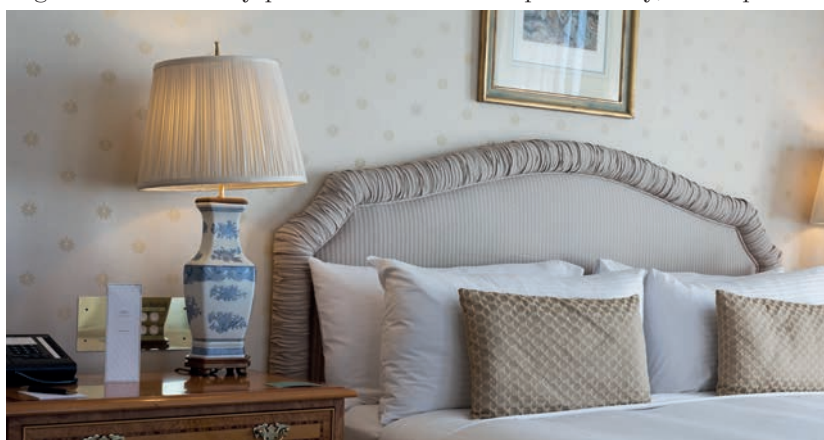
RADIESTEZJA W WALCE Z BEZSENNOŚCIĄ

Jeśli racjonalne sposoby walki z bezsennością nie przynoszą skutków, można poszukać pomocy w radiestezji (łac. *radiatio* – promieniowanie i gr. *aesthesia* – wrażliwość). Radiesteci przy pomocy różdżki, wahadełka lub bez nich, zajmują się wyszukiwaniem, badaniem oraz neutralizowaniem różnego rodzaju promieniowań, jakie występują w przyrodzie. Termin radiestezji wprowadził w latach 30. XX wieku francuski radiesteta-ksiądz Alexis Bouly. Środowiska naukowe traktują radiestetów jako pseudonaukowców, a ich badania zaliczają do zjawisk paranormalnych. Faktem jednak jest, że Słownik Języka Polskiego PWN definiuje radiestezję jako **naukę**, zajmującą się emisją jonów przez substancje nieradioaktywne. Z kolei **zawód radiestety** został w 2010 roku sklasyfikowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej jako: „usługi osobiste nigdzie indziej nieklasyfikowane” (kod 516901). Poważnie do tej profesji podchodzi również Ministerstwo Sprawiedliwości, które dopuszcza opinie radiestetów jako dowód w sprawach sądowych.

Według teorii radiestezji przyczyną problemów ze snem (i nie tylko) mogą być żyły wodne, czyli podziemne warstwy wodonośne, które będąc pod naszą sypialnią, powodują promieniowanie geopatyczne, szkodliwie działające na

żywe organizmy. Tę teorię podważają zarówno geolodzy, fizycy, jak i fizjologowie.

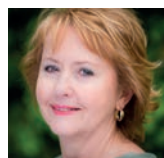
Jednakże niewyspany człowiek wszędzie będzie szukał wsparcia i możliwości usunięcia przyczyn bezsenności czy złego samopoczucia, również w radiestezji. Najprostszym sposobem sprawdzenia, czy pod sypialnią przebiega żyła wodna, jest obserwacja naszych zwierząt domowych: kot chętnie będzie spał w miejscu promieniowania, pies nigdy tam się nie położy. Jeśli nie mamy pupili w domu, można obserwować paprotkę – umieszczona w sypialni nad żyłą uschnie pomimo systematycznego podlewania. Kolejnym krokiem będzie zaproszenie różdżkarza w celu wyznaczenia miejsc wolnych od promieniowania. Jeśli nasze łóżko znajduje się w zasięgu niekorzystnego działania cieku wodnego, to najlepiej będzie przemeblować mieszkanie. Jeśli to nie jest możliwe, możemy pod łóżkiem umieścić przedmioty, które pochłaniają



nią szkodliwe promieniowanie np. kasztany, bursztyny, kryształy górskie, muszle.

W kwestii poszukiwania przyczyn moich porannych bólów kręgosłupa musiałam zdać się na radiestezję, choć samą siebie określam jako typ „realistki”. Nie pomógł mi najlepszy materac we własnym łóżku, a przecież nocleg w innych miejscach był pozbawiony problemów bólowych. Cofnęłam się więc wspomnieniami do lat 80. XX wieku, kiedy to w naszym nowym domu rozpoczęły się poszukiwania miejsca pod studnię. Mój śp. ojciec osobiście – z różdżką w rękę – wyznaczył przebieg „żyły wodnej”, która niestety przechodziła przez róg domu i część naszej sypialni. Po ponad trzydziestu latach potwierdził te ustalenia znajomy radiesteta i dokonaliśmy wówczas przemeblowania w naszej sypialni. To w jej wyniku poczułam radykalną zmianę w moim porannym samopoczuciu.

Jeśli żadne z wyżej wymienionych sposobów nie skutkuje poprawą naszego snu, należy niezwłocznie zwrócić się do lekarza rodzinnego, a następnie do właściwego wskazanego specjalisty w celu podjęcia leczenia. Warto uczynić ten krok, bo *sen jest to skracanie sobie życia w tym celu, aby je wydłużyć* – powiedział Tadeusz Kotarbiński.



autorka

RENATA OWCZARZY

Członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, interesuje się ekologią, modą, zjawiskami społecznymi i zdrowotnymi; blogerka na FB Stylowa Polka 50+

PIELĘGNACJA CODZIENNA

JAK PRZEZ ZIMĘ NIE POSTARZEĆ SIĘ O KILKA LAT

Czy wiecie, że zaledwie jeden zimowy sezon może pozostawić swoje piętno na naszych twarzach? Wiatr, deszcz, śnieg, zimno na zewnątrz i ogrzewanie w naszych mieszkaniach i miejscach pracy – te czynniki mają fatalny wpływ na naszą skórę. Choć tego nie widzimy, po kilku miesiącach zimowej aury, pojawić się mogą dodatkowe zmarszczki, przebarwienia i sucha, odwodniona skóra, która w efekcie może postarzyć nas nawet o kilka lat! Całe szczęście, że nie musi tak być – możemy uchronić się przed wpływem ekstremalnych czynników zewnętrznych – jeśli świadomie i z troską będziemy stosować codzienną pielęgnację. Pozwoli ona przejść przez zimę bez strat na urodzie i wieku, a tkwi w tej pielęgnacji zaledwie kilka tajemnic. Oto one.

MOŻNA SZYBKO I SPRAWNIE

Pielęgnacja niekoniecznie odbywać się musi w szlafroku i trwać długie godziny. Skuteczna zabiegi to nie godziny, lecz zaledwie kilka minut. Muszą być one jednak dobrze zaplanowane i świadomie poświęcone... samej sobie. Uwierzyć, **4 minuty rano i wieczorem** uratują naszą skórę przed zimowymi zniszczeniami. Tylko tyle wystarczy, abyśmy wyglądały pięknie i promiennie przez cały rok.

PIERWSZA MINUTA – OCZYSZCZANIE TWARZY I JEJ OKOLICY

Oczyszczanie skóry twarzy to najważniejsza czynność. Zarówno w nocy, jak i w dzień, na naszej skórze osadza się smog,

metale ciężkie, kurz i roztocza. Ponadto na powierzchni ciała powstaje cienka warstwa obumarłego naskórka. To proces całkowicie naturalny, gdyż nowo powstający naskórek wypycha na zewnątrz „starą tkankę”. Wyobraźmy sobie niedbałe oczyszczenie twarzy – połączenie zanieczyszczeń, martwej tkanki i nakładanych produktów kosmetycznych wypełnia zmarszczki, pory i drobne blizny. Taka mieszanka nie tylko blokuje skuteczność nakładanych produktów, ale pogłębia zmarszczki, pory i blizny. W efekcie proces starzenia się skóry przyspiesza.

Wystarczy jednak rano i wieczorem prawidłowo wykonać oczyszczanie twarzy, szyi i dekolту. Ważne, aby sięgnąć po odpowiedni produkt oraz wodę. Produkt taki



*Pierwsza minuta - Oczyszczanie
foto: Karolina Francuz*



*Druga minuta - Krem pod oczy
foto: Karolina Francuz*



*Trzecia minuta - Krem na dzień
lub na noc, foto: Karolina Francuz*



Czwarta minuta - Podkład, foto: Karolina Francuz

powinien łączyć w sobie trzy właściwości: **oczyszczające, złuszczone oraz tonizujące**. Brak jednej z nich sprawia, że oczyszczania nie można uznać za skuteczne. A woda? W tym miejscu posłużę się metaforą brudnej patelni. Wyobraźmy sobie, że po usmażeniu porcji niedzielnych kotletów schabowych aplikujemy na patelnię wyłącznie płyn do naczyń. Bez użycia wody patelnia wciąż pozostaje brudna! Analogicznie jest z naszą skórą. Bardzo ważne jest użycie do oczyszczania **naszych palców** bądź dedykowanego urządzenia – należy więc **zrezygnować z wacików i przypadkowo kupionego płynu** na rzecz odpowiedniego produktu myjącego oraz wody.

DRUGA MINUTA – KREM NA OKOLICĘ OCZU

Okolica oczu to najczęściej pomijany obszar na skórze twarzy, a to właśnie o niego należy wyjątkowo dbać. Skóra w okolicy oczu jest bowiem dużo cieńsza, niż na pozostałej części twarzy, nie ma na niej także warstwy tłuszczowej. Dlatego właśnie, gdy jesteś zmęczona, odwodniona, chora bądź głodna, to pierwsze zmiany dostrzegasz właśnie tam. I to tam pojawiają się pierwsze zmarszczki! Zimą okolica oczu jest jeszcze bardziej narażona na wysuszenie i utratę elastyczności, warto więc o nią szczególnie zadbać. Krem pod oczy **nakładamy i rozsmarowujemy palcem serdecznym**. To najdelikatniejszy z naszych opuszków, idealnie więc nadaje się do masażu cieniutkiej skóry. Na skroni i najbardziej wystającą część kości policzkowej też należy zaaplikować odrobinę tego kremu, byle nie za wysoko! Złe aplikowany

krem pod oczy to zaledwie 15% jego skuteczności. Powtarzamy ten proces dwa razy dziennie, aby cieszyć się młodym, zdrowym spojrzeniem.

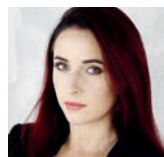
TRZECIA MINUTA – KREM DOBRANY DO TYPU CERY

Rano i wieczorem nakładamy krem dopasowany do pory dnia. W nocy skóra nastawiona jest na regenerację, natomiast w dzień na ochronę – dajmy jej więc dokładnie to, czego potrzebuje. **Krem dzienny powinien być wzbogacony filtrem o wartości minimum SPF30**, gdyż to właśnie światło słońca jest najbardziej destrukcyjnym czynnikiem zewnętrznym. Warto pamiętać, że słońce świeci nie tylko latem. Oddziałuje cały czas, niszcząc warstwę hydrolipidową na naszej skórze i generując nowe zmarszczki oraz przebarwienia. Ochroni nas krem z filtrem. Zadbajmy, aby krem był dopasowany do typu skóry i odpowiednio ją nawilżył. Zimą jest to szczególnie ważne, gdyż **zimne powietrze wysusza skórę cztery razy bardziej, niż ciepłe**. Krem powinien być wzbogacony o składniki odżywcze, które działają liftingująco, regenerująco i odżywczo. W tym zakresie pomocna bywa porada oraz konsultacja kosmetyczna, podczas której możemy dowiedzieć się, czego dokładnie potrzebuje nasza twarz. Jeśli dopasujemy produkt do wieku i typu skóry, wiosną zobaczymy, że cera rozkwita i pięknieje.

CZWARTA MINUTA – PODKŁAD MA KOŁOSALNE ZNACZENIE

Według powszechnie panującej opinii podkład, to produkt makijażowy. Tak naprawdę podkład pełni przede wszystkim **funkcję ochronną** i stanowi swoistą barierę pomiędzy nami a otaczającym nas światem. Wyobraźmy sobie, że po oczyszczeniu twarzy i nałożeniu kremu włączymy odkurzacz bądź wyjdziemy na zewnątrz. Wtedy wszystkie zanieczyszczenia osiada i wejdą w reakcję z naszą skórą. Jeżeli jednak nałożymy na twarz podkład w formie fluidu, kremu bądź pudru, zapewnimy skórze odpowiednią „odzież ochronną”.

Podsumowując powyższe tajniki codziennej pielęgnacji – dbałość o skórę w okresie zimowym nie musi być trudna ani wymagająca. Warto jednak świadomie wybrać produkty kosmetyczne i zasięgnąć specjalistycznej porady. **Stosowanie jednej linii pielęgnacyjnej**, odpowiednie dopasowanie do typu naszej skóry oraz regularność w stosowaniu zapewnią nam ochronę i witalność. Poświęćmy cztery minuty rano i wieczorem na wykonanie powyższych kroków. Będziemy mogły wówczas, bez obawy o przykre skutki starzenia się, celebrować swoją kobiecość w prywatnym domowym spa.



autorka
KAROLINA FRANCUZ
Specjalistka i doradca ds. pielęgnacji
oraz wizażu. Prowadzi doradztwo
na www.facebook.com – Sztuka Piękna Karolina
Francuz oraz na www.instagram.com –
Karolina Francuz

KWASY W PIELĘGNACJI SKÓR WRAŻLIWYCH I NACZYNIOWYCH

Właścicielki skóry wrażliwej zwykle odczuwają strach przed spróbowaniem nowych kosmetyków czy też zabiegów w gabinecie kosmetycznym. Obawa dotyczy skutków ubocznych, takich jak swędzenie, pieczenie, suchość, lizsaje itp. Niepokój budzi m.in. złuszczenie chemiczne. Niepotrzebnie, bo specjalnie dobrana terapia złuszczająca nie tylko nie podrażni Twojej skóry, ale wręcz ją złagodzi.

TERAPIA KWASAMI

Pielęgnacja skór wrażliwych i naczyniowych opiera się przede wszystkim na zmniejszeniu reakcji i rumienia zapalnego, a także odbudowie warstwy hydrolipidowej, czyli płaszcza ochronnego skóry. Dzięki właściwościom złuszczającym, kwasy stymulują skórę do szybszej regeneracji (w trądziku różowatym oznacza to wzmocnienie skóry płytko unaczynionej).

Cera w efekcie staje się gładka, ujędrniona, a naczynia krwionośne wzmocnione. Kwasy świetnie przygotowują skórę do dalszej pielęgnacji. Usuwają martwy naskórek i odblokowują zanieczyszczone pory, dzięki czemu skóra absorbuje o wiele więcej składników odżywczych zawartych w kosmetykach.

Prezentujemy poniżej całoroczne peelings chemiczne, jakie można wykonać w gabinecie kosmetycznym, gdy skóra jest nadwrażliwa/odwodniona/naczyniowa.

Kwas laktobionowy (PHA) sprawdzi się u osób ze skórą bardzo wrażliwą i stwierdzonym Atopowym Zapaleniem Skóry. Redukuje rumień i tzw. pajęczki, czyli rozszerzone naczynia włosowate. Dodatkowo **regeneruje, działa nawilżająco** i może być stosowany w pielęgnacji domowej.

Kwas askorbinowy (najczęściej łączony z innym kwasem, np. ferulowym czy laktobionowym) to **energetyczna bomba dla naszej cery**. Niezwykle ją rozjaśnia i dodaje blasku. Zwęża pory i działa ujędrniająco. Jest naturalnym antyoksydantem, co opóźnia proces starzenia się skóry. Witamina C naturalnie wzmacnia naczynia krwionośne, dzięki czemu może być z powodzeniem stosowana przez skóry naczyniowe i wrażliwe.

Kwas azelainowy to najlepszy przyjaciel skór naczyniowych, z trądzikiem różowatym. Ten kwas **działa silnie przeciwzapalnie** (na oba rodzaje trądziku: różowaty i pospolity) oraz **przeciwzaskórnikowo**. Reguluje wydzielanie sebum. Z powodzeniem blokuje proces tworzenia melaniny w skórze, dzięki czemu **zapobiega powstawaniu przebarwień**. Kwas azelainowy ma zdolność do głębokiej penetracji skóry bez efektu jej podrażnienia, nawet w przypadku skór nadreaktywnych.



Kwas migdałowy ma właściwości przeciwbakteryjne i rozjaśniające przebarwienia. Uodparnia skórę na słońce i powoduje, że jest ona mniej wrażliwa na promieniowanie UV. Ma szerokie zastosowanie: rozjaśnia, nawilża, wygładza zmarszczki, działa przeciwtrądzikowo, wzmacnia naczynia krwionośne. Nie powoduje głębokiego złuszczenia, działa powierzchniowo. Najlepsze efekty przynosi stosowany w serii zabiegów.

Kwas ferulowy jest bardzo silnym antyoksydantem, który w połączeniu z witaminą C **zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry**. Stosowane jako serum pod kremy z filtrem UV, skutecznie pochłaniają wolne rodniki i działają przeciwzapalnie.

Kwas mlekowy zapewnia skórze promienność, gładkość i nawilżenie. Jego stężenie do 10% działa nawilżająco, natomiast powyżej 30% – złuszczająco. **Szczególnie polecany skórze suchej, dojrzałej i z przebarwieniami.**

Bardzo ważny jest dobór odpowiedniego stężenia kwasu do kondycji skóry i oczekiwanych efektów zabiegowych. Jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę z kwasami, najbezpieczniej będzie skonsultować się z kosmologiem w celu dobrania odpowiedniej pielęgnacji gabinetowej i domowej. W gabinetach kosmetycznych wykonuje się serie 3-6 zabiegów w odstępach 10-14 dni, w celu uzyskania jak najlepszych efektów.

Przeciwwskazaniami do terapii kwasami są skaleczenia, uczulenia na składniki preparatów, egzemy, aktywna opryszczka, grzybica, łuszczyca, chemioterapia, terapie pochodnymi witaminy A.

Skóra naczyniowa jest nadwrażliwa na zmiany temperatury, ostre przyprawy, a nawet silne emocje. Należy bardzo starannie dobrać rodzaje stosowanych kosmetyków i zawsze stosować **krem z filtrem SPF50**, który chroni naczynka przed rozszerzaniem się pod wpływem słońca.

Zapraszamy do salonu NONI Instytut Urody na darmową konsultację skóry.



NONI Instytut Urody w Cieszynie,
ul. Stawowa 19, tel. +48 725 03 03 40,
www.nonicieszyn.pl

PEDICURE

ZDROWIE I ESTETYKA

Nasze stopy wspierają nas w codziennym funkcjonowaniu, nosząc kilkadziesiąt kilogramów wagi. Zmęczone i obolałe mają szkodliwy wpływ na stawy, kolana i kręgosłup. Dzieje się tak, gdy na stopie mamy bolesne miejsca – chodząc, przekrzywiamy ją, by uniknąć bólu i w efekcie obciążamy kręgosłup i stawy. Dlatego dbałość o stopy to nie tylko estetyka, ale i zdrowie.

Stopy powinniśmy pielęgnować nie tylko latem, kiedy chcemy zaprezentować je w letnich sandałkach, ale przez cały rok. Poprawienie ich stanu wymaga trochę czasu i regularności. Z pomocą przychodzą gabinety kosmetyczne, oferujące usługi pielęgnacyjne i upiększające oraz gabinety podologiczne, przy poważniejszych problemach stóp.

Zabiegiem, dzięki któremu regularnie można dbać o swoje stopy, jest **pedicure**, który możemy podzielić na **pedicure klasyczny** (zwany również kosmetycznym), **biologiczny** (pielęgnacyjny) oraz **podologiczny** (lecniczy). Wykwalifikowana kosmetyczka, posiadająca wiedzę z zakresu podologii i kosmologii przeprowadzi konsultację, zdiagnozuje dolegliwości i dobierze odpowiedni zabieg.



- **pedicurem japońskim** – zabieg regenerujący i wzmacniający paznokcie, polegający na wcieraniu past z minerałami, krzemionką i witaminami z Morza Japońskiego w paznokcie; po pedicure paznokcie są zdrowe i lśniące; czasami, gdy paznokieć ma naturalne bruzdy lub jest zniszczony, zabieg trzeba powtórzyć lub wykonać serię zabiegów,
- **pedicurem bez malowania** – zabieg najczęściej wybierany przez mężczyzn.

Podologiczny (lecniczy), który przeprowadza podolog, polega na usunięciu odcisków, modzeli, nagniotków czy leczeniu grzybiczy, łuszczycy, wrastających paznokci i pękających pięt. Podolog leczy także choroby stóp i paznokci, wykonuje ortozy dla osób z problemem koślawych paluchów, nazywanych potocznie halluxami.

Biologiczny (pedicure SPA) – jest to zabieg odżywczo-relaksujący, który charakteryzuje się wzbogaconą pielęgnacją stóp; obejmuje usunięcie zrogowaceń i zgrubień, modelowanie paznokci oraz głębokie nawilżanie i masaż; zabieg odnawia i regeneruje przywracając jednocześnie ulgę zmęczonym stopom; szczególnie polecamy go kobietom z suchą, szorstką, łuszczącą się, wymagającą regeneracji i nawilżenia skórą stóp.

PROCEDURA ZABIEGOWA

Zabieg pedicure jest wykonywany zgodnie z określoną procedurą, przy zastosowaniu profesjonalnych kosmetyków, specjalistycznego sprzętu wysokiej jakości np. wysokoobrotowej frezarki zamiast tradycyjnej tarki do ścierania lub żyłki oraz używając sterylnych narzędzi.

Pedicure składa się z poszczególnych etapów:

- zmięczenie naskórka podczas kąpieli (w **Noni** w aromatycznej solnej kąpieli z masażerami),
- wycięcie i usunięcie zrogowaciałego naskórka,
- skrócenie i opiłowanie paznokci oraz odsunięcie skórek,
- wykonanie peelingu, nałożenie balsamu i pomalowanie paznokci wg upodobań.

Rodzaje pedicure:

Klasyczny (kosmetyczny) – jest to zabieg kosmetyczny wykonywany wg powyższej procedury zabiegowej. Różni się wykończeniem paznokci. Możemy zakończyć go:

- **pedicurem z odżywką** – zabieg zakończony nałożeniem wzmacniającej odżywki do paznokci,
- **pedicurem zakończonym malowaniem klasycznym lakierem** – dla osób, które mają uczulenie na lakiery hybrydowe i nie chcą wykonywać trwałej stylizacji,
- **pedicurem hybrydowym** – najczęściej wybieranym przez kobiety. Stylizacja jest trwalsza od klasycznego z wykorzystaniem lakierów hybrydowych, utwardzanych światłem LED/UV; trwałość hybrydy od 4 do 8 tygodni,

PRZECIWWSKAZANIA

Nie można wykonywać pedicure kosmetycznego na stopach z grzybicą, brodawkami, świeżymi ranami i bliznami, zmianami na skórze o charakterze zapalnym lub alergicznym. Przy chorobach grzybiczych lub wirusowych zaleca się wizytę u podologa lub dermatologa. Wszystkie niepokojące zmiany warto skonsultować z kosmetolożką.

W „Noni Instytut Urody” konsultacja kosmetyczna jest bezpłatna. Gdy coś złego się dzieje ze stopami, lepiej nie zwlekać z wizytą, ponieważ stan może się pogarszać i będzie wymagać długotrwałego leczenia. Piękny wygląd stóp i paznokci idzie w parze ze zdrowiem, dlatego tak ważne jest regularne korzystanie z tego typu usług.



NONI Instytut Urody w Cieszynie,
ul. Stawowa 19, tel. +48 725 03 03 40,
www.nonicieszyn.pl

NASZE KOLEŻANKI

KAMRATKI Z KACZYC MAJĄ JUŻ 10 LAT

Kiedy w 2016 roku po raz pierwszy zetknęłam się z nieformalną grupą Kreatywnych KAMRATEK spotykających się w świetlicy Domu Ludowego w Kaczycach, byłam pod dużym wrażeniem ich działalności. Minęło pięć lat od tego czasu i mogę śmiało stwierdzić, że mój podziw dla ich aktywności i integracji rośnie. Takie odczucia towarzyszyły mi w czasie uroczystych obchodów dziesięciolecia działalności KAMRATEK w dniu 20 lipca 2021 r.



W ciągu dekady istnienia KAMRATEK grupa kobiet w wieku 50+ co tydzień spotyka się w świetlicy Domu Ludowego w Kaczycach, a przewinęło się przez nią łącznie ponad czterdzieści członkiń (obecnie trzydzieści trzy kobiety). Tam realizują wspólne pomysły artystyczne czy kulinarne, dbają o swoją kondycję fizyczną na sali gimnastycznej lub spacerze z kijami.

Hymn „KAMRATEK” – słowa Maria Przybyła

*1. Choć rozpiętość wieku taka,
to szlachetność wieloraka,
są też babcie wiecznie młode,
dbają bardzo o urodę.*

*Ref. To KAMRATKI to KAMRATKI,
Najweselsze są to babki!!!
To KAMRATKI to KAMRATKI,
Najweselsze są.*

*2. Chociaż nieraz źle się mają,
Stawy czasem dokuczają,
Odchowwały swoje dziatki,
To są właśnie te KAMRATKI.*

Ref. To KAMRATKI to KAMRATKI...

*3. Wreszcie mogą swe marzenia,
Doprowadzić do spełnienia,
A we wtorki się zbierają,
I na kijki zapraszają.*

Ref. To KAMRATKI to KAMRATKI...

Przewodnicząca grupy **Iłona Jasińska** koordynuje organizację działań KAMRATEK, m.in. zdobywa środki na ciekawe wycieczki; działalność w ostatnim 1.5 roku chwilowo była przerwana przez pandemię. Widać, że w grupie KAMRATEK wciąż jest aktualne ich motto: „Wiek daje nam czas dla siebie, pozwala na realizację marzeń i planów, które czekały na ten właściwy moment”.

CZAS NA OKRĄGŁY JUBILEUSZ

Jubileusz 10-lecia obchodzono już jako Koło Gospodyń KREATYWNE KAMRATKI (ta oficjalna nazwa została przyjęta w grudniu 2018 r.). Honorowymi gośćmi uroczystości były osoby wspierające działalność KAMRATEK: wicewójt Gminy Zebrzydowice p. **Karol Sitek**, dyrektorka Gminnego Ośrodka Kultury p. **Małgorzata Guz**, sołtys Kaczyc p. **Leszek Macura**, a także przedstawicielki Klubu Kobiet Kreatywnych z Cieszyna: Roma Rojowska i Renata Owczarzy.

Na spotkaniu był czas na gratulacje, podziękowania, ucztonowanie oraz wspomnienia. **Bożena Tomosz** przygotowała zabawny i nostalgiczny pokaz slajdów z dziesięciu lat spotkań, wojaży oraz kamratkowych rękodzieł. Członkinie grupy dobrze się czują w swoim towarzystwie, co zauważył p. Karol Sitek, mówiąc, że ilekroć odwiedza KAMRATKI, zawsze zastaje w świetlicy liczną grupę.

Wszystkim Paniom życzymy zdrowia i dalszych dziesięcioleci czerpania radości ze wspólnej, kreatywnej działalności.

Spotkania **Koła Gospodyń KREATYWNE KAMRATKI** odbywają się w każdy wtorek od godziny 16.00 w Domu Ludowym w Kaczycach, ul. Ludowa 10, tel. 32 46 93 893, pod przewodnictwem Iłony Jasińskiej i Instruktorce Kulturalno-Oświatowej Bożeny Tomosz. www.kamratki.kaczyce.org, www.facebook.com/kamratki/



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

TWÓRCZY GALIMATIAS

Jesteśmy przyjaciółkami, które z pasji stworzyły Pracownię Galimatias w Cieszynie. Obydwie zawodowo pomagamy innym: Gosia jest lekarką i arteterapeutką, Asia - neurorefleksoterapeutką. Wzajemnie się uzupełniamy i razem tworzymy twórczy i zgodny duet.



W Pracowni Galimatias od blisko 3 lat łączymy leczenie i pomaganie innym poprzez rękodzieło i sztukę. Gosia realizuje się artystycznie od wielu lat, a Asia pasję przekształciła w zawód.

Uczestnicy naszych warsztatów tworzą prace wykonywane w wielu różnych technikach. Ulubioną formą pracy warsztatowej Gosi jest technika witrażowa Tiffany, w której tworzyć można oryginalną biżuterię ze szkła, kamieni i muszli. Uwielbia też technikę decoupage, która pozwala przerabiać zwyczajne przedmioty w małe niepowtarzalne „cudeńka”. Asia również prowadzi warsztaty techniką decoupage, a także z malarstwa w różnych stylach. Pracownia oferuje warsztaty w bardzo wielu technikach i dlatego każdy może znaleźć coś dla siebie.

DO DZIAŁANIA NAPĘDZA NAS STAŁY ROZWÓJ – NASZ I NASZYCH GOŚCI

W Pracowni Galimatias tworzymy i dzielimy się naszymi umiejętnościami prowadząc warsztaty, na których pomagamy różnym osobom odkryć w sobie talent i wykonać własne dzieło sztuki. Na naszych zajęciach wykorzystujemy techniki arteterapii, aby uczestnicy poczuli nie tylko radość tworzenia, ale by się zrelaksowali i podbudowali swoją samoocenę. Uczestnicy poznają na naszych zajęciach arteterapii pracę z emocjami, ćwiczą sprawność umysłów i rąk. Od roku towarzyszy nam również na warsztatach lecznicza moc aromaterapii, w której specjalizuje się Gosia. Dzięki temu na naszych warsztatach można pracować w przyjemnej, pachnącej atmosferze.

ZRÓB SAM COŚ NIEZWYKŁEGO LUB KUP OD ARTYSTKI

Przy Pracowni Galimatias prowadzimy „Galerię pod sową” pełną prezentów „na miarę”. Można w niej zakupić oryginalne i jedyne w swoim rodzaju przedmioty, które same stworzymy, oraz te, które zgodziły się nam powierzyć inne twórczynie. Mamy w ofercie niezwykle prezenty na wiele okazji, można też u nas zamówić wyjątkowy upominek wykonany na indywidualne zamówienie. Naszym marzeniem jest, by w naszej galerii można było wystawiać przedmioty tworzone przez lokalne rękodzielniczki, które do tej pory robiły swoje prace „do szuflady”. Chciałybyśmy w ten sposób wspierać utalentowane kobiety, pomagając im pokazać światu ich prace, więc zapraszamy je do kontaktu.

Pracownia Galimatias oferuje:

- warsztaty dla dzieci i dorosłych z różnych technik między innymi: decoupage, string art, filcowanie, witraż, malarstwo, florystyka, zdobienie szkła, malowanie ceramiki
- wykonanie prezentów na specjalne zamówienie
- ręcznie robione mydła i sole kąpielowe
- sprzedaż rękodzieła
- spotkania okazjonalne z tworzeniem (urodziny, integracyjne)
- naturalne dermokosmetyki
- aromaterapia – poradnictwo i terapia olejkami
- terapie holistyczne w gabinecie konsultacyjno-terapeutycznym przy ul. Pokoju 1.

Adres: Cieszyn, ul. Mostowa 4 (wejście od ulicy Rzeźniczej naprzeciw numeru 5)

tel. +48 606 325 903 (Gosia) i +48 668 282 409 (Asia)

Czynne: poniedziałki od 15–17 i piątki od 16–18

oraz w innych godzinach po uzgodnieniu

Strona: <https://www.facebook.com/pracowniaGalimatias>

Sklep internetowy: www.pracowniagalimatias.pl

E-Mail: pracowniagalimatias@gmail.com



autorka MAŁGORZATA BROŻ-PUSZ

Właścicielka Pracowni Galimatias. Lekarka z powołania, arteterapeutka z wyboru, artystka z urodzenia, zwolenniczka naturalnych metod leczenia, zakochana w zapachach. Uważa, że człowiek to ciało i dusza i tylko patrząc w ten sposób, można mu pomóc.



autorka JOANNA FORYTEK

Współtwórczyni i koordynatorka Pracowni Galimatias. Ekonomistka i germanistka z wykształcenia, neurorefleksolog metody Sorensen, entuzjastka holistycznego patrzenia na człowieka.

PROJEKT PASJA

Pasja jest czymś, co wielu z nas napędza, dodaje energii i przynosi radość. Kiedy robisz coś z pasją, czujesz, że naprawdę żyjesz. Pasja jest tam, gdzie spotykają się odwaga, ryzyko i wola zwycięstwa. Jest też adrenaliną Wojowników, którzy doskonałą swoje ciała i umysły, by walcząc, nie czuć zmęczenia, bólu i przede wszystkim, by zwyciężać.

W tym artykule chciałam pokazać, jak mnie samą napędza pasja do tworzenia projektów – takich jak ta sesja zdjęciowa. Jej bohaterami są niezwykli ludzie, którzy kierują się pasją do uprawiania szlachetnej sztuki walki jaką jest Karate.

Najpierw jest wizja – zaczynasz widzieć coś, czego nie ma, pojawiają się pomysły, jeden za drugim. Postanowiłam iść za swoją wizją stworzenia sesji zdjęciowej, będącej jednocześnie pracą dyplomową na zakończenie rocznej szkoły wizażu i stylizacji. W ten sposób zrealizowałam też moje największe pasje, które odkryłam w sobie jako dorosła kobieta: kreowanie wizerunku oraz Karate, które trenuję od kilku lat.

POZNAJCIE NAS

Wojownicy to Zawodnicy **Akademii Karate Tradycyjnego w Niepołomicach**, wielokrotni medaliści mistrzostw z prawdziwego zdarzenia, z najlepszymi osiągnięciami sportowymi. Nieustannie podejmujemy walkę ze sobą, z ograniczeniami własnego ciała, ze zmęčeniem i słabością. Jest w nas jednak pasja – pewien rodzaj samozwańczej chęci

*Duch wchodzi do gry
wtedy, gdy ciało
ma już dość.*

*Gdy umysł dojdzie już do
swojej granicy, właśnie
duch niesie cię dalej przez
najcięższe wyzwania*

*Encyklopedia Undergroundowego
Treningu Siłowo*

Kondycyjnego Zach Even-Esha

działania do upadłego, by udowodnić sobie, że da się więcej i lepiej. Zarówno siła, jak i każda słabość i niepowodzenie, które są częścią takiej drogi, stają się źródłem naszej motywacji.

Piękno mojego projektu pomogli mi urzeczywistnić inni pasjonaci swojego zawodu – fotograf **Marek Jodłowski** i stylistka fryzur **Anna Karwas**.

P – PRACA

Praca nad sobą to ogromna cierpliwość, umiejętność opanowania, wyznaczenia sobie celu, patrzenie wprost przed siebie. Nie tylko ja jestem częścią tego

procesu. Moi Wojownicy są na różnych etapach życia, pochodzą z różnych miejsc, są w różnym wieku. Każdy ma swoją historię, ale łączy nas na pewno ciągła praca nad sobą i doskonalenie swoich umiejętności. Praca nad sobą to inwestycja – kiedy dasz z siebie wszystko, zobaczysz, jakie będą z tego wspaniałe korzyści.

A – AKTYWNOŚĆ

Aktywność to nie tylko trening. To proces, który systematycznie wdrażany, zaczyna przekładać się na



Sensei Paweł Tomasik, foto Marek Jodłowski



Sensei Valentyn Avramenko, foto Marek Jodłowski



Anastasia Avramenko,
foto Marek Jodłowski



Monika Wiecha, foto Marek Jodłowski



Aneta Ropka, foto Marek Jodłowski

codzienność. Pozwala czuć się coraz lepiej we własnym ciele, z sobą. Każdy trening to kolejna okazja do podziękowania sobie, że robisz go, bo chcesz, a nie dlatego, że ktoś ci kazał. Podczas aktywności fizycznej, w ciele zachodzą niesamowite procesy, które stymulują cały nasz organizm. Z każdą decyzją, by następnym razem posunąć się dalej, sprawdzasz, że możesz jednak więcej, lepiej, mocniej. Twoje ciało przygotowuje się do wyrzutu ogromnych emocji – od radości, poprzez obawy, strach czy nawet złość. To niesamowity proces przynoszący upragnioną satysfakcję. Inspiruj się innymi, ucz się od lepszych, obserwuj, dąż do lepszego.

S – SAMOREALIZACJA

Odnalezienie tego, co sprawia ci przyjemność, jest bardzo indywidualną ścieżką. Każdy człowiek przechodzi go inaczej, nie ma na to prostej instrukcji obsługi. Jedni odkrywają swoje pasje w dzieciństwie i dają im się spontanicznie rozwijać, inni żyją przez lata w nieświadomości. Jest to kolejny złożony mechanizm splecionych ze sobą myśli i czynów, który może mieć początek wtedy, gdy będziesz w gotowości, by coś zmienić w sobie.

J – JEDNOŚĆ

Harmonijne działanie, zorganizowana całość, jedność – czy możesz tak siebie określić? Jeśli nie, to czego ci brakuje? Może jeszcze tego nie wiesz... Wyznaczyć drogę może kilka łatwych, ale jednocześnie szalenie trudnych wskazówek: zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić, odpowiadaj tylko za siebie, za to, co robisz, nie za innych, ciesz się z tego co masz, nawet z najdrobniejszych rzeczy, podziwiał swoje sukcesy, nawet jeśli jest nimi coś najbardziej błahego.

A – AMBICJA

Jeśli chcesz wygrać, musisz mieć cel. Osiągnięcie go to tylko składowa całego procesu, jego ostatni element. Jeśli więc czujesz w sobie potrzebę kierowania się przede wszystkim silnym pragnieniem, jasno określonych i precyzyjnie

wizualizowanych marzeń, zadań czy wyzwań, to znaczy, że już wiesz o sobie bardzo dużo. To wspaniały moment. Idź tą drogą, bo właśnie droga sprawia, że stajesz się „Wojownikiem”.

Ja idę własną drogą, Wojowniczki i Wojownicy, których widzicie na zdjęciach, również. Dzięki otwartości, na jaką sobie przyzwoliłam, poznałam ludzi, którzy również czerpią radość ze swoich pasji i umiejętności.

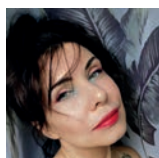
Moimi bohaterami zostali zawodnicy Akademii Karate Tradycyjnego w Niepołomicach.

Ta sesja odbyła się dzięki wspaniałym i utalentowanym pasjonatom swojego zawodu:

Fotograf Marek Jodłowski – Fotografiją zajmuje się od 2 lat. Najlepiej czuje się w fotografii portretowej, ale nie ogranicza się tylko do jednej formy. W fotografii najbardziej lubi uwiecznić chwilę, aby fotografie przykuwały uwagę i pozostawały w pamięci na dłużej.

Stylistka fryzur Anna Karwas – Miłośniczka swojego zawodu, pracuje w jednym z salonów fryzjerskich w samym centrum Krakowskiego Kazimierza. Mimo młodego wieku, fryzjerstwem zajmuje się od 8 lat, uwielbia tworzyć delikatny nieład na głowach swoich klientek, a wszelkie upięcia i stylizacje artystyczne niezwykle inspirują ją do działania. Świetnie odnajduje w strzyżeniach męskich.

Biżuterię i dodatki do sesji użyczyła właścicielka sklepu @S I M B I O S I S – Pozytywne Wibracje, z Krakowa



autorka

MONIKA WIECHA

Wizażystka i stylistka, kreatorka wizerunku, beauty trener, prowadzi autorskie warsztaty nauki makijażu, zawzięcie trenując Karate Tradycyjne

MĘSKA ELEGANCJA W ŚWIĄTECZNYM WYDANIU

Świąteczny czas jest ze wszech miar wyjątkowy. Nasze zmysły pobudzają zapachy cynamonu, piernika, goździków, jodły i odgłosy skrzypiącego pod butami śniegu. To przykład tych czynników, które pozytywnie wpływają na nasz nastrój w tym okresie. Jego wyjątkowość należałoby odzwierciedlić również naszym ubiorem. Postaram się przekonać Państwa, że nietrudno nadać mu wyjątkowy, odświętny charakter.



Na zdjęciu autor artykułu Daniel Gatner

W CZYM SIĘ NAJLEPIEJ ZAPREZENTOWAĆ

Opcji ubioru mamy – wbrew pozorom – bardzo wiele. Nie musimy wcale sięgać po te najbardziej formalne, aby podkreślić wyjątkowość chwili. Na początek proponuję **klasyczną aksamitną marynarkę**, najlepiej w ciemniejszym kolorze (fiolet, granat, burgund) w połączeniu z gładkimi spodniami w kratę, z przewagą koloru komponującego się ze świątecznymi odcieniami (bordowym, czerwienią, zielenią, złotem, bielą). Taki zestaw sprawi, że będziemy wyglądali stylowo i adekwatnie do tej szczególnej okazji. Ważne, aby zachowując wyważoną elegancję z jednej strony, nie zapomnieć jednak o tym, że jest to czas radości, w którym powinniśmy czuć się zrelaksowani i swobodnie. Jako, że temperatura na zewnątrz bliska zeru lub niższa, naturalnym wyborem będą cieplejsze materiały i bardziej zimowe struktury. Do takich z pewnością należą **tweedowe, wełniane ciepłe marynarki, zawsze modne sztruksowe spodnie czy zamshowe sztyblety**.

Więcej luzu. Świąteczna elegancja nie oznacza skrępowania i niewygody. Przeciwnie – nośmy to, co zapewnia nam komfort, nie rezygnując z elegancji. Doznania te odnajdziemy, nosząc lekki i ciepły **sweter np. z wełny kóz kaszmirskich (kaszmiru)**, która charakteryzuje się bar-

dzo cienkimi włóknami, zapewniającymi wyjątkową puszystość, delikatność i odświętny luksus.

Świąteczne wzornictwo. Zima to doskonała pora roku, w której dostojnie zaprezentują się ciepłe **stroje w kratę**, w szczególności z odpowiednio dobranymi dodatkami. Przykładem tego połączenia może być elegancki **wełniany płaszcz**, ozdobiony kraciastym (szkockim) wzorem księcia

W kanonie klasycznej mody męskiej znajdujemy wiele ciekawych propozycji stylizacji na czas Świąt Bożego Narodzenia. Strój dżentelmena powinien przede wszystkim emanować nieskazitelnym szykiem i szacunkiem wobec tego, co dzieje się wokół. Nasz ubiór ma być nienachalnym przykładem dla innych i podkreślać to, co w należyty sposób powinno być uczczono.

Walii. Pamiętajmy jednak o zasadzie, aby noszony na ubraaniu wzór był jednolity pod kątem struktury. Umiar jest zawsze dobrym rozwiązaniem.

Spacer miejski. Porządna **puchowa kurtka** z wysokim kołnierzem lub **kamizelka** (bezrękawnik), nie schodzące poniżej linii pośladków, w akompaniamencie ciepłej bawełnianej bluzy, sztruksowych spodni oraz wygodnych outdoorowych butów będą niezastąpione.

Dodatki. Bez nich zadany szyk i oczekiwana elegancja nie otrzymają należytego blasku. Jeżeli mowa o świątecznych dodatkach męskiej garderoby, to nie sposób na pierwszym miejscu nie wymienić **szala**, **rękawiczek** czy **nakrycia głowy**. Jeżeli cenimy sobie najwyższą jakość ich wykonania i użytkowania, to na podium powinny znaleźć się akcesoria wykonane z **wełny Merino**. Jest to wyjątkowy materiał produkowany z wełny owiec rasy Merynos, występującej najliczniej w Australii. Wełna ta ma bardzo dobre właściwości termoregulacyjne (zimą izoluje od chłodu, latem chłodzi i chroni skórę przed promieniowaniem UV i przegrzaniem), antybakteryjne, antyalergiczne i jest bardzo przyjemna w dotyku oraz wytrzymała. Wspominamy wcześniej **sztruks**, ze względu na swoją prążkowaną, grubą strukturę nadaje się idealnie na chłodniejsze dni. Nakrycie głowy, poza klasyczną **wełnianą czapką** typu np. beanie, może stanowić męski wełniany lub tweedowy **kaszkiet** w tzw. jodełkę. Ciepłe rękawiczki z miękkiej skóry (czarne, bordowe lub ciemnobrązowe), ocieplone od wewnątrz, zawsze będą dobrze prezentowały się na męskich dłoniach.

Obuwie. Ciepłe i wygodne, sznurowane męskie kozaki, sięgające nieco za kostkę, wypełnione od wewnątrz ciepłym kożuchem, a z zewnątrz pokryte licową skórą cielecą sprawią, iż nasza świąteczna stylizacja nabiera ponadczasowego szyku.

Koszula. Gruba bawełniana koszula albo ciepła **flanela** w delikatną szkocką kratę najlepiej wpiszą się w tło kominka i wygodnego fotela. Dlaczego ta tkanina? Ponieważ jest adekwatna do pory roku z uwagi na miękką i masywną strukturę, zapewniając dobre właściwości termoizolujące i jest bardzo trwała.

STYLIZACJA PRZY WIGILIJNYM STOLE

Kiedy wrócimy z zimowego spaceru i jesteśmy gotowi, aby zasiąść, zaproponuję odpowiednią do wigilijnej pory stylizację. Naczelną zasadą jest podkreślenie swoim ubiorem tej doniosłej chwili i uroczystej atmosfery. Nie wyklucza to jednak jego wygody, pozwalającej razem z najbliższymi cieszyć się wspólnie spędzonymi chwilami.

Zacznijmy zatem od doboru **koszuli**. Najlepiej, żeby była gładka, biała, jasnoniebieska, ciemnozielona lub w ciemniejszych odcieniach, wykonana z bawełny egipskiej (gęsty splot, masywna struktura), co zapewnia komfort i świetnie prezentuje sylwetkę mężczyzny. Koszula nie musi być noszona w zestawieniu z krawatem, ale koniecznie ma mieć długi rękaw, którego jednak **nie zawijamy pod łokieć**. Koszula powinna być obowiązkowo noszona z jednym guzikiem rozpiętym pod szyją albo w połączeniu z ciemną muchą. Wówczas koszula powinna być dedykowana pod muchę, biała, z odpowiednim paskiem zakrywającym guziki. Na wierzch świetnie nada się aksamitna marynarka



Na zdjęciu autor artykułu Daniel Gatner, foto: Piotr Urbaniak

sportowa w odcieniach fioleto lub ciemnej purpury czy też burgundowa, dodająca z pewnością uroczystego wyrazu. Marynarkę możemy przyozdobić w poszetkę z charakterystycznym, świątecznym akcentem.

Do świątecznej stylizacji zgranym duetem będą dopasowane, **ciemne spodnie** z gładkiego strukturalnie materiału (nie jeansowe) lub szkockiej kraty o długości po kostkę, aby odkryć i nie zasłaniać wystających z butów **skarpetek ze świątecznym akcentem**. Skarpety powinny koniecznie mieć długość do wysokości połowy łydki. Obuwie powinno być klasyczne, zatem idealnie nadającymi się na taką okazję będą ciemne „oxfordy” z zakrytą przyszwą.

ODŚWIĘTNY RELAKS, ALE PRZY PEŁNEJ ELEGANCJI

Relaks przy choince zapewni nam wygodny, lekki (kaszmirowy) **sweter round lub v-neck**, pod którym powinna znaleźć się koszula z długim rękawem i sztywnym kołnierzem z zapięciem **button-down**. Odstawmy całkowicie na ten czas T-shirt, bluzy z kapturem, jeansy czy trampki. Nadeszła bowiem pora, by założyć aksamitną marynarkę, piękną bawełnianą koszulę i spodnie w kratę księcia Walii oraz rozpocząć celebrowanie tego wyjątkowego czasu, kiedy naszym stylem możemy, najlepiej jak tylko jest to możliwe, oddać jego szczególny charakter.



autor DANIEL GATNER

Pasjonat męskiego, klasycznego stylu, założyciel i właściciel portalu www.wgarniturach.pl i profilu www.facebook.com/wgarniturach, z wykształcenia prawnik, z zawodu adwokat www.kancelaria-gatner.pl

CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ A MOŻE POWINNI?

Rozmowa z psychologiem Janem Wiechą o toksycznym obrazie męskości

ROMA ROJOWSKA: W KULTURZE PATRIARCHATU STEREOTYPY, UPREDZENIA, DYSKRYMINACJA DOTYCZA GŁÓWNIEM KOBIEC. A CZY RANIĄ TEŻ MĘŻCZYZN?

— Sprawę nierównych praw łączy się zazwyczaj z dyskryminacją kobiet. Ogromna część współczesnego dyskursu społecznego uderza jednak także w mężczyzn, nie zawsze świadomych tych oddziaływań, zwłaszcza negatywnych. Prowadzi to do pewnej dychotomii — „My” (kobiety) walczymy przeciwko „Wam” (mężczyznom), bo stworzyliście opresyjny system. W skrajnych przypadkach wzajemne obwinianie się za patriarchyat może przybierać formę **mizoandrii** i **mizoginii** — nienawiści, pogardy lub uprzedzeń do płci przeciwnej. Gloria Steinem — jedna z przedstawicielek feminizmu drugiej fali — mówiła, że feminizm jest wtedy, gdy uznaje się równość i pełne człowieczeństwo kobiet i mężczyzn. Podobną myśl feministyczną można znaleźć w książkach francuskiej filozofki Simone de Beauvoir. Sądzę, że tego powinniśmy się trzymać — nie da się zapobiec stereotypom i nierównościom, gdy przeciwstawia się im jedynie połowa społeczeństwa, a druga jest zniechęcona lub nieświadoma korzyści płynących ze zmiany.

POWIEDZIAŁEŚ, ŻE PATRIARCHALIZM (DOMINACJA W STOSUNKACH RODZINNYCH I SPOŁECZNYCH MĘŻCZYZNY — PRZYP. RED.) UDERZA RÓWNIEŻ W MĘŻCZYZN. W JAKI SPOSÓB?

— Myślę, że warto skupić się na tym, co umyka naszej uwadze, bo jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Oto przykład — ostatnio w popularnej sieci sklepów odzieżowych pojawiła się reklama z napisem „Mężczyzna nie prosi o pomoc”, a pod spodem malutkim druczkiem dopisek „bo posiada aplikację na komórce, w której sam może sprawdzić ofertę sklepu”. Chciałbym w tym miejscu odnieść się do tego stereotypowego myślenia, że „mężczyzna nie prosi o pomoc”. Kreowany w mediach obraz mężczyzny ma nas utwierdzać w przekonaniu, że są oni silni, samodzielni i potrafią wszystko zrobić sami. Gdy natomiast przejawiają słabość, niezdarność i potrzebują wsparcia, to prowokują do żartów, a nawet okrucieństwa. Temu krzywdzącemu obrazowi „męskiego” mężczyzny zaprzeczają statystyki WHO dotyczące samobójstw w Polsce — dysproporcja płci wskazuje



foto: Paweł Ogrodzki

przewagę mężczyzn wobec kobiet w stosunku 7:1. Innymi słowy, każdego dnia na 15. osób w Polsce popełniających samobójstwo, 12. to mężczyźni. Być może właśnie dlatego, że nie proszą o pomoc. Lekiem na depresję nie jest poklepanie po plecach, wyjście na piwo z kolegami czy zapewnianie, że faceci się nie mazgają, tylko farmakoterapia i pomoc psychiatryczno-psychologiczna. Uzyskuje się je właśnie na drodze szukania pomocy.

„MĘŻCZYŻNA NIE PROSI O POMOC” TO NIE JEDYNY TAKI STEREOTYP.

— Oczywiście, że nie. Podam kilka kolejnych przykładów. Przysłowiowe określenie „chłopaki nie płaczą” mówi, że nie ma społecznego przyzwolenia na płaczących mężczyzn. Jest za to nacisk na tłumienie przez nich emocji i pragnień, które nie wpisują się w panujący dyskurs, na przykład potrzeby czułości. Promuje się także wyrażanie tego, co „męskie”: stanowczości, ambicji, honoru, czy zachowań agresywnych, na przykład konkurencji, czy sprzeciwu.

Takiemu wizerunkowi „twardziela” przeciwstawia się **mężczyznę samotnego**, którego określa się jako przysłowiowego „incela” (ang. *involuntary celibacy*, mimowolny celibat), nie uprawiającego seksu frajera.

Ogromnie krzywdzący dla obu płci jest też stereotypowy pogląd, że „prawdziwy facet jest zawsze gotowy” do współżycia seksualnego. Fakt odmowy może być wówczas odbierany przez samego odmawiającego jako uszczerbek na męskości, a partnerka może się poczuć nieatrakcyjna lub

niechciana, bo przecież bez przerwy słyszy, że facet jest zawsze chętny.

Stygmatyzującym społecznie zjawiskiem jest również odmawianie mężczyznom prawa do publicznego ujawniania uczuć, wrażliwości czy empatii. Każdy pewnie słyszał obraźliwe określenie „synalek mamusi” odnoszące się do mężczyzny okazującego troskę matce. Czy można sobie wyobrazić rozmowę dwóch kolegów, w trakcie której jeden mówi drugiemu o swojej tęsknocie do mamy? Ten scenariusz wydaje się znacznie bardziej prawdopodobny pośród kobiet. Tymczasem więz z matką to normalna relacja, typowa dla dużej części ssaków – bez względu na ich płęć.

Głęboko i negatywnie wnikającą w zbiórę świadomości jest też narracja dotycząca **wyglądu muskulatury, zarostu i narządów płciowych**. Istnieje na przykład dość popularne i wulgarnie określenie „stulejarz”. To obraźliwe miano dotyczy osób ze schorzeniem polegającym na zwężeniu ujścia napletka. Proszę zauważyć, że stereotypy mogą prowadzić do przyzwolenia na strojenie sobie żartów z ludzkiego cierpienia. Nie żartujemy jednak z cukrzycy, anginy, czy złamanej nogi, ale z chorób narządów płciowych już tak. Chciałbym tutaj wspomnieć o polskich badaniach, które pokazują, że wśród młodych dorosłych i adolescentów aż 50% jest niezadowolona z wyglądu swojego ciała, natomiast zadowolona reszta i tak chciałaby coś zmienić. Nie obserwuje się szczególnych różnic płciowych w tych danych. Warto więc pamiętać, że stygmatyzujące określenia, nawet wyrażane jako żarty, zostawiają ślad w naszych umysłach. **Słowa są żywe**, to na ich podstawie budujemy nasz obraz świata, czy tożsamość i samoocenę.

A PRZYPISYWANIE KOBIECYCH CECH MĘCZYZNOM?

Uważam, że jest jedną z najbardziej toksycznych form stereotypizacji, jeśli wyraża się jako ujma na „męskiej godności”. Na przykład „zachowujesz się jak baba”, „prowadzisz samochód jak baba”, „płaczesz jak dziewczynka”. Z jednej strony ujawnia się tutaj dewaluacja kobiecości i insynuacja, że kobiety są na ogół gorsze. Z drugiej strony zaś, wzmacnianie krzywdzących lub niebezpiecznych społecznie wzorców zachowań – na przykład tłumienia smutku, czy ryzykownej jazdy samochodem (według badań kobiety bardziej przestrzegają przepisów prawa drogowego i powodują mniej wypadków).

Opisany wyżej **seksizm** (praktyki, w ramach których osoba stawia na pierwszym planie płęć, gdy nie jest to najistotniejsza cecha – przyp. red.) możemy znaleźć właściwie wszędzie. Na przykład pozornie niewinna w swojej wymowie książka *Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus* to bestseller, z którego dowiadujemy się, iż kobiety i mężczyźni

czują inaczej, kochają inaczej, mają zupełnie inne motywacje i nie mogą się porozumieć, gdyż mówią niezrozumiałymi dla siebie językami (ich sposoby komunikacji są diametralnie różne). Tymczasem badania dość jasno pokazują, że psychologiczne różnice między kobietami a mężczyznami są na tyle małe, że nie powinno się ich wyjaśniać tylko ze względu na płęć. Ogromną rolę odgrywa tu środowisko, w którym dorastamy i jesteśmy wychowywani.

CZY SĄ JAKIEŚ PERSPEKTYWY NA ZMIANĘ NEGATYWNYCH STEREOTYPÓW PŁCI?

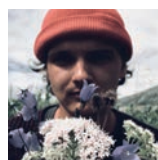
— Obalić patriariat oczywiście (śmiech). A tak na poważnie, to myślę, że istotną jest świadomość szkodliwości tego systemu społecznego, zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Szczególnie dla tych drugich, ponieważ ważne jest, aby pokazać, że także ich dotyka cierpienie spowodowane krzywdzącymi stereotypami męskości. Na pewno należy pamiętać o wystrzeganiu się nienawiści, bo to, że ona nigdy nie przynosiła korzystnych skutków, wyraźnie pokazuje historia ludzkości. Marek Edelman w książce *I była miłość w getcie* napisał, że „Łatwo jest wzbudzić nienawiść, a miłość bardzo trudno”. Mimo wszystko ta trudniejsza droga oferuje znacznie lepsze społecznie skutki.

Wydaje się, że w zmianę wizerunku płci męskiej i poszerzenia znaczenia pojęcia „męskość” powinny zaangażować się bardziej tzw. ruchy męskie. Jedną z ciekawych, wartych upowszechnienia, oddolnych inicjatyw jest „Grupa Performatywna Chłopaki”. Ich fanpage na Facebooku pełen jest pozytywnych afirmacji dla męskości.

Buduje się tam naprawdę pozytywny przekaz w kierunku stworzenia społeczeństwa opartego na wzajemnym szacunku, akceptacji i równości. Działa w nim także grupa wsparcia, w której można porozmawiać o czułości, swoich potrzebach, doświadczeniu męskości (nie tylko przez mężczyzn), rozmaitych wątpliwościach czy kompleksach (również anonimowo).

Podsumowując, w budowaniu wizerunku męskości potrzeba nam szczerości i uczeiwości, bo **mężczyźni nie są jedynie beneficjentami patriarchatu, ale także jego ofiarami**. Korzystnie byłoby więc uwolnić nas wszystkich – tak kobiety, jak i mężczyzn – od reguł funkcjonowania patriarchalnej kultury.

DZIĘKUJĘ ZA ROZMOWĘ.



autor JAN WIECHA

Absolwent psychologii na Wydziale Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego. Doktorant Szkoły Doktorskiej Nauk Społecznych Uniwersytetu Jagiellońskiego. Student seksuologii na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS.



NISKI
WZROST
FACETA
JEST
TAK SAMO
OKEY
JAK MAŁE
PIERSI
Kobiet

KAŻDY
PRZYTULANY
OD DZIECKA
CHŁOPAK
TO JEDEN
CZUŁY FACET
WIĘCEJ

Grafiki Grupy Performatywnej Chłopaki

„CNOTY NIEWIEŚCIE” MATKA POLKA VS. KRÓLOWA ŚNIEGU

A dobre wychowanie, jak wiadomo, otrzymuje się na pensjach. A na pensjach, jak wiadomo, następujące trzy główne przedmioty stanowią podstawę cnót ludzkich (niewieścich – dopisek mój): język francuski, nieodzowny do szczęścia w życiu rodzinnym, fortepian, w celu dostarczenia mężowi przyjemnych chwil, i wreszcie właściwy dział gospodarczy – robótki. A więc szydełkowanie, robienie woreczków i innych niespodzianek – Mikołaj Gogol „Martwe dusze”.



Kobieta siedzi przy kuchennym stole, lekko zgarbiona i wpatrzona w świat uciekający za oknem. Dzwonek wyrwywa ją z letargu, wstaje i otwiera drzwi wejściowe.

O Matko Boska!!! – krzyczy.

Okrzyk ten niezbyt pasuje do zaistniałych okoliczności, ponieważ na nieco zakurzonej wycieracze nie stoi Matka Boska, lecz sam... Jezus Chrystus. Wygląda podobnie jak z obrazu, jaki wisiał nad łóżem u jej dziadków: śnieżnobiała cera, długie, opadające poniżej ramion włosy koloru blond, niebieskie oczy, pulsujące, czerwone serce, przystrzyżona bródka. Jednak jest jeszcze coś innego: w jego spojrzeniu czai się do skoku jakaś surowość.

Jezus pochyla się w stronę kobiety i poważnym głosem oznajmia:

– Przeszedłem sprawdzić, czy umyłaś dla mnie okna — tu wstrzymuje nieco głos, stopniując napięcie — na święta.

O Jezu Chryste!!! – krzyczy kobieta i jednym ruchem zatrzaskuje drzwi przed nosem Zbawiciela.

Po plecach, wzdłuż kręgosłupa zaczynają jej spływać strużki potu. Żołądek kurczy się do rozmiarów piłki do tenisa; ręce zaczynają się trząść.

„Wielkie Porządki” – myśli a jej świat wypełnia się trwogą. Patrzy na zabrudzone okna: „O Matko Boska Licheńska, są brudne”. W pokoju dzieciaków dostaje prawie zawału: niepościelone łóżka, porozrzucane strzępy czipsów, niepodlane kwiaty.

„Jezusie Świebodziński zupełnie zapomniałam: Wielkie Porządki!!!! Wielki Tydzień, Wielki Piątek, Wielkie Śniadanie, Wielka Rodzina, ja – mała strażniczka Wielkiego Domowego Ogniska”

Przerażona bałaganem i tym, iż zupełnie zapomniała o zbliżających się przygotowaniach, kobieta kładzie się do łóżka i ... umiera.

*

Pani doktor siedzi za dębowym stołem. Jej solidnych rozmiarów sylwetka dominuje całe otoczenie, nie pozostawiając złudzeń, kto tu jest najważniejszy. Patrzy groźnie znad swych okularów na siedzącego po drugiej stronie pacjenta, który kuli się pod jej spojrzeniem.

Nie jest szykowna jak koronkowe majteczki. Nie jest strażniczką domowego ogniska. Jezus nie miałby odwagi upomnieć się o jej porządku. Nikt nie zmusi jej do rodzenia. Przypomina królową śniegu. Ma w sobie tyle ciepła co wygłodniały rekin. Wzbudza strach i respekt, co wcale jej nie przeszkadza. Lubi to.

Ma dużo pacjentów, którzy też to lubią. Właśnie dlatego przychodzą do niej; żeby się bać. Tylko wtedy czują się bezpiecznie. Są tacy, którzy chcą usłyszeć: – „Proszę się nad sobą nie rozczulać”. Są tacy, którzy nie chcą mieć wyboru, rozterek i wątpliwości. Chcą się poddać królowej śniegu.

*

Czy istnieją jakieś jedne uniwersalne cnoty niewieście? Tradycyjny model kobiety – matki, strażniczki ogniska domowego, wielkiej macicy rodzącej nowe pokolenia rodaków a w konsekwencji sprzątaczkę, pielęgniarkę, kucharkę, kochankę na zawołanie, często myślącej o wszystkim innym, tylko nie o sobie – ten model jest obecnie dosyć mocno rewidowany i podważany. Sprzyja temu galopująca laicyzacja będąca efektem sojuszu kościoła z tronem. Obecna władza, inicjatywy pani Godek, wypowiedzi hierarchów (np. biskupa Jędraszewskiego), przetargi na mobilne ołtarze, „kołysanie się” polityków u ojca Rydzyka, sekta dominikanów (a ja myślałam, że ten zakon jest jakimś bastionem, ostatnią prawą redutą dla KK). To wszystko powoduje bezprecedensowy w naszej historii spadek zaufania do kościoła, czego namacalnym przykładem jest fakt, iż przeciętnemu obywatelowi ksiądz coraz częściej myli się z hipokrytą, sybarytą – żyjącym w zbyt-kach lub pedofilem.

Razem z kościołem upadają owe tradycyjne „cnoty niewieście”, które nasz minister edukacji chciałby pielęgnować w szkołach. Upadają nie tyle cnoty, a raczej przymusi ich stosowania, będący tak miłym dla ministra i jemu podobnych.

Zachowanie i przeżywanie Matki Polki oparte jest – jakby powiedział zapewne Freud – na przymusie powtarzania. Nie jest wolna. Nie jest pełna i dojrzała w sensie psychologicznym. A przecież powinniśmy być wolni. O słodka naiwności, jakież to piękny cel, lecz dlaczego nie?

JAK TO ZROBIĆ?

Z pomocą przychodzi nam koncepcja Jungowskiego cienia. To miejsce, gdzie gromadzą się nieakceptowane przez jednostkę postawy, pragnienia czy też poglądy. One nie znikają. Są zamknięte przez siły psychiczne – świadomie lub nie – w więzieniach, gdzie kotłują się jak kury w zbyt ciasnym kojcu, z którego próbują się wydostać. Matka Polka zamknęła tam część swoich pragnień; odbywają tam swój wyrok dożywocia: niezależność; przyjemność; odpoczynek; zdrowy egoizm, dbanie o siebie bez poczucia winy, potrzeba podejmowania ryzyka, potrzeby seksualne. Znajdują się tam również te antycnoty niewieście, o których mówi doradca ministra: próżność, zainteresowanie wyłącznie sobą i egotyzm, czy też zamykanie się na płodność.

Ważne, iż jest to przegięcie w jedną stronę, w tym przypadku zgodną z oczekiwaniami patriarchalnego w dużej mierze społeczeństwa.

Jakkolwiek banalnie to zabrzmie, nie trzeba niczego szukać na zewnątrz. Wystarczy tylko zajrzeć w siebie. Tam jest wszystko; zarówno to złe, jak i to dobre. Trzeba tylko mądrze wybrać, a to jak wiadomo jest jedną z najtrudniejszych rzeczy w życiu.

Już Anthony de Mello pięknie opisał ten proces – *Pewien guru z Indii twierdzi, że kiedy przychodzi do niego prostytutka, mówi wyłącznie o Bogu. Mam dość życia, które wiodę – mówi. – Chcę Boga. I zawsze, kiedy odwiedza go ksiądz, mówi jedynie o seksie. Widzisz więc, że jeśli wyrzekasz*

się czegoś, to zrastasz się z tym na zawsze. Kiedy coś zwalczasz, wiążesz się z tym na wieki. Tak długo, jak z tym walczysz, tak też długo dajesz temu moc. Dokładnie taką moc, jak ta, którą wkładasz w tę walkę. Tak więc musisz „przyjąć” swoje demony, bo kiedy z nimi walczysz, dajesz im siłę.

*

Czasem jednak nie wystarczy zaglądać w siebie. Czasem trzeba wyjść na zewnątrz i pokazać swoją siłę i swój gniew. Czasem trzeba się stać królową śniegu i wzbudzić strach. Trzeba wykrzyczeć swój sprzeciw. Trzeba powalczyć o swoją godność, bez oglądania się na własną dojrzałość lub niedojrzałość. Czasem, zamiast iść do psychologa, lepiej wyjść na ulicę i pokazać, że imię jej / ich jest legion.

*

Jak długo jeszcze?!



autor DARIUSZ BOŻEK

Zawodowo związany z Fundacją Rozwoju Przedsiębiorczości Społecznej "Być Razem" od początku jej istnienia. Specjalista psychologii klinicznej. Zarządza Bistrem na Wałowej, gdzie można go spotkać. Zainteresowania muzyka, literatura, góry

ŚWIAT (BEZ) KOBIET

CIESZYŃSKA DEBATA POLITYCZEK

Już nigdy nie będziesz szła sama – idziemy z Tobą. To hasło towarzyszyło spotkaniu z czołowymi polskimi polityczkami walczącymi w Parlamencie RP o prawa kobiet. Na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie dowodziłyśmy, że tylko bycie razem daje przestrzeń do zmieniania świata na lepsze. Tytuł debaty „Świat (bez) kobiet” stanowił z jednej strony nawiązanie do smutnej praktyki usuwania i pomijania naszych praw w życiu publicznym. Z drugiej strony – wiemy, że świat kobiet możliwy jest tylko ze wsparciem polityczek, aktywistek, feministek, które głośno protestują, gdy pozycja kobiet w społeczeństwie słabnie, bo odbiera im się fundamentalne prawa do samostanowienia.

Debata kobiet w Cieszynie była o tym, że nie zgadzamy się dusić w patriarechalnym społeczeństwie i znikać z przestrzeni publicznej, bo nasze sprawy – ponad połowy społeczeństwa! – są tak samo ważne, jak wszystkie inne. Jak powiedziały prowadzące spotkanie – Agnieszka Nowak i Anita Jancia – debata ma znaczenie nie tylko dla naszego „tu i teraz”, ale dla naszej przyszłości.

CIESZYNYM ZARZĄDZAJĄ KOBIETY – WYSTĄPIENIE DWÓCH GOSPODYŃ MIASTA POŁĄCZONEGO OLZĄ, ALE LEŻĄCEGO W DWÓCH RÓŻNYCH KRAJACH

Spotkanie otworzyły **Gabriela Staszkievicz** Burmistrzynie Cieszyna oraz **Gabriela Hřebačková**, Starostka Czeskiego Cieszyna. Od ponad dwóch lat stoją obok siebie, wspierając swoje starania w kierowaniu miastem tak, by stanowiło jeden organizm. Przypomniały, że dobrostan miasta i jego mieszkanek i mieszkańców zależy od bliskiej współpracy. Wyrazem tego pragnienia są słynne już hasła wywieszone po obu stronach Olzy podczas zamkniętej z powodu lockdownu granicy – *Tęsknię za tobą Czechu / Styska se mi po tobie, Cechu* i czeska odpowiedź – *I ja za Tobą, Polaku*. Obecność Gabrieli Hřebačkovéj na spotkaniu miała jednak jeszcze inne, symboliczne znaczenie, wyrażone jej słowami, że **sytuacja kobiet w Czechach jest inna niż w Polsce i że są sprawy, dla których trzeba po prostu walczyć o bycie kobietą posiadającą pełnię praw obywatelskich.**

JEŚLI JESTEŚ PO STRONIE RÓWNOŚCI, JESTEŚ FEMINISTKĄ – WYSTĄPIENIE ROMY ROJOWSKIEJ PREZESKI STOWARZYSZENIA KLUB KOBIET KREATYWNYCH

W moim wystąpieniu, w imieniu Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, odwołałam się do kontrowersyjnego wciąż pytania – co to znaczy być feministką. Swoją

odповідź zilustrowałam słowami Emmy Watson (Hermiony z „Harrego Pottera”) – *Jeśli jesteś po stronie równości, jesteś feministką. Przykro mi, ale jesteś*. Opowiedziałam też o misji wydawanego przez nas czasopisma **CIESZYŃSKIE NA OBCASACH** i prowadzonego przez nas portalu **Kobiece Medium** **Obywatelskie cieszynskienaobcasach.pl**, których treść daje wyraz sprawom tak ważnym, jak przestrzeń miejska widziana z perspektywy kobiet. Pandemia przerwała naszemu Stowarzyszeniu organizację Kongresów Kobiet Śląska Cieszyńskiego, które w 2013 roku zostały zainspirowane działaniami **Posłanki do Sejmu PR Mirosławy Nykiel**, twórczyni Kongresów Kobiet Podbeskidzia. Wyrażając satysfakcję z możliwości spotkania z gośćmi z Sejmu i Senatu RP, nawiązałam do tradycji organizowanych przez nas spotkań z polityczkami, także tak wysokiej rangi, jak Marszałkini Sejmu RP **Wanda Nowicka** i Małżonka Prezydenta RP **Anna Komorowska**.

APELUJĘ DO KOBIET: NIE BÓJCIE SIĘ! – WYSTĄPIENIE MARSZAŁKINI SENATU RP GABRIELI MORAWSKIEJ-STANECKIEJ

Odezuwamy dumę z wizyty na Wzgórzu Zamkowym tej wspaniałej, odważnej Senatorki Senatu X kadencji, pełniącej zaszczytną funkcję Wicemarszałkini. **Gabriela Morawska-Stanecka** opowiedziała o trudnej drodze bycia kobietą w polityce, gdy jest się w Izbie Wyższej jedną z 24 kobiet. Choć stanowi to i tak rekordową ilość ¼ jego składu, nie wystarcza to do forsowania ustaw dotyczących priorytetowego traktowania spraw kobiet. Bez parytetów nie da się tam tworzyć sprawiedliwej polityki społecznej, zwłaszcza w kwestiach tak ważnych, jak **prawo do bezpłatnej opieki okołoporodowej**. Przeszkodą jest przewaga senatorów-mężczyzn, którzy nigdy nie przeżyli strachu kobiety o to, czy donosi swoje dziecko i którzy nie chcą zrozumieć

cierpienia, jakiego doświadcza, kiedy odmawia się im znieczulenia przy porodzie – powiedziała Stanecka.

Gabriela Morawska-Stanecka przekonywała, że kobiety muszą iść do polityki właśnie dlatego, że – obarczone biologią – zawsze są narażone na spychanie na drugi plan. Odwołała się do odwagi kobiet, które masowo i często pierwszy raz w życiu, wyszły w październiku 2020 roku na ulice, dając wyraz nieprawdopodobnej sile i determinacji w walce o swoje prawa. Trzeba wsparcia i siostrzeństwa kobiet, by rosły w parlamencie szanse na walkę o konstytucyjne prawa kobiet, bo *Senat to nie klub dżentelmenów* – apelowała Marszałkini.

JUŻ NIGDY NIE BĘDZIESZ SZŁA SAMA – IDZIEMY Z TOBĄ – WYSTĄPIENIE MIROŚLAWY NYKIEL POSŁANKI NA SEJM RP

Mirosława Nykiel, mecenaska i główna sprawczyni debaty kobiet w Cieszynie, **od lat wależy o równe prawa kobiet** w patriarchalnym społeczeństwie. Jednym ze sposobów pokazania siły i wartości kobiet są organizowane przez nią od 10. lat Kongresy Kobiet Podbeskidzia.

W wydarzeniach kongresowych wzięło dotąd udział łącznie około 10 000 kobiet, mieszanek miast i wsi regionu, a zorganizowane akcje charytatywne i pomocowe przekroczyły kwotę 100 000 złotych. Misja kongresu to zaangażowanie kobiet do udziału w życiu społeczno-politycznym, a liderki przemian są wyróżniane statuetką Perła Podbeskidzia. Rolę i wkład tych liderki w rozwój regionu obrazuje park koło Bielskiego Centrum Kultury, w którym rośnie dziesięć krzewów magnolii symbolizujących dziesięć pereł, czyli kobiet ważnych dla Regionu Podbeskidzia. Zakończeniem corocznych kongresowych wydarzeń jest gala, która za każdym razem gromadzi wybitnych gości, m.in. polityków i artystki.

NIE DLA PIEKŁA KOBIEC – WYSTĄPIENIE BARBARY NOWACKIEJ POSŁANKI NA SEJM RP

Swoje wystąpienie poprzedziła projekcją przejmującego spotu Centrum Praw Kobiety o łamaniu praw kobiet i przemocy wobec nich. Przedmiotem jej działań od 16. roku życia była przemoc wobec kobiet – 30 lat temu, pobita kobieta nie miała gdzie się schronić i prosić o pomoc, a na krzyki za ścianą rzadko ktoś reagował. Nikt nie wzywał nawet policji, pozostawało więc wsparcie, takich jak ona wolontariuszek z organizacji pozarządowych i rozmowy z ofiarami przemocy, co we wrażliwości nastolatki pozostawiło ważny ślad.

Barbara Nowacka wspominała lata pracy parlamentarnej posłanek, takich jak Mira Nykiel, które stały zawsze po stronie praw kobiet i dzięki którym ruch feministyczny walczy o niewypowiedzenie przez Polskę tzw. *Konwencji Stambulskiej o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej*. Kiedy w 2016 roku rozpoczęły się zamachy na prawa kobiet, ograniczając im jeszcze bardziej prawa reprodukcyjne, kobiety zaczęły się buntować

i ten sprawiedliwy gniew wyprowadził je 22 października 2020 roku na ulice – *Przypomnijcie sobie jak szybko znikły, jak łatwo zostały wygumkowane z historii kobiety „Solidarności” takie jak Anna Walentynowicz, Barbara Labuda, Henryka Strycharska. Nie było ich przy Okrągłym Stole*. Nowacka przekonywała, jak fundamentalną rolę w walce o prawa kobiet pełni siostrzeństwo, poczucie wspólnoty i szerokie kobiece poparcie przeciw ograniczaniu naszych praw. *Bo świata bez kobiet nie ma, nie było i nie*



Goście i organizatorki debaty. Od lewej: Barbara Nowacka, Renata Owczarzy, Gabriela Morawska-Stanecka, Mirosława Nykiel, Magda Grala, Roma Rojowska, Małgorzata Waclawik-Syrokosz, Halina Czaderna

będzie, a jeżeli ten świat ma być mądry, wolny i demokratyczny, to tylko razem – zakończyła tym postulatem swoje wystąpienie.

CO DALEJ PO STRAJKACH KOBIEC – WYSTĄPIENIE JOANNY WÓWRZECZKI, DR HAB. UNIWERSYTETU ŚLĄSKIEGO, ORGANIZATORKI STRAJKÓW KOBIEC W CIESZYNI

„Moje ciało, moja sprawa” – tym hasłem Joanna Wówrzeczek przypominała, że feminizm nie jest łatwy i że zawsze walka o prawa kobiet „to była harówka”. Na strajki kobiet w Cieszynie w 2016 roku przyszło zaledwie 300 osób – *Potraktowałyśmy wtedy to wydarzenie jako element ważnej edukacji, że nie chodzi tylko o to, żeby się uruchomić i móc wykrzyknąć sprzeciw, ale że chodzi, by wiedzieć dlaczego to robimy*. W roku 2020 na cieszyńskie ulice wyszły już tysiące kobiet i mężczyzn.

Ze wzruszeniem wspominała cenną dla cieszyńskiej demokracji postać **Gabrieli Lazarek**, która przez blisko dwa lata o godzinie 17.00 na Rynku w Cieszynie realizowała heroicznie swoje „codziennice” – w imię ochrony godności człowieka i samospalenia Piotra Szczęsnego. Gdyby nie **odwaga Gabrysi Lazarek**, mówiła Joanna Wówrzeczek, pewno zabrakłoby jej do protestów m.in. w obronie wolnych sądów.



autorka
ROMA ROJOWSKA
Prezesa Stowarzyszenia Klub Kobiety Kreatywne w Cieszynie, redaktorka naczelna czasopisma CIESZYŃSKIE NA OBCASACH i portalu Kobiety Medium Obywatelskie cieszynskienaobcasach.pl

„OKRESOWA” POMOC POTREBNA OD ZARAZ

Menstruacja, miesiączka, okres – w XXI wieku nadal te słowa należą do tabu i kojarzą się z czymś wstydliwym. A przecież to fizjologia, która dotyczy ponad połowy społeczeństwa, które będzie miało, ma lub miało miesięczne krwawienia.



Dwa lata temu światło dzienne ujrzał temat **ubóstwa i wykluczenia menstruacyjnego** oraz niskiego poziomu edukacji w tym zakresie. Ja także do niedawna nie zdawałam sobie sprawy z istnienia takiego problemu. Wydawało mi się, że czasy totalnego braku środków higieny mamy już za sobą, a wiedza o miesiączce jest znana wszystkim. W rozmowach ze znajomymi koleżankami seniorkami usłyszałam niedowierzanie, że – *w obecnych czasach to niemożliwe!*. Niestety, tak właśnie się dzieje, a świadczą o tym przeprowadzone badania.

„OKRESOWA” KOALICJA

Problem ubóstwa i wykluczenia menstruacyjnego istniał zapewne zawsze, ale trafił do opinii publicznej w 2019 roku. Wtedy to polskie aktywistki upomniały się o prawa kobiet, żądając w toaletach publicznych ogólnodostępnych podpasek i tamponów, skoro papier toaletowy i mydło to już na szczęście standard.

Temat dostępności środków higienicznych i ich kosztów, które obciążają kobiety oraz wiedzy na temat menstruacji po raz pierwszy przeanalizowano w 2020 roku. Uzyskane dane dotyczące sytuacji kobiet w tym zakresie, okazały się zatrważające i przedstawiały się następująco:

4% Polek nie ma pieniędzy na zakup środków higienicznych – to blisko 500 000 osób!

55% dziewczynek i kobiet dostaje okres niespodziewanie i nie jest do tego przygotowanych,

21% nastolatek musi zwalniać się ze szkoły z powodu braku środków higienicznych,

10% kobiet musi wychodzić z pracy z powodu braku środków higienicznych,

10% nastolatek z powodu ograniczonego dostępu do podpasek w ogóle nie wychodzi z domu,

42 % rodzin w ogóle nie rozmawia w domu o miesiączce.

To tylko niektóre wyniki raportu **MENSTRUACJA**, przygotowanego dla Kulczyk Foundation przez agencję badawczą Difference w lutym 2020 r. (przeprowadzono badania jakościowo-ilościowe).

Badania te wykazały nie tylko problem z dostępem do środków higieny, ale również ogromne braki w zakresie wiedzy o menstruacji. Dlatego w Dniu Kobiet w 2021 roku została założona Okresowa Koalicja, skupiająca wszystkie organizacje zajmujące się tym tematem. Jej hasłem przewodnim i symbolem jest **KREW NAS ZALEWA**, wyrażające niezgodę na dalsze ignorowanie tematu miesiączki i ubóstwa menstruacyjnego. Wspólny manifest w tej sprawie podpisały: Akcja Menstruacja, dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska UAM / Fundacja Ja, Nauczyciel, dr n. hum. terapeutka i edukatorka seksualna Alicja Długolecka, Fundacja One Day, Fundacja Pokonać Endometriozę, Grupa Ponton, Jak Wychowywać Dziewczynki, Kulczyk Foundation, Natalia Miłuńska miesiączka.com, moonka, Pani Miesiączka, Polski Czerwony Krzyż, Różowa Skrzyńeczka, Stowarzyszenie „Pogotowie Społeczne”, Szajn.

Organizacje członkowskie Okresowej Koalicji wspólnie realizują postawione sobie cele:

- umożliwienie dostępu do środków higieny menstruacyjnej osobom menstruującym, przebywającym

między innymi w szkołach, domach dziecka, domach samotnej matki, ośrodkach dla osób w kryzysie bezdomności, więzieniach;

- szerzenie wiedzy nt. miesiączki poprzez dystrybuowanie materiałów edukacyjnych dla rodziców, opiekunów, które wesprą ich w rozmowach z dziećmi;
- przełamywanie tabu menstruacyjnego w ramach akcji uświadamiających, spotkań, debat;
- szerzenie wiedzy o ekologicznym aspekcie środków higienicznych poprzez publikacje oraz rozmowy z producentami na rzecz wprowadzania na rynek przyjaznych zdrowiu, jak również bezpiecznych dla środowiska artykułów higieny menstruacyjnej;
- nagłośnienie problemu ograniczonego dostępu do opieki ginekologicznej nastolatek oraz lobbying na rzecz zmian w tym zakresie.

Kolejny Dzień Kobiet tj. 8 marca 2022 roku wyznaczono na podsumowanie całej akcji.

RÓŻOWA SKRZYNECZKA

W grudniu 2019 r., dzięki oddolnej inicjatywie skupiającej wrocławskie wolontariuszki w Centrum Praw Kobiet we Wrocławiu, zawisła w toalecie pierwsza Różowa Skrzyneczka (RS) wypełniona podpaskami. Od tego czasu udało się ich umieścić w przestrzeni publicznej około 2 500! Do akcji Różowej Skrzyneczki włączają się również samorządy miast, takich jak: Warszawa, Gdańsk, Wrocław, Kąty Wrocławskie, Kołobrzeg, Strzegom, Śrem, Strzelin, Gogolin, Jasieniec, Lubań, Zgorzelec, Trzebnica, Kluczbork, Bogatynia, Św. Katarzyna, Łódź, Bochnia, Legnica, Krotoszyn, Tychy, Kęty, Rybnik. Pojawiła się również na terenie Cieszyna w Społecznym Stowarzyszeniu Edukacyjnym.

W czerwcu 2021 roku Ada, Bożena, Natalia, Martyna i Ewa, powołały Fundację „Różowa Skrzyneczka”, której celem jest nie tylko pomoc w zakresie zaopatrzenia w środki higieny, ale szeroka edukacja dotycząca menstruacji. Od początku roku szkolnego Fundacja prowadzi warsztaty w szkołach średnich na temat miesiączki. We wrześniu br. wykonano cykl badań fokusowych we współpracy z socjolożką dr Izą Desperak. Badania polegały na rozmowach

z kobietami w różnym wieku, z mniejszych i większych miejscowości. Skupiono się na temacie ubóstwa menstruacyjnego, świadomości problemu, oraz pomysłach jak z nim walczyć, co można zmienić w Polsce, by osobom menstruującym żyło się bardziej komfortowo. Raport dotyczący badań i wyciągniętych z nich wniosków planuje się opublikować do końca 2021 roku. W ramach pomocy dla uchodźców, „Różowa Skrzyneczka” przekazała środki higieny kobietom, przebywającym na granicy polsko-białoruskiej.

PUNKT POMOCY OKRESOWEJ W KAŻDYM POWIECIE

Akcja Menstruacja to fundacja, której głównym celem jest systemowa i długotrwała pomoc osobom doświadczającym ubóstwa menstruacyjnego. Działa na różnych frontach

poprzez zapewnienie dostępu do produktów higienicznych w szkołach (Punkt Pomocy Okresowej — PPO), kojarzenie darczyńców z osobami potrzebującymi (pad sharing) oraz umieszczenie w przestrzeni publicznej ogólnodostępnych szafek z podpaskami.

Akcja Menstruacja ma za zadanie zapewnienie w każdym powiecie dostępu do środków higieny. W Cieszynie skrzynki PPO możemy znaleźć na dworcu (Centrum Przesiadkowe), w Zespole Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych, w Szkole Podstawowej nr 1 i 5, w Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych.

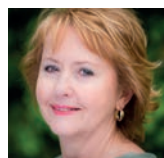
Z POLITYCZKAMI O MIESIĄCZCE

W czasie czerwcowej debaty „Świat (bez) kobiet” na cieszyńskim Wzgórzu Zamkowym, w rozmowie z **Burmistrzynią Cieszyna Gabriellą Staszkievicz**, poruszyłam temat braku środków higieny osobistej w publicznych toaletach w naszym mieście. Aktualny koszt utworzenia takiego punktu wynosi 100 złotych, natomiast wydatki na wypełnienie „Różowej Skrzyneczki” mogą być ujęte w budżecie miasta. Burmistrzynie obiecała mi, że do końca tego roku w naszym mieście będą ogólnodostępne punkty z podpaskami i tamponami. **Trzymam Panią za słowo!**

Natomiast w rozmowie z Marszałkinią Senatu RP **Gabriellą Morawską-Stanecką** i Posłanką na Sejm RP **Barbarą Nowacką** usłyszałam, że obie działają na rzecz ogólnej dostępności tych środków z funduszy państwowych. Niestety, w pierwszym podejściu obecne **władze** uznały temat za ideologiczny i propozycję ogólnodostępnych punktów z podpaskami i tamponami odrzuciły.

Mam nadzieję, że po roku wspólnych działań organizacji pozarządowych, aktywistek i polityczek, problem ubóstwa i wykluczenia menstruacyjnego nie będzie dotykał już tak wielu dziewcząt i kobiet. Niestety wiem też, że wiele osób jest przeciwnych darmowemu udostępnianiu środków higieny w miejscach publicznych, co widać we wpisach na Facebooku czy Instagramie.

Pragnę jednak zwrócić wszystkim uwagę, że nie wchodzimy już do ogólnodostępnych toalet z papierem toaletowym czy mydłem w kieszeni, a ja pamiętam, że kiedyś tak było. Pora najwyższa, by środki higieny osobistej znalazły się w publicznych toaletach i **żeby papier toaletowy przestał pełnić funkcję podpaski**. Jest również nadzieja, że dzięki akcji Koalicji Okresowej wiedza dotycząca miesiączki dotrze do szerokiej grupy społeczeństwa.



autorka

RENATA OWCZARZY

Członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, interesuje się ekologią, modą, zjawiskami społecznymi i zdrowotnymi; blogerka na FB Stylowa Polka 50+



ŁAWECZKA CIESZYŃSKICH KOBIET

NOWY PROJEKT KKK

Kobiety rzadko stają się patronkami ulic. Trudno to zmienić, bo nie przybywa ich szybko. W Cieszynie, na 316 ulic jedynie trzy noszą nazwiska kobiet: Elizy Orzeszkowej, Marii Konopnickiej i Zofii Kossak-Szatkońskiej. Przypomnijmy, że kobiety stanowią ponad połowę mieszkańek miasta i to one współtworzyły i tworzą jego dobrostan. Jak to możliwe, że zaniedbaliśmy w przestrzeni publicznej pamięć o kobietach, które dla nas wszystkich działały i tworzyły?

NASZA NOWA INICJATYWA – UHONORUJMY TE ŻYJĄCE!

Nie zgadzamy się z zapominaniem o zasługach kobiet. Czekamy na uchwały rad miast i gmin naszego powiatu w sprawie **nadania kobiecych nazw znaczącym ulicom czy dużym parkom**, a nie maleńkim skwerom czy uliczkom na peryferiach. Zbyt dużo jest już męskich nazw największych ulic i placów!

Nasza inicjatywa dotyczy także żyjących, aktywnie działających kobiet na rzecz miasta Cieszyna. Domagamy się ich **uhonorowania w nieoczywisty i urokliwy sposób** – skierowałyśmy więc w tej sprawie wnioski do władz miasta i budżetu na 2022 rok.

Kojarzymy zapewne urokliwe ławki z dedykacjami z wielu miejsc Europy. Spacerując po publicznych przestrzeniach, można tam zobaczyć solidne, trwałe ławki, stylizowane na te stare, z angielskich ogrodów. Wiele umieszczonych na nich tabliczek z sentencjami czci ważne osoby i ich dokonania.

„ULICZKA CIESZYŃSKICH KOBIET” HONOREM DLA NIEŻYJĄCYCH

Wkładem naszego Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych w upamiętnienie nieżyjących działaczek na rzecz Śląska Cieszyńskiego jest „Uliczka cieszyńskich kobiet”, która przy wsparciu Zamku Cieszyn, została utworzona na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie. Powstała jako inicjatywa naszych członkiń – *Ku pamięci wszystkich kobiet tworzących na przestrzeni dziejów codzienność i niecodzienność Cieszyna*. Ta niezwykła przestrzeń spacerowa mieści 18 pomników-lamp, świecących w ciemności, na których umieszczone zostały nazwiska zapomnianych działaczek.

BIELSKO-BIAŁA ZAINSPIROWANA „ULICZKĄ”

Podczas Gali X Kongresu Kobiet Podbeskidzia, jego główna organizatorka Posłanka Mirosława Nykiel przypomniała,

Oto nasza
propozycja
treści tabliczki
dedykacyjnej:
*Zaangażowana,
mądra,
empatyczna.
Działająca na
rzecz kobiet,
praw człowieka,
społeczeństwa
obywatelskiego
i Miasta Cieszyna.
Nasz autorytet
i nasza duma
– poznajcie
wyjątkową kobietę*

że nasza „Uliczka” była inspiracją dla powstania „parku kobiet” przed Bielskim Centrum Kultury. Dla uczczenia 10. wyjątkowych kobiet Podbeskidzia, zasadzono tam dorodne drzewka magnoliowe i oznaczono je tabliczkami z nazwiskami kobiet-laureatek dorocznej nagrody „Perła Podbeskidzia”. Ustawiono też pamiątkowy fotel, by każda siadająca na nim kobieta mogła poczuć swoją wyjątkowość i inspirację do działania na rzecz innych kobiet, czerpiąc z tego siłę i budując poczucie własnej wartości.

„ŁAWECZKI KOBIET” NA RYNKU W CIESZYNIE

Nasz projekt zakłada uhonorowanie żyjących kobiet poprzez **szersze rozpoznanie i uznanie dla ich ważnej społecznej roli, ich pracy dla dobra publicznego** i tym samym naszego. Naturalną przestrzenią do promocji kobiet wydaje się Rynek w Cieszynie. Mieści się na nim 16 stylowych ławek, wprost stworzonych do tego, by uczcić wyjątkową osobę, a jednocześnie wykorzystać u przechodzących moment odpoczynku na centralnym placu miasta.

TABLICZKI DEDYKACYJNE NA ŁAWKACH

Dedykacje powinny zostać grawerowane na tabliczkach montowanych w bezpieczny i trwały sposób na oparcie ławki. Tabliczka ma zawierać prosty komunikat o uhonorowanej kobiecie, a proponowany tekst skonsultowany i podlegać zatwierdzeniu w publicznej ankiecie. Tekst uzupełniony ma być **kodem QR**, odsyłającym do informacji w Wikipedia Polska, dzięki czemu każda osoba ze smartfonem mogłaby zaspokoić wiedzę i ciekawość na temat wyróżnionej osoby.

Celem dedykacji ma być bowiem nie tylko uhonorowanie osobistości, jej wyjątkowości, ale i konkretne przesłanie. Siadając

na ławce z dedykacją sprawiamy, że **przestaje ona być beziemienna**. Mamy okazję do refleksji, wspomnień i upamiętnienia istotnych chwil i dokonań konkretnej osoby dla Miasta Cieszyna.

PLEBISCYT W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH I NA STRONIE MIASTA

O wyborze upamiętnianych kobiet decydować powinni mieszkanki i mieszkańcy Cieszyna. Na specjalnie założo-

nie jest wsparta pozazawodowym działaniem charytatywnym.

WSTĘPNE ZASTRZEŻENIA REGULAMINOWE

W zgłoszeniach wykluczamy kandydatki, których aktywna działalność opiera się na płatnym stanowisku tj. pracy na rzecz Miasta wykonywanej w ramach obowiązków służbowych, a których działalność na rzecz Cieszyna



nym **profilu w social mediach** będzie przeprowadzona ankieta, promowana i udostępniana na stronie internetowej Miasta. Nasz plan zakłada multimedialne upublicznienie projektu „Ławeczka” – w tym wybranych do uhonorowania kobiet – w polskojęzycznej Wikipedii (wirtualnej encyklopedii o otwartej dla wszystkich treści). Projekt można wpisać w światową akcję „(Nie) znane kobiety Wikipedii”, która odbywa się co rok w marcu.

„ŁAWECZKA CIESZYŃSKICH KOBIET” ZNAKOMITĄ PROMOCJĄ CIESZYNA

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie prosi już teraz o informacje o kobietach, które należy koniecznie wyróżnić. Honorować będziemy kobiety różnych zawodów i dziedzin: działaczki na rzecz praw kobiet i człowieka, działaczki polityczne, artystki, dziennikarki, pisarki, lekarzki, nauczycielki, inżynierki, naukowczynie, sportswomenki etc. Na podstawie tych zgłoszeń stworzymy konkretną listę, a potem specjalny fanpage poświęcony zasłużonym kobietom Cieszyna. Tam przeprowadzimy

nie jest wsparta pozazawodowym działaniem charytatywnym.

Drugi warunek – kandydatki działające na rzecz Miasta Cieszyna nie mogą być laureatkami nagród Srebrnej Cieszyńianki i konkursu Oryginalnej Kobiety Śląska Cieszyńskiego.

Trzeci warunek to zgoda samej nominowanej na udział w plebiscycie i umieszczenie jej nazwiska na ławeczce.

Jeśli znacie kobiety, które zasługują na to, by zostać patronkami ławeczek, piszcie już teraz do nas na adres redakcja@ gmail.com

P.S. Naszą inicjatywę zgłaszamy do budżetu Miasta Cieszyna na 2022 rok za pośrednictwem Radnej Miasta Joanny Wowrzeczki z ugrupowania „Siła”. Jako organizacja pozarządowa nie mamy innej drogi wnioskowania.



autorka
ROMA ROJOWSKA
Prezesa Stowarzyszenia Klub Kobiet
Kreatywnych w Cieszynie

KKK MA 13 LAT

*Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych działa od 13 lat. Dobrze charakteryzuje nas cytat, który zamieściliśmy w tle naszego profilu na facebooku – to wypowiedź młodej aktorki i aktywistki społecznej Emmy Watson (pamiętnej odtwórczyni roli Hermiony z filmów o Harrym Potterze) – **Jeśli jesteś po stronie równości, jesteś feministką. Przykro mi, ale jesteś.***

MAMY TO! – NASZ JEST PORTAL DLA KOBIET I GAZETA

Jesteśmy małym gronem wolontariuszek, a naszą misją jest zaznaczanie obecności i roli kobiet w przestrzeni publicznej. Realizujemy własne oryginalne projekty. Zorganizowałyśmy siedem Kongresów Kobiet Śląska Cieszyńskiego, ale teraz nasza aktywność koncentruje się na tworzeniu bezpłatnego czasopisma CIESZYŃSKIE NA OBCASACH i prowadzeniu jedynego portalu dla kobiet na Śląsku Cieszyńskim www.cieszynskie-naobcasach.pl Robimy to online, bo do perfekcji opanowałyśmy w czasach pandemii pracę na odległość.

Jeśli lubisz pisać, robić korektę tekstów, projektować czasopismo, robisz dobre zdjęcia, umiesz sprawnie obsługiwać program Wordpress – zapraszamy Cię do aktywnego działania z nami! Pisz do nas na adres redakcja@obcasach.pl

URODZINOWA SESJA WIZERUNKOWA NA WZGÓRZU ZAMKOWYM

Nasze 13. urodziny postanowiłyśmy uczcić sesją wizerunkową, którą poprzedziły warsztaty nauki makijażu codziennego. Celem sesji wizerunkowej było zbudowanie rozpoznawalności nas jako organizacji pozarządowej oraz przedstawienie naszego grona. Profesjonalny wizerunek to często pierwsze wrażenie, które może podnosić wartość pracy społecznej i wolontariatu. Sesja stała się okazją do promocji naszych działań jako organizacji pozarządowej. To ważny cel, bo ludzie często nie wiedzą, czym jest III sektor, co to jest NGO (skrót z ang. Non – Governmental Organisations – organizacje pozarządowe) i czym zajmują



się te działające nie dla zysku (czyli non profit jak nasza). Sesja wizerunkowa stała się okazją do rozmów o naszym wizerunku – kim się czujemy i jak chcemy być odbierane jako zespół. Realizacji zdjęć podczas warsztatów makijażowych i sesji wizerunkowej (indywidualnej i zbiorowej) podjęła się nieodpłatnie dwójka fotograficznych pasjonatów – **Jagoda Mrozowska i Marek Tomica.**

WARSZTATY MAKIJAŻOWE

Sesja zdjęciowa poprzedzona była warsztatami makijażu, które odbyły się w sali konferencyjnej Zamku Cieszyn. Poznałyśmy zasady pielęgnacji twarzy, etapy wykonania makijażu codziennego, zrobiliśmy przegląd kosmetyczek, a następnie krok po kroku samodzielnie wykonywałyśmy makijaż na sobie. Największym odkryciem dla uczestniczek, okazała się wiedza z zakresu doboru odpowiednich pędzli do makijażu. Nietrywającym zadaniem była również

nauka konturowania twarzy, zgodnie z zasadami analizy jej kształtów. Na szczęście kobieca atmosfera, liczne rozmowy nie tylko o kosmetykach, ale o bieżących wyzwaniach w naszej działalności sprawiły, że makijaże zostały wykonane w naturalny sposób, a ich kolorystyka i charakter dopasowane zostały do preferencji uczestniczek. Warsztaty przeprowadziłam osobiście (wykorzystując mój nowy zawód wizażystki i stylistki), na podstawie opracowanego przeze mnie autorskiego programu nauki makijażu codziennego w 5 krokach. Informacje o mojej nowej działalności znajdziecie na stronie www.facebook.com/pracowniawizerunkuKRR. Kolejne edycje warsztatów nauki makijażu codziennego dla kobiet planuję realizować cyklicznie zarówno w Krakowie, jak i w Cieszynie.

NASZA SESJA ZDJĘCIOWA OD KUCHNI

Zaangażowanie, uśmiech, serdeczność i cierpliwość – taką fotografką była **Jagoda Mrozowska** w czasie kilkugodzinnej pracy dokumentującej dziesiątkami zdjęć nasze warsztaty makijażowe i pozowanie do zdjęć w plenerze.

Fotografia bardzo wcześnie stała się pasją Jagody. W dzieciństwie najpierw nauczyła się obsługiwać prosty aparat analogowy, a dopiero później pisać! Skończyła szkołę o profilu fotograficznym, ale nigdy nie patrzyła na fotografię jako źródło dochodu. Niecałe 10 lat później wszystko zmieniło się, gdy na świat przyszedł jej syn Cezary. Wtedy postanowiła zmienić swoje życie i podążać za marzeniami. Zaczęła tworzyć ponadczasowe wspomnienia, pamiętki na lata, opowiadać historie naturalnymi ujęciami. Uwiecznianie emocji daje jej ogromną satysfakcję i czerpie z tego wielką radość, uwielbia przeżywać emocje towarzyszące sesjom fotograficznym. Fotografia stała się dla niej sztuką, z którą wiąże swoją przyszłość. Jagoda zajmuje się zawodowo fotografią i prowadzi własne Studio Fotograficzne „No To Cyk – Fotografia” w Cieszynie przy ul. Górny Rynek 1, jej profil to www.facebook.com/notocyk-photo

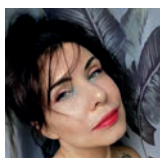
Sesję zdjęciową realizował w tym samym czasie drugi pasjonat – miłośnik zatrzymywania sensu świata w 1/125 sekundy, **Marek Tomica** – fotograf amator, w najlepszym znaczeniu tego słowa. Zna smak fotografii analogowej, jego droga prowadzi od Zenita i rodzinnych zdjęć po „bezlusterkowce” i wyprawy w zachwycające zakątki Europy, gdzie nadrzędnym celem jest dostrzec piękno i przekazać go światu za pomocą aparatu fotograficznego.

Marek jest współtwórcą takich projektów jak:

FotoSkoczów (warsztaty, spotkania, wyjazdy ludzi, których połączyła przyjaźń do fotografii)

FotoWypad (stryctie fotograficzne wyjazdy w piękne zakątki naszego kontynentu).

Marek jest laureatem konkursów fotograficznych. Swym indywidualnym spojrzeniem dzieli się zarówno komercyjnie, jak i w gronie znajomych i przyjaciół, podejmując zróżnicowane wyzwania fotograficzne. Swoje prace prezentuje w mediach społecznościowych, lokalnej prasie i wystawach. Jak mówi – *Fotografia to odskocznia od codzienności, azyl, możliwość wyrażenia siebie, intymny kontakt z pięknem*. Jego prace możecie na bieżąco śledzić na Instagramie na profilu [@markotom_tom](https://www.instagram.com/markotom_tom)



autorka
MONIKA WIECHA
Wizażystka, stylistka, członkini
Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych

TO KOBIETY URATUJĄ PLANETĘ

Przez 13 listopadowych dni trwał w Glasgow globalny szczyt ONZ COP26 – największe wydarzenie klimatyczne dekady. Przywódcy świata podejmowali decyzje mające doprowadzić do dużych zmian w naszym codziennym życiu – **praktycznie bez głosu kobiet, aktywistów klimatycznych i organizacji pozarządowych**. O swoją obecność musieli upominać się podczas masowych demonstracji ulicznych i offowych debat. Greta Thunberg, ikony masowego ruchu klimatycznego, w ogóle nie zaproszono! Kobiety chciały wyjaśnić, dlaczego to one są bardziej dotknięte globalnym ociepleniem i dlaczego płeć ma znaczenie w podejmowaniu decyzji. Nikt ich nie słuchał.*



Głównym celem COP26 było wzmocnienie uzgodnień tzw. **porozumienia paryskiego** z 2015 roku, kiedy to po raz pierwszy blisko 190 krajów zobowiązało się do zatrzymania wzrostu średniej temperatury poniżej 2° C (i dążenia do ograniczenia wzrostu do 1,5 ° C) w stosunku do początku epoki przemysłowej.

Cztery lata później, podczas COP25 w Madrycie, zgodzono się opracować **plan** zmniejszenia emisji dwutlenku węgla do następnej konferencji w Glasgow, uznając za groźne dla istnienia cywilizacji takie fakty jak:

- świat stał się o około 1,2 ° C cieplejszy niż w XIX wieku, a ostatnia dekada była najcieplejsza w historii
- ocieplenie Ziemi ma miejsce, ponieważ atmosfera zatrzymuje ciepło promieniujące z kuli ziemskiej

- z powodu nadmiernej eksploatacji i spalania paliw kopalnych, takich jak węgiel i ropa naftowa, ludzie zwiększyli CO2 w atmosferze o 50%
- lodowce topnieją, a poziom mórz podnosi się
- obserwujemy coraz więcej ekstremalnych zjawisk pogodowych – fale upałów, powodzie, pożary lasów
- zmiana klimatu ma bezpośredni wpływ na dostępność pożywienia i wody.

COP25 zakończył się na uznaniu powyższych faktów i wezwaniu do „pilnych działań”, ale porozumienia nie osiągnięto, choć zgodzono się, że jest to cywilizacyjna konieczność – przy obecnym tempie emisji globalne ocieplenie do końca 2100 roku może przekroczyć nie 2, a 3° C.

COP26 TO PORAŻKA I PROSTA DROGA DO KATASTROFY KLIMATYCZNEJ

Opinia publiczna ocenia zobowiązania COP26 jako pustostowie. Greta Thunberg określiła COP26 jako – wydarzenie PR-owe, w którym przywódcy wygłaszają piękne mowy i zapowiadają świetne zobowiązania. a jego rezultat ostro i jednoznacznie – COP26 dobiegł końca. Oto jego podsumowanie: bla, bla, bla.

13 listopada opublikowano tekst porozumienia końcowego COP26 w postaci „Pakietu klimatycznego z Glasgow”, który zaakceptowało około 200 państw. Po raz pierwszy w historii tego szczytu klimatycznego wezwano państwa świata do odejścia od paliw kopalnych, w tym węgla kamiennego i zaprzestania jednocześnie „niewydajnego” subwencjonowania ropy naftowej, gazu ziemnego i węgla kamiennego. Podkreślono nie tylko konieczność pilniejszej redukcji emisji, ale obiecano więcej środków krajom rozwijających się, by mogły sobie lepiej łagodzić skutki zmian klimatu.

Wielu czołowych przywódców świata i aktywistów klimatycznych nie kryje rozczarowania rezultatami konferencji w Glasgow, która nie oddaliła zagrożenia w postaci globalnego kryzysu klimatycznego. W praktyce porozumienie oznacza bowiem jedynie **wycofywanie** się z węgla, a nie **odejście** od niego. Redukcja emisji metanu, rezygnacja z węgla i ochrona lasów, jak obliczyli to naukowcy, zmniejszą globalne ocieplenie zaledwie o **kilka dziesiątych jednego stopnia Celsjusza**, ponieważ większość krajów zapowiedziała osiągnięcie zerowej emisji netto za kilkadziesiąt lat – USA w 2050 r., Chiny w 2060 r., Indie w 2070 r.

Kraje rozwijające się (gospodarczo), które nie posiadają wystarczająco rozbudowanej sieci elektroenergetycznej, uważają redukcję emisji za niesprawiedliwą. Polska, której gospodarka oparta jest na węglu i posiada najbardziej trującą w Europie elektrownię Bełchatów, nie chce solidarnie uczestniczyć w rozwiązywaniu kryzysu klimatycznego. Sojusz antywęglowy podpisała jako tzw. druga grupa (czyli grupa krajów rozwijających się, takich jak kraje głębokiego Południa), co poskutkowało przyznaniem nam ironicznej nagrody na COP26 – „Skamieliny dnia”.

Jedynym chyba pozytywnym osiągnięciem COP26 stała się deklaracja dwóch krajów emitujących najwięcej dwutlenku węgla – Chin i Stanów Zjednoczonych – które ogłosiły **porozumienie** o współpracy w zakresie przeciwdziałania zmianom klimatu.

SŁUCHAJCIE KOBIET I SKOŃCZMY Z TYM MARAZMEM „DZIADOCENU”

Najczęściej to kobiety w codziennym życiu decydują, co należy kupić, co jedzą ich rodziny, a więc mają wpływ na

Jeśli działając osobno, jesteśmy wystarczająco potężni, aby zdestabilizować naszą planetę, z pewnością pracując razem mamy dość mocy, aby ją uratować. W swoim życiu byłem świadkiem przerażającej degradacji natury. Wy za waszego życia możecie – i powinniście – być świadkami cudownego powrotu planety do zdrowia

Apel sir Davida Attenborough na COP26

codzienne zachowania. Gdy są świadome, jakie konsekwencje dla klimatu mają ich działania, mogą podejmować lepsze decyzje i unikać produktów powodujących wysoką emisję gazów cieplarnianych. Kierując się dobrem klimatu, wszyscy powinniśmy wprowadzić zmiany w swoim indywidualnym stylu życia. Powinniśmy zatem ograniczać ilość energii zużywanej przez nas na transport, ogrzewanie, chłodzenie, oświetlenie, używanie urządzeń zasilanych energią elektryczną etc.

STOWARZYSZENIE KKK W BRUKSELI

Członkinie Stowarzyszenia KKK, dzięki programowi Erasmus+ będą miały możliwość odbycia wizyty w Komisji Praw Kobiet i Równouprawnienia FEMM Parlamentu Europejskiego. Przeprowadza się tam wymianę poglądów z organizacjami pozarządowymi na temat przekrojowych tematów,

co umożliwiła posłom zbadanie różnych perspektyw u różnych grup kobiet. My będziemy pytać o rolę i miejsce kobiet w procesach zapobiegania kryzysowi klimatycznemu. Kobięce punkty widzenia, ich doświadczenie i społeczna aktywność są niezbędne, by właściwie reagować na zmiany klimatyczne. Podczas roboczego pobytu weźmiemy udział w warsztatach publicznych FEMM, będziemy miały możliwość obserwacji metod pracy członków komisji w ich biurach poselskich w PE i przeprowadzimy wywiady z członkiniami/członkami FEMM.

Przygotowując się do wywiadów, chcemy odzwierciedlać poglądy kobiet, które patrzą na kryzys klimatyczny z różnych perspektyw – artystek, pisarek, naukowczyń i aktywistek społecznych. Celem spotkań i przeprowadzenia wywiadów jest wskazanie, że dotąd brakuje dokumentu prawnego np. w postaci rezolucji/karty prawa do życia kobiet i ich rodzin w czystym środowisku.

* COP to skrót (ang. Conference Of the Parties) doryczący posiedzeń państw-stron Ramowej Konwencji Narodów Zjednoczonych o Zmianie Klimatu (ang. UNFCCC)



Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych, organizacja non-profit, realizuje projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich pt. Język angielski szansą na rozwój kobiecej organizacji. Celem projektu jest podniesienie poziomu jakości pracy członkiń, przełamanie barier w pozaformalnym kształceniu kobiet oraz realizacja projektów niezawodowej edukacji dorosłych we współpracy międzynarodowej.



autorka
ROMA ROJOWSKA
Prezeska Stowarzyszenia
Klub Kobiet Kreatywnych
w Cieszynie,



**Bądź z nami
online!**



- Zapraszamy do pisania artykułów, pomagamy w redagowaniu: redakcjacno@gmail.com
- Zglądajcie na nasze strony w mediach społecznościowych

