

medyk

przy kawie

Erasmus +
przygoda, zabawa czy nauka?

Moda
na wizerunek

Sukces
pisany szminką - wywiad

**Podolog
Trycholog**
nowe zawody
na rynku kosmetycznym

Rekomendacje Medyka

Rozmów osiem
babci z Antosiem

Dania do zabrania



medyk

przy kawie

SPIS TREŚCI

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 3 | DANIA
do zabrania | 16 | ROZMÓW OSIEM
babci z Antosiem |
| 6 | MODA
na wizerunek | 19 | OLEJEK ARGANOWY
eliksir młodości |
| 8 | ERASMUS +
przygoda, zabawa czy nauka? | 20 | DETEKTYWISTYKA
I WYWIAD GOSPODARCZY
nowy kierunek studiów - dla kogo |
| 10 | PODOLOG I TRYCHOLOG
- nowe zawody w branży usług kosmetycznych i pielęgnacyjnych | 22 | PSYCHODIETETYKA
i związki między jedzeniem a psychiką |
| 12 | REKOMENDACJE
Medyka | 23 | JESIENNY MAKIJAŻ
krok po kroku z Golden Rose |
| 14 | SUKCES
pisany szminką | | |

Drodzy Czytelnicy,

Medyk przy kawie, w podróży, na dobranoc... Dla relaksu, przyjemności, wytchnienia... To chwila tylko dla Was, skorzystajcie z niej i uśmiechnijcie się :)

W najnowszym numerze naszego czasopisma zdrowo się odżywiamy, dbamy o swój wygląd i podróżujemy! Chcemy zachęcić zwłaszcza wszystkich studentów do odbywania staży, praktyk na zagranicznych uczelniach w ramach programu stypendialnego Erasmus + . W „Medyku przy kawie” opowiemy, na czym polega taki wyjazd oraz jak się do niego przygotować.

Przedstawimy Wam także nowe zawody: podologa i trychologa, którzy śpieszą na ratunek naszym stopom (podolog) oraz włosom (trycholog) . Obie profesje łączy wiedzę z dziedziny kosmologii medycyny, dzięki czemu pacjent otrzymuje nie tylko diagnozę swoich dolegliwości, ale profesjonalną pomoc.

Będzie na poważnie i na wesoło, lekko i z poczuciem humoru! Tak, jak lubicie najbardziej!

Jak zwykle nie zabraknie naszych rekomendacji! Chętnie dzielimy się opinią i polecamy znane marki! Przeczytajcie kogo i dlaczego lubi Medyk.

Życzymy Miłej Lektury!

Redakcja

Magdalena Kubiak
Skład i opracowanie graficzne

Aleksandra Mysiakowska
Redakcja

Dania DO ZABRANIA

W poprzednich pokoleniach kanapki nosiliśmy w śniadaniówkach. Wraz z przenikaniem amerykańskich słów do języka potocznego pojęcie lunch-box stało się bardzo popularne. Wraz z narastającą modą producenci branży okołospożywczej prześcigają się w różnorodności ofert, stąd coraz więcej na półkach sklepowych jest pudełek i różnych innych wymyślnych opakowań służących do przenoszenia i przechowywania żywności.

dobrze czytaj zdrowe II śniadanie. Nie idźmy na łatwiznę, kupując drożdżówkę lub batonik.

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA

z dnia 26 sierpnia 2015 r.

w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży

w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

Należy zatem zadać pytanie: Komu dedykowane są lunch-boxy?

Najprostsza odpowiedź będzie w tym przypadku najwłaściwsza: dla każdego.

Opakowanie typu lunch-box może być używane przez dzieci, noszące śniadanie lub przekąski do przedszkola lub szkoły, studentów, szczególnie uczących się w trybie zaocznym, spędzających w murach uczelni kilka do kilkunastu godzin, osobom dorosłym do pracy. Ale również opakowania do żywności mogą być przydatne na pikniku, wycieczce. Ze względu na różne wielkości i konstrukcje są łatwe w przenoszeniu, ale również mogą być przechowywane w lodówce lub stosowane do odgrzewania potraw w mikrofalach.

Zawartość lunch-boxu mogą stanowić przekąski (kanapka, owoc, ciastko, bakalie) lub może być to całodienne żywienie z podziałem na posiłki.

Zgodnie z filozofią dań do zabrania dobrze skonstruowany posiłek do spakowania powinien być szybki do przygotowania i do zapakowania rano, gdy zazwyczaj się bardzo spieszymy, składać się ze świeżych składników (sam decydujesz, co kupujesz i tym samym, co zjadasz); ma być kolorowo, ma być smacznie, ma być

LUNCH BOXY II ŚNIADANIA CO POWINNY ZAWIERAĆ

W pierwszym skojarzeniu lunch-box może być tożsamy z opakowaniem na II śniadanie. To bardzo ważny posiłek w ciągu dnia, który najczęściej spożywamy podczas przerwy w pracy lub w szkole. Posiłek ten ma za zadanie zregenerować siły i zasycić głód i zapewnić czasową łączność pomiędzy śniadaniem a obiadem w celu uzupełnienia składu aminokwasowego. Jego objętość i wielkość kaloryczna jest dwukrotnie mniejsza od pierwszego posiłku. Powinien składać się on z produktów, których przechowanie jest łatwe i wygodne w warunkach pracy zawodowej, studiowania czy przerwy w szkole. Ale lunch-box nie dotyczy tylko opakowań do II śniadań.

W odniesieniu do dyskusyjnego Rozporządzenia Ministra Zdrowia dotyczącego „sklepek szkolnych i stołówek” wykażmy się mądrością i przygotujmy sobie i dzieciom

urozmaicone w poszczególne dni i wieloskładnikowe.

Pamiętacie sytuacje rozciapanych kanapek wyjmowanych po powrocie ze szkolnych tornistrów. Przewagą lunchboxa jest ochrona zawartości, ale należy też zwrócić uwagę na wygląd posiłku. Posiłek pakowany i zabierany ze sobą ma być atrakcyjny!- przecież „jemy oczami”. Dziecko, któremu przygotujemy ciekawe danie, kanapkę w kształcie buźki składniki ułożone w kształt obrazka, na pewno chętniej zje taki posiłek a nam uda się „przemycić” zdrowe składniki. A i dorosłym będzie przyjemniej zjeść atrakcyjnie przygotowane i zapakowane II śniadanie.

Praktycznym rozwiązaniem mogą być warstwowo przygotowane sałatki w słoikach szklanych lub opakowaniach plastikowych. Zasada nadrzędna komponowania takiego dania: najpierw sos na dno, później ciężkie składniki, następnie lżejsze a na końcu sałata! Dzięki temu unikamy efektu nieapetycznej brei. Składniki mieszamy przed samym jedzeniem poprzez wstrząśnięcie zawartości zamkniętego słoika. Sałatki możemy komponować dowolnie, wymieniając składniki, na te które bardziej lubimy lub akurat mamy w kuchni. Wadą sałatek w słoikach jest ciężar opakowania, szkło jest cięższe od opakowań plastikowych oraz możliwość potłuczenia. Nie nadają się dla dzieci.



SAŁATKA Z KURCZAKIEM

papryka
ryż brązowy
pieczony filec z kurczaka
mix sałat
sos (jogurt naturalny
ząbek czosnku
sól, pieprz
zioła prowansalskie)

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

kukurydza,
groszek gotowany,
tuńczyk w sosie własnym
pomidorki koktajlowe
rukola
sos (jogurt grecki, majonez,
zioła)

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM

komosa ryżowa 3 kolory,
ogórek zielony,
rzodkiewka
łosoś gotowany na parze
parzone orzechy nerkowca
roszponka
sos (passata pomidorowa,
sól, pieprz
zioła toskańskie)

Co może trafić do pojemników z żywnością? Każdy posiłek powinien składać się jednocześnie ze wszystkich grup odżywczych (białkowe, węglowodanowe i tłuszczowe oraz witaminy i składniki mineralne), które pełnią funkcje budulcowe + energetyczne + regulujące.

Składniki sałatek możemy dowolnie wymieniać w poszczególnych grupach. Wśród węglowodanowych: ryż brązowy można zamienić makaronem z mąki pełnoziarnistej, ugotowanym al dente/ kaszą gryczaną/ jaglaną/ kuskusem czy komosą ryżową. Białkowe, filec z kurczaka zamiennie z filetem z indyka/ łososiem/ tuńczykiem lub pastą ze strączkowych (ciecierzyca/ soczewica)/ ser typu feta. Również warzywa można dowolnie dobierać do smaku i dostępności. Równie duży mamy wybór sałat na półkach sklepowych (mix sałat/ rukola/ roszponka/ liście szpinaku baby)

Dziennikarka Kasia Bosacka (Wiem co jem, wiem co kupuję) zachęca do „diety pudełkowej”. Jeśli nasze zdrowie

i odżywianie jest dla nas ważne i deklarujemy, że jesteśmy na diecie (pani Kasia permanentnie, niektórzy całe życie podejmują wyzwanie) to wskazane jest zabierać ze sobą wszystkie posiłki popakowane w pudełka. Można takie całodzienne wyżywienie przygotowywać sobie samemu lub korzystać z szerokiej oferty firm cateringowych, które prześcigają się w różnorodności menu dietetycznych. Decyzja zależy od zasobności naszych portfeli, bo całodzienne wyżywienie może kosztować od 7-100zł / dzień. Niezależnie, który sposób wybierzemy, czy posiłki wykonane w domu, czy zakupione, nadrzędną zasadą zdrowego odżywiania jest zbilansowanie całodziennego jadłospisu. 55-60% dziennego zapotrzebowania na kalorie powinno pochodzić z węglowodanów złożonych (skrobia), 15% powinno stanowić pełnowartościowe białko i do 30% tłuszcze (z przewagą nienasyconych).

ENERGETYCZNE

ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW ZŁOŻONYCH

55% ZAWARTOŚCI:

- chleb pełnoziarnisty / graham / z pełnego wypieku
- ryż, najlepiej brązowy
- płatki zbożowe: owsiane / gryczane / jaglane / górskie
- kasze: szczególnie gryczana i jaglana - zasadtworcze
- makaron pełnoziarnisty ugotowany al'dente

BUDULCOWE

ŹRÓDŁO BIAŁKA

15% ZAWARTOŚCI:

- mięso: chude, najlepiej indyk, kurczak
- ryby morskie: tłuste, takie jak makrela, łosoś, śledzie
- nasiona strączkowe: cieciora, fasole

ENERGETYCZNE

ŹRÓDŁO TŁUSZCZY

DO 30% BIAŁKA:

- tłuszcze zawierające kwasy Ω -3 i Ω -6, NNKT
- ryby morskie oleje roślinne tłoczone na zimno
- orzechy
- oliwa z oliwek
- olej sezamowy

REGULUJĄCE

ŹRÓDŁO WITAMIN, MINERAŁÓW I BŁONNIKA

- owoce
- kiełki
- warzywa - szczególnie surowe

OD CZEGO ZACZAĆ, GDY DECYDUJEMY SIĘ NA PODJĘCIE WYZWANIA I PRZYGOTOWYWANIA LUNCH-BOXÓW?

Po pierwsze od zakupu odpowiedniego opakowania:

- zależnie, czy na małą przekąskę, czy na cały dzień, - wielkość opakowania/przegródki,
- czy planujemy brać z sobą coś płynnego (zupa, jogurt) czy kilka dań na cały dzień?
- czy dla nas czy dla dziecka- estetyka też ma znaczenie...

Ma to dodatkowo aspekt psychologiczny, gdy wydamy pieniądze na pudełko, dodatkowo wybieraliśmy, przebieraliśmy i wybraliśmy dla nas optymalne a dziecko np. z motywem ukochanego bohatera filmowego to nas motywuje, żeby takiego pudełka używać.

Po drugie planować zakupy i jadłospis dnia poprzedniego szybkie do przygotowania i do zapakowania rano. Dzień wcześniej zaplanować, co będziemy nazajutrz jeść lub też pewne rzeczy przygotować, żeby rano spakowanie zajmowało jak najmniej czasu.

Żeby odnieść sukces i wdrożyć na stałe jedzenie chociażby drugich śniadań, musimy nauczyć się planować, co najmniej dzień wcześniej i robić dnia poprzedniego zakupy. To gwarantuje nam, że mamy z czego przygotować prosty posiłek do zabrania i eliminuje efekt „gdy jestem głodny zjem, co mi wpadnie w ręce [fast food/ batonik].

ZDROWE PRZEKĄSKI DO POCHRUPANIA, DLA DZIECI I DOROSŁYCH:

- garść orzechów
- suszone bakalie
- garść pomidorków koktajlowych pokrojona w słupki marchewka/ warzywa
- jabłko/gruszka/ kiwi/banan

CO JEST PRZEWAGĄ LUNCH BOXÓW SAMEMU PRZYGOTOWYWANYCH?

- przede wszystkim jest zdrowo!
- wiemy co włożyliśmy do pudełka, z jakich składników i w jaki sposób to przygotowaliśmy,
- gwarantujemy sobie stałe godziny posiłków i nie doprowadzamy do napadów głodu i nie zjadamy byle czego, co nam wpadnie w ręce [niezdrowe i kaloryczne],
- świeże składniki
- cena wychodzi taniej niż zakup gotowych



dr Anna Sztetk Miller-Szymańska
Wykładowca w WSBiNoZ na kierunku Dietetyka
Dietetyk



MODA NA WIZERUNEK

Skóra jest fotografią naszego organizmu, a zadbana skóra w XXI to podstawa wizerunku. Na jej wygląd i kondycję ma wpływ wiele czynników, między innymi: styl życia, sposób pielęgnacji, nawyki żywieniowe. Kiedy organizm jest wyczerpany, zestresowany, kiedy cierpimy z powodu choroby to właśnie skóra najszybciej zakomunikuje o tym licznymi niedoskonałościami. Zadbane ciało i to jak się w nim czujemy pozwala odzyskać pewność siebie, pozwala lepiej funkcjonować w społeczeństwie. Kiedy jesteśmy zadowoleni ze swojego wyglądu chętniej sięgamy po klucz nie tylko do sukcesu zawodowego, ale również osobistego.

Dzisiejsza oferta medycyny estetycznej i kosmetologii daje szeroki wachlarz możliwości w dążeniu do skóry idealnej. Te dwie wspierające się dziedziny estetyczne pozwalają na poprawę nie tylko ogólnego wyglądu i estetyki ciała, ale przede wszystkim uzdrawiają duszę, bo poprawiają często samopoczucie.

Przemysł kosmetyczny stanowi zatem wyzwanie dla producentów kosmetyków i aparatury kosmetycznej. Biotechnolodzy opracowują nowoczesne formuły substancji aktywnych, które przy wsparciu odpowiednich nośników mają docierać do źródła problemu i go niwelować. Ponadto medycyna estetyczna wciąż dynamicznie się rozwija. Tu również pojawiają wyspecjalizowane preparaty i urządzenia... a wszystko to właśnie w służbie urody by spowolnić czas... Tak samo medycyna estetyczna dzisiaj jak również kosmetologia stawiają przede wszystkim na dobro pacjenta. Zabiegi oferowane mają dawać realne korzyści w niedługim czasie oraz stają się coraz mniej inwazyjne.

Dzisiejsze metody odmładzania wyjątkowo się uzupełniają, jednak wciąż podstawę stanowi odpowiednio zaprogramowana pielęgnacja domowa. Właśnie wtedy naskórek nabiera ładnej tekstury, właśnie wówczas genialnie na skórze trzyma się puder... a jak czuje się kobieta? Po prostu wyjątkowo

w swojej skórze.

Pacjenci często pytają jak długo utrzymają się efekty po zabiegach. Odpowiedź jest jedna „ tak długo jak pacjent zechce udźwignąć efekty zabiegów wykonywanych w gabinecie u kosmetologa czy też u lekarza medycyny estetycznej”. Ogromnie ważną zatem staje się pielęgnacja domowa. Tylko dzięki skojarzonym terapiom mamy szansę na poprawę wyglądu skóry i podtrzymanie efektów terapii.

MODA NA ZDROWĄ SKÓRĘ

Wśród dzisiejszych trendów w odmładzaniu niewątpliwie istotną jest biorewitalizacja. Słowo re-vita z języka łacińskiego oznacza ożywienie, pobudzenie funkcji życiowych. Biorewitalizacja zatem w kosmologii oznacza stymulację skóry do odnowy, ożywienie i pobudzenie funkcji biologicznych komórek w celu ich regeneracji. W wyniku rewitalizacji redukujemy oznaki starzenia i niedoskonałości oraz zapobiegamy pojawieniu się kolejnych zmian.

Doskonałym przykładem zabiegu, który kwalifikujemy jako biorewitalizujący jest zabieg firmy KLAPP - EISZELLE z mrożonymi komórkami macierzystymi pochodzącymi z łaciatej owcy świętego Jakuba. Efekty terapii po zastosowaniu zabiegu z ekstraktem z tkanek zwierzęcych to przede wszystkim:

- Regulacja procesów keratynizacji naskórka
- Pobudzenie odnowy komórkowej
- Stymulacja GAG i odbudowa włókien kolagenowych
- Poprawa nawilżenia i natłuszczenia
- Wygładzenie tekstury naskórka
- Poprawa kolorytu

KOREKTA NIEDOSKONAŁOŚCI

Medycyna estetyczna i kosmologia proponują różne rozwiązania w walce nie tylko z upływającym czasem, który na skórze pozostawia ślady, ale również znajdziemy tu w ofercie zabiegi redukujące trądzik i niedoskonałości jakie po sobie pozostawia ta dolegliwość.

Trendem w odmładzaniu wciąż jest : mezoterapia igłowa osoczem bogatopłytkowym , odżywczymi koktajlami lub kwasem hialuronowym , lifting twarzy za pomocą laserowych technik frakcyjnych lub nici chirurgicznych, elektrokoagulacja w usuwaniu pieprzyków, włókniaków, laserowe usuwanie owłosienia i niwelowanie rumienia. W walce z niechcianą tanką tłuszczową proponuje się tripolarne fale radiowe, liposukcje ultradźwiękowe czy iniekcyjne. Oferta jest bogata.

CO STAJE SIĘ ZATEM KLUCZEM W WYBORZE TECHNIK GWARANTUJĄCYCH MŁODOŚĆ?

Zespół profesjonalistów, którzy postawią trafną diagnozę, zaproponują terapię w walce z niedoskonałościami

dostosowując ją do indywidualnych potrzeb pacjenta. Ponadto zadbają o bezpieczeństwo oraz sterylność i higienę przeprowadzonych zabiegów.

Uświadomią jak ważną i kluczową będzie pielęgnacja domowa, dzięki której efekty będą podtrzymane, a skóra zdecydowanie zyska na kondycji.

Dzięki nowoczesnej biotechnologii dzisiaj mamy szansę odmłdzać. Doskonałym dowodem są liczne nagrody przyznawane w kategorii- skuteczność kosmetyków.

Idéalnym przykładem staje się linia REPACELL®, której składnikiem aktywnym jest opatentowany TCR 3 plus . To młodość zamknięta w zabiegu gabinetowym i produktach do pielęgnacji domowej, czyli doskonałej odpowiedzi na pytanie jak spowolnić czas. Linia REPACELL w widoczny sposób zatrzymuje młodość, a skóra lśni blaskiem białej perły. Efekt odmłodzenia widoczny jest już w pierwszym miesiącu stosowania terapii.

JAK ZATEM USZYĆ ZABIEG NA MIARĘ INDYWIDUALNYCH POTRZEB PACJENTA?

Zdecydowanie stawiamy na diagnozę skóry i ocenę pacjenta w obszarze bio- psycho- społecznym. To ważna odpowiedź. To również diagnoza jego oczekiwań, wytrwałości, a także możliwości finansowych. „Uszyć zabieg” na miarę potrzeb to wyzwanie zwłaszcza, że celem staje się dobro pacjenta i efekt zastosowanej terapii.

Idéalnym rozwiązaniem w XXI wieku staje się holistyczna terapia. Wzajemne wspieranie się lekarza i kosmetologa. Sukces bowiem zakłóty jest w profesjonalnym personelu, nowoczesnej technologii HI-TECH i wyspecjalizowanych procedurach zabiegowych.



Mgr Anna Drobniak

Kosmetolog z wieloletnim doświadczeniem
Wykładowca i Prodziekan ds. kierunku kosmologia
Szkoleniowiec firmy Klapp Cosmetics - lidera w branży kosmetycznej

Erasmus +

przygoda, zabawa czy nauka?

Jeśli jesteś ciekawy świata i ludzi, kochasz wyzwania, lubisz poznawać inne kultury, obyczaje – program Erasmus + jest właśnie dla Ciebie! Obecnie dzięki podpisanym umowom partnerskim o współpracy międzynarodowej, wiele szkół wyższych oferuje możliwość wyjazdów na studia, staże lub na praktyki do uczelni i firm w całej Europie.

TEST NA DOROSŁOŚĆ

Program Erasmus + uczy samodzielnego podejmowania decyzji. Podczas wyjazdu wiele spraw trzeba załatwić samodzielnie – wynajęcie mieszkania, wybór zajęć, organizacja codziennego życia. To prawdziwy test na dorosłość i dojrzałość. Z dala od rodziny i najbliższych zdarzają się chwile samotności i tęsknoty. Ale pobyt za granicą hartuje, uczy rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych lub niespodziewanych sytuacjach. Przynosi za to dużo satysfakcji i radości, pozwala odkrywać w sobie nowe cechy i umiejętności, które przydają się później po powrocie do kraju. Jak choćby łatwość nawiązywania kontaktów, odwaga w podejmowaniu nowych wyzwań, pewność siebie wynikająca ze zdobytego za granicą doświadczenia.

Bezcennym jest oczywiście kontakt i szkolenie obcego języka. Nie można tego porównać z żadnym, nawet najbardziej intensywnym kursem językowym. Potrzeba porozumiewania się po angielsku, włosku czy niemiecku w różnych sytuacjach – na uczelni, w pracy, w urzędzie, czy po prostu w towarzystwie, wymusza poznawanie nowych słów i zwrotów. Co więcej, przychodzi to wówczas dużo łatwiej, znikają bariery i strach przed mówieniem w obcym języku. Już po trzech miesiącach stażu za granicą studenci przyznają, że bez problemu potrafią nie tylko prowadzić płynną konwersację, ale dyskutować na wiele tematów.

OKNO NA ŚWIAT

Erasmus + otwiera oczy na świat i nowych ludzi. Po zajęciach, czy pracy pozostaje sporo wolnego czasu na zwiedzanie, poznawanie lokalnych zwyczajów, udział w wydarzeniach kulturalnych czy rozrywkowych.

O integrację dbają także miejscowi koordynatorzy programu, którzy organizują „erasmusowe” spotkania, wyjścia do klubów, kina czy wspólne wycieczki. Ponieważ pobyt trwa zazwyczaj kilka miesięcy nie trudno także wygospodarować czas na dłuższe wyprawy i zwiedzanie okolic. Dla miłośników podróży to doskonała okazja, aby zobaczyć ciekawe miejsca, poznać zakątki Europy, obce kultury, a także ludzi z całego świata. „Erasmusowe” znajomości i przyjaźnie często trwają wiele lat, a niektóre przetradzają się także w związku na całe życie. Uczą przy tym tolerancji i akceptacji dla innych poglądów politycznych, religijnych, kulturowych czy obyczajowych.

INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ

Dla wielu studentów, którzy decydują się na zagraniczne praktyki to doskonały sposób na zdobycie umiejętności i nowych kompetencji w firmach międzynarodowych, w których uczą się kontaktu z klientem, podpatrują sposoby zarządzania firmami, poznają nowe technologie, urządzenia. Ci, którzy wyjeżdżają do uczelni partnerskich na studia, mogą porównać program nauki, organizację roku akademickiego, jakość kształcenia. Poznają specyfikę uczelni, wykładowców oraz życie studenckie. Po powrocie do kraju nie bez znaczenia są zdobyte za granicą referencje oraz kontakty

Testy wykonane przed wyjazdem studentów na zagraniczne stypendia oraz tuż po ich powrocie dowodzą, że studenci wracają nie tylko pewniejsi siebie, bardziej tolerancyjni wobec innych kultur, ale też zdolni do szybszego rozwiązywania problemów, przystosowywania się do nowych okoliczności i z większymi umiejętnościami

organizacyjnymi. Są to jednocześnie te cechy charakteru, które najbardziej ceni większość pracodawców.

PORADY PRAKTYCZNE PRZED WYJAZDEM:

1. Załatwić sprawy na uczelni, takie jak sesja, obrona pracy itp.
2. Domknąć sprawy domowe czy mieszkaniowe (rezygnacja z wynajętego pokoju, mieszkania czy uporządkowanie opłat i dokumentów jeśli chodzi o nasze własne).

3. Kupić bilet na samolot, autobus czy pociąg. Albo zaplanować trasę samochodem.

4. Otworzyć konto walutowe, ponieważ grant jest wypłacany w euro. Jeśli w kraju docelowym nie ma euro, zastanówmy się jak będzie nam taniej z wypłatami – porównajmy oferty banków albo zastanówmy się nad przywiezieniem części pieniędzy w gotówce.

5. Wyrobić ubezpieczenie w NFZ, bo na terenie Unii Europejskiej obowiązuje EKUZ. Poza granicami UE musimy zakupić dodatkowe.



w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi

Celem programu Erasmus + jest rozwijanie umiejętności uczestników, zwiększanie ich szans na zatrudnienie oraz modernizacja systemów edukacji, szkoleń oraz programów wspierania młodych ludzi. Na program Erasmus + składają się trzy Akcje, a WSBiNoZ w Łodzi skupia się na mobilności edukacyjnej oraz współpracy na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk.

Ocenia się, że w ramach proponowanego budżetu w latach 2014-2020 za granicę może wyjechać nawet 5 milionów osób – studentów, stażystów, wolontariuszy, nauczycieli, pracowników akademickich, szkoleniowców, pracowników organizacji edukacyjnych, pracowników młodzieżowych.

WIĘCEJ INFORMACJI:

www.medyk.edu.pl/erasmus/program-erasmus

www.erasmusplus.org.pl

www.ec.europa.eu/erasmus-plus

UCZELNIE PARTNERSKIE

AUSTRIA

Pädagogische Hochschule Kärnten

BELGIA

Erasmushogeschool Brussel

CHORWACJA

University of Zadar
Sveučilište u Rijeci

CYPR

The Limassol College

HISZPANIA

Universitat de Barcelona
Universidade de Vigo

LITWA

Klaipeda State College

PORTUGALIA

Universidade do Algarve
Universidade de Évora

RUMUNIA

Universitatea 'Lucian Blaga' din Sibiu

SŁOWENIA

Univerza v Mariboru

TURCJA

Adnan Menderes Üniversitesi
Hacettepe Üniversitesi
İstanbul Medipol University

WŁOCHY

Università di Foggia
Università degli Studi di Perugia



Aleksandra Mysiakowska
Redakcja

Podolog i Trycholog

– nowe zawody w branży
usług kosmetycznych i pielęgnacyjnych

Jeszcze do niedawna na hasło **PODOLOG** Polacy pytali ze zdziwieniem, co to takiego? Dopiero w przypadku, gdy ktoś walczył od wielu miesięcy, a nawet lat z wrastającymi paznokciami, czy innymi schorzeniami obejmującymi stopy, pojęcie podologii okazało się być zbawiennym odkryciem.

CZYM ZAJMUJE SIĘ PODOLOGIA?

Podolog to ktoś pomiędzy lekarzem, a kosmologiem. Poza tym, że zna się doskonale na pielęgnacji stóp i dba o to, by były one piękne i zdrowe, jest w stanie rozróżnić wiele chorób (także tych, które wykraczają poza obszar samych stóp).

Podolog bada wzajemne zależności przypisane różnym działom nauki. Dzięki temu, jest w stanie doradzić np. zbadanie tarczycy, czy zmianę diety, celem poprawy zdrowia całego organizmu. Stopy są dla podologa swego rodzaju księgą objawów różnych chorób pacjenta (cukrzyca, grzybica, problemy hormonalne itp.).

Coraz zdrowsze stopy Polaków

Jeszcze niedawno temu z problemem wrastających paznokci, szło się do chirurga. Tam zazwyczaj przygoda zaczynała się od początku. W momencie gdy chirurg wycinał paznokcie, nie leczył faktycznej przyczyny problemu. W gabinecie podologicznym, po wstępnym rozpoznaniu problemu, dochodzi do wdrożenia odpowiedniej terapii, która może trwać nawet kilka miesięcy, a nawet lat.

Na forach roi się od entuzjastycznych komentarzy pacjentów gabinetów podologicznych: „w końcu mam swój paznokieć!”, „nie wiedziałam, że uda się wygrać

z problemem uszkodzenia płytki mojego paznokcia”, „już miałem jechać do Niemiec na rekonstrukcję”.

Polska staje się coraz bardziej nowoczesna i otwarta na różne techniki leczenia. Powstają specjalności i wąskie specjalizacje, które zajmują się poszczególnymi partiami naszego ciała, bądź konkretnymi schorzeniami. Podobnie, jak jeszcze do niedawna zaskoczeniem były usługi **PODOLOGA**, tak wciąż osuwamy się z ofertą, którą ma dla nas **TRYCHOLOG**.

TRYCHOLOG – NA RATUNEK WŁOSOM!

Trycholog to osoba, która dba, by nasze włosy były grube i zdrowe. Nie jest lekarzem, można go nazwać kosmologiem od włosów, ale tak naprawdę jest to całkiem odrębna profesja. Bezpośrednią przyczyną rozwoju tej specjalności jest stale rosnąca skala problemów ze skórą głowy oraz włosami.

Zadaniem trychologa jest przede wszystkim diagnoza problemów i dokładna analiza stanu skóry głowy, cebulek włosów, schorzeń związanych ze skórą głowy (jak np. łupież, łojotokowe zapalenie skóry głowy, łuszczyca), ustalenie przyczyn wypadających włosów oraz dobranie odpowiedniego, indywidualnego, sposobu pielęgnacji. także. Posiada on rozległą wiedzę dotyczącą wzrostu i regeneracji włosów, która pozwala mu dbać o ich kondycję i przeciwdziałać wypadaniu.

Usługi świadczone przez trychologa wspierają często leczenie farmakologiczne prowadzone przez lekarzy (np. w przypadku łuszczycy, łupieżu, nadmiernego wypadania włosów, łysienia o różnym podłożu, zaburzeń hormonalnych, cukrzycy, nowotworów), albo wręcz je



zastępują – w sytuacjach, gdy przyczyny problemów z włosami są pozachorobowe (zła dieta, zmęczenie, źle dobrane środki pielęgnacji i stylizacji włosów).

KIEDY PO POMOC DO TRYCHOLOGA?

Trychologa warto odwiedzić, gdy zaobserwujemy zmiany na skórze głowy (np. suche płatki łupieżu, zbierającą się oleistą substancję za paznokciami po wcześniejszym podrapaniu się po głowie, zaczerwienienie, skupiska krostek). Również wtedy, kiedy pojawia się problem ze swędzącą skórą głowy bądź uczuciem jej nadmiernego ściągnięcia. Również w sytuacji, gdy zaobserwujemy zmiany w ilości wypadających włosów, ale uwaga: wypadanie włosów jest etapem procesu wymiany fizjologicznej włosów. Bardzo często wizyta u trychologa to ostatnia deska ratunku dla kobiet, które same doprowadziły do osłabienia włosów. Dla włosów szkodliwe jest m.in. regularne farbowanie i nadwyrażanie ich w trakcie częstych zabiegów stylizacyjnych.

WAŻNA EDUKACJA

Zarówno bycie podologiem bądź trychologiem wymaga zdobycie fachowej wiedzy, ale także umiejętności praktycznych. Aby być profesjonalistą w tych dziedzinach nie wystarczy kilku godzinny kurs, czy szkolenie. Zalecane są studia I lub II stopnia na kierunku kosmetologia bądź studia podyplomowe dla osób, które posiadają już wiedzę z zakresu nauk okołomedycznych, a chcą poszerzyć swoje kompetencje. Wybierając specjalności podologia lub trychologia warto zwrócić uwagę na kadrę wykładowców oraz profesjonalne zaplecze dydaktyczne, a zwłaszcza dobrze wyposażone sale ćwiczeniowe. Obie dziedziny wymagają bowiem wielogodzinnych zajęć praktycznych i nauki z wykorzystaniem odpowiedniego sprzętu i urządzeń. Tak przygotowany Podolog lub Trycholog - z wiedzą, ale również z konkretnymi umiejętnościami bez problemu odnajdzie się na rynku pracy.



Aleksandra Mysiakowska
Redakcja

Rekomendacje

Medyka



PODOPHARM

PODOPHARM Sp z .o.o jest firmą założoną na początku 2014 roku. Jej misją jest transfer innowacyjnych rozwiązań na potrzeby rozwoju podologii w kraju i na świecie. Dziedziny nauki zajmującą się szeroko pojętą problematyką chorób stóp.

Innowacyjnym i spektakularnym wynalazkiem firmy jest PODOKLAMRA, czasowy implant do korekcji wrastających paznokci. Nagrodzony dwoma prestiżowymi nagrodami Beauty Premium 2015 oraz Medalem Mercurius Gedanensis 2015 na Międzynarodowych Targach.

Główną zaletą Podoklamry jest możliwość sprawdzenia skuteczności odciążenia wału paznokciowego, jej dopasowania do anatomicznego kształtu paznokcia, naciągu i wygięcia przed skręceniem łącznika, co przekłada się na ogromne ułatwienie w aplikacji Podoklamry, skutkujące gwarancją wykorzystania tylko jednego zestawu Podoklamry do jednej aplikacji. Kolejną zaletą Podoklamry jest łatwy montaż, ponadto Podoklamra ma charakter uniwersalny co oznacza, że jeden model można dopasować do każdego kształtu i rozmiaru paznokcia bez



konieczności przeróbek.

W swojej ofercie PODOPHARM posiada także profesjonalne narzędzia oraz specjalistyczne produkty, których receptury zostały opracowane przy współpracy z podologami. Wszystkie produkty są przebadane dermatologicznie i otrzymały pozytywną opinię stosowania u osób chorych na cukrzycę. Skuteczność działania została potwierdzona w badaniach aplikacyjnych i sensorycznych wykonanych przez niezależne laboratorium.

Od 2017 r. PODOPHARM objął swoim patronatem



pracownię podologiczną Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, dzięki czemu studenci mogą korzystać podczas zajęć praktycznych z produktów firmy oraz szkolić się w zakresie prawidłowego zastosowania i użycia Podoklamry.

KLAPP COSMETICS

KLAPP Cosmetics jest wiodącym, europejskim producentem profesjonalnych produktów kosmetycznych, łączących w sobie dbałość o piękno ciała i jego sprawność.

Podstawą filozofii firmy są trzy kierunki - innowacyjne myślenie, nowoczesne metody zabiegowe oraz strategie dla przyszłości rynku. Cała gama produktów tworzona jest na bazie optymalnie do siebie dopasowanych aktywnych substancji, z poszanowaniem środowiska naturalnego. Wszystko, co potrzebne jest do produkcji kosmetyków KLAPP, można znaleźć w roślinach. I to właśnie ich wykorzystanie jest cechą charakteryzującą markę. Ponadto, KLAPP Cosmetics z powodzeniem łączy elementy medycyny naturalnej z wysoko zaawansowanymi i innowacyjnymi technologiami. Podstawą sukcesów są autorskie koncepcje zabiegów oraz opracowane we współpracy ze specjalistami z Dalekiego Wschodu linie masaży, w tym CHI YANG i SUNGREI.

W połączeniu z produktami do użytku domowego, firma Klapp proponuje szeroką gamę wyspecjalizowanych linii kosmetyków dla każdego typu skóry, na wszystkie dysfunkcje skóry twarzy i ciała, zarówno dla kobiet jak i mężczyzn.

Docelowym klientem produktów firmy Klapp Cosmetics są gabinety i salony kosmetyczne oraz instytuty SPA oraz Wellness, hotele posiadające rozwinięte usługi dla klientów, a także szkoły kosmetyczne.

Od 2016 r. KLAPP Cosmetics jest Partnerem Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi i patronem kierunku Kosmetologia.

HABYS

Firma HABYS o to lider w produkcji i sprzedaży profesjonalnych stołów do masażu oraz akcesoriów i kosmetyków.

Jakość stołów HABYS to efekt 20 lat doświadczeń i zgromadzonego przez te lata know-how. To efekt pracy inżynierów, konstruktorów i stylistów HABYS ściśle współpracujących z największymi autorytetami w dziedzinie masażu, ale także 'zwykłymi' użytkownikami sprzętu. Marka HABYS to gwarancja unikalnej jakości - wszystkie produkty wykonywane są ręcznie, w tradycyjnej technologii 'hand made'.

W produktach firma stosuje wyłącznie najwyższej jakości surowce i półfabrykaty pochodzące od sprawdzonych, dużych polskich firm. Produkty HABYS to nowoczesna stylistyka oraz zróżnicowana i atrakcyjna kolorystyka, dzięki temu doskonale wpisują się w wystrój wnętrz gustownych gabinetów, salonów masażu i ośrodków Spa. Dodatkowe akcesoria zaprojektowane są tak, by zapewniały komfort pacjentom i ułatwiały pracę terapeutów.

Firma HABYS jest strategicznym partnerem największej w Polsce Konferencji Masażu, organizowanej przez Wyższą Szkołę Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi, a także patronem sali masażu w tejże Uczelni.



HABYS



Sukces

pisany szminką

rozmowa z Agnieszką Jakubek, kosmetologiem, szkoleniowcem, właścicielką dwóch salonów kosmetologii estetycznej Carmen, w Pabianicach oraz w Łodzi.

Medyk przy kawie: Czy czujesz się kobietą sukcesu?

Agnieszka Jakubek: Nie czuję się kobietą sukcesu... raczej „ofiarą” wielu szczęśliwych zbiegów okoliczności i szczególnych ludzi, których życie postawiło mi na drodze. To oni są „sprawcami” tego, co teraz robię i czemu się poświęciłam. W sukcesie ważny jest czas i miejsce, i to coś, żeby umieć wykorzystać chwilę i się nie bać. Chyba tak.

Medyk przy kawie: Ukończyłaś studia na kierunku biologia, co skłoniło Cię, aby zająć się kosmetyką?

Agnieszka Jakubek: Miałam być nauczycielka biologii, ale życie chciało inaczej... Na drugim roku studiów moje życie prywatne przewróciło się do góry nogami, zerwałam z chłopakiem i okazało się, że mam bardzo dużo wolnego czasu w weekendy... Szukałam zajęcia i postanowiłam zainwestować w edukację. Wybrałam szkołę kosmetyczną, której Dyrektor stał się dla mnie autorytetem i mistrzem. Zaraził mnie pasją do tego zawodu i pokazał, „jak przenosić góry”. Najważniejszą jednak rolę w mojej „karierze” odegrała moja koleżanka, która, gdy miałam 19 lat, zabrała mnie na pokaz kosmetyczny... Nie powiedziała tylko że to ja będę go prowadzić... I tak to się zaczęło... Od razu na głęboką wodę, nie było czasu na zastanawianie się, trzeba było działać. Dostałam pędzle i radę: „nie martw się, jest kiepskie światło, niewiele będzie widać” Do dziś się z tego śmiejemy.

Medyk przy kawie: Jak wyglądały Twoje pierwsze kroki w tym zawodzie?

Agnieszka Jakubek: Wspomniany Dyrektor szkoły kosmetycznej po 2 latach nauki zaproponował mi w niej pracę. Miałam wtedy 21 lat. W 2000 roku pojechałam na jeden z pierwszych w Polsce Kongres Medycyny Estetycznej. Byłam oszołomiona informacjami, nowinkami, osiągnięciami w tej dziedzinie. Dziś te tematy już tak nie szokują, popularyzowane między innymi przez telewizję. Wtedy były to epokowe odkrycia!

7 lat przepracowałam jako szkoleniowiec w jednej ze znanych Firm kosmetycznych. W 2000 roku założyłam własną działalność, bo Firma ta nie zatrudniała pracowników. To był pierwszy krok do własnego biznesu. Miałam wtedy 22 lata.

Medyk przy kawie: Pamiętasz jak otwierałaś swój pierwszy salon? Jakie uczucia Ci wtedy towarzyszyły?

Agnieszka Jakubek: Mój pierwszy salon... 2003 rok, znajoma sprzedawała podupadające studio fitness w Pabianicach. Byłam jego klientką, szkoda mi było... Kupiliśmy to po dobrej cenie. Ja zrobiłam kurs fitness i było też miejsce na gabinet... Nie mogło ułożyć się lepiej. Wtedy na Politechnice Łódzkiej rozpoczęto pierwsze w Łodzi studia podyplomowe o profilu kosmetycznym. Odtąd już nie "kosmetyka" lecz "kosmetologia" Trzeba było stanąć na wysokości zadania.

Medyk przy kawie: Jakie cechy, kompetencje powinna posiadać osoba, która chce rozwijać się i pracować w zawodzie kosmetyka? Czy to zawód dla każdego?

Agnieszka Jakubek: Dla mnie zawsze najważniejsza była wiedza. Kongresy, szkolenia, seminaria – zawsze przekazują coś nowego. A w tym zawodzie uczymy się całe życie, bo technologia i odkrycia w medycynie przynoszą ciągle nowe rozwiązania, które można wykorzystywać w kosmetologii. Irytują mnie dziewczyny, które kończą kilkugodzinne kursy i potem wykonują zabiegi w domach. Moim zdaniem to psuje rynek. Nie wierzę, że można być profesjonalistą po kursie! Szkolenia, warsztaty jak najbardziej tak, ale jako dodatkowe pozyskiwanie nowych kompetencji. Bazą powinny być dobre studia, czyli takie podczas których teoria jest umacniana zajęciami praktycznymi.

A cechy? Pręde wszystkim odwaga i determinacja w działaniu. Nie wolno się bać się. Podkreślam to, bo strach i niewiara w siebie to podstawowy czynnik ograniczający wielu ludzi w ich działaniach.

Medyk przy kawie: W jaki sposób Ty zarządzasz swoimi salonami i godzisz pracę z codziennymi

obowiązkami, rodziną?

Agnieszka Jakubek: Nie jestem rygorystycznym szefem. Relacje staram się budować na wsparciu i zaufaniu, bo nie da się pracować z ludźmi, od których wiele zależy, nie ufając im. Rozwój pojedynczej osoby to rozwój całej firmy i mój osobisty sukces, dlatego namawiam swoje dziewczyny do nauki na każdym poziomie niezależnie jak bardzo dużo już wiedzą. "Sukces" to pojęcie bardzo złożone tak jak "szczęście". Nie ma prostej recepty ani na jedno ani na drugie. Moja recepta jest dość oklepana "traktuj innych tak, jak sama chciałabyś BYĆ traktowana" to się sprawdza.

Medyk przy kawie: Czy czujesz się osobą spełnioną zawodowo i szczęśliwą?

Agnieszka Jakubek: Lubię to co robię, pozwala mi to utrzymać rodzinę, spełniać marzenia. Jadę do salonu z radością, lubię poniedziałki i cieszę mnie radość osób zadowolonych z moich usług...

Ktoś mądry powiedział "rób w życiu to, co kochasz a nie spędzisz w pracy ani jednego dnia" - dużo w tym racji.

W życiu jest wiele mniej lub bardziej ważnych kwestii. Ja uważam, że najważniejsze jest mieć pasję niekoniecznie jedną. Jeśli można się poprzez pasję realizować zawodowo to chyba można sobie pogratulować. A jeśli można jeszcze przez to uszczęśliwiać innych - to już prawie wierzchołek góry lodowej.

Medyk przy kawie: Gdzie widzisz się za 5 lat? Czy masz już nowe plany i marzenia?

Agnieszka Jakubek: Planuję, ale tylko troszeczkę. Życie jest zbyt przewrotne i nie raz już się o tym przekonałam. Mam kierunek, to najważniejsze, ale drogi nie znam do końca i nie potrafię przewidzieć toku wydarzeń. Godzę się z tym, że coś może nie wyjść, że może nie być tak, jak sobie zaplanowałam, bo już nie raz okazało się, że życie pisze lepsze scenariusze i wcale nie pyta nas o zdanie.

CARMEN Kosmetologia Estetyczna

ul. Łaska 46/48, Pabianice

ul. Kilińskiego 170, Łódź

www.carmenbeauty.pl



Agnieszka Jakubek

Kosmetolog

właściciel salonu Carmen Kosmetologia Estetyczna



ROZMÓW OSIEM

babci z Antosiem

Rozmowa jest formą życia społecznego, a obserwując rozmawiających można wysnuwać różne wnioski na ich temat. Wszakże już w starożytności Sokrates lub Platon podkreślali znaczenie umiejętności prowadzenia dialogu... Niezwykłymi rozmówcami są dzieci, które mają swoisty zasób pojęć i słownictwa.

Lew Wygotski napisał kiedyś książkę „Myślenie i mowa”, zwracając uwagę na fakt, iż mowa jest odzwierciedleniem myślenia, jakby jego lustrem. Warto więc mówić poprawnie i dbać o czystość języka; słuchają nas przecież inni. Niżej przedstawiam osiem rozmów z wnukiem Antonim, obecnie siedmiolatkiem oraz ich uproszczone interpretacje. Tych rozmów jest znacznie więcej... także w otoczeniu każdego z nas. Wystarczy tylko się wsłuchać lub samej/samemu zachęcać do prowadzenia dialogu. Byleby nie było powodów do użalania się, jak to robi bohaterka filmu „Dom”, starsza kobiecina ze wsi, która zamieszkała z synem i synową w mieście: oni ze mną nie rozmawiają, oni do mnie mówią.

ROZMOWA 1 ANTOŚ 2 LATA I 3 MIESIĄCE

Na parapecie okiennym siedzi kot, Antoś obserwuje go z zainteresowaniem.

-Antosiu, ile kotek ma oczu?-pyta babcia.

-Dwa-odpowiada chłopiec.

-Ile kotek ma uszu?-

-Dwa.

-Ile kotek ma ogonków?

-Jeden.

-A ile kotek ma łapek?

Po dłuższym namyśle Antoś odpowiada: *wszystkie (wszystkie).*

Z analizy danych w literaturze psychologiczno-pedagogicznej dowiemy się, że trzylatek powinien policzyć do trzech, orientować się w zakresie trzech. Przytoczona sytuacja z życia potwierdza posiadanie tej umiejętności przez dzieci, nawet nieco młodsze. Interesujące w tym dialogu jest to, w jaki sposób Antoś poradził sobie w sytuacji, gdy ilość łapek przekraczała jego kompetencje liczbowe; wybrnął inteligentnie, odpowiadając, że kotek ma wszystkie łapki.

ROZMOWA NR 2 ANTOŚ, WIEK 3 LATA I 2 MIESIĄCE

Na Kasprowy Wierch wchodzimy całą rodziną. W okolicy Murowańca babcia mówi:

-Chyba już nie dam rady, nie wejść...

Na to Antoś, spoglądając wysoko na pasące się w oddali krowy:

-Krowy wesły, a ty nie das rady!?

Małe dzieci poznając świat i budując o nim swoją wiedzę posługują się schematami. Ich myślenie jest konkretne i praktyczne. Obserwując krajobraz górski, dostrzegając pasące się krowy i biorąc pod uwagę swoje bezpośrednie doświadczenia (wchodzenie po stromym zboczu góry), Antoś sądzi, że owe krowy pokonują tę drogę codziennie. Udziela więc babci stosownego wsparcia, wykazując się sprytem...

ROZMOWA NR 3 ANTOŚ, 3 LATA I 7 MIESIĘCY

-Babciu, skąd ja się wziąłem?-pyta Antek

-No jak to skąd?! ... przyniósł cię bocian.

-Babciu, ale Ciebie to bocian nie przyniósł, bo by cię nie poradził.

Kolejna sytuacja potwierdzająca myślenie konkretno-obrazowe; wielkość bociana i dziecka kontra wielkość bociana i osoby dorosłej, solidnie zbudowanej babci. Dziecko nie ma jeszcze zdolności rozumowania operacyjnego (w tej sytuacji wyobrażenia sobie, że dorosły w przeszłości też był małym dzieckiem). Z czasem będzie się rozwijać taka zdolność u dzieci. A swoją drogą, takie pytanie na temat przyścia na świat, padają... To zostało skierowane do babci podczas dwugodzinnej wędrowki górskiej na Kasprowy Wierch, ale ona obróciła to w żart

i chciała sprawdzić, jak jej wnuk zareaguje na potoczną informację o tym, że to bociany przynoszą dzieci. Dla czterolatka odpowiedź babci jest wiarygodną informacją, dlatego warto takie pytania traktować poważnie, a nie wymijająco... Antoś doszedł do wniosku, że bocian by babci nie poradził. Ciekawe, co wtedy pomyślała babcia?

ROZMOWA NR 4 ANTOŚ, WIEK 4 LATA I 8 MIESIĘCY

-Bocian, to ma dobrze...-mówi któregoś razu Antek, przejeżdżając koło bocianiego gniazda wiosną. I dodaje: paty sobie z góry na samochody, na tlaktoly, na lowely, na dzewa, na droge, na pedskskole, ... na cały świat.

Dorosły może interesująco zagospodarować czas spędzany z dzieckiem; nawet ten w drodze do i z przedszkola/szkoły. Tego czasu na wspólne chwile zostaje dorosłym, zwłaszcza rodzicom, coraz mniej... Dlatego warto celowo i skutecznie skupiać uwagę dzieci na otaczającej rzeczywistości. Udało mi się zainteresować Antka dwoma bocianimi gniazdami, które mijaliśmy codziennie, jadąc samochodem do przedszkola. Refleksja Antka świadczy o tym, że potrafi postawić siebie na miejscu bocianów w gnieździe (wychodzenie z egocentryzmu), wie, że wyżej widać więcej i dalej. Działa wyobraźnia... A można się bawić chociażby tak: Do kieszeni włożyłam pięć kasztanów. Ile mi zostanie, jeśli tobie dam trzy? Sprawdźmy... (ilość/liczby należy dostosować do możliwości poznawczych dziecka)

ROZMOWA NR 5 ANTOŚ, WIEK 4 LATA I 8 MIESIĘCY

-Antosiu, zauważyłeś, że nie ma w gnieździe bocianów?-zapytała babcia pewnego razu, odwożąc Antka do przedszkola.

-Pewnie już odleciały-stwierdził Antek, z dużą dozą pewności.

-Pomyśl Antosiu, jak mogły odlecieć, skoro w gnieździe mają jajka, a z nich wyklują się dzieci-wyjaśniła babcia.

-Może zabrały ze sobą-nie dawał Antek za wygraną.

-A jak mogły zabrać lecąc w powietrzu?-dopytywała babcia.

-Może trzymały skrzydłami-dodaje Antek.

-Pokaż Antosiu, w jaki sposób latają bociany?

I Antoś zademonstrował lot bociana, wyciągając daleko w bok swoje ręce, machając nimi, co sił.

-Antosiu, w takim razie jak mogły zabrać?-wąpiła prowokująco babcia.

Antoś już wiedział, że bociany nie mogły trzymać jaj skrzydłami.

-Może przykleiły na plecach?-dodał Antoś

-A czym przykleiły?

-Może taśmą...

-Ja myślę, Antosiu, że bociany chwilowo opuściły gniazdo; na pewno szukają jedzenia i niedługo wrócą-próbowała zakończyć dialog babcia.

-A może one się psytyliły do swoich dzieci i dlatego ich z dołu nie widać?-podsumował Antek.

Prowadzenie dialogu z dziećmi jest sztuką, dlatego warto wymyślać i stawiać przed nimi różne pytania (problemowe), prowokujące do myślenia. Antek próbuje znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego bocianów nie ma w gnieździe i w wyniku rozmowy z babcią dochodzi do

wniosku, że może ich tylko nie widać...W rozmowach z dorosłymi (rodzicem/nauczycielem) dzieci ujawniają posiadaną już wiedzę o świecie; także luki w tej wiedzy. Warto, by dorośli zaszczepiali w dzieciach różne zainteresowania, poprzez wspólna pracę, wzajemne asystowanie przy różnych czynnościach.

ROZMOWA NR 6 ANTEK, WIEK 4 LATA I 8 MIESIĘCY

Podczas jazdy samochodem wspólnie z wnukiem babcia umiła mu czas, recytując pamięci zapamiętane wiersze i sprawdzając, jak sobie chłopiec radzi z rozumieniem treści.

Pewnego razu babcia popisywała się recytacją wiersza Juliana Tuwima „O Grzesiu kłamczuchu i jego cioci”.

-Wrzuciłeś, Grzesiu, list do skrzynki, jak prosiłam?

-List, proszę cioci? List? Wrzuciłem, ciociu miła!

(...)A jak wrzuciłem list do skrzynki, To przechodził tatuś Halinki,

I jeden oficer też wrzucił,

Taki wysoki, że jak wrzucił, to kuczał.

I jechała taksówka..., i powóz...,

I krowę prowadzili..., i trąbił autobus.... (...).

Ciocia głową pokiwała,

Otworzyła szeroko oczy ze zdumienia:

-Oj, Grzesiu, Grzesiu!

Przecież ja ci nie dałam

Żadnego listu do wrzucenia.

-Antosiu, jak można nazwać Grzesia z tego wiersza?-pyta babcia.

-Babciu, Gześ to kłamczuch.

A po chwili dodaje: Ale babcia też nie była w poządku, ona go wkręciła.

Niektórzy dorośli twierdzą niesłusznie, że małe dzieci niewiele rozumieją. Staje się to czasami przyczyną infantrylnego podejścia do dzieci (nadużywanie zdrobnień), autokratycznego stylu wychowawczego („wojskowego” stylu wychowawczego), zaniechań i zaniedbań (nic się ni stało, on/ona i tak niewiele z tego rozumie). Przytoczona sytuacja dowodzi, że dzieci dużo wiedzą, ucząc się poprzez obserwację dorosłych, korzystając z mediów, a przy tym rozumieją znaczenie tekstu wierszowanego. Dzieci mają też poczucie sprawiedliwości: oceniając Grzesia, nie można zapomnieć o podstępnej cioci. Wniosek: warto czytać dzieciom, warto czytać i rozmawiać z dziećmi, warto...

ROZMOWA NR 7 ANTEK, WIEK 5 LAT

Pewnego razu babcia opowiada wnukowi bajkę o dziewczynce i jej siedmiu braciach, zamienionych w kruk. Dobra siostra, by zdjąć czary z braci, których kocha nad życie, przygotowuje dla nich koszule, które wyrabia z zerwaných pokrzyw. Babcia podkreśla poświęcenie siostry, dodając:

-Dziewczynka bardzo się śpieszyła, ręce miała poparzone, całe w bąblach... Zastanawiała się, w jaki sposób chwycić kolejną pokrzywę, by uniknąć bólu...

Na to Antoś, zdroworożdkowo: -To czemu nie założyła rękawiczek?

Posługiwanie się schematami pomaga dzieciom w rozwiązywaniu napotykaných problemów; tych realnych i tych z baśni: nie chcesz narazić rąk na ból, używaj

rękawiczek. Aspekt praktyczny przygotowywania koszul dla braci kruków przyćmił poświęcenie siostry; dzieci często tak podchodzą do analizowanych spraw, wyrażają swoje stanowisko w sprawach, bo na tym się znają. Pojęcia czasowe kształtują się u dzieci stosunkowo wolno i późno, stąd brak refleksji, że w czasach baśniowych księżniczek nie używano ochronnych rękawiczek; takich, które obserwują dzieci u mamy w kuchni, czy u babci/dziadka w ogrodzie, czy u taty w warsztacie.

ROZMOWA NR 8 ANTEK, WIEK 6 LAT I 9 MIESIĘCY

Do ulubionych poetów babci Tereski należą Jan Brzechwa; zwłaszcza, że Jego utwory mają niezwykle walory humorystyczne i wychowawcze. Do takich wierszy należy „Kwoka”.

Proszę pana, pewna kwoka

Traktowała świat z wysoka

Imówiła z przekonaniem:

„Grunt to dobre wychowanie!”

Zaprosiła raz więc gości,

By nauczyć ich grzeczności.

Pierwszy osioł wszedł, lecz przy tym

W progu garnek stłukł kopytem.

Kwoka wieki krzyk podniosła:

„Widział kto takiego osła?!”

Babcia zapytała Antka, parafrazując poetę: -Czy ta kwoka, proszę pana, była dobrze wychowana?

-Babciu, nie stawia się garnków na schodach... Kura była złą gospodynią. Osioł by nie potłukł garnków, gdyby ich tam nie było. To kwokę trzeba wychować...

Wielu dorosłych (rodziców, babć i dziadków, cioć i wujków) pamięta z dzieciństwa ulubione wiersze, bajki i baśnie, dzięki którym możemy rozwojowo zaaranżować różne sytuacje wychowawcze. Wystarczy trochę pomysłowości, kreatywności. A tak często dzisiaj słychać znużone głosy przedszkolaków lub młodszych uczniów: nudzi mi się.



prof. WZBiNoZ dr Teresa Janicka-Panek
Rektor WSBiNoZ

olejek arganowy

eliksir młodości

Olejek arganowy jest nazywany marokańskim złotem, a także płynnym złotem lub złotem Berberów. Bardzo często wykorzystywany jest w kosmetyce. Drzewo, któremu zawdzięczamy ten eliksir, jest zwane również żelazną rośliną, ponieważ potrafi urosnąć do 10 metrów wysokości, jego korzenie wbijają się do 30 metrów w głąb ziemi, a korona osiąga średnicę 14 metrów. Drzewo arganowe daje owoce przez ok. 400 lat. Roślina na terenie wpisany na listę rezerwatów biosferycznych UNESCO.

Istnieją dwie odmiany oleju arganowego:

- ciemniejszy – spożywczy
- jaśniejszy – kosmetyczny

W ostatnim czasie olejek arganowy stał się w świecie kosmetologii prawdziwym hitem! Wszystko dlatego, że jest naturalny i posiada mnóstwo prozdrowotnych właściwości – pozwala na zachowanie pięknego wyglądu skóry, włosów oraz stanowi cenny składnik w codziennej diecie.

Świetnie nawilża nawet najbardziej suchą skórę i działa przeciwzmarszczkowo. Stanowi składnik wielu ekskluzywnych, trudno dostępnych kosmetyków, z których korzystają znane gwiazdy.

Olejek arganowy stosowany jest także w medycynie, gdzie wykorzystywany jest jako suplement poprawiający

sprawność układu immunologicznego. Dodatkowo obniża poziom cholesterolu oraz poprawia krążenie krwi, dzięki czemu odciąża wątrobę oraz poprawia stan zdrowia serca.

Olejek arganowy zawiera witaminę E, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz sterole. Dzięki temu nie tylko nawilża, ale i chroni – zarówno skórę, jak i włosy oraz paznokcie. Warto dodać, że olejek arganowy zawiera antyoksydanty, które neutralizują efekty starzenia, w tym niwelują zmarszczki.

Olejek arganowy wykorzystywany jest także w profesjonalnych ośrodkach SPA i służy relaksacji. Świetnie sprawdza się podczas masażu i pomaga zwalczyć powszechny problem kobiet – cellulit.

Olejek arganowy jest delikatny, dlatego świetnie nadaje się do stosowania przez osoby mające tendencję do alergii skórnych. Korzystnie działa także w leczeniu egzemy, ospy wietrznej, łuszczycy. Przyspiesza proces gojenia skóry.

W naszej szkole na kierunku kosmetologia, można poznać wiele naturalnych składników, które pozwalają utrzymać zdrowie oraz atrakcyjny wygląd. Między innymi, w szczególowy sposób można zapoznać się z magicznymi właściwościami olejku arganowego.

*Czy nowe kierunki studiów gwarantują zdobycie ciekawej pracy?
Dla kogo kierunek*

DETEKTYWISTYKA I WYWIAD GOSPODARCZY

*– nowość na kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne
w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi.*

Program specjalności DETEKTYWISTYKA I WYWIAD GOSPODARCZY przygotowuje do rozwiązywania problemów zawodowych dotyczących, m.in.: ochrony osób, zbierania informacji, ochrony mienia, strzeżenia tajemnic przedsiębiorstw i innych tajemnic prawnie chronionych oraz pozwala na podejmowanie działań prewencyjnych.

Studiowanie specjalności umożliwia zdobycie wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa, zasad wykonywania zawodu detektywa i prowadzenia działalności gospodarczej polegającej na świadczeniu usług detektywistycznych. Studenci zostaną zapoznani ze specyfiką świadczenia usług detektywistycznych w obszarach: spraw kryminalnych (zwłaszcza w zakresie przeciwdziałania przestępczości gospodarczej, ujawniania przestępstw przeciwko mieniu), prowadzenia działalności gospodarczej (sprawdzanie wiarygodności kontrahentów, sposobów ustalania składników majątku dłużników), spraw z zakresu prawa rodzinnego.

Zawartość treści programowych na tej specjalności obejmuje zarówno wykłady, jak i ćwiczenia dzięki którym studenci zdobędą umiejętności praktyczne, a zajęcia odbywają się także w instytucjach zewnętrznych: agencjach detektywistycznych (m.in. Biuro Detektywistyczno-Doradcze „Paragraf” w Łodzi), agencjach ochrony (m. in. Agencja Ochrony Mienia „Metpol” w Warszawie), w Policji, Jednostkach Wojskowych, Starostwach Powiatowych, Urzędach Miast

i Gmin.

O perspektywach pracy i zawodzie detektywa mówi Piotr Milczarski – detektyw, były policjant z 23-letnim stażem pracy, obecnie współwłaściciel Biura Detektywistycznego Paragraf w Łodzi.

Studia Detektywistyka i wywiad gospodarczy na kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne poleciłbym każdej osobie, która po pierwsze chciałaby przeżyć przygodę zawodową, bo to jest bardzo ciekawa praca. Po drugie chce mieć dobre zabezpieczenie materialne, bo nie ukrywamy, że usługi detektywistyczne to wciąż usługi bardzo luksusowe. Po trzecie wreszcie, to studia dla osób, które ambitnie chcą wykorzystać swój potencjał i cały czas chcą się rozwijać.

Na czym polega praca detektywa na co dzień?

Najczęściej polega na obserwacji, analizie materiałów, czytaniu dokumentacji, wywiadach z ludźmi. Dużo czasu spędzamy także na technicznych przedsięwzięciach np. rejestracji obrazu w celu udokumentowania pewnych zdarzeń. W pracy wykorzystujemy nowoczesne technologie, musimy być na bieżąco z ciągle zmieniającymi się przepisami prawa. Współpracujemy na co dzień z policją, z prokuraturą.

3 letnie studia dają gwarancję ciekawej pracy, jeśli osoby, które będą studiowały będą chciały na poważnie ten zawód wykonywać.

BEZPIECZEŃSTWO WEWNĘTRZNE I STOPNIA

Specjalność: Detektywistyka i wywiad gospodarczy

Tryb: stacjonarne i niestacjonarne

Czas trwania: 3 lata

Tytuł po zakończeniu nauki: licencjat

GDZIE ABSOLWENT ZNAJDZIE PRACĘ:

- na stanowiskach wykonawczych i analitycznych w: służbach specjalnych, służbach policyjnych, inspekcjach i strażach,
- w komórkach administracji publicznej realizujących zadania w zakresie bezpieczeństwa wewnętrznego, ochrony informacji niejawnych, zarządzania kryzysowego, bezpieczeństwa państwa,
- w wewnętrznych służbach ochronnych,
- w wymiarze sprawiedliwości,
- jako konsultanci i eksperci w zakresie kształtowania bezpiecznej przestrzeni np. na rzecz administracji miejskiej, osiedlowej, samorządowej,
- w specjalistycznych wydawnictwach medialnych i wszystkich typach mediów masowych zajmujących się bezpieczeństwem wewnętrznym oraz organizacjach społecznych i fundacjach zajmujących się bezpieczeństwem wewnętrznym.
- dodatkowo w ramach proponowanej specjalności „Detektywistyka i wywiad gospodarczy” absolwenci będą mogli podjąć pracę jako detektywi w firmach prywatnych lub instytucjach państwowych, oraz firmach zajmujących się zarządzaniem kryzysowym, w tym organizowaniem, zabezpieczaniem życia, pracy, mienia i służby (agencje detektywistyczne, policja, wojsko, straż miejska, firmy ochrony, jednostki administracji rządowej i samorządowej).
- własna działalność gospodarcza w zakresie prowadzenia usług detektywistycznych.

Psychodietetyka

i związku między jedzeniem a psychiką

Związków między odżywianiem się a psychiką jest mnóstwo. Zatem choć jedzenie znajduje się wśród najbardziej podstawowych potrzeb życiowych człowieka – potrzeb fizjologicznych, na wielu polach ta potrzeba bardzo zbliża się do potrzeb wyższych, jak choćby poczucie bezpieczeństwa, uznania czy samorealizacji. Każdy dietetyk przyzna też, że w większości skutecznie poprowadzonych przez nich kuracji odchudzających sukces zależał od siły psychicznej pacjentów. I choć związki między dietetyką a psychologią znane są od dawna, dyscyplinę łączącą wiedzę obu wyodrębnilo dopiero niedawno. Oto czym zajmuje się psychodietetyka i dlaczego warto ją studiować.

Nie tylko psychika wpływa na nasz sposób odżywiania się, ale również sposób odżywiania wpływa na psychikę. Aby się o tym przekonać, wystarczy spojrzeć na takie choroby dotykające równocześnie i ciała, i umysłu, jak anoreksja i bulimia. Oczywiście chorobą wynikającą ze słabej jakości diety jest też choćby depresja oraz inne zaburzenia nastroju. Gdy w organizmie brakuje kluczowych substancji odżywczych, dochodzi do problemów z koncentracją, pamięcią, pojawia się apatia, zniechęcenie.

Związkami między odżywianiem a psychiką zajmuje się właśnie psychodietetyka. To dziedzina, która bada rolę czynników psychologicznych w kształtowaniu i utrwalaniu się nawyków żywieniowych i w możliwościach ich zmiany. Psychodietetyka jest specjalnością w ramach studiów na kierunku dietetyka i pozwala poszerzyć m.in. wiedzę o zaburzeniach odżywiania. Dzięki zajęciom w jej ramach student uczy się całościowo oceniać przyczyny nieprawidłowości związanych z odżywianiem oraz skuteczniej pomagać osobom chorym na różnorodne schorzenia dietozależne (cukrzyca, insulinooporność, miażdżyca, choroby serca).

Psychodietetyka uczy, że nadwaga i inne problemy związane z jedzeniem nie wynikają jedynie z niskiej

świadomości żywieniowej czy predyspozycji genetycznych, ale także z niskiego poczucia własnej wartości, rozmaitych lęków, nadmiaru stresu, trudności w radzeniu sobie z problemami. Dietetyk wykształcony w tym kierunku potrafi nie tylko ocenić stan zdrowia pacjenta i ułożyć dla niego właściwą dietę, ale także odpowiednio zmotywować do zmian. Jego kompetencją jest wprowadzanie zmian w jadłospisie pacjenta oraz tworzenie programu modyfikacji niewłaściwych zachowań i nawyków żywieniowych. Z takim przygotowaniem zawodowym można pracować nie tylko z pacjentem indywidualnym, ale również z różnorodnymi grupami społecznymi, prowadząc dla nich szkolenia i akcje profilaktyczne.

JESIENNY MAKIJAŻ

KROK PO KROKU WEDŁUG GOLDEN ROSE

Odpowiednio dobrane kosmetyki potrafią dodać urody każdej kobiecie. Użyte w odpowiedni sposób produkty do makijażu pomagają podkreślić atuty i zatuszować niedoskonałości. Nie każda kobieta wie, jak zrobić make up na wyjątkową okazję. Większość pań w należyty sposób potrafi wykonać tylko makijaż dzienny, natomiast makijaż wieczorowy to już dla nich większy problem.

Wizażystka Golden Rose proponuje klasyczny makijaż jesienny wykonany produktami marki. Pierwsza bardzo ważna rzecz, to użycie bazy pod makijaż. Aby dodać makijażowi blasku najlepsza będzie ta rozświetlająca, dzięki której znacznie przedłużymy jego trwałość i subtelnie rozświetlimy naszą cerę.

Kolejnym istotnym elementem jest podkład - doskonale sprawdzą się tutaj podkłady z długotrwałą formułą, dzięki którym makijaż będzie naprawdę trwały.

Podążając za trendami w makijażu, warto zadbać również o odpowiednie wykonturowanie twarzy - można zrobić to na dwa sposoby - na mokro, przy użyciu kosmetyków o konsystencji kremowej np. kredek do konturowania **Contour Crayon** lub na sucho - przy użyciu sypkich pudrów - np. **Contour Powder Kit**.



Wybór metody aplikacji uwarunkowany jest efektem, jaki chcemy osiągnąć. Ilość warstw zastosowanych w technice konturowania na mokro sprawia, że sprawdzi się ona raczej przy makijażu wieczorowym. Jeśli zależy nam jednak na delikatniejszym, bardziej naturalnym i dziennym efekcie, ograniczmy się do konturowania przy pomocy produktów o suchej formule. Pamiętajmy jednak, że wszystko zależy od naszej wprawy i użytych odcieni.

Czas na makijaż oczu. Wymieszanie dwóch kolorów cieni - beżowego i brązowego pozwoli na osiągnięcie efektu subtelnie podkreślonej tęczęwki oka. Precyzyjnie narysowana kreska czarnym, metalicznym eyelinerem otworzy dodatkowo oko i podkreśli spojrzenie. Na koniec wystarczy wytuszować rzęsy - tutaj najlepiej sprawdzi się mascara z wydłużająco-pogrubiającą formułą.

Będąc w temacie oczu, należy również zwrócić uwagę na brwi. Ich wygląd znacznie wpływa na nasz wizerunek. Idealnie wystylizowane zapewni nam zestaw **Eyebrow Styling Kit**. Paletka jest produktem 3w1 - zawiera w sobie 2 odcienie pudrów do brwi, którymi uzupełnimy ubytki w brwiach oraz wosk, który dopełnia całości i utrwała końcowy efekt.



Na ustach doskonale sprawdzają się matowe pomadki w kolorze brudnego różu. Jeśli zależy nam na bardziej lśniącem wykończeniu, możemy użyć również serii nawilżającej **Smart Lips**, która nada ustom subtelnego błyszczącego efektu. Warto pamiętać o odpowiednim zabezpieczeniu nałożonej pomadki przed jej przemieszczaniem się - sprawę rozwiąże nam bezbarwna konturówka **Lip Barrier**, pasująca do wszystkich rodzajów i kolorów szminek.



Wykańczając makijaż nie zapominajmy o użyciu rozświetlacza i różu. Róż sprawi, że cera będzie wyglądała promiennie i zdrowo, a rozświetlacz doskonale wymodeluje nos, kości policzkowe oraz pięknie rozświetli obszar nad oczami.



Ostatni krok to utwalenie makijażu pudrem. Wizażystka Golden Rose poleca **Long Wear Finishing Powder** matujący puder transparentny, który pozostawi aksamitne wykończenie i sprawi, że twarz będzie wyglądała naprawdę promiennie i świeżo. Dodatkowym atutem pudrów transparentnych jest to, że pasują do każdego koloru cery.

Znając podstawowe elementy klasycznego makijażu na jesień już teraz możesz spokojnie przygotować swoją kosmetyczkę na nadchodzący sezon!

**TYLKO DO
31 PAŹDZIERNIKA
SKORZYSTAJ
Z WYJĄTKOWEGO
KODU RABATOWEGO
MEDYK2017
I ZAKUP PRODUKTY
Z 20% RABATEM!**

*RABAT OBOWIĄZUJE TYLKO W SKLEPACH ON-LINE
WWW.GOLDENROSE.PL

www.goldenrose.pl



/GoldenRosePolska



/GoldenRosePL



/GoldenRosePolska



/GoldenRosePL



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi



DETEKTYWISTYKA
I WYWIAD GOSPODARCZY



DIETETYKA



PEDAGOGIKA



KOSMETOLOGIA

facebook
szkolawyzszamedyk

www.medyk.edu.pl