

# medyk

przy kawie

NR 2/2014

**MODNE  
GADŻETY**  
młodej kobiety

**TATUAŻ**  
czy można się go pozbyć?

**ŚWIEŻE KOKTAJLE**  
dla zdrowia, dla urody

**NOWY ROK SZKOLNY**  
jak uporać się ze stresem i lękiem przed nieznanym?

**JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ**  
do nowego roku akademickiego

**Studia z gwarancją pracy**

PODOLOG, MEDIATOR, TRENER UMIEJĘTNOŚCI BIZNESOWYCH

# medyk

przy kawie

Drodzy Czytelnicy,

Troszkę to trwało, ale JEST! Drugi numer naszego czasopisma „Medyk przy kawie” - w jesiennej, ciepłej i nastrojowej odświeżeniu... W październikowym wydaniu trzymamy mocno kciuki za wszystkich pierwszaków – tych kilkuletnich, którzy rozpoczęli swoją przygodę z edukacją, a także nieco starszych, wkraczających w życie studenckie. Tym pierwszym, ich rodzicom i nauczycielom radzimy, jak z sukcesem i bez stresu rozpocząć nowy rok szkolny, zaś wszystkim żakom podpowiadamy, jak przygotować się do nowego roku akademickiego. Polecamy także refleksyjną wypowiedź absolwentki Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, która mimo swojej niepełnosprawności (jest osobą niedowidzącą) ukończyła studia licencjackie i nie zamierza na tym poprzestać. Chce kontynuować kształcenie oraz zająć się zawodowo propagowaniem zdrowego żywienia. A jak już o zdrowiu mowa, to w naszym czasopiśmie zamieszczamy także przepisy na odżywcze i smaczne koktajle, które dadzą Wam energię i zniwelują zmęczenie oraz przypominamy lecznicze i pielęgnacyjne właściwości melisy, mięty, szalwii...

„Medyk przy kawie” śledzi także najnowsze trendy panujące w modzie i wyposażaniu wnętrz. Jest owocowo, soczyście i pięknie! I takiej jesieni Wam życzymy z „Medykiem przy kawie” w rękę.

Redakcja

Redakcja: **Aleksandra Mysiakowska**  
Skład i opracowanie graficzne: **Magdalena Kubiak**

**Konsultacje merytoryczne:**  
dr Wanda Baranowska  
Prodziekan ds. Pedagogiki WSBiNoZ  
mgr Anna Drobik  
Wykładowca WSBiNoZ

Wydawca:  
**Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu**  
ul. Piotrkowska 278  
90-361 Łódź  
[www.medyk.edu.pl](http://www.medyk.edu.pl)

## SPIS TREŚCI

- 3 Studia z gwarancją pracy
- 4 Jak przygotować się do nowego roku akademickiego
- 6 Skończyłam studia z pomocą PFRONU i twórczej pasji
- 8 Nowy rok szkolny - jak uporać się ze stresem i lękiem przed nieznanym?
- 11 Świeże koktajle dla zdrowia, dla urody
- 12 Gwiżdż na przyszłość, czyli jak poradzić sobie z trądzikiem w wieku młodzieńczym i dorosłym
- 14 Prywatna strefa zdrowia, czyli wszystko co chcielibyście wiedzieć o domowym herbarium
- 16 Jesienne inspiracje
- 18 Tatuaz - czy można się go pozbyć?
- 19 Modne gadżety młodej kobiety



# STUDIA Z GWARANCJĄ PRACY

Według statystyk 90% absolwentów uczelni wyższych znajduje bez problemu pracę, ale 2/3 z nich w innym zawodzie niż „wyuczonym” na studiach. Podpowiadamy, jaki kierunek wybrać, aby z sukcesem zaplanować karierę zawodową. Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi zaprasza na studia, po ukończeniu których - według najnowszych prognoz - nie zabraknie pracy przez najbliższe 10 lat. Poznajcie więc zawody przyszłości...

## PODOLOG

### Czym się zajmuje?

Podolog zajmuje się badaniem, diagnozowaniem i leczeniem wad, zniekształceń i zaburzeń funkcji stóp. W Polsce wiedza podologiczna jest jeszcze mało rozpowszechniona, natomiast w niektórych krajach Europy Zachodniej, szczególnie we Francji i Niemczech funkcjonuje od początków bieżącego stulecia jako ściśle określony dział nauk medycznych, a zawód podologa jest usankcjonowany prawnie i uzyskuje się go po skończeniu dwuletnich specjalistycznych szkół i zdaniu egzaminu państwowego. Ten brak usankcjonowania nauk podologicznych w naszym kraju, powoduje, że fachowcy z tego obszaru są poszukiwani na rynku pracy. Ukończenie specjalności „podologia” wyposaża absolwenta w wiedzę i umiejętności pozwalające na:

- ✓ rozpoznanie choroby stóp,
- ✓ udzielenie pacjentowi wskazówek dotyczących pielęgnacji stóp i nóg,
- ✓ stosowanie specjalistycznych preparatów kosmetycznych i podstawowych środków farmaceutycznych,
- ✓ wykonywanie zabiegów korekcyjnych i pielęgnacyjnych odciążających szczególnie zagrożone miejsca.

### Gdzie znajdzie pracę?

- Gabinety kosmetyczne
- Salony piękności
- Centra sportowe
- Ośrodki odnowy biologicznej

Biorąc pod uwagę rozwój podologii oraz deficyt specjalistów z tej dziedziny, ukończenie specjalności podologia znacznie zwiększa atrakcyjność absolwenta i ułatwia znalezienie satysfakcjonującej pracy.

## MEDIATOR

### Czym się zajmuje?

Mediator zajmuje się polubownym rozwiązywaniem konfliktów w różnych dziedzinach życia. Pomaga rozstrzygać spory szkolne, rówieśnicze, rodzinne, gospodarcze, karne i cywilne. Celem jego działań jest pogodzenie obu stron, w taki sposób, aby jedna i druga czuła się stroną wygraną, bez wskazania o winie. Mediacja jako metoda rozwiązywania konfliktów uczy rozmowy, aktywnego słuchania, szacunku dla innych osób i ich poglądów, stwarza możliwość samodzielnego rozwiązania konfliktu w obecności i przy udziale osoby trzeciej. Mediator ułatwia skłóconym stronom proces osiągnięcia porozumienia, umożliwiając nawiązanie prawidłowej komunikacji, ucząc wyrażania emocji i mówienia o swoich potrzebach, wspierając w procesie szukania rozwiązań.

### Gdzie znajdzie pracę?

- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

- Kuratorium
- Sąd
- Ośrodki Pomocy Rodzinie

## TRENER UMIEJĘTNOŚCI BIZNESOWYCH

### Czym się zajmuje?

Trener umiejętności biznesowych jest przygotowany do wykonywania i nadzorowania zadań zawodowych związanych ze wspieraniem dorosłych w kształceniu ustawicznym. Posiada kompetencje do prowadzenia działalności dydaktycznej w ramach szkoleń, warsztatów lub innych form nauczania dla zróżnicowanych grup zawodowych i wiekowych w różnego rodzaju placówkach. Prowadzi pojedyncze zajęcia lub będące fragmentem większego przedsięwzięcia. W ramach pracy zawodowej udziela porad, konsultacji, uczestniczy również w koordynowaniu działań w zakresie przygotowywania, opiniowania i udostępniania słuchaczom materiałów metodycznych i pomocy dydaktycznych, wspierających uczenie się w grupie oraz samokształcenie. Planuje, organizuje i kieruje szkoleniami lub jednostką organizacyjną świadczącą usługi szkoleniowe. Prowadzi ewaluację różnych form nauczania oraz pracy innych trenerów.

### Gdzie znajdzie pracę?

- Firmy szkoleniowe
- Firmy consultingowe
- Firmy HR



# Jak przygotować się do nowego roku akademickiego?

„Istota kształcenia w szkole wyższej nie polega na wpajaniu wiedzy faktograficznej, lecz na ćwiczeniu umysłu w dochodzeniu do tego, czego nie da się znaleźć w podręcznikach”.  
(Albert Einstein)

**Pierwszy rok studiów to dla większości prawdziwa szkoła przetrwania, ponieważ uczelniane realia bardzo różnią się od licealnej rzeczywistości. Nowy rok akademicki, to początek dorosłego życia, do którego warto dobrze się przygotować. Wiele zależy od kierunku, który wybrałeś (studia na kierunkach humanistycznych wyglądają inaczej niż na ścisłych). Mimo to są pewne uniwersalne rzeczy, które warto wiedzieć, by móc przetrwać nowy rok akademicki. Dowiedz się, co czeka „świeżo upieczonego” studenta.**

## **1. Wydatki, wydatki i jeszcze raz... wydatki**

Akademickie życie niestety nie należy do najtańszych. Jeśli studiujesz w innym mieście niż rodzinne musisz liczyć się z kosztami związanymi z wynajęciem własnego kąta i miesięcznymi opłatami za media. Co więcej, dopiero samodzielne życie uświadomi Ci, ile kosztują rzeczy, które w domu miałeś zawsze pod ręką. Na co jeszcze przyjdzie Ci wydawać? Na wyżywienie, komunikację miejską, ksero, artykuły piśmiennicze i książki (czasem się przydają!). Naucz się rozsądnie gospodarować swoimi finansami i planować wydatki. Docenisz tę umiejętność koniec miesiąca!

## **2. Rozłąka**

Tęsknota za domem może doskwierać szczególnie tym, którzy są emocjonalnie związani z rodzicami. Dlatego wpadając w wir studenckiego życia nie zapomnij o tym, by od czasu do czasu odwiedzić rodziców i znajomych z rodzinnego miasta. Weekend w domowych pieleszach (ach te mamine obiadki!) naprawdę dobrze Ci zrobi.

## **3. Zupełnie inny tryb nauki**

W szkole średniej nieusprawiedliwiona nieobecność na zajęciach groziła obniżoną oceną ze sprawowania i bliskim spotkaniem z panem dyrektorem (bądź panią dyrektorką). Na studiach nic takiego Ci nie grozi! Wprawdzie część zajęć jest obowiązkowa, jednak w większości przypadków tylko od Ciebie zależy to, czy będziesz uważnie słuchał i pilnie notował każde słowo, które pada z ust wykładowcy, czy też... zajmiesz się w tym czasie czymś innym. Pamiętaj jednak, że zbytne umiłowanie wolności może skończyć się niezaliczonym egzaminem (egzaminami) i skreśleniem z listy studentów.

## **4. Robienie notatek**

Dość szybko przekonasz się, że na studiach dobre notatki są na wagę złota, a Ci, którzy nimi dysponują mogą poszczycić się popularnością porównywalną z tą, którą cieszyła się Doda w okresach swojej świetności.







### 5. Dzielenie metrażu

Niezależnie od tego, czy zamieszkaż w akademiku, czy też na stacji (szczęśliwców, których stać na własne mieszkanie jest niewielu) przygotuj się psychicznie na współdzielenie mieszkania/pokoju. Co to oznacza? Chociażby to, że będziesz musiał nauczyć się zasypiać, gdy obok pali się światło, pogodzić się z tym, że współlokator przyjmuje gości akurat wtedy, gdy próbujesz się uczyć, bo jutro masz ważny egzamin, bądź że osoby, z którymi mieszkasz mogą nie być miłośnikami porządku.

### 6. Wizyta w paszczy lwa tj. dziekanacie

O tym miejscu krąży wiele legend. Prędzej czy później pewnie będziesz musiał do niego zajrzeć, dlatego zadbaj o to, by mieć dobry kontakt z paniami z dziekanatu. Tu pomóc może przestrzeganie godzin, w których przyjmowani są studenci, bycie miłym, uśmiechniętym i... skrupulatnym. Zmora studentów są też ciągnące się często przez całą długość korytarza kolejki do dziekanatu. Na nie niestety nie ma dobrej rady –trzeba „odstać swoje”.

### 7. Polowanie na materiały do nauki

Dość szybko uświadomisz sobie, że książek w uczelnianej bibliotece jest mniej, niż studentów, którzy chcieliby z nich skorzystać. W takiej sytuacji zostaje ksero (dowiedz się, gdzie jest najtańsze ksero w mieście), bądź odkupienie książek czy podręczników od starszych roczników.

### 8. Sesja

Okres, w którym wreszcie trzeba zacząć się uczyć ;) Ta pierwsza jest najtrudniejsza.

Głównymi znakami jej nadejścia są kolejki do ksero, brak książek w bibliotekach i... dramatyczne opisy na Facebooku.

### 9. Inny sposób egzekwowania wiedzy

To, czego przyjdzie Ci się nauczyć na egzamin zjednego przedmiotu można porównać do „małej matury”. Jak sobie z tym

radzić? Najlepszym sposobem jest systematyczna nauka, uczęszczanie na zajęcia i robienie notatek, do których zajrzyjmy wcześniej niż na dzień przed egzaminem. Większość studentów wzmógłony proces przyswajania wiedzy rozpoczyna jednak dopiero wówczas, gdy już dłużej odwlekać go można. Nawet jeśli uczycie się na ostatnią chwilę (obietując sobie, że następnym razem nie będziecie tego odkładać) spieszymy z pocieszeniem: taki naukowy maraton czeka Was jedynie dwa razy w roku (w letniej i zimowej sesji).

### 10. Integracja

Bierz udział w projektach, rób badania, zostań członkiem kół naukowych i organizacji studenckich. Na samej uczelni rozmawiaj z kim się da (dotyczy to zwłaszcza osób z Twojego roku) i...nie bój się ludzi. Pozostając w kontakcie z wieloma osobami nie tylko będziesz miał sporo znajomych, (co jest przyjemne samo w sobie), lecz również dowiesz się, co i gdzie można załatwić, komu lepiej „nie podpadać”, a z kim da się „dogadać”. Taka wiedza jest naprawdę bezcenna!

## Dobre rady w pigułce:

### Nie panikuj!

Emocje zawsze są złym doradcą. Studia wcale nie są takie straszne, jak Ci się początkowo wydaje. Nie jesteś pierwszym studentem na Ziemi (ostatnim pewnie też nie ;)), co oznacza, że studiowanie jest dla ludzi. Zobaczysz, że z czasem się we wszystko wdwożysz i dość szybko zapomnisz o początkowym zagubieniu.

### Zapomnij o tym, o było w liceum!

Na studiach nikt nie poda Ci niczego na tacy. Chodzenie na zajęcia, robienie notatek czy zapewnienie sobie materiałów do nauki, to tylko jedne z nielicznych kwestii, które przyjdzie Ci „ogarnąć”. W tym przypadku większa wolność oznacza również większą odpowiedzialność.

### Nie bój się pytać!

Nie wiesz, jak trafić do sali, w której akurat masz zajęcia? Chciałbyś dowiedzieć się, jacy są poszczególni wykładowcy? Zwróć się z takim pytaniem do starszych roczników. Studenci to niezwykle zgrana grupa społeczna, więc bardziej doświadczeni koledzy na pewno nie zostawią Cię bez pomocy.

### Naucz się radzić sobie z niepowodzeniami!

Nie załamuj się jeśli zdarzy się, że nie zaliczysz egzaminu za pierwszym razem. Potraktuj to jak mały wypadek przy pracy i... wracaj do nauki ;)

### Postaw na wzajemną pomoc!

Współpraca ułatwia przetrwanie na studiach. Jeśli komuś w czymś pomogłeś, ten ktoś prędzej czy później na pewno Ci się odwdzięczy. Może np. ma notatki z przedmiotu na który mimo najszczerzych chęci nie udało Ci się trafić? ;)

Pamiętaj, że znajomości to potęga!

Oczywiście zastosowanie się do powyższych rad nie gwarantuje 100% sukcesu, ale z pewnością ułatwi przetrwanie roku akademickiego.

**Miłego studiowania! Trzymamy kciuki za wszystkich „pierwszoroczników”!**

# Skończyłam studia

z pomocą PFRONU i twórczej pasji

Felieton Ewy Siedleckiej – absolwentki dietetyki WSBiNoZ

Kiedy pewnego wrześniowego dnia 2011 r. przyjaciółka powiedziała mi o tym, że znalazła dla mnie fajne studia w WSBiNoZ w Łodzi na kierunku dietetyka i specjalności psychodietetyka od razu mi się ten pomysł spodobał. Zawsze chciałam skończyć studia...

Mam wadę wzroku od urodzenia. Jestem wcześniakiem i mam niedorozwinięty nerw wzrokowy. Wada jest nieuleczalna, trudna do zdiagnozowania. Całe moje życie to ciągłe zmaganie się z opiniami lekarzy i wszystkich, którzy „wiedzą lepiej”, co dla mnie dobre. Tak jak większość osób ze słabym wzrokiem skończyłam studium masażu leczniczego i przepracowałam wiele lat w służbie zdrowia, chociaż przyznam, że wcale mnie do tego nie ciągnęło.

Życie osoby niepełnosprawnej we współczesnym świecie jest z jednej strony pełne wyzwań, jak uprzedzenia, złe pojęta nadopiekuńczość, bariery techniczne i architektoniczne..., z drugiej strony ułatwione przez postęp techniki, który, niestety nie zawsze jest odpowiednio do potrzeb zainteresowanych dostosowany i wdrażany. Najbardziej z tych wynalazków cenię sobie program powiększająco-dźwiękowy do obsługi komputera i lupę elektroniczną, która ułatwia czytanie drobnego druku. Używałam też monookularu do patrzenia na odległość np. na numer jadącego autobusu, lub tablice zawieszona na budynkach, ale częściowo zastąpiłam go funkcją zoomu w aparacie do robienia zdjęć w telefonie komórkowym. Nie używam innych mówiących pomocy, bo mój wzrok na tyle jest sprawny, by sobie poradzić, chociaż czytam z bardzo bliskiej odległości. Oferta sprzętu dla słabowidzących jest dość obszerna. Nie każdy wie też, że w każdym systemie operacyjnym zainstalowana jest funkcja „Lupa”, która pozwala np. mi skorzystać z każdego komputera w bibliotece lub kawiarence internetowej. Ten oto wynalazek sprawił, że dość biegle posługuję się komputerem i Internetem, oczywiście


w potrzebnym mi zakresie. Przydatna jest również możliwość czytania przez syntetyczny głos notatek i zapisywanie ich w formacie mp3. To pozwalało mi uczyć się ze słuchu, a do notatek na ekranie czy w formie wydruku zaglądać tylko w przypadku elementów graficznych np. ryciny, wykresy, tabelki, które mój „głos” czyta niepoprawnie.

Większość z tych wynalazków to drogie rzeczy, ale można je zakupić poprzez dofinansowanie przez PFRON, którymi obecnie zajmują się przeznaczone do tego komórki MOPR-u, w każdym większym mieście.

Również z funduszy MOPR/PRFON pokrywane są koszty studiów osoby niepełnosprawnej. Wypełniony przez zainteresowanego i Uczelnię formularz składa się do zajmującego się tymi dotacjami pracownika MOPR, mniej więcej w połowie semestru podpisuje się umowę i krótko po tym wypłacane są środki, które pokrywają czesne i tzw. wydatki własne. Wysokość dofinansowania zależy od dochodów i stopnia niepełnosprawności, ale zasady przyznawania mogą się różnić w kolejnych projektach i latach i dlatego należy o szczegóły zapytać. Należy również poinformować Uczelnię o jednorazowej zapłacie za cały semestr, by uniknąć kar i powiadomień za zaleganie z comiesięcznymi opłatami za studia.

Dofinansowanie kosztów nauki jest jedną z form wyrównywania szans osób niepełnosprawnych na rynku pracy. Inną formą jest



A group of graduates in blue gowns are celebrating against a clear blue sky. They have their arms raised, some pointing upwards, and their faces are lit with joy. The scene is captured from a low angle, looking up at the graduates.

stworzenie stanowiska pracy chronionej w dowolnym zakładzie. Nie znaczy to, że osoba niepełnosprawna ma pracować tylko w zamkniętym miejscu, wyłącznie w towarzystwie osób niepełno-sprawnych. Może, jeśli znajdzie odpowiednie dla siebie stanowisko i osobę chętną ją zatrudnić mieć takie stanowisko w każdym zakładzie pracy. Można również dostać pomoc w otwarciu własnej działalności gospodarczej.

Na studiach zaocznych studiują ludzie w różnym wieku. Ja byłam osobą najstarszą na roku, co w pewnym sensie stanowiło kolejną barierę. Na początku czułam się trochę nieswojo, chociaż wiek nie stanowił dla mnie problemu ponieważ mam wielu znajomych i dużo starszych i dużo młodszych ode mnie. Myślę, że jeżeli jest kilkadziesiąt osób na roku zawsze znajdzie się chociaż jedna lub dwie osoby, z którymi uda się nawiązać kontakt, a z czasem i reszta studentów zaakceptuje koleżankę/kolegę, która jest w jakiś sposób odmienna niż wszyscy.

Pracownicy WSBiNoZ bardzo otwarcie podeszli do moich potrzeb w zakresie studiowania. Na wstępnym spotkaniu od razu ustaliliśmy szczegóły dotyczące formy opłaty za czesne przez PFRON. Ustaliliśmy również, że będę informować każdego nowego wykładowcę o moich problemach z czytaniem z tablicy. Odpowiedzi wykładowców były różne od „Proszę się postarać o notatki od kolegów”, poprzez „Ja mówię to samo, co jest na slajdach więc proszę sobie notować” lub „Państwo i tak dostają od nas materiały na maila”... Byli też wykładowcy, którzy tradycyjnie dyktowali, co dla mnie było najlepszym rozwiązaniem.

Egzaminy i kolokwia zdawałam tak samo jak inni, czyli otrzymywałam arkusz z pytaniami. Wielu wykładowców przynosiło mi specjalnie dla mnie wydrukowany większą czcionką egzemplarz. Starałam się też zmieścić w czasie przeznaczonym na napisanie testu lub opisowej odpowiedzi na pytania i nigdy się nie zdarzyło, bym musiała poprosić o dodatkowy czas. Może dlatego, że nie trzeba było korzystać z dodatkowych pomocy. Mogłam też ubiegać się o składanie egzaminów w formie ustnej, ale nie skorzystałam z tego. No i oczywiście, co jest tajemnicą każdego studenta – ściągą... W moim przypadku nie było mowy o jakimkolwiek ściąganiu.

Dzięki studiom obok podniesienia kwalifikacji i zdobycia nowego zawodu nauczyłam się również nowych umiejętności i wyrobiłam w sobie nowe nawyki jak np. systematyczność i wnikliwość w poznawaniu wiedzy. Ze zbuntowanego uparciucha stałam się uparciuchem konstruktywnym.

Każdy człowiek bez względu na to czy jest

pełno czy mniej sprawny ma swoją instrukcję obsługi. Są takie rzeczy, których osoby niepełnosprawne w większości nie lubią. Nie wolno wyrażać takich opinii jak „O, jaka ty biedna jesteś, bo nie widzisz” Przecież ja, mimo niepełnosprawności mogę i mam prawo być równie lub bardziej szczęśliwa, elokwentna, kochana itp... i nie ma nic do tego to, z jakiej odległości czytam czy w jaki sposób się poruszam. Na pewno nie należy domniemywać o tym, czego osoba niepełnosprawna nie może zrobić i oferować pomocy przy prostych czynnościach. Osoba niepełnosprawna również powinna nauczyć się asertywności i umieć poprosić o pomoc lub powiedzieć, że za nią dziękuje, gdy ktoś nieadekwatnie pojmowaną pomocą przekracza barierę prywatności. Nie powinna mieć też postawy roszczeniowej, ale dobrze by było, gdyby wiedziała, z jakich przywilejów może korzystać. Tak jak każdy powinna zachować kulturę osobistą i schludnie wyglądać. Radziłabym osobom niepełnosprawnym również nie żartować ze swoich ułomności, np „A bo ja taki brajolak (niewidomy) jestem i zawsze narozlewam”. Zawsze to się utrwała w opiniach otoczenia jako negatywne spstrzeżenie. Można też przypuszczać, że osoba niepełnosprawna będzie bardziej przewrażliwiona na jakimś punkcie, ale przecież każdy człowiek ma do tego prawo.

Trudno jest żyć w świecie ekstremalnie wyimaginowanych kanonów piękna, doskonałości, kompetencji, zaradności i innych zalet, które często bardzo odbiegają od realnego świata. Już od najmłodszych lat nawołuje się do rywalizacji i do sztucznego kreowania swojego wizerunku. Ludzie nie chcą nawet myśleć o tym, że tak naprawdę w każdej niemal chwili mogą stać się niepełnosprawni. Z założenia twierdzą, że skoro ktoś gorzej widzi, chodzi, słyszy... to jest gorszy. Na ile to się zmieni zależy od stopnia ucywilizowania ludzi, ale nie tego ekonomicznego, technicznego czy intelektualnego, ale od wdrażania w życie zwykłej ludzkiej życzliwości. Niepełnosprawni nie znikną z tego świata. Dzięki odpowiednio wykorzystanej technologii, dofinansowaniom ze środków PFRON, własnej osobowości i talentom naprawdę można skończyć studia i odnieść sukces, albo przy-najmniej dać sobie szansę.

Po ukończonych studiach 1 stopnia zamierzam w następnym roku akademickim podjąć studia magisterskie z dziedziny dietetyki. Do tego czasu planuję wdrażać moją wiedzę w praktyce. Mam zamiar zająć się propagowaniem zdrowego odżywiania a przede wszystkim zdrowego stosowania diety wegetariańskiej.

# Nowy rok szkolny

- jak uporać się ze stresem i lękiem przed nieznanym?

Początek roku szkolnego to często bardzo silny stres dla dzieci i rodziców. Zwłaszcza dla najmłodszych, którzy pierwszy raz przekraczają próg szkolny. Jak przygotować kilkulatek, rodziców i nauczycieli na dobry start? O tym w rozmowie z naszym ekspertem, wykładowcą Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu – dr Wandą Baranowską, pedagogiem i terapeutą.

## 1. Pierwszy dzień w szkole to często ogromny stres dla dziecka, porównywalny do tego jaki my dorośli przeżywamy np. zmieniając pracę? Czego tak naprawdę boi się kilkulatek?

Stres towarzyszy każdej NOWEJ dla nas sytuacji, a jej ocena w dużej mierze zależy od naszej wiedzy i zgromadzonych doświadczeń, także od ogólnego poziomu zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa i samooceny naszych możliwości.

W nową sytuację możemy wejść z przeświadczeniem, że „mogę, potrafię, dam radę” lub też, że „nie uda mi się, sytuacja mnie przerasta”. Właśnie te nastawienia są pierwszoplanową genezą dziecięcych obaw, nie jak często uważamy – „nowość” sytuacji. Pamiętajmy, że najważniejszą siłą dziecka jest jego ciekawość. Na tej kanwie możemy „utkać” mobilizację organizmu pierwszaka do wytworzenia równowagi pomiędzy tym, co ono już potrafi a wymaganiami nowego miejsca. Tym samym obniżymy poziom napięcia, możemy powiedzieć, że zminimalizujemy stres. Nie uczynimy jednak tego w jeden dzień. Przygotowanie dziecka do pozytywnego odczuwania stresu jest procesem, który tak naprawdę rozpoczynamy w chwili jego narodzin.

## 2. Jak dorośli, rodzice opiekunowie mogą pomóc dziecku w odnalezieniu się w szkole? Jak powinni przygotować dziecko na pierwszy dzień w szkole?

Cenne jest, by w ich komunikatach znalazło się przesłanie, że dziecko „może i potrafi”, a szkoła jest „ciekawa, interesująca, bo nowa”. Rozwińmy jednak tę myśl, skupiając się na okresie tuż przed i po rozpoczęciu roku szkolnego, ponieważ trudno jest w kilku słowach streścić pożądany przebieg całego procesu.

Każdy sześci-, siedmiolatek odczuwa napięcie już wtedy, gdy rodzice w przeddzień pierwszego dnia w szkole szykują galowy strój, ustawiają budzik na alarm następnego dnia. Zauważymy w tych okolicznościach w zachowaniu dziecka różne nastawienia- jedno będzie aktywnie współuczestniczyć w przygotowaniach, inne jedynie obserwować je lub wręcz ich unikać. Zachowania rodziców mogą sprzyjać obniżeniu napięcia emocjonalnego dziecka lub je wzmacniać. Jeśli jako rodzice będziemy demonstrować zatroskaną minę, skupiać się na „ciuszkach” i prośbach o jego dbałość, powtarzać jak mantrę w czasie przygotowań „musisz być grzeczny”, „szkoła to nie miejsce zabaw” itp. skutecznie wzmacniamy stres i zniechęcamy dziecko do pozytywnej mobilizacji.

## 3. Opisała Pani wręcz modelową scenę, która ma miejsce pewnie wielu domach, bo rodzice też przeżywają pójście swojej pociechy do szkoły...

A przecież... pierwsza klasa to przygoda, której celem jest zaproszenie dziecka do poznawania świata, co zaspokaja jego ciekawość i buduje umiejętności, na których

będzie się opierało całe swój życie. Ten fakt to powód do przejawiania aplauzu rodziców, zadowolenia, czasem wyrazów żalu, że ten okres w ich życiu minął bezpowrotnie. Dlatego też zalecałabym rodzicom, aby dzień przed rozpoczęciem roku szkolnego przeznaczili np. na humorystyczne wspomnienia o ich pierwszym dniu w szkole, podkreślając pozytywne tej sytuacji. Rozmowa mamy i taty z uśmiechem, wywołana pytaniem „...a pamiętasz swój pierwszy dzień w szkole?” może być ważną informacją dla dziecka: rodzice też kiedyś byli pierwszaki, z uśmiechem to wspominają, znaczy było dobrze.

Spytajmy dziecko jak wyobraża sobie swój pierwszy dzień lub po-dzielimy się wiedzą o tym, jak interesująca jest dzisiejsza szkoła. Jeśli rozmowy osadzimy w miłym dla dziecka kontekście możemy iść na lody, do kina, czy w inne, przyjazne dla dziecka





miejsce, tworzymy przyjemną emocjonalną aurę, odwracamy uwagę dziecka od odczuwanego napięcia lub czynimy je przyjemnym.

#### 4. Dziecko boi się tego co nieznanne, czy warto wobec tego wcześniej odwiedzić szkołę, poznać nauczycieli, być może zorganizować spotkanie z kolegami z jednej klasy?

Jeśli dziecko wie, że w szkole spotka swoich dobrych kolegów z przedszkola, czy zerówki (czasem tylko jednego), odczuwane napięcie może stać się przyjemnym doznaniem, w wyniku którego dziecko dąży do tego spotkania, jest silnie podekscytowane, ale pozytywnie zmotywowane. Nowe tło (chodzi o budynek szkoły, nowego nauczyciela) nie odgrywa w takiej sytuacji wielkiego znaczenia, po prostu jest tłem, którego dziecko jest ciekawe bez obaw. W przypadku, gdy wszystkie elementy szkolnego systemu są „nowe- nieznanne” (nowi koledzy, nowy budynek, nowa Pani) poziom stresu jest wyższy, ale nie oznacza jeszcze paraliżu i też. Adekwatnie do przewidywanej sytuacji rodzice mogą albo podkreślić w rozmowach z dzieckiem fakt obecności kolegi (np. stwierdzeniem „Jasiek też pewnie czekał na spotkanie z tobą...”) lub też wyartykułować pozytywy poznania nowych kolegów prostym komunikatem „cieszę się, że poznasz nowych kolegów”. Tu

prośba do rodziców- nie obiecujmy dziecku siedzenia w tej samej ławce z przyjacielem - zostawmy miejsce na spontaniczność zachowania dzieci i profesjonalizm nauczyciela, który

„za progiem” jest kierownikiem wszystkich sytuacji i bez wątplenia właściwie oszacuje potrzeby dziecka.

#### 5 Jakie jeszcze błędy popełniają najczęściej zatroškani rodzice?

Możemy stwierdzić, że nasze dziecko ma „tylko” 6-7 lat lub „aż” tyle lat.

W pierwszym stwierdzeniu zawiera się komunikat „jest gapcią, wymaga stałej opieki”, w drugim natomiast że „dorósł do szkoły, jest samodzielny”. Pochodną tych stwierdzeń jest konkretne zachowanie rodziców

w czasie np. inauguracji roku szkolnego, także globalne nastawienia dziecka do szkoły. W jednym przypadku mama (rzadziej tato, czasem także babcia)- prosić wybaczyć użycie tego stwierdzenia- „sterczy” o krok od dziecka by nie stracić z nim kontaktu fizycznego, czasem próbuje pierwszaka trzymać cały czas za rękę. Wysła tym samym dziecku komunikat- „bez mojej opieki się nie obędzie, jestem ci potrzebna/ cały czas”. Ups... a co z następnym dniem w szkole, z następnym miesiącem, itd.? Chcę zapewnić, że pierwszak nie potrzebuje fizycznej bliskości rodziców, czy opiekunów w czasie szkolnej akademii. Nawet jeśli odczuwa niepokój, to ten moment jest dla niego szansą na sprawdzenie siebie, poza tym- zwróćmy uwagę- ma za sobą wiele „samotnych” dni w przedszkolu lub zerówce. Inauguracja to nie problem pierwszaka, tylko rodziców, którzy demonizują środowisko szkoły i przeceniają siłę stresu dziecka. Co polecić w zamian? Opcję drugą- moje dziecko ma aż 6-7 lat, jest samodzielne, dzielnie się spisywało w przedszkolu. Zapytajmy raczej: „czy pozwolisz mi uczestniczyć w szkolnej akademii?”. Tym pytaniem wysyłamy komunikat innego rodzaju- „jesteś samodzielny i nie potrzebujesz mojej opieki, ufam ci i będzie mi miło, jeśli pozwolisz mi cieszyć się razem z tobą”.

A co w przypadku, gdy dziecko samo domaga się bliskości rodzica?

Powiedzmy mu: „gdybyś poczuł/a się źle, choć pewnie tak nie będzie, pamiętaj, że stoję niedaleko ciebie, znajdziesz mnie”. Dajemy znać, że czuwamy, ale i też zostawiamy miejsce na autonomię dziecka, które dostanie szansę odnalezienia się w nowej sytuacji „o własnych siłach”.

Podobne zachowania rodziców lub opiekunów powinny towarzyszyć przejściu dzieci do klasy, w której przyjmujemy rolę świadków, nie uczestników wydarzeń. Czas spędzony w sali w pierwszym dniu to moment na ustalenie wstępnych reguł współistnienia w grupie, w których bohaterami są dzieci i ich nauczyciel, i w które rodzice nie powinni się wmięszać. Tu kieruję kolejną prośbę do rodziców- pierwszy dzień w szkole nie jest dobrym momentem na kierowanie do nauczyciela indywidualnych pytań, próśb, sugestii, itp.. Jeśli zrodziły się tego dnia jakieś uwagi, lepiej będzie spisać je na kartce w domu, schować do koperty i przekazać następnego dnia nauczycielowi, który będzie czekał na dzieci w szkolnej szatni. Zostawmy czas i skupienie nauczyciela na dzieciach, których jak wiemy będzie ponad dwadzieścioro i które oczekują uwagi.

Pierwszy dzień w szkole jest świętem, z okazji którego zwykle organizujemy dzień wolny od pracy. Mając taką możliwość utrzymajmy pozytywne napięcie dziecka, wybierzmy się z nim ponownie w interesujące miejsce (w stroju galowym- jeśli nawet pobrudzi, nie potrzebuje go następnego dnia), zafundujmy nagrodę, zrobmy fotki, świętujmy ten dzień do wieczora, rozmawiając o pozytywnych wrażeniach z pobytu w szkole. To także moment, w którym w czasie rozmowy zidentyfikujemy ewentualne obawy dziecka oparte na doświadczeniu „pierwszego dnia”, to też czas na wiele wyjaśnień i wyciszenie owych obaw przed następnym. Wyraźmy optymizm, radość i dumę z naszego dziecka, odwołując się do jego zaobserwowanych zachowań.

#### 6. Sporo uwagi poświęciliśmy rodzicom, a jaką rolę powinien odegrać nauczyciel, aby zmniejszyć stres dziecka?

Nauczyciele są świadomi ogromu własnej roli w zmniejszaniu poziomu napięcia uczniów i doskonale znają



sposoby „oswajania” stresu dziecka, jednak warto przypomnieć reguły, by przygotować rodziców na ich zachowania. Ich nadrzędnym celem jest regulowanie napięcia dziecka przez łagodne przechodzenie od tego co nowe, do tego co znane.

Pierwszą regułą jest witanie dzieci przychodzących do szkoły, najczęściej przy szkolnej szatni. To moment, w którym uśmiech na ustach nauczyciela i ciepłe słowa na „dzień dobry” są komunikatem: „czekałam/tem na ciebie, jesteś dla mnie ważna/y, wspólnie spędzimy miły dzień”. To także czas na wspieranie rodziców lub opiekunów w budowaniu autonomii dziecka, o której wcześniej wspominałam. Nauczyciel powie przy dziecku np.: „Dziękuję, że Pani pomogła Jaśkowi dotrzeć bezpiecznie do szkoły. Teraz sam zmieni obuwie i przygotowuje się do przejścia do klasy. Życzę Pani miłego dnia!”, dając tym samym znać, że już czas na opuszczenie budynku.

Dziecko potrzebuje pewności, że szkoła jest bezpiecznym miejscem ciekawych wydarzeń z uczestnictwem uczniów i aby tę pewność uzyskać, musi najpierw poznać salę i budynek szkoły, przynajmniej w części, z której korzysta. Nauczyciele wiedzą też, że jednorazowy spacer po szkole może do zamiany „nowe na znane” nie wystarczyć. Korzystając z nowoczesnych technologii (prawie w każdej sali lekcyjnej możemy spodziewać się / oczekiwać przynajmniej jednego komputera z drukarką) możemy w czasie spaceru robić fotki miejsc i osób, które poznaliśmy i zanim uczniowie skończą zajęcia wydrukować je, pociąć i poprosić dzieci o wklejenie do zeszytu w kolejności zwiedzania. Tym sposobem utrwalamy w pamięci dzieci wygląd miejsc w szkole, dajemy materiał do opowiadania rodzicom lub opiekunom o wydarzeniach (pozwalamy rodzicom na dopisek w zeszycie: „Gratulujemy udanego dnia!”), tworzymy w zeszytach coś w rodzaju fotograficznej mapy szkoły, co ułatwi poruszanie się po niej zarówno dzieciom, jak i rodzicom. Zeszyt staje się też kroniką ważnych w rozwoju dziecka wydarzeń (a przechowany przez rodziców może być znakomitą prezentem na 18-te urodziny!). Relację z dnia możemy też umieścić w wirtualnej przestrzeni szkoły, dostępnej dla uczniów i rodziców.

Temat radzenia sobie ze stresem jest na tyle obszerny, że nie można go omówić w krótkim wywiadzie, dlatego

wszystkich zainteresowanych - uczniów, rodziców, nauczycieli - zachęcam do skorzystania z indywidualnych porad- wystarczy opisać problem w liście i przesłać go, nawet anonimowo, na adres [eporadnia@medyk.edu.pl](mailto:eporadnia@medyk.edu.pl). W ciągu kilku dni otrzymacie poradę udzieloną przez naszych pedagogów lub psychologów. Teraz pozostaje tylko jedno- życzyć wszystkim Pierwszacom wiary w sukces, szkolnych przygód i wielu nowych przyjaciół!

**Dr Wanda Baranowska, pedagog, doradca rodzinny, terapeuta behawioralny dzieci, nastolatków i dorosłych z ADHD i Zespołem Aspergera. W przeszłości przez ponad 20 lat pracowała jako nauczyciel kształcenia zintegrowanego. Obecnie wykładowca Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi.**

#### **E-PORADNIA W WYŻSZEJ SZKOLE BIZNESU I NAUK O ZDROWIU**

Masz problemy w szkole, w domu, w pracy, nie wiesz jak sobie z nimi poradzić?

Skorzystaj z porad naszych specjalistów – pedagogów i psychologów. Opisz swój problem w liście i prześlij na adres [eporadnia@medyk.edu.pl](mailto:eporadnia@medyk.edu.pl) W ciągu kilku dni odpowiemy na list, postaramy Ci pomóc i znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.





# Świeże koktajle

dla zdrowia, dla urody



## Przepis na sok dodający energii

- ✓ 1 mango;
- ✓ pół średniego ananasa;
- ✓ 1 banan;
- ✓ 140 ml mleka lub jogurtu;
- ✓ 1 łyżeczka wiórków kokosowych;
- ✓ pół łyżeczki miodu.

## Przepis na sok pobudzający aktywność

- ✓ pół szklanki truskawek;
- ✓ 10 malin;
- ✓ 3 morele;
- ✓ 115 ml mleka lub jogurtu.

## Przepis na sok niwelujący zmęczenie

- ✓ pół głowy sałaty;
- ✓ 3 łydgi selera naciowego;
- ✓ 2 pomidory.

## Przepis na sok niwelujący codzienny stres

- ✓ 125 gram kapusty włoskiej;
- ✓ ćwiartka buraka;
- ✓ 4 pomidory.

Wszystkie soki można rozcieńczać niskozmineralizowaną wodą.



# Gwizdź na pryszcz,

czyli jak poradzić sobie z trądzikiem w wieku młodzieńczym i dorosłym

Trądzik pospolity jest dzisiaj jedną z najczęściej diagnozowanych przypadłości skórnych. Jednak nie pozostaje on jedynie dolegliwością skórną, ale wpływa także na funkcjonowanie człowieka zarówno w sferze psychologicznej, emocjonalnej, jak również społecznej. Niezależnie jakiej grupy wiekowej dotyczy, może stanowić przyczynę depresji i zaburzeń w funkcjonowaniu w społeczeństwie.

Pośród osób dotkniętych trądzikiem najczęściej jest tych w okresie dojrzewania. Najwcześniej pojawia się u dziewczynek. W przypadku chłopców trądzik występuje częściej i ma nierzadko ostrzejszy przebieg. Jednak trądzik to nie tylko problem nastolatków. Szacuje się, że dotyka on 25 proc. dorosłych mężczyzn i do 50 proc. dorosłych kobiet.



## Przyczyny

W przypadku trądziku młodzieńczego winne są hormony płciowe produkowane w okresie dojrzewania. U dorosłych najczęstszą przyczyną jest stres, który nasila produkcję łoju oraz niewłaściwa dieta: obfitująca w produkty o wysokim indeksie glikemicznym, wysokoprzetworzone, z fast foodami na czele. Takie menu powoduje gwałtowny wzrost poziomu insuliny we krwi, co stymuluje produkcję androgenów i w konsekwencji nasila łojotok. Zaobserwowano też, że trądzik częściej występuje u osób palących. Warto wspomnieć, że zmianom trądzikowym sprzyja też alergia, nieodpowiednio dobrane kosmetyki oraz niewłaściwa higiena i pielęgnacja skóry

## Trudny przeciwnik

Leczenie trądziku może mieć charakter złożony. Często terapie trwają wiele miesięcy. Na tej długiej drodze w kierunku zdrowej skóry najważniejsza jest systematyczność w stosowaniu wskazanych terapii i przede wszystkim cierpliwość. Niestety, największym błędem dzisiaj popełnianym w praktyce okazują się być „kuracje na chybił trafił”, czyli może pomogą, skoro pomogły innym. Niewłaściwe jest również praktykowanie zabiegów z serii „nie zaszkodzą, nie pomogą” – te niestety dają tylko pacjentowi złudną nadzieję na zdrowy wygląd skóry. Jednak po dłuższym czasie nie przynoszą żadnych oczekiwanych rezultatów poza tym, że angażują czas i pochłaniają pieniądze.

## Fachowa pomoc

Każdy zabieg i program pielęgnacji trudnej skóry powinien być poprzedzony skrupulatnym wywiadem. Tylko właściwie postawiona diagnoza ma szansę zmienić wygląd skóry, przynieść oczekiwane i spektakularne efekty. W przypadku skóry trądzikowej nadrzędną rolę odgrywa lekarz dermatolog i zaordynowana przez niego terapia. Kosmetolodzy i kosmetyczki są niejednokrotnie doskonałym wsparciem w pielęgnacji tej trudnej przypadłości. Zarówno w trakcie kuracji medycznej, jak i po jej zakończeniu warto konsultować się z lekarzem prowadzącym.

## Jak pomóc?

Poza środkami farmakologicznymi przepisywanymi przez dermatologa, w leczeniu trądziku skuteczne okazują się działania mechaniczne i fizyczne. Podczas kuracji warto oddać swoją skórę w ręce kosmetyczki, która profesjonalnie oczyści skórę z zaskórników, mając jednak na uwadze to, że nie należy usuwać zmian o charakterze zapalnym, gdyż istnieje ryzyko powstania blizny. Dużą skuteczność w leczeniu trądziku wykazuje zastosowanie promieniowania widzialnego i UV.

## Jeśli masz trądzik pamiętaj:

- ✓ Zadbaj o właściwą hydrorównowagę – nawilżaj!
- ✓ Nie zwlekaj i nie czekaj z wizytą u dermatologa.
- ✓ Nie wyciskaj, nie drap.
- ✓ Regularnie oczyszczaj skórę w gabinecie kosmetycznym.
- ✓ Myj twarz żelami antybakteryjnymi.
- ✓ Przemycy skórę tonikiem antybakteryjnym (także w ciągu dnia, w celu odświeżenia).
- ✓ Stosuj krem o właściwościach matujących i antybakteryjnych.
- ✓ Unikaj długotrwałego przebywania na słońcu i stosuj latem kremy z filtrem UVA/UVB.
- ✓ Uzupełniaj dietę witaminami A, B2, B5 oraz solami cynku.
- ✓ Stosuj do makijażu tylko kosmetyków antybakteryjnych.

mgr Anna Drobnik  
Kosmetolog  
Wykładowca WSBiNoZ

## Kosmetyki do pielęgnacji skóry trądzikowej



Bielenda  
Trądzik

Nivea  
All in one



Galderma  
Cetaphil



Iwostin  
Rosacin



AA  
Therapy



Ziaja  
Manuka



## Prywatna strefa zdrowia,

czyli wszystko co chcielibyście wiedzieć o domowym herbarium.

**Mają właściwości lecznicze i pielęgnacyjne. Do tego pięknie pachną i mogą być ozdobą w doniczce. Znajdziesz je na łące i w lesie albo samodzielnie wyhodujesz w mieszkaniu. Jedno jest pewne: zioła znowu królują w naszej kuchni i domowej apteczce. Poznajcie nasz podręczny atlas wybranych ziół.**



## ALOES

Sok z aloesu leczy alergię i trudno gojące się rany, obniża poziom cukru, poprawia odporność. Od wieków wiadomo, że aloes pomaga w leczeniu oparzeń. Wystarczy przeciąć liść i przyłożyć do rany, by przyspieszyć proces gojenia. Maści aloesowe i wyciągi sprawdzają się w najtrudniejszych skórnych problemach: odleżynach, owrzodzeniach, ranach popromiennych. Aloes zawiera też antyprostaglandyny, które hamują procesy zapalne i działają przeciwbólowo. Dlatego preparaty z tej rośliny zaleca się przy nerwobólach, reumatyzmie i goścu.

### UWAGA!

Aloes może być niebezpieczny dla kobiet ciężarnych (groźba poronienia lub przedwczesnego porodu) oraz w przypadku przekrwienia okrężnicy i narządów miednicy mniejszej.

## BAZYLIA

Bazylia reguluje pracę układu pokarmowego. Poprawia trawienie i ułatwia przyswajanie składników odżywczych zawartych w pokarmach. Roślina zapobiega skurczom żołądka i pobudza wydzielanie soku żołądkowego, dlatego sprawdzi się w przypadku niestrawności i wzdęć. W celu pobudzenia trawienia zaparza się przez 10 min łyżeczkę ziół suszonych (lub kilka świeżych listków). Zielone listki pomagają zwalczyć brak apetytu, a także zapobiec wymiotom i nudnościom. Aromatyczna roślina ma świetny wpływ na układ nerwowy. Warto sięgnąć po nią w chwilach kiepskiego nastroju. Bazylia działa przeciwdepresyjnie, pomaga zwalczyć bezsenność i zmniejsza nadpobudliwość. Wyostrza zmysły i poprawia pamięć. W kuchni bazylia najlepiej komponuje się z pomidorami i warzywami sezonowymi. Jest doskonałym dodatkiem do zupy pomidorowej, jarzynowej, fasolowej, ryb czy cielęciny.

## MELISA

Melisa jest znanym środkiem uspokajającym, przeciwbólowym, zmniejszającym nadpobudliwość i migreny – 2 łyżeczki suszonych listków melisy zaparza się przez 10 min. Działa wzmacniająco na mózg, serce, macicę, układ trawienny oraz przeciwskurczowo i rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, zmniejsza napięcie mięśni jelita grubego, jest środkiem pobudzającym fizycznie i umysłowo, a więc wpływa na przedłużenie życia. Łagodzi bóle menstruacyjne i wpływa regulująco na menstruację.

Ze względu na lekko cytrynowy zapach jej liście używane są jako przyprawa do takich potraw, jak np. sałatki, zupy, dania z warzyw i grzybów. Doprawia się nią także soki, zupy, potrawy z ryb i drobiu oraz jogurty, napoje mleczne, octy, a nawet likiery i drinki. Większe ilości tego zioła mogą być dodawane do potraw, nie dominując ich smaku.

## MIĘTA

Mięta łagodzi dolegliwości żołądkowe, udrażnia drogi oddechowe, działa uspokajająco, przeciwwymiotnie, dezynfekująco, uśmierza ból i odświeża oddech. Napar przygotowuje się z łyżki mięty na szklankę wrzątku i pije się po 1/2 szklanki 2-4 razy dziennie.

Olejek miętowy działa tak samo jak liście, lecz znacznie silniej. W postaci aerozolu jest bardzo silnym środkiem bakteriobójczym, ma właściwości przeciwbólowe, po

zastosowaniu na błony śluzowe nosa także chłodzące i zmniejszające obrzęki w nieżytach. Na nieuszkodzoną skórę mentol działa przeciwświądowo, drażni zakończenia nerwowe, wywołuje uczucie chłodu, zmniejsza ból i stan zapalny, niszczy bakterie.

Świeże i suszone liście mięty mogą stanowić przyprawę do sałat, ryb, farszów mięsnych. Świeże posiekane liście dodaje się do twarogu i pierogów, a także do deserów i napojów. Liście wrzucone do mleka zapobiegają jego warzeniu się.

## POKRZYWA

Ta niepozorna roślina ma właściwości moczopędne, niezastąpione w leczeniu kamicy nerkowej i innych schorzeń układu moczowego. Wspomaga wydalanie z organizmu szkodliwych substancji, np. złogów kwasu moczowego. Pokrzywa jest także pomocna m.in. w leczeniu dny moczanej (artretyzmu). Równocześnie przeciwdziała zatrzymywaniu płynów w organizmie. Picie naparów lub dodawanie świeżych listków młodej pokrzywy do sałatek ułatwia przemianę materii i wzmacnia apetyt. Związki w niej zawarte oczyszczają układ trawienny, odprowadzają złoży żółciowe, a także korzystnie wpływają na pracę trzustki, wątroby i żołądka. Pokrzywa poprawia stan cery, paznokci i włosów nadając im piękny połysk

## TYMIANEK

Tymianek posiada właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, dlatego jest częstym składnikiem nie tylko preparatów na trądzik, lecz także syropów na kaszel, po które często sięgamy, gdy boli nas gardło. Zioło wpływa pozytywnie na zwalczanie grypy, anginy, zgagi, zatkanego gardła. Właściwie wszystkich schorzeń górnych dróg oddechowych. Działa odkażająco, przeciwzapalnie i oczyszczająco na skórę, dlatego jest składnikiem wielu kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji cery tłustej i trądzikowej. Wyciąg z tymianku jest pomocny w leczeniu łupieżu, oraz nadmiernego przetłuszczania się włosów. Tymianek jest składnikiem wielu ziołowych past do zębów, ponieważ regeneruje uszkodzone dziąsła. W kuchni przyprawia się nim najczęściej dania z dziczyzny i drobiu oraz dania rybne.

## SZAŁWIA

Szałwia działa antybakteryjnie, ściągająco i przeciwzapalnie. Olejki szalwii mają właściwości antyseptyczne, ściągające i lekko drażniące. To sprawia, że jest przydatna w leczeniu bólu gardła, podrażnienie jamy ustnej i ewentualnie skaleczeń i siniaków. Jako balsam lub maść, jest przydatna do leczenia owrzodzenia i wykwitów skórnych, zapobiega nadmiernemu poceniu się, zatrzymuje krwawienie przy przecięciu się. Żucie świeżych liści łagodzi owrzodzenia jamy ustnej i ból. Przetwory z szalwii działają egzogennie i pobudzają miesiączkowanie w przypadkach, gdy jest ono zbyt skąpe. Nalewka lub wyciąg płynny hamują nadmierną laktację u karmiących matek. Napar z tych ziół stosowany jest przy nocnej potliwości, gorączkach, a także potliwości wynikającej z nadczynności tarczycy i zaburzeń nerwowych. Herbatka z szalwii wypita przed snem zaczyna działać już po ok. 2 godzinach. Pomocna jest również kąpiel w naparze z szalwii. Zarówno herbatę jak i kąpiel można przygotowywać, używając świeżych lub suszonych liści.





Zegar  
Niceowl

# Jesiennie inspiracje



Lampion  
Leaves



Figurka  
Happyumpkin



Świeca  
Foglio



Pojemnik  
Owl

Komplet Kosmetyków  
Indiano







Świecznik  
Autumn



Figurka  
Naturalowl

Zawieszka  
Birdhouse



Bieżnik  
Seasonal



Poszewka  
Linden



Poszewka  
Yorkie



Poszewka  
Augustine



Ręcznik Kuchenny  
Goldie, Autumn





# Tatuaż

## czy można się go pozbyć?

Dziś „działają” się wszyscy, niezależnie od wykonywanego zawodu i wieku. A popularne motywy: delfin, motyl, ornamenty roślinne i gwiazdki mają przede wszystkim zdobić ciało. Co jednak, jeśli tatuaż powstał pod wpływem impulsu i przysparza problemów? Radzimy jak usunąć w mało inwazyjny sposób „wakacyjną pamiątkę” dzięki laserowi.

Lato nie jest najlepszym momentem na robienie tatuażu ponieważ powstała rana dłużej się goi. Do tego nie można eksponować „ozdobionej” partii ciała na słońcu, co w wakacje jest utrudnione. Mimo to właśnie w okresie lata na „działanie” decyduje się wiele osób. Jednych zwróci okazja i moda na konkretny wzór, drugich uwodzą wytatuowane symbole na ciele innych osób. – Kształty, napisy i wzory - tatuaże przyjmują wiele form, zależnie od życzenia klienta salonu, w którym są wykonywane. Często są to przemyślane projekty, mające swoją historię i sens, jednak wiele tatuaży jest wynikiem decyzji podjętej pod wpływem chwili. W efekcie, nierzadko możemy spotkać osoby, które szukają sposobów na usunięcie kaprysu, jakim okazał się dla nich tatuaż – tłumaczy Urszula Sztwiertnia, konsultant medyczny firmy Shar-Pol specjalizującej się w nowoczesnych systemach dla medycyny estetycznej. – Wśród osób, które chciałyby skutecznie usunąć tatuaż są też te, które uwieczniły na skórze imię czy twarz partnerki, partnera, ale już nic ich ze sobą nie łączy. Na szczęście istnieją metody usunięcia takiej ozdoby – dodaje Urszula Sztwiertnia.

### Jak pozbyć się tatuażu?

Tradycyjne sposoby to wycięcie kawałka skóry, na którym znajduje się tatuaż i dermabrazja laserowa, czyli zdejmowanie poszczególnych warstw naskórka. Obydwa sposoby niosą jednak ze sobą ryzyko pozostawienia dużych blizn, dlatego nie są to najbardziej polecane metody. W dobie nowoczesnych technologii warto zwrócić uwagę na te bezpieczniejsze, w których główną rolę odgrywają lasery. – Zabieg laserowy w porównaniu do innych jest bezpieczny i w pełni kontrolowany. Odbywa się bez znieczulenia i przede wszystkim nie zagraża zdrowiu pacjenta.

Co więcej, zabieg laserowy jest najskuteczniejszy. Laser musi być jednak odpowiednio dobrany do tatuażu, a na efekty musimy cierpliwie poczekać, ponieważ do całkowitego wyleczenia i regeneracji skóry potrzeba czasu. Liczba zabiegów zależy od typu i wielkości tatuażu, a także głębokości, na jakiej znajduje się barwnik. Nowa metoda R20 zapewnia skuteczność już po 1 zabiegu – tłumaczy Urszula Sztwiertnia.

### Jak przebiega zabieg?

Zabieg laserowy polega na rozerwaniu torebki kolagenowej otaczającej barwnik w skórze, a następnie rozproszeniu barwnika. Kolorowa substancja zawarta w komórce dostaje się do przestrzeni międzykomórkowej, skąd jest wydalana poprzez układ limfatyczny. – Laser przeznaczony do usuwania tatuażu kosmetycznego czy profesjonalnego musi generować bardzo krótkie impulsy (kilka nanosekund) o dużej mocy. Takie parametry uzyskiwane są tylko w laserach typu Q-switch. Jednak podczas usuwania kolorowych tatuaży większą skuteczność gwarantują lasery emitujące światło o odpowiednio wysokiej energii, które absorbuje się w barwniku o różnych kolorach. Światło popularnych laserów Q-switch Nd:Yag absorbuje się tylko w czarnym i niebieskim barwniku. Obecnie jedną z wyższych skuteczności cechuje się laser aleksandrytowy Nd:Yag AlexTriVantage – wyjaśnia Urszula Sztwiertnia, konsultant medyczny firmy SHAR-POL.

Pamiętajmy, aby po kuracji często nawilżać skórę i nie narażać jej na skrajne czynniki atmosferyczne, jak silny mróz czy promieniowanie słoneczne. Przed wyborem odpowiedniego salonu kosmetycznego, upewnijmy się, że jest profesjonalny, tzn. jego pracownicy przestrzegają wszelkich zasad higieny i bezpieczeństwa, a sam gabinet posiada warunki i rekomendację do przeprowadzania tego typu zabiegów.

Adresy gabinetów oferujących zabieg można znaleźć na stronie:

[www.shar-pol.pl](http://www.shar-pol.pl)



# MODNE GADŻETY młodej kobiety



## TELEFON KOMÓRKOWY

Telefon dla Pań to nie jest zwykły telefon... Najnowsze modele spełniają funkcję lusterka i pokażą, ile kalorii spaliłyśmy idąc do sklepu. Do tego standardowe funkcje jak odtwarzacz mp3, aparat cyfrowy, bluetooth i telefon komórkowy staje się najlepszym przyjacielem kobiety.



## ZEGAREK

Wciąż modne i efektowne są zegarki z dużą tarczą, na masywnych paskach czy bransoletkach. Pozornie tylko przypominają męskie modele. Kobiecości nadają im pastelowe kolory i ozdoby z kryształków lub diamentów.

## SŁUCHAWKI

Kolorowe słuchawki nie są już domeną chłopców - przenieśli się do świata mody, zyskały nowy wygląd i sprawiły, że stały się obiektem pożądania wielu kobiet...



## CZYTNIK E-BOOK

Książki na wyciągnięcie ręki? W domu, w podróży, na wakacjach? Tak to możliwe - dzięki czytnikowi do e-booków Kindle. Jest łatwy w obsłudze, intuicyjny, bardzo lekki.

## NALEPKI NA LAPTOPY

Chcesz sprawić, żeby Twój laptop zyskał niepowtarzalny wygląd, skorzystaj ze specjalnych naklejek. Możesz wybrać dowolny wzór i kolorystykę. Dodatkowo Twój sprzęt będzie bardziej odporny na zarysowania i zabrudzenie.



## PENDRIVE

Pendrive i wisiorek w jednym - przenośna pamięć USB oprawiona kryształkami Swarovskiego to idealny prezent dla każdej fashionistki.





**WYŻSZA SZKOŁA**  
Biznesu i Nauk o Zdrowiu

## STUDIA LICENCJACKIE

### KOSMETOLOGIA

- podologia
- **spa i odnowa biologiczna z elementami dietetyki (JEDYNA W WOJEWÓDZTWIE!)**
- wizaż i stylizacja

### DIETETYKA

- żywienie zbiorowe
- **psychodietetyka (JEDYNA W WOJEWÓDZTWIE!)**
- dietetyka sportowa

### PEDAGOGIKA

- resocjalizacja
- **prewencja kryminalna (JEDYNA W WOJEWÓDZTWIE!)**
- profilaktyka społeczna
- terapia uzależnień
- **broker edukacyjny (NOWOŚĆ!)**
- **trener umiejętności biznesowych (NOWOŚĆ!)**
- **specjalista terapii środowiskowej (NOWOŚĆ!)**

## STUDIA MAGISTERSKIE

### PEDAGOGIKA

- resocjalizacja w środowisku otwartym
- pedagogika opieki i wychowania
- menadżer projektów społeczno-kulturalnych

**(NOWOŚĆ!)**

## STUDIA PODYPLOMOWE

- Podologia
- Dietetyka
- Mediacja
- BHP
- Trener Umiejętności Biznesowych
- Pedagogika
- Wczesne nauczanie języka angielskiego

#### BIURO REKRUTACJI:

Łódź, ul. Piotrkowska 278  
tel.: 42 683 44 18

[rekrutacja@medyk.edu.pl](mailto:rekrutacja@medyk.edu.pl)

 [szkolawyzszamedyk](https://www.facebook.com/szkolawyzszamedyk)

[www.medyk.edu.pl](http://www.medyk.edu.pl)

