

Październik 2023

PCC

CHEM NEWS

Biuletyn informacyjny GK PCC Rokita i spółek powiązanych

Kolorowy świat farb

Nowe wirtualne studio Grupy PCC

Recykling odpadów z etykiet

w ramach usługi RafCycle



Kontakt z redakcją
PCC CHEM NEWS

Redakcja:
Maciej Trubisz
tel. 71 794 2448, e-mail: biuletyn@pcc.eu
ul. Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny

Skład:
Agencja reklamowa Hiram
www.hiram.pl

Wydawcą jest PCC Rokita SA, ul. Henryka Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia - Fabrycznej we Wrocławiu, IX Wydział Gospodarczy KRS, pod numerem KRS: 0000105885, NIP: 9170000015, REGON: 930613932, BDO 000052553, kapitał zakładowy 19 853 300,00 PLN, wpłacony w całości.

Spis treści/październik 2023



Z życia spółek

- 4 Branżowe Targi Lubricant Expo 2023 za nami!
- 5 Kolorowy świat farb – nowe, wirtualne studio. Grupy PCC.
- 6 Andiamo in Italia!
- 8 Kosmetyczna „Strefa Formulacji” – nowe narzędzie internetowe dla branży kosmetycznej.
- 10 Portal produktowy dla Ukrainy.
- 12 Recykling odpadów z etykiet w ramach usługi RafCycle.

Sprawy personalne

- 14 Klasa technik – chemik reaktywacja z sukcesem!

Dla dociekliwych

- 15 TWI (Training Within Industry) – Rozwój umiejętności kierowniczych.

Po godzinach

- 18 Kilka słów o odporności i zapobieganiu chorobom.
- 22 To była moja podróż życia!
- 26 Spacerem przez Polanicę-Zdrój.
- 28 W mieście w którym dzień przechodzi w noc bez zauważenia.
- 32 Jesienne odpocznij.





Lubricant Expo 2023

Za nami kolejne Targi i Konferencja Lubricant Expo 2023, które odbyły się 26–28 września w Essen (Niemcy). To największe i najważniejsze wydarzenie branżowe w Europie, każdego roku spotykające się z ogromnym zainteresowaniem firm i instytucji działających w obszarze produkcji i sprzedaży płynów obróbczych i środków smarowych dla przemysłu.

W tym roku w wydarzeniu wzięło udział wielu wystawców, którzy przedstawili najnowsze osiągnięcia w obszarze procesów smarowania przemysłowego. Odwiedzający mieli również okazję zapoznać się z nowościami w zakresie innowacyjnych produktów oraz nowoczesnych technologii i rozwiązań poprawiających wydajność i niezawodność procesów produkcyjnych. Co ważne, bardzo często poruszaną kwestią, zwłaszcza podczas konferencji, był zrównoważony rozwój, a tym samym technologie ograniczające negatywny wpływ na środowisko.

Wśród wielu wiodących graczy rynkowych znalazła się również Grupa PCC, która zaprezentowała bardzo bogatą ofertę produktową dedykowaną dla branży. Nasze stoisko i oferta wzbudziły zainteresowanie zarówno obecnych, jak i potencjalnych klientów, dostawców surowców oraz przedstawicieli instytucji i organizacji branżowych. Liczne spotkania podczas Lubricant Expo stanowiły dla nas świetną okazję do utrwalenia relacji biznesowych i nawiązania nowych kontaktów handlowych.

Z tego też powodu składamy serdeczne podziękowania klientom, dostawcom i innym uczestnikom Targów Lubricant Expo, których mieliśmy przyjemność gościć na naszym stoisku. Wyrażamy ogromną wdzięczność za fantastyczną atmosferę, owocne spotkania i chęć dzielenia się z nami swoją wiedzą i doświadczeniem. Każda rozmowa była dla nas ogromną wartością, którą chcemy pielęgnować z myślą o dalszym dynamicznym rozwoju naszych firm oraz całej branży środków smarowych i płynów obróbczych.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Dział Marketingu
Grupa PCC



pcc
Group

PCC Group Product Portal

Over 1300 products and chemical formulations for industry



Find our new multimedia tools!
www.products.pcc.eu

Kolorowy świat farb

– nowe, wirtualne studio Grupy PCC

Historycy podają, że pierwszy syntetyczny pigment uzyskał w 1856 roku William Perkin. Jego wynalazek to fioletowa moweina powstała w wyniku reakcji, której uległo główne zanieczyszczenie obecne w anilinie. Pozyskanie tego barwnika było czystym przypadkiem, ponieważ powstał on jako produkt uboczny podczas próby syntezy chininy. Perkin okazał się więc wielkim szczęściarzem. Odkrycie, którego dokonał, przyniosło mu ogromną fortunę i zapoczątkowało dynamiczny rozwój przemysłu farbiarskiego. Dziś możemy cieszyć się niezliczoną ilością kolorów farb i lakierów, do których składniki oferują spółki produkcyjne Grupy PCC.

Dzięki surowcom i dodatkom chemicznym wytwarzanym na naszych instalacjach producenci farb i powłok mogą

zaoferować swoim klientom ogromne bogactwo kolorów, profesjonalnych rozwiązań dekoracyjnych i powłok przemysłowych.

Aby lepiej przybliżyć ofertę Grupy PCC dla branży farb i lakierów, powstał dedykowany showroom w postaci multimedialnej galerii, którą już dziś można zwiedzić, korzystając z telefonu, tabletu czy też komputera. Znajdziemy tu zarówno gotowe receptury farb i powłok, jak i propozycje oraz opisy surowców chemicznych zawartych w składzie różnych formułacji farbiarskich.

Dział Marketingu
Grupa PCC



Serdecznie zapraszamy do wirtualnej przestrzeni Grupy PCC!



Andiamo *in Italia!*

Po krótkiej przerwie, podczas której koncentrowaliśmy się na Ukrainie, przyszedł czas na kolejne kierunki rozwoju sieci PCC Intermodal.

Decyzja nie była łatwa, kusila nas Francja, kusila Hiszpania, zachęcały Węgry, Austria, nie pozostawała im dłużna Rumunia... Ostatecznie po przeanalizowaniu wszystkich za i przeciw na tu i teraz ruszyliśmy w kierunku Włoch.



W lipcu w korytarzu południowym wystartowały pierwsze pociągi intermodalne PCC Intermodal. W sierpniu pociągi kursowały już regularnie, a od września mamy rozkład graniczny! Zaczyliśmy powoli od jednego regularnego połączenia w tygodniu. Terminalem partnerskim, który dołączył do naszej siatki, jest hub intermodalny – suchy port – Interporto w Padwie.

Testy wypadły bardzo dobrze, pierwsi klienci zadowoleni, zbieramy kolejne zlecenia. Sprzętowo jesteśmy gotowi, by jeździć z i do Włoch nawet codziennie!

Tak jak dziś Włochy ruszała kiedyś (w 2005 roku) idea intermodalu w strukturach PCC. Wówczas startowaliśmy od jednego pociągu w tygodniu, który łączył Brzeg Dolny z terminalem w Świnoujściu.

Po 18 latach PCC Intermodal organizuje średnio ponad 6,5 tysiąca pociągów kontenerowych rocznie, w tym poza polskimi portami dociera z kontenerami do Niemiec, Holandii, Belgii, Ukrainy i Włoch!

PCC Intermodal

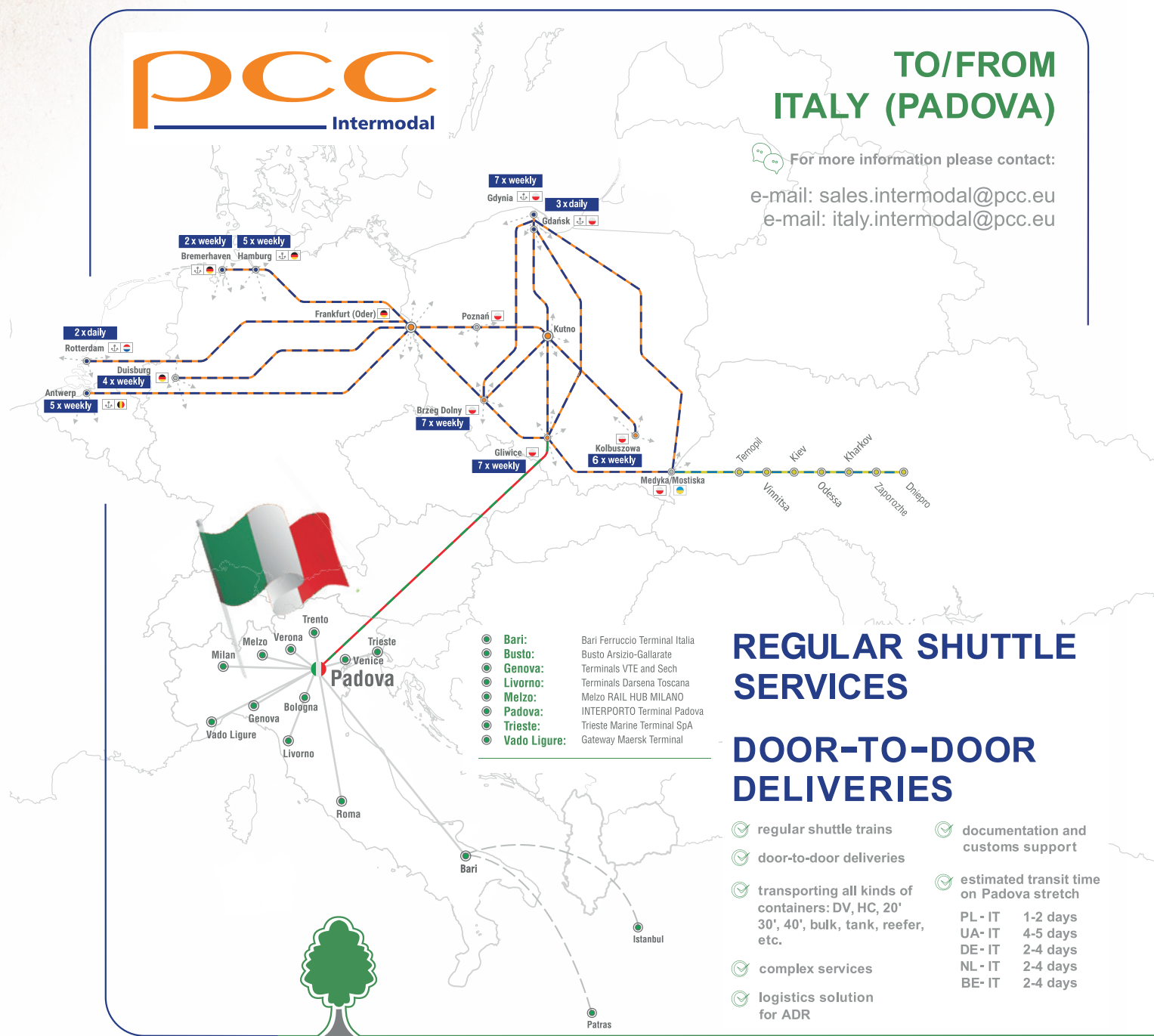


TO/FROM ITALY (PADOVA)

For more information please contact:

e-mail: sales.intermodal@pcc.eu

e-mail: italy.intermodal@pcc.eu



REGULAR SHUTTLE SERVICES

DOOR-TO-DOOR DELIVERIES

- ✓ regular shuttle trains
- ✓ door-to-door deliveries
- ✓ transporting all kinds of containers: DV, HC, 20', 30', 40', bulk, tank, reefer, etc.
- ✓ complex services
- ✓ logistics solution for ADR
- ✓ documentation and customs support
- ✓ estimated transit time on Padova stretch

PL - IT	1-2 days
UA - IT	4-5 days
DE - IT	2-4 days
NL - IT	2-4 days
BE - IT	2-4 days

Kosmetyczna Strefa Formulacji

*- nowe narzędzie internetowe
dla branży kosmetycznej*

Według Cosmetics Europe produkcja kosmetyków w Europie zajmuje się ponad 7 tysięcy małych i średnich przedsiębiorstw. Największa liczba takich producentów działa we Francji (1173), w Polsce (733) i we Włoszech (667). Firmy te napędzają innowacje i wzrosty w całej gospodarce, dając pracę kilku milionom osób. Jest to więc mocno rozwojowy sektor europejskiej gospodarki.

Zobacz
VIDEO



Biorąc pod uwagę między innymi potrzeby kosmetycznego sektora MŚP w Europie i na świecie, w Grupie PCC stworzyliśmy nowe narzędzie multimedialne pod nazwą „Formulation Zone”. Nasza Strefa Formulacji stanowi wirtualną przestrzeń prezentującą przykłady zastosowań surowców chemicznych i dodatków kosmetycznych, wytwarzanych na instalacjach spółek Grupy PCC. Wśród propozycji gotowych receptur znajdziemy pozycje bazujące na przykład na surowcach pochodzenia naturalnego, które wykazują wysoką biodegradowalność, są wolne od GMO, alergenów czy nanomateriałów lub mogą być wykorzystywane w produktach wegańskich.

Nasi użytkownicy mogą dziś skorzystać z ponad 100 propozycji opartych na zrównoważonych surowcach opracowanych przez najlepszych ekspertów. Wśród nich dostępne są między innymi receptury żeli i płynów do kąpieli, szamponów, balsamów i wielu innych produktów kosmetycznych dla kobiet, mężczyzn, dzieci i niemowląt.

Już wkrótce w naszej Strefie Formulacji pojawią się propozycje dla kolejnych branż przemysłowych.

Dział Marketingu
Grupa PCC



Zobacz Strefę Formulacji
Kosmetycznych
Grupy PCC



Portal Produktowy dla Ukrainy

W sierpniu bieżącego roku uruchomiliśmy kolejną wersję językową Portalu Produktowego Grupy PCC. Od dziś sąsiedzi z Ukrainy mogą korzystać z wszystkich zasobów naszego portalu produktowego w swoim własnym, ojczystym języku.



To już 17. wersja językowa naszej wyszukiwarki. Oprócz Ukraińców, Szwedów, Francuzów, Czechów i Słowaków z zasobów portalu produktowego mogą korzystać w swoich rodzimych językach również Włosi, Portugalczycy, Koreańcy, Malezyjczycy, Niderlandczycy, Hiszpanie, Tajowie i Turcy. Dla tych wszystkich narodowości wersje językowe naszej platformy produktowej są dostępne w tłumaczeniach automatycznych. W pełnym, standardowym tłumaczeniu występuje natomiast wersja polska, niemiecka, angielska i rosyjska.

Portal Produktowy Grupy PCC zmienia się w oparciu o bieżące analizy statystyczne, trendy rynkowe w poszczególnych branżach, ewolucję rynku chemicznego czy profile użytkowników poszukujących surowców i wyrobów chemicznych. Dzięki takim analizom planujemy dalszy rozwój naszej platformy produktowej i wprowadzamy nowe funkcjonalności przydatne naszym użytkownikom. Dziś wiemy, że użytkownicy ci pochodzą z 231 regionów świata (państw, obszarów lub terytoriów) i porozumiewają się w 700 językach i dialektach.

Dział Marketingu
Grupa PCC



AKCJA rekomendacja

Zapraszaj znajomych do pracy
w PCC i zyskaj nagrody



CZAS

REAKCJĘ

NA

3000 zł
stanowiska
kierownicze

2000 zł
aparatu, aparatowi,
stanowiska
specjalistyczne

1000 zł
stanowiska bez
doświadczenia

Jak to zrobić?

Wystarczy, że wyślesz formularz, CV i zgodę na przetwarzanie danych osobowych na adres: rekomendacje@pcc.eu

Dokumenty dostępne są na portalu Pracownik PCC lub w Dziale Personalnym w **bud. G-1, pok. 6a**

**Poleć pracownika
i otrzymaj nagrodę!**



PCC CONSUMER PRODUCTS KOSMET

Recykling odpadów z etykiet w ramach usługi RafCycle®

Problem z odpadami należy rozpatrywać w skali globalnej. Wpływa on negatywnie na stan naszego środowiska, a liniowe wykorzystywanie materiałów jeszcze bardziej napędza zmiany klimatyczne. W dzisiejszych czasach, gdy tak dużo mówi się o ekologii, a przepisy dotyczące zrównoważonego rozwoju ulegają ciągłemu zaostrzeniu, ważne jest, aby wprowadzać praktyczne rozwiązania w zakresie recyklingu, które mają pozytywny wpływ na klimat.

RafCycle® by UPM Raflatac to autorska usługa recyklingu podkładów etykietowych, stworzona, by osiągnąć pełną cyrkulację. Wprowadza gospodarkę o obiegu zamkniętym do etykietowania, dając nowe życie odpadom etykietowym, które tak często pomijane są przez wiele marek. Usługa RafCycle pomaga lepiej wykorzystać te cenne surowce, nawet w ramach rozwiązania cyrkulacyjnego, gdzie odpady są wykorzystywane do produkcji nowych materiałów etykietowych.

PCC Consumer Products Kosmet Sp. z o.o. od 2019 roku korzysta z usługi recyklingu RafCycle i utrzymuje się w TOP 3 dostawców podkładów etykietowych spośród 350 partnerów na całym świecie. Dzięki udziałowi w tym programie zużyte podkłady papierowe mogą zostać poddane desilikonizacji i przetworzone w masę papierową, a następnie w papier.

Natalia Kosin
Specjalista ds. Marketingu
PCC CP Kosmet



**PCC Consumer Products Kosmet
odzyskało odpady podkładowe
w liczbie odpowiadającej**

2,5 tysiąca
drzew!

Ciekawostka

Recykling 100 ton papierowej przekładki (dla porównania: od 2019 do lipca 2023 roku PCC CP Kosmet przekazał aż 194 tony) pozwala uzyskać 75 ton masy celulozowej. Można to wykorzystać do zrobienia około 125 ton papieru czasopismowego, który podlega wielokrotnemu recyklingowi, dłużej utrzymując go w obiegu (dając łącznie 625 tysięcy egzemplarzy czasopism). Dzięki temu 1,3 tysiąca drzew (średnio 0,24 m³) można wykorzystać do innych celów.

Dzięki wysokim osiągnięciom spółka PCC Consumer Products Kosmet otrzymała certyfikat, który w biurze spółki wręczyła Izabelę Antczak – Packaging Solution Manager z UPM Raflatac.

Klasa technik-chemik: *reaktywacja z sukcesem!*



Z początkiem września 22 uczniów rozpoczęło naukę w klasie technik technologii chemicznej w Zespole Szkół Zawodowych w Brzegu Dolnym. To nie tylko krok w kierunku pogłębienia wiedzy chemicznej, ale także szansa na zdobycie praktycznych umiejętności i doświadczenia we współpracy z Grupą PCC!

To wyjątkowy moment – przez lata Technikum Chemiczne kształciło młodych chemików, którzy później rozpoczynali swoją przygodę zawodową w PCC. Do dzisiaj wielu absolwentów z sukcesem kontynuuje karierę w spółkach Grupy. Teraz z pełną determinacją wracamy do tradycji, aby przywitać kolejne pokolenia w naszej firmie! Reaktywacja Technikum Chemicznego stała się faktem! Zarówno dla szkoły, jak i dla Grupy PCC to wyjątkowa okazja do wskazania ścieżek rozwoju i wspólnego zaproszenia do fascynującej podróży po świecie chemii.

Kluczowym celem tego przedsięwzięcia jest połączenie teorii z praktyką, co będzie możliwe poprzez zdobywanie wiedzy nie tylko w ławce szkolnej, ale również w laboratoriach i zakładach produkcyjnych na terenie naszej firmy!

Dla uczniów klasy technik chemik Grupa PCC przygotowała szeroką ofertę be-

nefitów – między innymi stypendia czy karty MultiSport, ale również możliwość odbycia praktyk i staży w laboratoriach, wsparcie merytoryczne pracowników i przede wszystkim PERSPEKTYWY ZAWODOWE!

To w końcu wspaniała szansa dla młodych ludzi na dobry start ich karier w Grupie PCC. Praktyczne zajęcia w laboratoriach: szkolnym i PCC, zagwarantują solidne podstawy do dalszego kształcenia i rozwoju zawodowego w dziedzinie chemii.

Wszystkim naszym uczniom życzymy wielu sukcesów i nie możemy doczekać się wspólnych spotkań!

Karolina Ławecka
HR Business Partner
Grupa PCC



TWI - rozwój umiejętności kierowniczych

Training Within Industry



Zarządzanie jakością zaczyna się i kończy na szkoleniu pracowników.

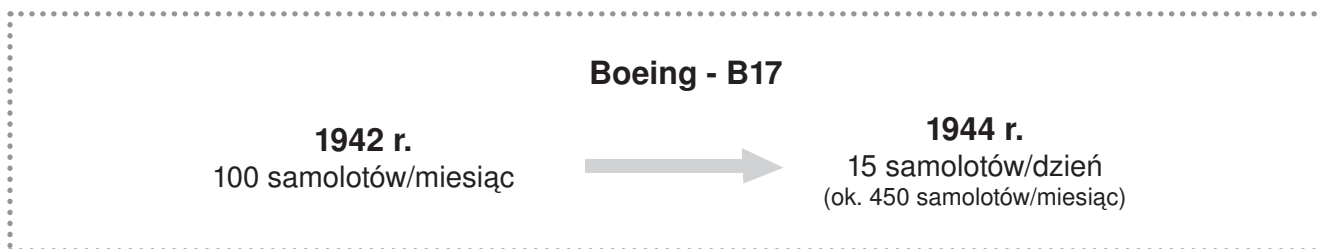
Geneza TWI - Jak powstał TWI?

Program TWI opracowano w czasie drugiej wojny światowej w Stanach Zjednoczonych. Jego powstanie wynikało z braku dostatecznie wykształconej kadry pracowniczej, ponieważ mężczyźni walczyli na dwóch frontach (w Europie i na Pacyfiku). Odnotowano wówczas znaczący wzrost za-

potrzebowania na wyposażenie i sprzęt potrzebny do walki i zaczęto zatrudniać nowych pracowników, w większości kobiety, które nie miały odpowiednich kwalifikacji. Właśnie dlatego Amerykanie opracowali program standaryzacji pracy i rozwoju dla pracowników nazwany z angielskiego Training Within Industry.

Celem TWI był szybki rozwój nowej utalentowanej kadry produkcyjnej, aby w efekcie uzyskać wzrost:

- produktywności,
- jakości,
- bezpieczeństwa pracy.



Wdrożenie programu TWI w przemyśle amerykańskim przyniosło wiele korzyści i przyczyniło się do zwycięstwa w II wojnie światowej. W programie wzięło wówczas udział 600 firm produkcyjnych. Poniżej znajdują się dane, fakty i liczby:

- 100% uczestniczących firm skróciło czas szkolenia nowych pracowników o 25% lub więcej,
- 100% firm zredukowało reklamacje o ponad 25%,
- 88% firm zredukowało pracochłonność na produkt o 25% lub więcej,
- 86% firm zwiększyło wydajność o 25% lub więcej,
- 55% firm zredukowało braki ponad 25%.

Program TWI składa się z czterech podstawowych modułów:

■ TWI IP – instruowanie pracowników według standardu

Uczy, jak szybko i efektywnie szkolić pracowników, aby mogli wykonywać swoją pracę właściwie, bezpiecznie, a przede wszystkim świadomie.

■ TWI MP – doskonalenie metod pracy

Uczy, jak usprawnić pracę wykonywaną przez pracowników.

■ TWI RP – budowanie dobrych relacji z pracownikami

Uczy, jak budować pozytywne relacje z pracownikami, oraz wspomaga proces rozwiązywania problemów.

■ TWI BP – poprawa bezpieczeństwa pracy

Uczy, jak zapobiegać wypadkom.

Korzyści wprowadzenia TWI do firmy:

Korzyści dla pracowników:

- ✓ Pomaga zrozumieć misję firmy
- ✓ Przywiązuje pracownika do firmy
- ✓ Buduje dobre relacje z pracodawcą
- ✓ Pomaga zdobyć dobry wynik w pracy
- ✓ Daje poczucie bezpieczeństwa
- ✓ Motywuje do pracy i działania
- ✓ Daje satysfakcje z pracy
- ✓ Integruje pracowników

Korzyści dla pracodawców:

- ✓ Podwyższa jakość i skuteczność szkolenia pracowników
- ✓ Skraca czas szkolenia nowych pracowników
- ✓ Poprawia bezpieczeństwo pracy
- ✓ Udoskonala metody pracy
- ✓ Poprawia relacje z pracownikami
- ✓ Podnosi świadomość pracowników wszystkich szczebli
- ✓ Zwiększa wydajność firmy
- ✓ Redukuje liczbę reklamacji i poziom braków

Po drugiej wojnie światowej program TWI został wykorzystany przez firmę Toyota i stał się integralną częścią systemu Toyota Production System (TPS). Był on fundamentem przy tworzeniu kultury zarządzania opartej na ciągłym doskonaleniu i procesie nauczania. Do dzisiaj metody z tego programu są stosowane w niezmięnionej formie. Training

Within Industry jest punktem początkowym, który należy uwzględnić przy wdrażaniu filozofii Lean Management.

Joanna Baranowicz
Koordynator ds. Lean
PCC Rokita

Metoda czterech kroków programu TWI IP – instruowanie pracowników według standardu



Kroki instruowania pracowników

1. Przygotowanie ucznia wyjaśnienie

Elementy do wykonania przez instruktora

- ✓ Stwórz swobodną atmosferę, stres powoduje barierę w komunikacji.
- ✓ Określ pracę, wyjaśnij instrukcję pracy, powiedz i pokaż na przykładzie, co pracownik będzie robił.
- ✓ Dowiedz się, co uczeń potrafi; zapytaj, czy pracownik wykonywał kiedyś podobną lub taką samą pracę.
- ✓ Zainteresuj ucznia tym, czego będziesz go uczył.
- ✓ Ustaw ucznia w odpowiedniej pozycji.

2. Zaprezentowanie pracy demonstracja

- ✓ Prezentacja 1 – wyraźnie oddziel każdy główny krok.
- ✓ Prezentacja 2 – podkreśl każdą wskazówkę.
- ✓ Prezentacja 3 – objaśnij przyczyny występowania wskazówek.

3. Sprawdzenie ucznia naśladowanie

- ✓ Uczeń wykonuje pracę – popraw błędy.
- ✓ Uczeń wykonuje pracę – podkreśla każdy główny krok.
- ✓ Uczeń wykonuje pracę – podkreśla wskazówki.
- ✓ Uczeń wykonuje pracę – wyjaśnia przyczyny występowania wskazówek.

4. Nadzorowanie ucznia praktyka

- ✓ Pozostaw ucznia samego.
- ✓ Wskaż, do kogo ma się udać po pomoc.
- ✓ Miej sytuację pod kontrolą.
- ✓ Zachęcaj do zadawania pytań
- ✓ Stopniowo zmniejszaj nadzór.

Źródła:

<https://leantrix.com/pl/o-twi/>
<https://leanidea.pl/narzedzia/twi/>

<https://kursylean.pl/aktualnosc/training-within-industry-twi/>
<http://lean.db77.pl/twi-training-within-industry/>

Kilka słów o *odporności* i zapobieganiu chorobom

Wokół nas powoli widać zmiany. Natura wyraźnie wskazuje, że szykuje się na nowy etap – kolejną porę roku. Stopniowo zieleń staje się ciemniejsza, niektóre liście zaczynają żółknąć, kończą okres dojrzewania twardsze owoce. Cały cykl powoli się domyka i wszystko szykuje się na odpoczynek, zwolnienie tempa.

Późne lato i początek jesieni to moment ostatnich zbiorów, gromadzenia ich i przygotowania zapasów na zimę. Mamy też coraz słabsze naświetlenie słońcem i niedługo zaczną spadać temperatury, czemu towarzyszyć będzie wiatr i zwiększenie ilości opadów.

Warto przyrzeć się naturalnemu otoczeniu, bo pokazuje nam rytm, do którego i my ludzie należymy. Gdy żyjemy w zgodzie z tymi regułami utrzy-

manie dobrej odporności staje się dużo prostsze. W moim opisie wymieniałam kilka elementów, których przeoczenie lub po prostu ignorowanie może być przyczyną chorób. A zatem o czym warto pamiętać?

1. Wypoczynek i sen

Skoro wszystko wokół nas zwalnia, to my też nie powinniśmy się forsować w czasie jesieni i zimy. Nie oznacza to oczywiście leżenia na kanapie przez cały dzień, ale planujmy nasze aktywności adekwatnie do możliwości, jakie mamy, bez istotnych rewolucji. Według tradycyjnej medycyny chińskiej (TMC) bardzo istotny jest również układ dobowy godzin przeznaczanych na sen: od godziny 21.00 powinniśmy wyciszać organizm, zatrzymać gonitwę myśli, odłożyć urządzenia emitujące niebieskie światło i zmierzać do końca dnia. Najlepiej byłoby zasnąć przed 23.00.

Różne wydarzenia i sytuacje „zabierają” nam czasami noc, ale ważne, żeby nie było to regułą, a jedynie „wyjątkiem”.

Sen to jedyny stan, który pozwala nam na prawidłową regenerację istotnej grupy narządów wewnętrznych. Jednak przede wszystkim to czas na tak zwany skan immunologiczny, dokonywany przez organizm pod kątem zgodności kodu genetycznego poszczególnych komórek – wadliwe (obce i zmutowane) są wtedy niszczone. Jeśli w nocy nie śpimy, proces ten jest zaburzony, a choroby zamiast zwalczane w zarodku, mogą się rozwinąć.





2. Regularny ruch

Nasza pierwsza i kluczowa dla ciała gimnastyka to przeciąganie się przed wstaniem z łóżka. Warto naciągnąć nogi, ręce, kręgosłup, szyję i wszystko, co będzie się tego domagać. Nasze ciała dobrze wiedzą, czego im trzeba, wystarczy „posłuchać”. Po tych czynnościach nie zrywajmy się z łóżka, ale wróćmy do zwyczajów z dzieciństwa: potrzyjmy oczy. To dla nich najlepszy masaż, dokrwienie i odżywienie. A na oczy czeka szereg wyzwań w ciągu dnia za

kierownicą, przed komputerem, smartfonem czy dokumentami. Potem jeszcze warto potrząść całą twarzą i okolice uszu (z przodu i z tyłu). Uruchomimy dzięki temu szereg ważnych punktów akupresurowych, które przygotują nasze ciało do aktywnego dnia.

Dobrze byłoby znaleźć sposób na aktywność fizyczną, która nie będzie wyczerpująca, ale pozwoli utrzymać ciało w sprawności, poprawnym krążeniu

i skutecznie zapobiegnie zastojom. Nie musi być to intensywne, ale warto zadbać o regularność. Pamiętajmy o spacerach, bo chodzenie to nasz naturalny sposób poruszania się. Możliwość jest bardzo duża, a najlepiej wybrać coś, co wpasuje się w rytm dnia/tygodnia, aby łatwiej było utrzymać taką rutynę. U każdego będzie to coś innego.

3. Pozytywne myślenie

Gdy już się wyśpimy i poruszamy, to postarajmy się o dobre myśli i pozytywne nastawienie. Za nimi powędrują nasze emocje, bo „podobne przyciąga podobne”. Prostem i skutecznym sposobem, aby wskoczyć na taki tor, jest ćwiczenie, w którym dostrzegamy i uświadamiamy sobie, co mamy. Przecież to wszystko, co mam, wcale nie musiało do mnie przy-

wędrować. Często o tym zapominamy, patrzymy tylko na tę przysłowiową zielenią trawę sąsiada i szukamy, czego mi brakuje, co jeszcze chcę mieć.

Czemu o tym piszę w artykule o odporności? Emocje wpływają bowiem na funkcjonowanie naszego ciała: oddechu, poszczególnych organów, a w kon-

sekwencji – na podatność na choroby. Koncentracja na pozytywach zmienia mimikę twarzy, otwiera klatkę piersiową, pogłębia i uspokaja oddech, prostuje kręgosłup. To nic nie kosztuje, ale uwaga! Jest ryzyko, że ktoś się od ciebie zarazi :)

4. Ochrona przed czynnikami zewnętrznymi – wiatr i wilgoć

Przygotujmy się na zbliżającą się zmianę pogodową, której z zasady towarzyszy wiatr. Na działanie wiatru najbardziej wrażliwe są nasze plecy i szyja. Na łopatkach i między nimi, na szyi i potylicy znajdują się miejsca, przez które wiatr łatwo wnika. Chyba każdy doznał uczucia, gdy wiatr przesywa ciało – jakby wpadł do środka. To może być początek kłopotów, więc zadbajmy o od-

powiedni strój, aby te rejon były odpowiednio okryte, zwłaszcza przy wietrznej pogodzie. Analogicznie zadziała wentylator, przeciąg czy klimatyzacja, dmuchając na ten obszar ciała. Dodatkowym czynnikiem potęgującym narażenie na wnikanie różnych patogenów do ciała jest wilgoć, więc pamiętajmy o kurtkach, parasolach i odpowiednim obuwiu. Źródłem wilgoci może być również jakość

powietrza w pomieszczeniu. To takie oczywiste, a czasem zdarza się zapomnieć. Jak już mowa o oczywistościach, to pozostało koronne hasło: czapka. Temat stary jak świat, wszyscy wiedzą, ile cennej energii cieplnej ciała tracimy tą drogą, ale każdy ma swoje stanowisko i priorytety estetyczne. No cóż...

5. Oczyszczenie organizmu – zacznijmy od wątroby

Zmiana pory roku wiąże się ze zmianą sposobu funkcjonowania naszych organów. Po letnich i wakacyjnych szaleństwach warto byłoby trochę posprzątać, zanim spróbujemy wprowadzić do ciała nową jakość z odpowiednią dietą i suplementami. Do pełnej szklanki nie da się przecież wlać więcej, więc trzeba zrobić w niej nieco miejsca. Pierwszym i kluczowym krokiem do takiego ruchu jest dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu, bo bez niego żaden proces nie zadziała prawidłowo. Jeśli mamy to

już pod kontrolą, to można zabrać się za naszą wewnętrzną fabrykę chemiczną – wątrobę. Ten proces zajmuje zwykle około miesiąca. Jak ktoś bardzo rozrywkowo spędził okres letni, to raczej półtora miesiąca :)

Koniec września to dobry moment na rozpoczęcie tego procesu. Pomogą nam w tym naturalne rozwiązania, jak ostropest plamisty (najlepiej bardzo drobno mielony), herbaty i preparaty ziołowe (zwykle są gorzkie, ale kawałek

kory cynamonu lub nieco lukrecji łagodzi ten smak) czy wyciąg z karczocha. Są też metody w postaci ciepłych okładów olejowo-ziołowych, dzięki którym proces oczyszczenia wątroby można bardzo mocno przyspieszyć.

Po czym poznać, że wybrana metoda działa? Pokaże wam to organizm: zmienia się smaki, apetyt, tempo i jakość trawienia, a także skóra (najpierw na gorze, potem na lepsze).

6. Oddech

Jeżeli mowa o oczyszczaniu organizmu, to nie sposób pominąć oddychania. Ten odruch bezwarunkowy odpowiada za 70% regularnego oczyszczania organizmu z toksyn. Prawidłowe dotlenienie wpływa na tyle zjawisk w naszym ciele (w tym na odporność), że trudno wszystkie wymienić i omówić. Naturalnie ważne jest, jakim powietrzem oddychamy i jak to robimy. Oddech długi i głęboki

co do zasady działa relaksująco, bo pobudza nerw błędny. Jeżeli nasz wydech jest dłuższy niż wdech, to hamuje wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, które odpowiadają za komunikat „zagrożenie – stres – walka lub ucieczka”. Trzy takie oddechy głębokie z wydłużonym wydechem zadziałają naprawdę bardzo dobrze. O wpływie stresu na odporność już tyle mądrych ludzi pisało, że pozwo-

lę sobie nie wchodzić głębiej w tę tematykę.

Warto zatem zadbać o to, aby powietrze, którym oddychamy, było wyposażone w tlen, a czasem wybrać się do lasu – tam będzie tlenu jeszcze więcej.

7. Zmiana sposobu odżywiania

Kolejny krok po oczyszczeniu to „nowe jedzenie i picie” na zmieniającą się aurę. Kluczowe na ten czas jest zwrócenie uwagi na termikę pożywienia. Jesienią i zimą powinniśmy dostarczać pożywienie ciepłe, gotowane, a ograniczać dania suche i zimne. Królową menu powinna być zupa. Kiedyś w słowiańskich domach jadało się dwie zupy dziennie. Dobrym rozwiązaniem są również ciepłe dania „jednogarnkowe”, gotowane kasze z dodatkami, które zwykle świetnie rozgrzewają organizm. Równie istotne jest picie ciepłych napojów. To może być sama woda, herbata (najlepiej ziołowa) czy kompoty. Zamieńmy butelki z wodą mineralną na kubki termiczne lub pod ręczne termosy. Popijanie systematycznie ciepłego płynu działa nawilżająco

na błony śluzowe układu oddechowego. Gdy ulegają przesuszeniu, niestety są bardziej podatne na wszelkie infekcje. Z kolei szczególnie wychładzające są jogurty i inne produkty nabiałowe, a także zielone sałatki, soki i większość owoców (zwłaszcza cytrusy). W tym okresie nie mamy już w otoczeniu takich produktów, więc przyglądając się rytmowi natury, dostrzeżemy w tym istotny porządek.

A dlaczego ta termika jest taka istotna? Jeżeli ciało nie musi wydatkować energii na ogrzewanie, to może więcej przeznaczyć na obronę przed patogenami i sytuacjami nagłymi. Chłodne produkty dość istotnie osłabiają jakość trawienia, przyswajanie składników z pożywienia, a dodatkowo wpływają na śledzionę,

w której odbywa się kluczowy proces związany z powstawaniem limfocytów oraz przeciwciał.

Jest jeszcze drugi istotny klucz do utrzymania właściwej równowagi w układzie trawiennym (zwłaszcza w jelitach), a w konsekwencji odporności: flora bakteryjna. Najbardziej naturalnym dla naszego regionu źródłem probiotyków są domowe kiszonki. Czasami trzeba wspomóc się dodatkowo preparatami, ale warto traktować takie rozwiązania jako interwencyjne, a nie podstawowe.



8. Witamina D zamiast słońca

W naszej szerokości geograficznej niestety w okresie od października do kwietnia brakuje wystarczającej ilości promieni słonecznych, aby organizm

syntezował z cholesterolu prawidłowy poziom witaminy D, który zapewni wysoką odporność. Tutaj pozostaje zwrócić się w kierunku suplementów, ale warto

zadbać o ich wysoką przyswajalność, żeby takie działanie miało sens. Zatem pamiętajmy o rozpuszczalności witaminy D w tłuszczach.

9. Olej z czarnuszki – odporność i oczyszczenie nie tylko dla alergików

Olej z czarnuszki charakteryzuje duża zawartość substancji o bardzo silnym działaniu przeciwzapalnym, przeciwhistaminowym, przeciwbólowym i antibakteryjnym. Dzięki temu skutecznie pomaga przy stanach zapalnych, a także wspomaga górne drogi oddechowe. Jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, fosfolipidy, flawonoidy oraz witaminy z grupy A, B i E. Zawiera związki mineralne, jak magnez, cynk, selen i potas. Wszystko to razem wzięte powoduje, że

regularne codzienne stosowanie oleju z czarnuszki wspomaga organizm, a dzięki temu zapobiegamy przeziębieniom i grypie. Dodatkowo można zauważyć korzyści w funkcjonowaniu układu trawiennego.

W przypadku osób mających problemy z alergiami będzie to dobre przygotowanie do nowego sezonu, bo po takiej trzy-czteromiesięcznej kuracji objawy alergiczne w nowym sezonie są istotnie

złagodzone, a u niektórych zanikają. Tutaj ważne jest działanie wyprzedzające i rozpoczęcie kuracji na przykład w grudniu. Można łączyć ten krok z terapią akupunkturą lub akupresurą, aby pożegnać się z problemem kataru siennego.

10. Witamina C

Na ten kwaśny temat też już wszędzie było głośno. W odróżnieniu od witaminy D źródeł naturalnych witaminy C mamy wiele w pożywieniu, mogą one zaspokoić nasze bieżące potrzeby. Chyba najważniejszym produktem jest tutaj

kiszona kapusta, która witaminy C ma dwukrotnie więcej niż przed ukiszeniem. Interwencyjnie można pomagać sobie dziką różą, rokitnikiem, aronią, acerolą czy postacią liposomalną witaminy C.

Jestem przekonana, że większość tych reguł wszyscy znamy, ale czasem oczywistości warto powtórzyć, żeby o nich zapomnieć. Życzę wszystkim zdrowia i dobrej formy w nadchodzących miesiącach.

Marta Kowalewska

Kierownik Działu Pomocy Publicznej
PCC Rokita



Źródła:

- <https://twig.pl/9-oddech-oczyszczajacych-czyli-jak-przywrocic-harmonie-i-spokoj/>
- <https://www.cefarm24.pl/czytelnia/natura/olej-z-czarnuszki-wlasciwosci-lecznicze-i-zastosowanie/>

To była moja *podróż życia!*

Paulina, na co dzień pracownik spółki CWB Partner w Brzegu Dolnym na stanowisku specjalisty ds. kadr i płac, kilka miesięcy temu stała się znana w całej społeczności PCC jako zwycięzca konkursu organizowanego przez dział marketingu PCC SE. Zwycięstwo w konkursie pozwoliło jej wraz z mężem udać się w niezapomnianą podróż na Islandię! O wrażeniach z konkursu i zrealizowania nagrody głównej, jaką była podróż do jednej z lokalizacji PCC w Europie, opowie nam sama Paulina.



Maciej Trubisz: Paulino, zwycięstwo w konkursie było dla Ciebie niewątpliwie zaskoczeniem. Ale czy wysyłając swoje zgłoszenie, liczyłaś gdzieś w głębi duszy, że może uda się wygrać konkurs i polecieć właśnie na Islandię?

Paulina Michalska: Oj tak... Moje zwycięstwo było ogromnym zaskoczeniem, zwłaszcza że o konkursie dowiedziałam się przypadkowo od koleżanki z HR. Nie wiedziałam, do kiedy można zgłaszać się na konkurs, zgłosiłam się w ostatniej chwili i kilka dni później okazało się, że... wygrałam! Miałam ogromne szczęście!

M.T.: Jak długo trwał Wasz pobyt na Islandii i co udało się Wam zobaczyć?

P.M.: Nasz pobyt na Islandii trwał cztery dni. Było bardzo intensywnie. Mieliśmy cały wyjazd zaplanowany. Dwa dni byliśmy na północy Islandii, gdzie jest nasz oddział PCC BakkiSilicon i dwa dni na południowym zachodzie, gdzie zwiedzaliśmy tzw. Złoty Krąg. Widzieliśmy kilka wodospadów, nieczynne wulkany, gejzery. Wypłynęliśmy w głąb morza, żeby zobaczyć wieloryby. Mieliśmy też okazję być w miejscu styku dwóch płyt kontynentalnych. Nie zabrakło także kąpieli w gorących źródłach z widokiem na morze. Niesamowita wycieczka!

M.T.: Mam znajomych, którzy byli na wakacjach na Islandii, ale po powro-

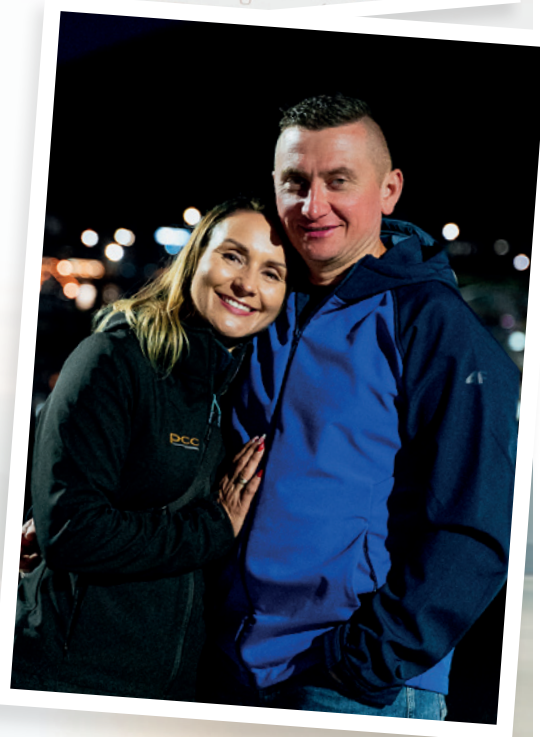
cie mówili, że było bardzo zimno. Jak było u Was?

P.M.: Zdecydowanie pogoda nam sprzyjała. Przez trzy dni było pięknie, słonecznie, z temperaturą 13 stopni (a to dość ciepło jak na Islandię). Koleżdy z PCC BakkiSilicon wielokrotnie podkreślali, że naprawdę mamy szczęście z pogodą. Chociaż Islandia pokazała nam też swoje prawdziwe oblicze. Jeden dzień naszej podróży był zimny i deszczowy. Byliśmy przemoczeni i zmarznięci, ale wytrwale zwiedzaliśmy wszystkie miejsca zaplanowane w tym dniu i tworzyliśmy niezapomniane pamiątki w postaci zdjęć.

M.T.: Czy któreś z miejsc na wyspie szczególnie zapamiętasz? Przeglądając Wasze zdjęcia z wyjazdu, miałem wrażenie, że każde miejsce jest absolutnie wyjątkowe i piękne.

P.M.: To prawda. Cała Islandia jest piękna. Każde miejsce było wyjątkowe i robiło na nas ogromne wrażenie. Zrobiliśmy ponad tysiąc zdjęć, żeby móc wszystkim pokazać, jak było pięknie. Zdecydowanie zapamiętamy ten wyjazd na długo...

M.T.: Odwiedziłaś również zakład PCC BakkiSilicon. Jakie są Twoje wrażenia po odwiedzeniu naszego najnowocześniejszego zakładu?



P.M.: Bardzo pozytywne. Pierwszy raz miałam okazję zobaczyć, jak to wszystko wygląda wewnątrz. Sam zakład jest nie duży w porównaniu do naszego dolno-brzeskiego parku chemicznego, jednak miejsce położenia jest wyjątkowe – z widokiem na morze.

M.T.: Na Islandii pracują nasze koleżanki i koledzy z kraju. Czy miałaś okazję się z nimi spotkać? Jak im się pracuje w porównaniu z pracą w Polsce?

P.M.: Tak, spotkałam się z naszymi pracownikami, z którymi współpra-

cowałam w Polsce. Wszyscy przyjęli nas tam bardzo pozytywnie. Na Islandii pracuje się zupełnie inaczej. Spokojniej. Nie ma tego pędu, jaki jest u nas w Polsce. Widać też ten spokój na ulicach, gdzie nikt się nie spieszy.

M.T.: Miałaś okazję spróbować lokalnych dań?

P.M.: Tak, podczas kolacji z pracownikami z PCC BakkiSilicon próbowaliśmy baraniny i zupy rybnej – ogólnie jestem wybredna, jeśli chodzi o nowe smaki, ale trzeba przyznać, że było to bardzo dobre.



M.T.: Czy myślisz, że mogłabyś przeprowadzić się na Islandię i tam pracować?

P.M.: Trudne pytanie... Chociaż będąc na Islandii przez myśl mi to przeszło, że chciałabym tam zostać – widok z okna w biurze na morze jest czymś niesamowitym.

W imieniu organizatorów konkursu raz jeszcze gratulujemy wygranej!

Maciej Trubisz
Redakcja



Spacerem przez

Polanicę-Zdrój

Wybrałem się do Polanicy-Zdrój na weekend. Nie sądziłem, że tak dużo ciekawych miejsc można tam odkryć.

Położona na granicy Gór Bystrzyckich, Stołowych i Kotliny Kłodzkiej Polanica-Zdrój jest moim zdaniem jedną z piękniejszych miejscowości Dolnego Śląska. Wspaniałe otoczenie gór, duża ilość ciekawych miejsc do odwiedzenia zachęcają do wizyty.

Choć oddalona od Brzegu Dolnego jest o około 2 godziny drogi samochodem-dojazd jest spokojny, ale trzeba uważać. Droga krajowa numer 8, nie słyńie z miana najbezpieczniejszych dróg w Polsce.

Sama Polanica jest niezwykle urokliwym miasteczkiem w którym centrum znajdziemy przepiękny Park Zdrojowy o powierzchni niemal 13 hektarów. Został założony w 1906 i widać sporo inwestycji które miasto poczyniło by zachować go w bardzo dobrym stanie.

Największe wrażenie zrobiła na mnie promenada która prowadzi nas od pijalni wód aż do pomnika Adama Mickiewicza. W ciągu dnia promenada ta jest licznie odwiedzana przez turystów przybywających do Polanicy w ramach jednodniowych wycieczek, ale również przez licznych pensjonariuszy którzy przyjeżdżają do Polanicy na turnusy rehabilitacyjne.

Mała podpowiedź dla lubiących ciszę i spokój w zatłoczonych miejscach. Zdecydowałem się by tego dnia wstać wcześniej rano i mogłem spokojnie spacerować pustą promenadą, która robi naprawdę ogromne wrażenie. Choć w samym parku znaleźć można wiele gatunków roślin i drzew, krajobraz tworzą również obiekty architektoniczne. Tu wspomnieć należy przede wszystkim o Nowym Domu Zdrojowym „Wielka Pieniawa” oraz znajdująca się obok drewnianej Muszli Koncertowej oraz oczywiście pijalni Wód Mineralnych.

Spacerując dalej trafimy nad Bystrzycę Dusznicka, wzdłuż której jest piękny szlak spacerowy, którym podążając dalej dojdziemy do toru saneczkowego, a stąd już wyjść można do góry szlakiem spacerowym do pięknego, leśnego punktu widokowego na Polanicę. Miłośnicy spacerów leśnych na pewno docenią ten las. Las jest jednym z piękniejszych jakie znam na Dolnym Śląsku. Szlaki są bardzo dobrze oznakowane (choć krótkie), za kierunek spaceru można obrać sobie Piekielną Górę i wrócić do Polanicy z drugiej strony.

Zdecydowanie Polanica-Zdrój jest miejscowością całoroczną do odwiedzenia. Każda pora roku niewątpliwie w Polanicy będzie unikalna. Fakt, zbliżająca się zima na pewno doda uroku miastu opruszonemu śniegiem, ale przede wszystkim będzie to dobra baza wypadowa na pobliskie stoki w Zieleńcu czy Czarnej Górze.

Zachęcam do odwiedzenia tego miasta jesienią! Niewątpliwie kolory naszej polskiej, złotej jesieni w Polanicy będą wyglądały obłędnie.

Maciej Trubisz
Redakcja





W mieście, w którym dzień przechodzi w noc bez zauważenia

Jeśli na świecie są miasta, które nie zasypiają, to z całą pewnością jednym z nich jest Nowy Jork (oficjalna nazwa to The City of New York). W trakcie letnich wakacji udało mi się go odwiedzić.

Oczywiście najwygodniejszą i najszybszą (około 8,5 godziny) formą dostania się do Nowego Jorku jest bezpośrednie połączenie samolotowe z Warszawy. Rozwiązanie to nie należy jednak do najtańszych, loty z przesiadkami mogą być mniej kosztowne, ale dla mnie (osoby, która wzbija się w powietrze już blisko 800 razy) im krócej lot trwa, tym lepiej.

Do miasta dotarłem w nocy. Droga z lotniska do centrum była nudna (sporo cza-

su spędziłem w korku), ale po wyjeździe z jednego z tuneli ujrzałem przepiękną panoramę miasta, które z każdą chwilą zbliżało się do mnie coraz bardziej. Z każdym kolejnym kilometrem wzrastała liczba mijanych budynków i zwiększało się widocznie zaludnienie, aż dotarłem do centrum NYC, które przywitało mnie niezliczonymi ilościami świateł nocy.

Pomimo ogromnego zmęczenia podróżą zostawiłem swoje rzeczy w hotelu i ruszyłem na Times Square! Miejsce to zawsze chciałem odwiedzić, gdyż niewątpliwie należy ono do jednego z najbardziej ruchliwych deptaków na świecie. Szacuje się, że przez Times Square dziennie przechodzi około 330 tysięcy ludzi, ale – co ciekawe – w noc sylwestrową słynne opadanie kuli oglądać może nawet milion osób! W nocy dzięki wszechobecnym billboardom oraz wyświetlaczom elektronicznym miejsce to wygląda wyjątkowo. Spotykają się tutaj mieszkańcy całego świata, tworząc nieprawdopo-



dobny klimat. Liczne grupy taneczne, muzyczne, artyści, tysiące turystów i oczywiście słynne żółte taksówki tworzą unikalną atmosferę. Rzecz jasna, sporo też dookoła nowojorskiej policji.

Wróciłem do hotelu i po niespełna 2,5 godzinach spania wstałem na wschód słońca. Pojechałem do sąsiedniego stanu New Jersey, by tam (w dobrze zlokalizowanym jeszcze przed wylotem miejscu) podziwiać wschód słońca nad Manhattanem. Nie zawiodłem się! Było bajecznie! Kolory nieba, jakie pojawiły się nad miastem, były niezwykle, a samo Jersey City o tej porze wyglądało jak opuszczone miejsce – przez około 1,5 godziny spotkałem jedynie 10 ludzi. Po spacerze wzdłuż wody wróciłem do Nowego Jorku koleją poprowadzoną pod rzeką. Kolejny punkt to szybka kawa ze śniadaniem i Ground Zero, czyli miejsce, w którym 11 września 2001 roku dokonano ataków terrorystycznych na World Trade Center. Miejsce to zrobiło na mnie ogromne wrażenie. Dopiero gdy tam się stanie, można sobie wy-

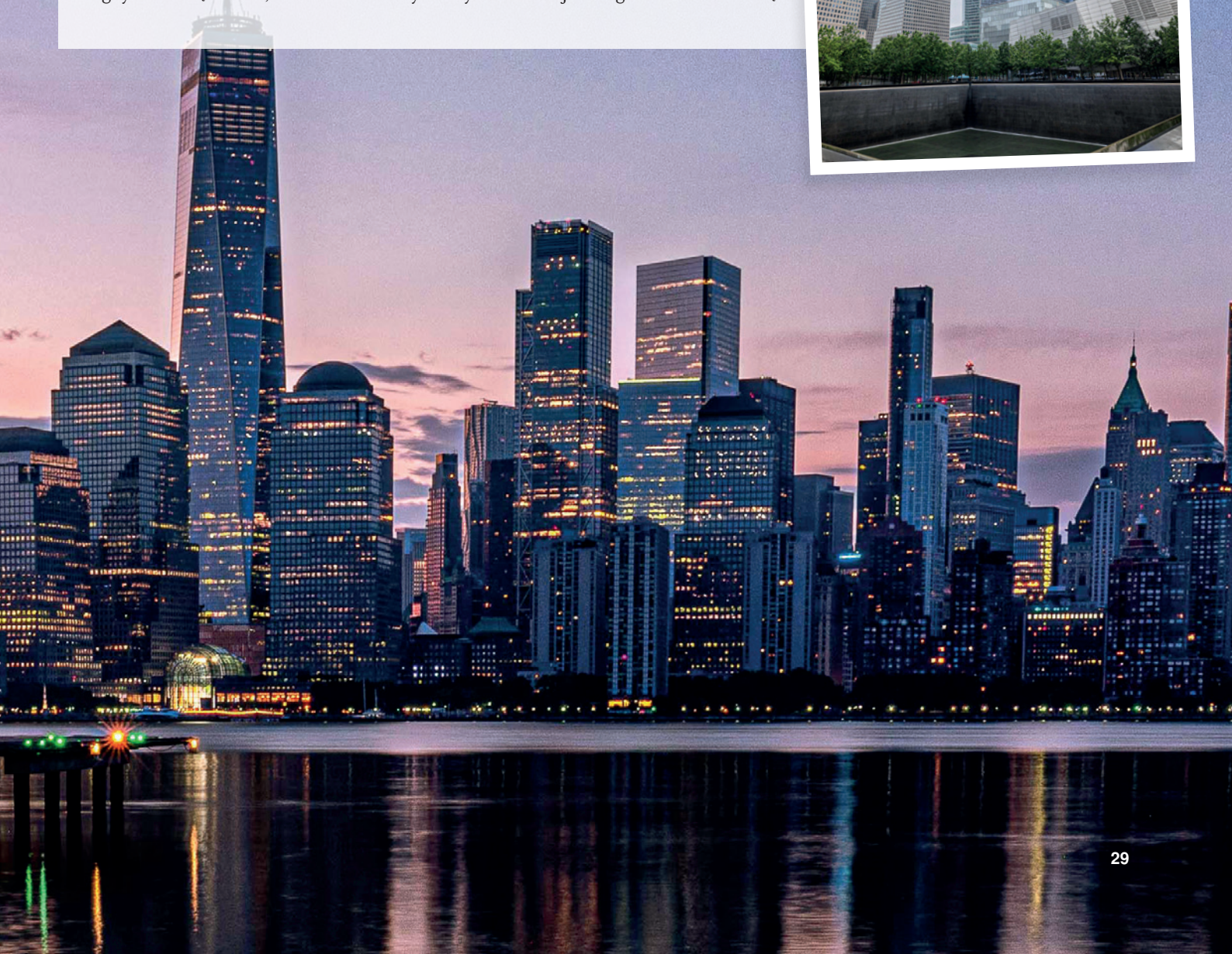
obrazić to, co większość z nas widziała w telewizji... ale w zupełnie inny sposób. Zadzierając wysoko głowę, patrząc w niebo, wyobrażając sobie moment uderzenia samolotów w bliźniacze wieże, ciarki przechodzą przez całe ciało. Miejsce jest niezwykle nostalgiczne, a pomnik, jaki został wybudowany na miejscu, jest wyjątkowy. Wyjątkowy, bo płynąca woda dodaje symboliki przemijania życia.

Kolejny punkt na mapie to oczywiście słynny byk z Wall Street i spacer uliczkami Downtown. Jedyne przeszkody na trasie tak naprawdę to temperatura, wilgotność powietrza i w zasadzie absolutny brak wiatru. Podczas zwiedzania zapomina się jednak o wszelkim zmęczeniu, o braku snu. Zaczyna się wchłaniać miasto w każdym calu.

Po kilku godzinach przyszedł czas na zasłużony odpoczynek. Do hotelu wróciłem metrem, choć nie ukrywam, że pomogła mi w tym aplikacja na telefonie. System nowojorskiego metra składa się

z około 470 stacji i ponad tysiąca kilometrów linii, więc zdecydowałem się na powrót z pomocą współczesnej technologii.

Za długo jednak nie pospałem. Czas na obiad i ponowną wizytę na Times Square! Pomimo że przestępczość w Nowym Jorku jest dość znaczna, ani przez chwilę nie



czułem się niebezpiecznie. Unikając ciemnych uliczek i dziwnie dla mnie wyglądających ludzi, czułem się bezpiecznie o każdej porze dnia i nocy, która za sprawą jet laga stawała się dla mnie po woli również dniem. Po kolejnych kilometrach spaceru przez miasto wróciłem do hotelu na nocleg.

Następnego dnia w planie było dalsze zwiedzanie miasta – tym razem wizyta w Central Parku i okolicach, ale punkt kulminacyjny stanowiło udanie się na spektakl na Broadwayu! I to na niezwykle przedstawienie, jakim jest Król Lew. To jeden z najbardziej znanych musicali, którego premiera miała miejsce w 1997 roku, a nieprzerwana passa sukcesu trwa do dnia dzisiejszego. Niesamowite jest połączenie muzyki na żywo, chóarów, efektów dźwiękowych, scenografii, kostiumów i świetnej gry autorskiej. Wszystko to razem tworzy niezwykle emocje, które towarzyszyły mi przez cały czas trwania spektaklu.

Następny dzień rozpocząłem od rejsu promem dookoła Manhattanu. Prawie trzygodzinny rejs daje zupełnie inny



punkt widzenia na miasto. Przepływa się przez różne dzielnice miasta, a przewodnik opowiada historię każdej z nich. To bardzo fajny pomysł nie tylko na zbliżenie się do Statuy Wolności, ale także na zauważenie znacznych różnic pomiędzy poszczególnymi dzielnicami tego liczącego blisko 19 milionów mieszkańców obszaru metropolitalnego.

Wieczór spędziłem już w dzielnicy Brooklyn. Przejście przez most Brookliński jest również czymś, czego powinniście doświadczyć w trakcie wizyty w Nowym Jorku. Sposób wykonania i historia powstania są bardzo interesujące. Ale najpiękniejszy jest widok z parku Brooklyn Bridge, gdzie spędziłem popołudnie i wieczór w oczekiwaniu na zachód słońca. Wszystko to prezentuje się niesamowicie.

Choć odwiedziłem jeszcze sporo innych miejsc – ciężko byłoby je wszystkie opisać na łamach naszego kwartalnika. Nowy Jork jest miastem odmiennym od każdej innej aglomeracji na świecie. Byłem w Tokio, Dżakarcie, Dehi, Kanto-

nie, Bombaju, Manili, Szanghaju i wielu innych wielkich aglomeracjach. Nigdzie na świecie nie czułem jednak takiego klimatu jak w Nowym Jorku.

To miasto, mam wrażenie, nigdy nie śpi – zmienia się jedynie jego oświetlenie z dziennego na nocne...

Czy warto więc odwiedzić NYC? Oczywiście, że tak, a chyba najlepszą rekomendacją jest fakt, że przy kolejnej okazji na pewno bardzo chętnie wrócę do tego miasta. Można się w nim zanurzyć na wiele dni i codziennie robić coś zupełnie innego.

Maciej Trubisz
Redakcja



Jesienny odpocznék

Pomyślność w życiu zawodowym i osobistym – któż nie chciałby jej osiągnąć? Wyznając przekonanie, że tylko ciężka praca prowadzi do sukcesu, zapominamy często o tym, że nasze ciało i dusza potrzebują regeneracji

Jeśli w pewnym momencie zauważamy, że produktywność spada, że musimy zmuszać się do wszystkiego, że relacje z bliskimi osobami pozostawiają wiele do życzenia, a ciało przestaje funkcjonować w prawidłowy sposób, to znak, że najwyższa pora na zatrzymanie się. Objawy spadku jakości życia wypisane powyżej w ekstremalnych warunkach zaniedbania występują wszystkie naraz. Nie lekceważmy ich jednak, jeśli pojawią się pojedynczo. Zadbajmy o komfort istnienia, odpowiedni balans życiowy, a zwiększy to jakość realizowanych przez nas projektów i zadań. Zadużenie energetyczne, którego dokonaliśmy, przesadnie użytkując organizm, trzeba będzie spłacić z dużym procentem.

Jak uwolnić się od przekonania braku czasu i zdobyć motywację do odpoczynku? Można tutaj przytoczyć historię

wyjętą niczym z *Siekierzady Stachury*. Ciężko pracujący w lesie drwał ma bardzo dużo zleceń, wciąż tylko rąbie drewno. Początkowo wszystko idzie świetnie. Z dnia na dzień jednak siekiera robi się coraz bardziej tępa. Drwał zwyczajnie twierdzi, że nie ma czasu się zatrzymać i jej naostrzyć. Codziennie powtarza ten sam schemat. Ze względu na wyeksploatowane narzędzie praca idzie coraz wolniej. Zobowiązania nie mieszczą się w ramach czasowych lub wcale nie są realizowane. Drwał traci zaangażowanie, a sprzęt w pewnym momencie przestaje w ogóle być ostry i nadaje się do wyrzucenia. Jego trud poszedł na marne. Odpocznék, czyli przykładowe ostrzenie siekierki, jest nam potrzebny po to, aby móc pobierać kolejne zlecenia, dalej pracować, ale także tworzyć i kształtować relacje z ludźmi. Musimy mieć moment, nawet krótki, na naostrzenie siekierki, czyli restart, regenerację.

Relaks jest najlepszą inwestycją w nasze samopoczucie. Przestańmy na chwilę i zastanówmy się, popatrzmy z daleka na codzienną bieganię. Dystans pomoże nam na nowo przyjrzeć się naszym wartościom i ustalić priorytety, tak aby żyć w zgodzie ze sobą samym i na nowo móc nadać sens własnej aktywności. Metoda odzyskania równowagi będzie dla nas właściwa, kiedy przywróci ją pomiędzy wszystkimi sferami naszego życia – ciałem, emocjami i duchem. Form wpływających na dobrostan człowieka jest bardzo wiele. Nic tylko wybierać i dostosowywać je do swoich potrzeb.

Sen – podstawowy, oczywisty sposób regeneracji. Optymalna jego ilość to 7–8 godzin na dobę, minimalny czas snu to sześć godzin. Brak lub zbyt duża ilość snu może bardzo negatywnie wpływać na nasz organizm.

Brak interakcji ze smartfonem – każdy z nas powinien odpowiedzieć sobie na pytanie, czy potrafimy postrześć, czuć i smakować rzeczywistość bez ciągłego scrollowania. Tak zwany odpoczynek sensoryczny – czyli bycie ze samym sobą i otoczeniem. Doświadczanie rzeczywistości bez wszechotaczających nas mediów.

Relacje międzyludzkie – nie bez powodu przyjęło się w starożytności, że człowiek jest istotą społeczną. Komfort życia w zgodzie z otoczeniem, spotkania towarzyskie są jedną z podstawowych ludzkich potrzeb.

Odpowiednia dieta, suplementacja – każdy z nas jest żywym organizmem, który do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje konkretnych wartości odżywczych.

Ruch – regularny wysiłek fizyczny dostosowany do naszego trybu życia i pracy. Kształtuje wydolność i działa profilaktycznie, zwiększa poziom energii i wytrzymałości.

Aktywności intelektualne – nauka, tworzenie czegoś, co nieznane, wciągająca lektura, ćwiczenia relaksacyjne. Nasz mózg rozwija się, kiedy pojawiają się nowości absorbujące uwagę.

Odkryjmy, w jaki sposób najlepiej się nam wypoczywa, co nas odpręża. Znajdźmy czas na własną, subiektywną, indywidualną formę relaksu i nauczymy się z niej cieszyć. Czasami krótki jesienny spacer może być lekarstwem na niezalatwione sprawy, zagmatwane relacje i zawieszony w przestrzeni projekt.

Nie bagatelizujmy odpoczynku. Zaczniemy czerpać większą satysfakcję ze wszystkiego, co robimy.

Beata Krok

Specjalista w Dziale Organizacji

