

Projekt:

„Dzisiaj dla siebie samej – lepsze jutro razem”
jest realizowany dzięki wsparciu
Narodowej Agencji Programu MŁODZIEŻ

Wydaje:

Dziewczęca Grupa Nieformalna „MOKOSZ”,
działająca przy kole
LIGI KOBIET POLSKICH w Człuchowie
ul. Szkolna 1
77-300 Człuchów
lkpczłuchow@wp.pl

Telefony kontaktowe:

(0)601 053 692 oraz (0)692 600 667

Nakład:

2000 egzemplarzy

Redakcja:

Dziewczęca Grupa Nieformalna „MOKOSZ”

Opieka dziennikarska:

Dorota Fudala i Sylwia Stachowicz-Miastkowska

Skład i opracowanie graficzne:

Dziewczęca Grupa Nieformalna „MOKOSZ”

Porada informatyczna i graficzna:

Krystian Miastkowski
(0)698 543 090

Druk:

Usługi Poligraficzne, Chojnice
Tel. (52)397 00 05, (0) 602 310 511

Egzemplarz bezpłatny, niedostępny w sprzedaży

**Projekt „DZIŚ DLA SIEBIE SAMEJ – LEPSZE JUTRO RAZEM”
realizowany jest dzięki wsparciu
Narodowej Agencji Programu „MŁODZIEŻ”**

Program „MŁODZIEŻ” jest jednym z trzech programów Unii Europejskiej w dziedzinie edukacji (pozostałe dwa to Socrates i Leonardo da Vinci). Wspiera działania z zakresu edukacji nieformalnej zarówno finansowo, jak i merytorycznie. Umożliwia nawiązywanie kontaktów międzynarodowych i wymianę doświadczeń, zachęca do podejmowania różnorodnych działań na rzecz społeczności lokalnej, służących również indywidualnemu rozwojowi i ułatwia ich realizację, promuje również ideę zjednoczonej Europy. Program „MŁODZIEŻ” wprowadzony został w 2000 roku, decyzję o jego realizacji podjęły najwyższe władze Unii Europejskiej. Za realizację Programu w poszczególnych krajach odpowiadają Narodowe Agencje.

„MŁODZIEŻ” funkcjonuje w 30 krajach i składa się z 5 akcji, wśród nich jest akcja „Inicjatywy grupowe”, w ramach której realizowany jest projekt Dziewczęcej Grupy Nieformalnej „MOKOSZ”.

Niniejszy projekt jest realizowany przy wsparciu Wspólnoty Europejskiej w ramach programu „MŁODZIEŻ”. Treści tego projektu niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Wspólnoty Europejskiej, czy Narodowej Agencji i instytucje te nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

SPIS TREŚCI

WSTĘP

str.3

NASZE SPOTKANIA

Dlaczego dzieci mają dzieci - rzecz o młodocianych ciążach

str.5-7

PRACA

Piszemy list motywacyjny

str.8

WYNIKI ANKIETY

Ogorzeliny

str.9

NASI GOŚCIE

Sami o sobie

str.10

RAK TO NIE WYROK

Samobadanie piersi-Nie bój się - badaj się!

str.11-13

PRAWA KOBIET

Równouprawnienie na rynku pracy

str.14-15

ZDROWIE

Kiedy konieczne jest badanie ginekologiczne?

str.16-18

FELIETON

Jestem feministką!

str.19

URODA

Walka z cellulitem

str.20

ANKIETA

Formularz

str.21-22

ANKIETA

PROJEKT PT. „DZIŚ DLA SIEBIE SAMEJ – LEPSZE JUTRO RAZEM”

REALIZOWANY PRZEZ DZIEWCZĘCĄ GRUPĘ NIEFORMALNĄ „MOKOSZ”

FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW NARODOWEJ AGENCJI PROGRAMU „MŁODZIEŻ”

Przeprowadzenie niniejszej ankiety ma na celu zbadanie oddźwięku działań podjętych podczas realizacji projektu w środowisku lokalnym (część I) oraz rozpoznanie potrzeb i problemów kobiet (część II)

Część I

1. Co skłoniło Cię do sięgnięcia do dwumiesięcznika?

- zainteresował mnie temat
- namówiła mnie koleżanka
- ciekawość
- przypadek

2. Czy widzisz potrzebę wydawania takich publikacji?

- tak, są bardzo przyteczne
- są potrzebne
- to całkiem dobry sposób na zabicie czasu dla czytających
- myślę, że to strata czasu

3. Jak oceniasz dobór tematów i zawartość informatora?

- trafione
- tematy w porządku, informator średnio
- informator w porządku, dobór tematów nie najlepszy
- zupełnie mi się nie podoba

4. Jak czujesz się w przypadkowej grupie osób?

- nie mam problemów z zawieraniem znajomości
- jeśli większość to moi znajomi, czuję się dobrze
- jeśli wszyscy się znają, powoduje to brak swobody
- nie lubię spotkań w przypadkowych grupach

5. Czy lektura informatora zmieniła Twoje podejście do poruszonego tematów?

- autorzy przekonali mnie do swoich racji
- myślę, że przedstawiony punkt widzenia ma jakiś sens
- muszę to jeszcze przemyśleć
- nie dowiedziałam się niczego nowego

NASZE SPOTKANIA



Podczas prelekcji położna mówiła także o znaczeniu higieny intymnej oraz koniecznych cyklicznych badaniach kontrolnych. Omówiła też zmiany zachodzące w organizmie kobiety i mężczyzny w różnych okresach życia, od dojrzewania do przekwitania. Z inicjatywy



pani Bogusi chętni mogli zmierzyć ciśnienie krwi. Nasza koleżanka z Ligi Kobiet Małgosia Ziemba, która wcześniej w Rzeczenicy, podzieliła się z kobietami



swoją wiedzą na temat kodeksu pracy, tym razem mówiła o prawnej sytuacji



małoletnich matek i ściganiu sprawców przestępstw seksualnych. Poruszyła też temat odpowiedzialności karnej za współzycie z nieletnimi. Odniosła się także do psychologicznej sytuacji ofiar gwałtów i przemocy w domu. Duże zainteresowanie uczestniczek wzbudziła akcja profilaktyki raka piersi. Podczas mini warsztatów przeprowadzonych przez Halinę Nowak, panie miały okazję wyjaśnić swoje wątpliwości i nauczyć się samobadania piersi, korzystając ze



specjalnych fantomów imitujących strukturę piersi. Chętne panie mogły skorzystać również z palpacyjnego badania piersi. Jedna z uczestniczek zgłosiła się z konkretnymi wątpliwościami co do stanu zdrowia. Otrzymała nume-

Jestem feministką

- Wiesz widziałam dziś naszego kolegę, chciał jakieś materiały na temat naszej działalności w Lidze, po tym jak usłyszał audycję w radio będzie coś o nas pisał w swojej gazecie – powiedziała mi jakiś czas temu koleżanka z Ligi Kobiet. Zdziwiło mnie zainteresowanie tego właśnie kolegi, ponieważ słynie on ze swojego dość egocentrycznego światopoglądu i co tu ukrywać, szowinistycznego podejścia do tematu równouprawnienia kobiet i mężczyzn. Czyżby się zmienił, a z nim cały ród niedoinformowanej płci odmiennej? – pomyślałam. Okazało się, że nie mogło mi przyjść do głowy nic bardziej mylnego. Ponieważ już po chwili moja koleżanka dodała – „ale wiesz jaki on jest, w międzyczasie zdarzył nazwać mnie feministką - sufrażystką itp.”

Wtedy mnie zastanowiło. Właściwie, jak w czasach kawy bezkofeinowej i bomb atomowych, kojarzy się słowo „feministka”? Przecież nie będziemy mówić, idąc za przykładem niedoinformowanych kolegów, o sztandarowych kobietach na traktorze. Więc może dołączymy okrzyczany problem legalizacji związków homoseksualnych, z którym przecież często kojarzony jest temat równouprawnienia i stworzymy nowocześniejszy wizerunek feministki, niech to więc będzie lesbijka na traktorze, może dołożymy jej rękawice bokserskie, a pod zdjęciem podpiszemy „nienawidzę mężczyzn” z trzema wykrzyknikami na końcu, aby podkreślały wagę tych słów. Ciekawe, czy taki obraz „feministki”, zadowolili światopogląd wszystkich zgnusiałych szowinistów, tak kobiet, jak i mężczyzn w tej materii. Interesujące, jak zabawne może być analizowanie tych niezwykle prostactkich teorii. Niemniej jednak zasmuca fakt, że takie przekonania spotyka się także wśród kobiet, które najlepiej powinny rozumieć problem. Jeśli już mówimy o paniach, które wstydzą się swoich koleżanek, walczących o równouprawnienie, z moich obserwacji wynika, że najczęściej

takie poglądy reprezentują te, które ustabilizowały już swoją sytuację materialną i zawodową. Niestety niesłuchanie rzadko zdarza się żeby, powiedzmy typowa businesswoman, wyciągnęła symboliczną „pomocną dłoń” do potrzebujących dziewczyn. Trudno powiedzieć skąd bierze się społeczna znieczulica na problemy, które niegdyś dotyczyły nas samych. Czyżby nawet w tej dziedzinie życia, sukcesy odnosiło powiedzenie że „najgorzej, gdy z dziada zrobi się pan” czy z dziadówy pani, jak w tym przypadku. Może gdyby zmieniło się podejście kobiet do feminizmu, jako walki o równouprawnienie, a nie jako psychicznej choroby objawiającej się nienawiścią do mężczyzn mającą swoje podłoże w niespełnieniu życiowym, to zmieniłoby się również podejście mężczyzn do tego tematu. Gdyby więcej kobiet nie bało się walczyć o prawo do swojej kobiecości, o swoje prawa jako prawa człowieka i nie wstydziłoby się swoich przekonań, może wówczas feministka nie byłaby traktowana jak egzotyczne zwierzę. Dlatego już dzisiaj głośno krzyczę - Jestem feministką!!!

Sylvia Stachowicz-Miastkowska

Piszemy list motywacyjny

List motywacyjny powinien odpowiadać na dwa zasadnicze pytania, jakie motywy skłaniają kandydata do starania się o dane stanowisko, a także dlaczego uważa on, iż nadaje się do podjęcia pracy danego typu. Należy pamiętać, by w liście motywacyjnym nie powtarzać informacji, które zamieszczone są curriculum vitae. W takim przypadku wskazujemy, że CV nie zawiera wszystkich istotnych informacji. Nie podawaj dokładnie jakie ukończyłaś szkoły i nie referuj wyczerpująco dotychczasowego stażu pracy, wskaż raczej wiedzę i doświadczenie zawodowe, które będą użyteczne w nowym miejscu zatrudnienia. W CV podaj fakty i rozwiń informacje o sobie, zinterpretuj je w liście motywacyjnym.

Dokument ten lepiej skierować do konkretnej osoby prowadzącej rekrutację, niż do całej firmy lub działu. Jeśli zadamy sobie trud ustalenia imienia, nazwiska i tytułu owej osoby z pewnością będziemy miały większe szanse na zauważenie, niż gdy rozpoczniemy list słowami „Szanowny Panie/Pani”. Bez wątpienia warto wysłać również oferty nie będące odpowiedziami na ogłoszenia. Należy pamiętać przy tym, że ich adresatami powinny być osoby, które rzeczywiście mogą dać nam pracę. Eksponując własne kwalifikacje, które są najważniejszą częścią listu

wyeksponuj swoje najważniejsze atuty, skoncentruj się na paru wybranych elementach, a nie rozdrabniaj na masę szczegółów. Nigdy nie pisz też, że nie wiesz na jakim stanowisku chciałabyś pracować, albo że jest ci obojętne, bo to sprawi, że twoje dokumenty wylądują w koszu. List

motywacyjny jest wraz z CV swego rodzaju całością znaczeniową i funkcjonalną, powinny się one wzajemnie dopełniać, a nade wszystkim budować pozytywny obraz Twojej osoby. Jak powiedział Albert Einstein „Wszystko powinno być maksymalnie uproszczone, ale nie prostackie”. Pisząc list motywacyjny spróbuj przyjąć punkt widzenia i sposób myślenia Twojego przyszłego pracodawcy. List motywa-

cyjny również nie powinien być dłuższy niż jedna strona formatu A4. O unikaniu błędów językowych, stylistycznych i logicznych chyba nie trzeba nikomu przypominać. Pracodawcy cenią ciekawy i nietuzinkowy sposób prezentowania siebie. Bardzo ważna jest forma listu i jego wygląd zewnętrzny. Zniechęcają rozwlekłość, sztampowość i prezentacja zbyt wybujałych ambicji.

W następnym numerze opowiemy o tym, jak najlepiej przedstawić swoje atuty w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej.

BUDOWA LISTU MOTYWACYJNEGO:

Dane personalne - imię, nazwisko, adres, telefon

Adresat listu - jego imię i nazwisko, tytuł zawodowy, nazwę i adres firmy.

W prawym górnym rogu umieść miejscowość i datę.

Numer referencyjny - jeśli odpowiadasz na ogłoszenie, warto wskazać jakiego stanowiska twój list dotyczy

Przyczyna napisania listu - wyjaśnij dlaczego starasz się właśnie o tę pracę

Kwalifikacje - tę część należy szczególnie „dopieścić”, podkreśl zalety i kwalifikacje, zaznacz że predysponują cię do objęcia danego stanowiska

Cel zawodowy - podaj interesujący Cię rodzaj pracy lub stanowisko

Zakończenie - zasugeruj formę dalszego kontaktu, podziękuj za poświęconą uwagę. Nie zapomnij o końcowej formie grzecznościowej np. „Z wyrazami szacunku”

Kobietom w wieku 35-45 lat zaleca się wykonywanie badania USG jako elementu diagnostyki, która uzupełnia badanie piersi przez lekarza. U kobiet starszych po 45. roku życia zaleca się jako



badanie uzupełniające wykonanie badania mammograficznego. Należy pamiętać, iż sama diagnostyka obrazowa nie może być wykonana, ponieważ tzw. guz nowotworowy może być nie widoczny. Wszelkie badania obrazowe należy wykonywać w połączeniu z badaniem piersi przez lekarza. Guz wcześniej wykryty ma małe zazwyczaj rozmiary, co za sobą pociąga mniejsze ryzyko przerzutów. Odpowiednio prowadzona profilaktyka pozwala na wczesne wykrycie guza i wdrożenie leczenia, przy czym często pozwala to na uniknięcie zabiegu usunięcia piersi.

Hormony

Hormony są substancjami działającymi na pewne organy. Organy dysponują tzw. receptorami - odbiorcami, które przyjmują sygnał od hormonów i odczytują go. Grą hormonów steruje gruczoł w mózgu (przysadka), ta zaś otrzymuje rozkazy od części śródmózgowia. Tutaj, w centrum dowodzenia, zbiegają się informacje od różnych organów, tak że produkcja hormonów jest sterowana, czyli zmniejszana lub zwiększana w zależności od potrzeb. Za zmiany w organizmie i procesy podczas cyklu od-

powiedzialne są żeńskie hormony płciowe tj. estrogen i progesteron, które są produkowane w jajnikach i stamtąd wydzielane do reszty organizmu. Ich produkcja uruchamiana jest dzięki pewnym sygnałom hormonalnym z przysadki.

Tabletka dwuskładnikowa

Działanie dwuskładnikowych tabletek antykoncepcyjnych polega na blokowaniu jajczkowania, co dzieje się na poziomie przysadki mózgowej. Ze względu na mechanizm działania oraz konieczność uwzględnienia sytuacji zdrowotnej kobiety, tabletki hormonalne może zapisać tylko lekarz. On również decyduje o ich rodzaju. **Radzimy, jednak domagać się badań hormonalnych, na podstawie ich wyników dobranie odpowiednich pigulek będzie najpewniejsze.** Przyjmowanie tabletek musi odbywać się pod ścisłą kontrolą lekarską. W opakowaniu znajduje się 21 tabletek lub 3 x 21. Pierwszą zażywa się pierwszego dnia miesiączki, a kolejne codziennie, najlepiej o tej samej porze. Po skończeniu opakowania robi się 7 - dniową przerwę, podczas której powinno pojawić się krwawienie (2 - 4 dnia). Po przerwie, niezależnie czy krwawienie nastąpiło, czy nie, należy rozpocząć kolejne opakowanie. Jesteś bezpieczna również w te dni, w które nie przyjmujesz tabletek. Nagłe zaburzenia wzroku i słuchu, ból w klatce piersiowej, żółtaczką, świąd skóry i migreny to sygnały, że należy natychmiast odstawić tabletki i skontaktować się z ginekologiem. Zalety: likwidują przykre objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego, zmniejszają ryzyko ciąży pozamacicznej, raka trzonu macicy i jajników,

NASI GOŚCIE - SAMI O SOBIE

Poprosiliśmy naszych gości o dokończenie zdań:

1. Nazywam się **Halina Nowak**
2. Urodziłam się 01. 06. 1960 r. w Człuchowie
3. Jestem zodiakalnym Bliźniakiem
4. Pracuję jako dietetyk
5. Przeważnie wstaję o godzinie 6.20
6. Moim ulubionym kolorem jest beż
7. Moja ulubiona bajka to „Kopciuszek”
8. Moje ulubione miasto to Kudowa Zdrój
9. Książka, którą najbardziej lubię to „Mała księżniczka”
10. Mój ulubiony film to „Przeminęło z wiatrem”
11. Gdybym przez jeden dzień mogła być kimś innym zostałabym wróżką
12. Moim życiowym sukcesem jest fakt, że żyję
13. Gdybym złowiła złotą rybkę to zażyczyłabym sobie spokoju i miłości
14. Sytuacja kobiet w Polsce jest trudna
15. Gdybym mogła, pomogłabym kobietom godnie żyć
16. Gdy się nudzę to robię na drutach
17. Gdy jest mi smutno słucham muzyki
18. Najlepiej się bawię z moim psem
19. Lubię kiedy kobieta jest zadbana
20. Gdyby kobieta startowała w wyborach prezydenckich na pewno życzyłabym jej szczęścia

-
1. Nazywam się **Bogusława Konczanin**
 2. Urodziłam się w sierpniu
 3. Jestem zodiakalnym Lwem
 4. Jestem mgr pedagogiki i położną z wieloletnim stażem
 5. Przeważnie wstaję o godzinie 8.00
 6. Moim ulubionym kolorem jest żółty
 7. Moja ulubiona bajka to „Bolek i Lolek”
 8. Moje ulubione miasto to Gdańsk
 9. Książki, które najbardziej lubię to wydawnictwa przyrodnicze
 10. Mój ulubiony film to „M” jak miłość”
 11. Gdybym przez jeden dzień mogła być kimś innym została bym sobą
 12. Moim życiowym sukcesem jest posiadanie wielu wiernych przyjaciół
 13. Gdybym złowiła złotą rybkę to zażyczyłabym sobie podróży dookoła świata
 14. Sytuacja kobiet w Polsce jest dobra, ale mogłaby być lepsza
 15. Gdybym mogła posadziłabym kobiety w Rządzie
 16. Gdy się nudzę idę na spacer
 17. Gdy jest mi smutno puszczam moją ulubioną muzykę
 18. Najlepiej się bawię wśród znajomych
 19. Lubię kiedy kobieta jest elegancka i mądra
 20. Gdyby kobieta startowała w wyborach prezydenckich popierałabym ją

po urlopie macierzyńskim lub po adopcji i cel ten udało się osiągnąć. Dyrektywa ma jednocześnie zapewnić równość w dostępie do zatrudnienia, kształcenia i możliwości awansu. Przewiduje „pozytywne działania”, a mianowicie szczególne przywileje dla przedstawicieli płci słabiej reprezentowanej w danym zawodzie. Państwa członkowskie powinny utworzyć organy odpowiedzialne za równe traktowanie. Konieczne jest również wprowadzenie procedur prawnych i administracyjnych sankcjonujących naruszenie przepisów Dyrektywy.

Równa praca, nierówna płaca

Niestety postulat „równa praca, równa płaca” wciąż pozostaje aktualny. Pomimo przyjętej w 1975 r. europejskiej Dyrektywy odnośnie równej płacy dla kobiet i mężczyzn, nadal wiele kobiet za taką samą pracę otrzymuje wynagrodzenie gorsze niż mężczyzna. Parlament Europejski wielokrotnie zwracał uwagę na brak woli ze strony państw członkowskich wobec stosowania tej Dyrektywy i wezwał Komisję Europejską do podjęcia dużo bardziej zdecydowanych działań w tej kwestii. W przyjętym we wrześniu 2001 r. raporcie, Parlament Europejski stwierdził, że średnio w Unii Europejskiej różnica w wynagrodzeniu kobiet i mężczyzn wynosi 28 % za taką samą pracę, a 15% przy uwzględnieniu różnic strukturalnych między kobietami i mężczyznami na ryn-



ku pracy, takich jak: wiek, wykształcenie, wykonywany zawód oraz przebieg kariery zawodowej. Zdaniem Parlamentu Europejskiego ta sytuacja wynika bez wątpienia z dyskryminacyjnej oceny. Deputowani domagają się m.in. aby Komisja

Europejska unowocześniła Dyrektywę z roku 1975 oraz zaktualizowała dyrektywy w zakresie równości kobiet i mężczyzn. Postulaty dotyczą nie tylko Dyrektywy o wynagrodzeniu, ale również tej dotyczącej opieki socjalnej, warunków pracy i zatrudnienia, a także możliwości godzenia obowiązków zawodowych i rodzinnych. Poza nierównym wynagrodzeniem, kobiety narażone są również na działanie innych, niekorzystnych czynników, np. wskaźnik zatrudnienia kobiet tj. 54 % jest w dalszym ciągu niższy niż w przypadku mężczyzn, ponadto na dziesięciu pracowników zatrudnionych w niepełnym wymiarze czasu pracy, osiem to kobiety. W ramach debat Konwentu nad przyszłością Europy, deputowani europejscy również silnie naciskali, aby w projekcie Konstytucji zasada równości kobiet i mężczyzn wymieniona została jako jedna z podstawowych wartości Unii. W efekcie powinno to wzmocnić podstawę prawną i uargumentować nowe inicjatywy europejskie, aby zasada równouprawnienia stała się trwałą częścią życia społeczno-gospodarczego Zjednoczonej Europy.

RAK TO NIE WYROK

Przed lustrem. 1. Unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się, czy nie widzisz zmian w kształcie piersi, czy skóra nie jest przebarwiona, czy nie marszczy się lub nie jest napięta.



2. To samo skontroluj opierając ręce na biodrach.

3. Ściśnij brodawkę. Zobacz czy nie wydziela się z niej płyn.

Pod prysznicem. 4. Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem. To samo zrób z prawą piersią. W ten sposób sprawdzasz, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka.

Po kąpeli, leżąc na łóżku. 5. Wsuń poduszkę, lub zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę. Trzema środkowymi palcami prawej ręki zbadaj



lewą pierś, tak jak pod prysznicem. To samo powtórz z prawą piersią. Oczywiście lewą ręką. 6. Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy.



Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.

Samobadanie metodą Mammacare

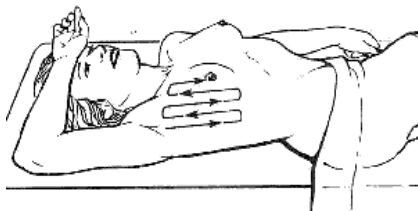
Podczas wykonywania badania kobieta powinna przez cały czas pozostać w pozycji leżącej na plecach, tak aby utkanie gruczołów piersiowych uległo maksymalnemu spłaszczeniu w stosunku do klatki piersiowej. Zmniejszenie grubości badanego gruczołu ma szczególne znaczenie w przypadku kobiet z dużymi piersiami. W celu spłaszczenia bocznej części badanego gruczołu piersiowego w stosunku do klatki piersiowej kobieta powinna położyć się na przeciwnym biodrze, jednocześnie obracając ramiona w taki sposób, aby górna połowa ciała spoczywała całą powierzchnią na plecach, a ręka po stronie badanego gruczołu ułożona była częścią grzbietową na czole.

W celu uzyskania spłaszczenia po przyśrodkowej stronie gruczołu piersiowego kobieta powinna leżeć płasko na plecach i przesunąć łokieć ku górze, aż zrówna on się z poziomem barku. Gruczoł piersiowy zajmuje obszar bocznie aż do linii pachowej oraz ku górze aż po okolice

RAK TO NIE WYROK

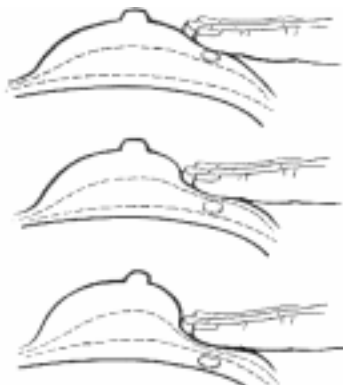
obojczykową. Badanie wykonane jest poprawnie jeśli obejmuje ono prostokątne pole położone pomiędzy obojczykiem, a dolną linią biustu oraz pomiędzy linią środkową mostka przyśrodkowo i linią pachową środkową bocznie.

Badanie palpacyjne rozpoczynamy w okolicy pachowej i kontynuujemy w linii prostej ku dołowi wzdłuż linii pacho-



wej środkowej, aż do dolnej linii biustu. Palce przesuwały się wtedy przyśrodkowo i badanie palpacyjne jest kontynuowane ku górze klatki piersiowej w linii prostej, aż do wysokości obojczyka. Powtarzając ten manewr pokrywamy w ten sposób całą powierzchnię prostokąta. Aby nie pominąć najmniejszego fragmentu utkania gruczołu piersiowego umowne pasma, wzdłuż których prowadzi się badanie, powinny się pokrywać. Badanie kontynuujemy aż do momentu osiągnięcia dolnego przyśrodkowego rogu wyznaczonego umownie prostokąta. Trzy palce środkowe badającego składają się razem przy nieco ugiętych stawach śródrečno-paliczkowych. Opuszki palców stanowią powierzchnię wykrywającą zmiany. Badający wykonuje koliste ruchy palców środkowych, jak gdyby okrążył brzeg monety pięćdziesięciogroszowej. Nad każdym takim miniobszarem należy wykonać trzy okrą-

żenia, nasilając stopniowo nacisk: od słabego, mającego na celu wykrycie zmiany położonej powierzchownie, przez umiarkowany mający na celu stwierdze-



nie zmiany położonej w warstwie pośredniej, do mocnego docierającego do warstw gruczołu piersiowego położonych przy ścianie klatki piersiowej. Badanie palpacyjne okolicy nadobojczykowej oraz okolicy pachowej w poszukiwaniu powiększonych węzłów chłonnych jest integralną częścią badania i nie powinno być pominięte, podobnie jak oglądanie samych piersi. Najpowszechniej zaleca się oglądanie piersi, gdy kobieta stoi przodem do badającego (lub przed lustrem), z rękami opuszczonymi wzdłuż ciała. Możliwa jest wówczas ocena symetrii piersi i brodawek, ich ewentualnego wciągnięcia, zmian skórnych lub zmian samych brodawek. Ocena oglądaniem winna być wykonana przed zamierzonym badaniem palpacyjnym.

Wykorzystano materiały Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka

Co słyhać w Unii Europejskiej?

Równouprawnienie na rynku pracy

Równość kobiet i mężczyzn ... na rynku pracy, zapobieganie dyskryminacji, ochrona ofiar np. molestowania, czy ochrona praw matek i ojców wracających do pracy po urlopie macierzyńskim - to tylko niewielki procent rozwiązań proponowanych w nowej Dyrektywie odnośnie równego traktowania kobiet i mężczyzn. Rozwijanie się społecznej roli kobiety i mężczyzny oraz pełnionych przez nich funkcji w rodzinie sprawiło, że Unia Europejska podjęła walkę z ewidentnymi formami dyskryminacji. Niestety wciąż wiele pozostaje do zrobienia, szczególnie w dziedzinie równej płacy za tą samą pracę.

W lipcu 2000 r. Komisja Europejska przedstawiła propozycję zmian do Dyrektywy obowiązującej już od 25 lat. Deputowani europejscy stwierdzili, jednak, że nowa wersja nie odpowiada faktycznej sytuacji w zakresie zatrudnienia kobiet. Na szczęście Parlament miał wpływ na jej treść i od pierwszego czytania, walczył o wprowadzenie zapisu o pozytywnych działaniach, które pomagają w aktywności zawodowej osobom płci słabiej reprezentowanej w danym zawodzie. Dzięki propozycjom deputowanych, nowa Dyrektywa przewiduje utworzenie przez państwa członkowskie organów odpowiedzialnych za rozpowszechnianie równego traktowania kobiet i mężczyzn, a także ochronę prawną ofiar dyskryminacji ze względu na płeć.

Przeciwdziałanie molestowaniu.

Po raz pierwszy w prawie wspólnotowym zdefiniowano pojęcie „molestowania seksualnego”. Jest to „sytuacja, w której ma miejsce niepożądane zachowanie werbalne, niewerbalne lub fizyczne o charakterze seksualnym, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności osoby, w szczególności przy

stwarzaniu atmosfery zastraszenia, wrogości, poniżenia, upokorzenia lub obrazy”. W kwietniu 2002 r. deputowanym Parlamentu i Rady Europejskiej udało się uzgodnić tekst tej Dyrektywy. Od 2005r. będzie ona miała duże znaczenie społeczno-polityczne w rozszerzonej Unii Europejskiej. Dyrektywa obejmuje również definicje „dyskryminacji bezpośredniej”, „dyskryminacji pośredniej” oraz ogólną definicję „molestowania”. Odtąd kobiety mogą zwracać się o pomoc w przypadku molestowania w miejscu pracy, szczególnie molestowania seksualnego. Ponadto, każdy kto wspiera ofiary molestowania lub dyskryminacji ze względu na płeć ma zapewnić taką samą ochronę. Pracodawców oraz osoby odpowiedzialne za szkolenia zawodowe obciążono obowiązkiem podejmowania działań zapobiegawczych.

Prawo do urlopu macierzyńskiego

Bardzo ważnym punktem nowej Dyrektywy jest zakaz dyskryminacji kobiet będących w ciąży lub na urlopie macierzyńskim. Parlament postulował, aby kobiety i mężczyźni mieli prawo do powrotu na takie samo stanowisko pracy

Samobadanie piersi

Nie bój się - badaj się!

Jeśli nie masz jeszcze 20 lat nie musisz badać swoich piersi. Możesz jednak poczytać o samobadaniu i oswoić się z myślą, że będzie to jedna z najregularniej wykonywanych czynności w Twoim życiu. Nie bój się - badaj się! Poznaj siebie i swoje piersi! Przypomnij sobie, jakie są i ile dla ciebie znaczą. Zaufaj swoim dłoniom. Dla kontroli możesz też zaufać, od czasu do czasu innym dłoniom najlepiej tym, które dobrze cię znają.

Pamiętaj, że:

- nie badasz się po to by wykryć guza, lecz aby upewnić się, że go nie ma
- najlepiej badać się zawsze tydzień po menstruacji, a po menopauzie raz w miesiącu np. w każdą pierwszą sobotę miesiąca
- gdy zauważysz coś niepokojącego idź do lekarza, nie zwlekaj!!!
- nie wyciągaj pochopnych wniosków - nie każdy guzek jest rakiem, ale każdy należy dać pod rozwagę lekarzowi

Po co masz się niepokoić. Niech on się martwi. Z pewnością nie obrazi się jeśli go odwiedzisz, a okaże się, że jesteś zdrowa jak ryba lub cierpisz na niegroźną chorobę w postaci zwyrodnienia torbielowatego czyli mastopatii. Piersi trzeba tylko obserwować i kontrolować.

Pomimo całej staranności i systematyczności nie czuj się zwolniona od okresowych kontroli piersi u lekarza - wizyta u ginekologa, internisty itp. jest dobrą okazją. Lekarz też człowiek, jeśli sam nie zaproponuje badania, przypomnij mu.

Zmiany, które możesz stwierdzić dzięki samodzielnemu badaniu:

- zmiany skóry piersi: przebarwienia, naczyńki, pieprzyki, cellulitis
- wyciek z brodawki: poza okresem karmienia wyciek krwisty, mleczny lub bezbarwny jest nieprawidłowy,
- nadżerkę brodawki - zazwyczaj występuje w postaci nie gojącej się krosty czy owrzodzenia,
- zmianę kształtu otoczki - może zmienić swój dotychczasowy regularny kształt,
- zmianę kształtu lub wielkości piersi, mogą one niesymetrycznie zmienić swój wygląd,
- wyczuwalny ograniczony guzek piersi,
- wciągniętą brodawkę sutkową, która dotychczas wyglądała normalnie
- obrzęk pod pachą, powiększenie lub obrzęk węzłów chłonnych.

Samobadanie metodą tradycyjną (kolistych ruchów)

Każde samobadanie piersi składa się z trzech etapów. Do jego wykonania będziesz potrzebowała trzech gadżetów tj. lustro, pryzmicy i łóżka.

Kiedy konieczne jest badanie ginekologiczne?

Dojrzewanie nie jest oczywiście powodem do badania ginekologicznego. Ale w najbliższych latach będzie ono konieczne, choćby ze względu na okresowe kontrole zdrowia.

Badanie jest konieczne, gdy cykl „szwankuje” – np. w wieku 16 lat nie ma jeszcze menstruacji, albo menstruacja była wprawdzie przez kilka miesięcy regularna, potem jednak zupełnie zanikła lub pojawiała się w zbyt krótkich odstępach czasu. Również bardzo silne skurcze lub bóle są powodem, by zasięgnąć porady lekarza. U bardzo młodych dziewcząt typowe choroby kobiece występują wprawdzie rzadko, lecz nie można ich całkowicie wykluczyć. Wraz z wytwarzaniem hormonów żeńskich mogą powstać mięśniaki macicy lub cysty na jajnikach. Zupełnie niezależne od wieku są zapalenia jajowodów lub infekcje pochwy, charakteryzujące się upławami wywołanymi przez grzyby lub bakterie. Przy takich dolegliwościach powinnaś zwrócić się do ginekologa, a nie do pediatry czy internisty. Do lekarza powinnaś udać się również, gdy chcesz zasięgnąć informacji - na przykład stosunek seksualny sprawia ból. Gdy potrzebne są środki antykoncepcyjne, w ich dobraniu również pomoże lekarz ginekolog. Nie należy zwlekać z wizytą także wtedy, gdy istnieje obawa zajścia w ciążę lub wynik testu jest pozytywny.

Nowotwory piersi

Rak piersi jest najczęściej spotykanym nowotworem złośliwym u kobiet. Ryzyko zachorowania zwiększa się wraz z wiekiem kobiety, głównie po menopauzie. Szczególnie narażone są kobiety, u których w rodzinie występował rak piersi,

zwłaszcza, gdy zachorowanie wystąpiło w okresie przed przekwitaniem. Pozostałe czynniki wpływające w różnym stopniu na zagrożenie wystąpienia raka piersi to m.in. wczesny wiek pierwszej miesiączki, otyłość - zwłaszcza po menopauzie, brak lub krótki okres karmienia piersią, narażenie na promieniowanie jonizujące w młodym wieku, długotrwałe stosowanie środków antykoncepcyjnych, późny wiek pierwszej ciąży lub ich brak, późny wiek menopauzy. Należy przy tym pamiętać, iż wczesne wykrycie raka piersi i zastosowanie odpowiedniego leczenia specjalistycznego prowadzi do wyleczenia. Ważnymi czynnikami wpływającymi na wczesne wykrycie zmian w piersi jest: samobadanie kobiet; okresowe badanie piersi przez lekarza onkologa lub chirurga-onkologa; okresowe badania obrazowe (USG piersi oraz mammografia).

Uśrednione wielkości guzów piersi wykrywane w zależności od zastosowanej metody badania: kobiety, które nigdy nie badają same piersi – 40 mm średnia wielkość guza; kobiety, które sporadycznie badają sobie piersi – 21 mm średnia wielkość guza; kobiety, które badają regularnie swoje piersi – 12 mm średnia wielkość guza; podczas pierwszej mammografii - 6mm średnia wielkość guza; regularnie wykonywana mammografia - 3mm średnia wielkość guza.

ANKIETA - WYNIKI (OGORZELINY)

Część I - *oddźwięk działań podjętych podczas realizacji projektu w środowisku lokalnym*

1. Co skłoniło Cię do wzięcia udziału w spotkaniu?

Ponad 40% pań przyszło na spotkanie ponieważ zainteresował je temat spotkania, a 27% z ciekawości

2. Czy widzisz potrzebę przeprowadzania takich spotkań?

65% przyznaje, że takie spotkania są bardzo pozytywne
a 35%, że są potrzebne

3. Jak oceniasz dobór gości i przygotowanie prowadzących

dobór gości i przygotowanie prowadzących jako trafione oceniło aż 70% ankietowanych

4. Jak czułaś się w grupie osób uczestniczących w spotkaniu?

61% pań uznało, że nie ma problemów z zawieraniem znajomości

22% dobrze się czuła w grupie, ponieważ większość uczestniczek to ich znajomi

5. Czy to spotkanie zmieniło Twoje podejście do poruszonego tematu?

64% uczestniczek spotkania uznało, że przedstawiony punkt widzenia ma jakiś sens, 36% stwierdziło, że prowadzący przekonali ich do swoich racji.

Część II - *rozpoznanie potrzeb i problemów kobiet*

6. Jaki temat spotkania zainteresowałby Cię najbardziej?

27% uznało za interesujący problem praw kobiet

23% za najbardziej interesujący uznało problem zwalczania bezrobocia,
a 31% promocję zdrowego stylu życia.

7. Jaka forma oddziaływania jest dla Ciebie najciekawsza?

spotkania są najciekawszą formę uznało aż 66%, warsztaty - 14%

8. Czy uważasz, że ta i podobne inicjatywy korzystnie wpływają na aktywność kobiet w Twojej miejscowości?

53% sądzi, że takie spotkania są potrzebne

37% uznało, że korzystnie wpływają na aktywność kobiet

9. Jaki problem najbardziej utrudnia kobietom aktywne życie społeczne w Twojej miejscowości?

brak zainteresowanych uczestnictwem w życiu społecznym to zasadniczy problem zdaniem 72%, a dla 28% jest nim brak funduszy

10. Czy chciałabyś sama współtworzyć podobne inicjatywy w przyszłości?
zdecydowanie tak odpowiedziało 24%, odpowiedzi „jestem zainteresowana” udzieliło aż 70%

zapalenia przydatków, osteoporozy, łagodzą bóle miesiączkowe, krwawienia są mniej obfite, mają korzystny wpływ na cerę. Wady: niekiedy wywołują różne dolegliwości (bóle i kurcze w łydkach, obrzęki, czasami zapalenie żył, nudności i wymioty, bolesne nacieki dziąseł, bóle głowy, plamy na twarzy), przez pierwsze 3 miesiące stosowania mogą występować plamienia drogami rodnymi, ich działanie osłabiają niektóre leki (antybiotyki, wątrobowe, nasercowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, przeciwgruźlicze i przeciwpadaczkowe), mogą być przyczyną suchości pochwy, szczególnie u kobiet będących w okresie klimakterium, wymagają dyscypliny przy zażywaniu, można je kupić tylko na receptę.

Wskaźnik Pearl

Wskaźnik Pearl informuje, jakie jest ryzyko zajścia w ciążę podczas stosowania określonej metody antykoncepcji. Gdy wskaźnik wynosi 1, oznacza to, że na 100 kobiet, które stosowały daną metodę antykoncepcyjną przez rok, w ciążę zaszła jedna. Im niższy jest wskaźnik Pearl, tym metoda jest skuteczniejsza. Indeks składa się z dwóch liczb, np. pigułka hormonalna: 0, 2 - 2, 5. Pierwsza dotyczy osób zdyscyplinowanych, druga tych, które zapominają o pigułce albo wydłużają dniową przerwę.

Objawy ciąży

Brak miesiączki u zdrowej kobiety, która dotychczas regularnie miesiączkowała przy stosunkach płciowych bez antykoncepcji wskazuje na istnienie ciąży. Wczesnej ciąży mogą towarzyszyć, choć nie zawsze, typowe dolegliwości ciążowe tj. zmiana apetytu, zwiększenie wydzielania

śliny, poranne nudności oraz utrzymujący się obrzęk i bolesność sutków. Obserwuje się również powiększenie obwodu brzucha, zmiany skórne w postaci wzmożonej pigmentacji kresy białawej brzucha oraz brodawek sutkowych oraz powiększenie sutków. Do tzw. pewnych objawów ciąży należy utrzymywanie się podwyższonej temperatury ciała powyżej 14 dnia cyklu. W prawidłowym 28 - dniowym cyklu podstawowa temperatura ciała jest obniżona w pierwszej połowie cyklu, natomiast wzrasta o ok. 0, 5 stopnia w drugiej połowie cyklu. Spada ponownie w momencie rozpoczęcia miesiączki. Obecność wczesnej ciąży można również stwierdzić na podstawie immunologicznej próby ciążowej. W ten sposób określa się moment pojawienia się dodatniej próby ciążowej w pierwszych tygodniach trwania ciąży. Ultrasonograficzne potwierdzenie obecności płodu jest możliwe już w 5 - 6 tygodniu ciąży. Należy pamiętać, iż w każdym przypadku ciąży stwierdza lekarz ginekolog na podstawie badania ginekologicznego oraz badań dodatkowych. Dlatego też w razie jakichkolwiek wątpliwości obecności ciąży należy zgłosić się do poradni K. Wcześniej oczywiście możemy wykonać test ciążowy dostępny bez recepty w każdej aptece. Ciążę zaawansowaną rozpoznajemy na podstawie wysłuchania czynności serca płodu, wyczuwania części płodu, oglądania i wyczuwania ruchów płodu oraz powiększenia macicy. W razie istnienia jakichkolwiek wątpliwości pomocne staje się badanie ultrasonograficzne płodu, również wykonane przez lekarza specjalistę.

NASZE SPOTKANIA



ry telefonów lekarzy specjalistów i fachową poradę. Tradycyjnie podczas spotkania przeprowadziliśmy ankietę dotyczącą realizowanego przez nas pro-



jektu oraz problemów i potrzeb kobiet. Do pełniejszego uczestnictwa wykorzystaliśmy również znany z poprzedniego spotkania test „Poznaj swoje zdolności”. Wyniki ankiet analizujemy również w tym numerze informatora, natomiast rezultat testu zostawiłyśmy pod rozwagę respondentkom. Uczestniczki



spotkania oprócz pierwszego numeru naszego informatora zostały zaopatrzone w materiały edukacyjne przywiezione przez naszych gości. Dotyczyły one walki z rakiem piersi, ginekologicznej



profilaktyki zdrowotnej i działalności organizacji samopomocowych. Wierzymy, że spotkanie spełniło swoją rolę. Dziękujemy wszystkim osobom, które przyszły na nasze spotkanie i tym którzy pomagali rozpropagować informacje o nim. Duże ukłony kierujemy w stronę panów: Władysława Kamikowskiego, za



serdeczność i udostępnienie sali WDK w Ogorzelinach oraz Henryka Krusińskiego za zaangażowanie w sprawę, wszelką pomoc i zrozumienie problemów kobiet. Dziękujemy także naszym gościom za poświęcony czas i podzielenie się posiadaną wiedzą.

Dziewczęca Grupa Nieformalna „Mokosz”

Walka z cellulitem

No cóż, choć większość bagatelizujących problem facetów powie, że przesadzamy, to nie da się ukryć, że cellulitis staje się plagą rodu kobiecego naszego stulecia. Mężczyzn, którzy generalnie tyją wolniej od nas, dotyka on znacznie rzadziej, chociaż nawet oni nie są zupełnie bezpieczni. I nawet jeśli się do tego nie przyznają, często zwracają uwagę na swój wygląd. Nikt nie chce przecież wyglądać źle, zadbana skóra świadczy o zdrowiu i urodzie. Krótko mówiąc „gąbczasta pomarańczowa skórka” nie szpeci tylko kobiet z obrazów Rubensa. Jak, więc walczyć z cellulitem?



Przede wszystkim trzeba zastosować zasadę walki na wszystkich frontach tj. dietę, gimnastykę, masaże i kosmetyki. Głównymi winowajcami powstania grudkowej, nierównej skóry na biodrach, brzuchu i udach, bo w tych miejscach najczęściej pojawia się wątpliwy „bohater” naszych wywodów, są często zaburzenia hormonalne, niedoczynność tarczycy, długie stosowanie tabletek antykoncepcyjnych, zaburzone krążenie krwi, długie stanie lub przebywanie w pozycji siedzącej i dieta bogata w tłuszcz i sól. Krok pierwszy polega na ocenie rodzaju cellulitu, wodny jest gdy zmiany skórne powiększają się wskutek okresowego zatrzymania wody w organizmie np. przed miesiączką. W tym przypadku należy stosować masaż – drenaż limfatyczny, pić ziola działające moczopędnie. Cellulit tłuszczowy związany jest natomiast z nadmiernym wzrostem komórek tłuszczowych. Główną przyczyną jest nadwaga. W tym przypadku rada brzmi: Odchudź się. Kolejnym etapem naszej walki będzie test na skórze. I stadium możemy stwier-

dzić, gdy po ściśnięciu palcami fałdy ciała pojawiają się grudki, wówczas trzeba natychmiast skorygować dietę i rozpocząć gimnastykę. Najpierw trzeba zrezygnować z dań tłustych i ostro przyprawionych i zamienić je na warzywa i owoce, które są bogate w błonnik, potas, witaminy i flawonoidy. Ogromne znaczenie ma dostarczenie płynu do organizmu, pij co najmniej 2 litry wody dziennie. Jeśli cellulitowe zmiany widać nawet gdy jesteś w pozycji stojącej, mamy do czynienia z II stadium, ratunkiem będą więc domowe zabiegi np. naprzemienne gorące i zimne prysznicie miejsc dotkniętych cellulitem, czy picie ziółek. Moczopędnie działają mleczce, perz, łopian i fiołek trójbarwny. Mikrokrążenie usprawnia m.in. głóg, miłorząb japoński i jałowiec. Odchudzanie ułatwiają natomiast: gorczyca, czarny bez i mniszek. Najpoważniejszym etapem cellulitu jest III stadium, czyli bólace stwardnienia pod skórą. Ten objaw powinien nas umotywić do wizyty u lekarza. Należy, bowiem pamiętać, że cellulit jest uznaną jednostką chorobową.

Dlaczego dzieci mają dzieci – rzecz o młodocianych ciążach

To temat spotkania, które odbyło się w Ogorzelinach powiat chojnicki. Tym razem na spotkania z kobietami zaprosiłyśmy położną Bogusławę Konczanin, prawniczkę Małgorzatę Ziembę i Halinę Nowak przewodniczącą Stowarzyszenia Kobiet po Mastektomii „Amazonka”. Odpowiedzi naszych gości na nietypowe pytania znajdziecie na 10 stronie.

Spotkanie pt. „Dlaczego dzieci mają dzieci – rzecz o młodocianych ciążach” rozpoczęłyśmy od przedstawienia naszej grupy i projektu, którym się zajmujemy. Z naszego zaproszenia do **W i e j s k i e g o** Domu Kultury skorzystały w większości młode kobiety, jednak nie zabrakło także przedstawicieli płci męskiej w przeróżnym wieku. Bogusława Koncza-



nin wykwalifikowana położna opowiedziała o swoich doświadczeniach z młodocianymi matkami, uświadamiając uczestnikom powagę problemu. Apelowwała do dziewcząt, aby nie bały się zadawać pytań, ponieważ jej zdaniem wiele tragedii, które spotykają młode kobiety wynika z niewiedzy. Zwracała uwagę na to, że macierzyństwo powinno być świadome. Przy okazji poruszyła temat różnych metod antykoncepcji. Podkreślała, że zbyt wczesna inicjacja seksualna prowadzi do różnorodnych zaburzeń.



ANKIETA WYNIKI (RZECZENICA)

Część II

6. Jaki temat zainteresowałby Cię najbardziej?

- prawa kobiet
- problem zwalczania bezrobocia
- promocja zdrowego stylu życia
- rozrywka, uroda, kosmetyki, itp.

7. Jaka forma oddziaływania jest dla Ciebie najciekawsza?

- spotkania bezpośrednie
- publikacje
- wykłady
- warsztaty

8. Czy uważasz, że ta i podobne inicjatywy korzystnie wpływają na aktywność kobiet w Twojej miejscowości?

- tak
- myślę, że takie publikacje są potrzebne
- uważam, że na moją aktywność nie mają wpływu, ale może przydadzą się innym
- nie

9. Jaki problem najbardziej utrudnia kobietom aktywne życie społeczne w Twojej miejscowości?

- brak miejsca
- brak funduszy
- brak zainteresowanych uczestnictwem w życiu społecznym
- brak porozumienia w rodzinie

10. Czy chciałabyś sama współtworzyć podobne inicjatywy w przyszłości?

- zdecydowanie tak
- jestem zainteresowana
- nie przekonuje mnie to
- ja się do tego nie nadaję

Wypełnioną i wyciętą ankietę prosimy przesłać na adres:
Dziewczęca Grupa Nieformalna „MOKOSZ”
przy LIDZE KOBIET POLSKICH w Człuchowie
ul. Szkolna 1
77-300 Człuchów

Egzemplarz Bezpłatny, Niedostępny w Sprzedaży

Witajcie drogie Panie !!!

Oddajemy w Wasze ręce już drugi numer dwumiesięcznika pt. „Dziś dla siebie samej – lepsze jutro – razem”. Wiele się wydarzyło od naszego ostatniego spotkania w Rzeczenicy, gdzie poruszyliśmy temat: „Praca – dobro pilnie poszukiwane”. Spotkałyśmy się w ówczas z paniami zainteresowanymi aktywnością społeczną i pracą zawodową. Zauważyliśmy, że ten problem dotyka wielu kobiet, dlatego w każdym z naszych informatorów znajdziecie materiały użyteczne podczas poszukiwania pracy. W tym numerze zamieszczamy porady dotyczące pisania listu motywacyjnego. Temat zatrudnienia, a dokładnie równouprawnienia kobiet i mężczyzn na rynku pracy poruszyliśmy również podczas spotkania panelowego, organizowanego przez Ligę Kobiet Polskich w Człuchowie w ramach Dni Powiatu Człuchowskiego. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie wsparcie starosty człuchowskiego Aleksandra Gappy, który m.in. umożliwił nam zaproszenie do udziału w dyskusji przedstawicieli jednostek oświatowych, wychowawczo-opiekuńczych i stowarzyszeń. Gośćmi honorowymi spotkania byli: Krzysztof Kwater, przedstawiciel Izabeli Jarugi-Nowackiej, która jest przewodniczącą honorową Ligi Kobiet Polskich, przyjechała również Anna Hewelt, przewodnicząca Ligi Kobiet Polskich Oddziału Terenowego woj. Pomorskiego i Barbara Łukawska wiceprzewodnicząca LKP woj. Pomorskiego i jednocześnie przewodnicząca koła LKP w Kościerzynie. Nasze starania zostały zauważone przez lokalne media, dzięki czemu informacje na temat projektu dotarły do szerszej rzeszy odbiorców. Kolejnym punktem realizacji projektu było spotkanie w miejscowości Ogorzeliń w powiecie chojnickim. Temat spotkania brzmiał: „Dlaczego dzieci mają dzieci – rzecz o młodocianych ciążach”. Na spotkanie z kobietami, do Wiejskiego Domu Kultury zaprosiłyśmy położną, prawniczkę i „amazonkę”. (więcej informacji na ten temat na dalszych stronach naszego informatora). Osoby, które już zetknęły się z naszym projektem wiedzą, że priorytetowym celem naszej grupy jest aktywizacja oraz kształtowanie postaw świadomej – nowoczesnej kobiety. Dziś dla siebie samej, dla lepszego samopoczucia, zdrowia i większej pewności siebie, np. podczas zdobywania pracy; jutro – dla własnych dzieci, ich lepszego startu i równych szans, niezależnie od miejsca zamieszkania i pochodzenia społecznego. Patronką naszych działań uczyniłyśmy Mokosz, słowiańską boginię, uosobienie Matki Ziemi. Nasza grupa działa w ramach człuchowskiego koła Ligi Kobiet Polskich. Organizacji, której celem jest działanie na rzecz pełnej realizacji zasady równych praw kobiet i mężczyzn w życiu społeczno-politycznym, zawodowym oraz rodzinnym, obrony praw i interesów kobiet, pomocy kobietom i ich rodzinom. Uświadamiamy kobietom, jak istotny wpływ na ich życie ma edukacja, wykształcenie, dobry zawód, wysokie kwalifikacje i niezależność ekonomiczna, popularyzujemy wiedzę dotyczącą praw kobiet w najbardziej istotnych dziedzinach życia społecznego oraz wiedzę na temat praw równościowych obowiązujących w krajach UE.

Kolejne spotkanie odbędzie się pod koniec listopada w Debrznie.

Poruszymy wówczas temat „Rak to nie wyrok – profilaktyka raka piersi”.

Dziewczęca Grupa Nieformalna MOKOSZ

