

ZASADY utrzymania higieny

w gabinetach
kosmetycznych



Kryteria prawidłowej dezynfekcji

Celem niniejszego artykułu jest omówienie zasad zachowania właściwej higieny w gabinetach kosmetycznych itp. Szczególną uwagę zwrócono na warunki skutecznej dezynfekcji w zależności od danej powierzchni i spektrum działania, dzięki którym może zostać zagwarantowane wykonanie danej usługi przy jednoczesnym wyeliminowaniu ryzyka zakażenia. Aby sprostać temu zadaniu, należy posiadać odpowiedni zasób wiedzy na temat zasad dezynfekcji, który pozwoli uniknąć błędów mogących wywołać nieodwracalne i niepożądane skutki.

© Piotr Atkins - fotofa.com

W obecnych czasach coraz więcej osób korzysta z usług salonów kosmetycznych, tak więc potrzeba higieny jest niezbędnym i nieodłącznym elementem prawidłowej pracy w każdym salonie czy gabinecie. Higieniczna czystość pomieszczeń i przedmiotów w nich wykorzystywanych to podstawowe kryterium, które musi spełnić każdy salon kosmetyczny. Przestrzeganie odpowiednich procedur stosowania preparatów dezynfekcyjnych zapewnia w salonach ochronę nie tylko klientów, ale również ich pracowników.

Należy pamiętać, że preparaty dezynfekcyjne stosowane w omawianym obszarze mogą być w nim używane pod warunkiem, że zostały zarejestrowane i dopuszczone do obrotu pod kątem właściwego ich zastosowania, które zostało zadeklarowane przez producenta podczas ich procesu rejestracji. Stosowanie innych preparatów, nie dopuszczonych do obrotu w tym zakresie, jest zabronione.

Środki dezynfekcyjne stosowane w salonach i gabinetach są obecnie rozpatrywane w trzech płaszczyznach, jako: produkty lecznicze, wyroby medyczne i produkty biobójcze.

Klasycznym przykładem produktów, które mogą być rozpatrywane w trzech wyżej wymienionych grupach, są preparaty zawierające np. alkohole. Mogą one być zaliczone zarówno do produktów leczniczych (higiena rąk i skóry), wyrobów medycznych (dezynfekcja narzędzi i wyposażenia), jak i produktów biobójczych (ogólna dezynfekcja powierzchni: blatów, klamek, podłóg, ścian itp.).

Każdy środek dezynfekcyjny dopuszczony do obrotu musi posiadać: **świadczenie rejestracji** (w przypadku gdy jest to produkt leczniczy), **potwierdzenie wpisu do rejestru wyrobów medycznych** (jeżeli jest on wyrobem medycznym) lub **pozwolenie na obrót produktem biobójczym** (jeżeli jest to produkt biobójczy).

Dodatkowo na terytorium Polski nie mogą znajdować się produkty dezynfekcyjne, które posiadają dwa różne pozwolenia na obrót. Przepisy prawa nie dopuszczają możliwości podwójnej rejestracji tego samego środka w ramach danego zastosowania, np. jako produktu biobójczego i wyrobu medycznego czy produktu leczniczego. Podstawowym kryterium kwalifikacji danego produktu dezynfekcyjnego jest spełnienie definicji produktu biobójczego lub wyrobu medycznego, lub produktu leczniczego oraz przeznaczenia tego środka, które jest określone przez jego wytwórcę.

Wybrane definicje

Produktem biobójczym w rozumieniu przepisów ustawy o produktach biobójczych (DzU nr 175, poz. 1433 z późn. zmianami) jest substancja czynna lub preparat zawierający co najmniej jedną substancję czynną w postaciach, w jakich są dostarczane użytkownikowi, przeznaczony do niszczenia organizmów szkodliwych, ich odstraszania, unieszkodliwiania, zapobiegania ich działaniu lub kontrolowania ich w jakikolwiek inny sposób przez działanie chemiczne lub biologiczne. Pod definicję tę podlegają produkty do dezynfekcji ogólnej, włącznie z dezynfekcją fartuchów, ręczników itp.

Do obrotu dopuszczone są również produkty dezynfekujące, tzw. **antyseptyki**, będące produktami leczniczymi. Do grupy antyseptyków zalicza się produkty lecznicze, które niszczą drobnoustroje i hamują ich wzrost oraz są stosowane miejscowo na żywe tkanki.

Antyseptyki stosuje się:

1. na błony śluzowe oraz na nie uszkodzoną skórę, w tym skórę rąk;
2. na nie uszkodzone tkanki, w szczególności rany i oparzenia w celu ograniczenia infekcji oraz zapobiegania zakażeniom lub ich przenoszeniu.

W związku z powyższym produkty stosowane do dezynfekcji skóry człowieka narażonej na uszkodzenia należą do produktów leczniczych, natomiast te bez wskazań medycznych, o wąskim spektrum działania należą do produktów biobójczych.

Dezynfekcja to selektywne eliminowanie niektórych niepożądanych mikroorganizmów. Polega na działaniu takimi środkami fizycznymi lub chemicznymi – na ich strukturę lub metabolizm – które spowodują śmierć lub inaktywację.

Podstawą zapewnienia najwyższego poziomu bezpieczeństwa i jakości oferowanych usług jest konsekwentne przestrzeganie zaleceń dotyczących dezynfekcji rąk, sprzętu i powierzchni w gabinecie.

Higiena rąk

Podstawowym narzędziem pracy w salonach kosmetycznych są ręce. Aby nie stanowiły one dogodnej drogi przenoszenia drobnoustrojów, należy spełnić podstawowe warunki, o których, niestety, bardzo często się zapomina. W tym celu stosuje się:

- mycie rąk,
- higieniczne mycie rąk,
- higieniczną dezynfekcję rąk.

Mydło toaletowe to najważniejszy i podstawowy produkt w codziennej higienie. Jednak mycie rąk przy użyciu zwykłego mydła prowadzi jedynie do złuszczenia naskórka oraz fizycznego usunięcia drobnoustrojów z powierzchni skóry. Ponadto mydła kosmetyczne pozostające stale w środowisku wodnym podczas okresu stosowania stają się dobrą pożywką dla drobnoustrojów chorobotwórczych. Myjąc ręce, usuwamy z ich powierzchni drobnoustroje, jednak nie zabijamy ich. Stosując produkty przeznaczone do higienicznego mycia i dezynfekcji rąk, zawierające odpowiednie substancje czynne, zabija się wegetatywne formy drobnoustrojów.





© janny - Fotolia.com



Higieniczne mycie rąk należy przeprowadzać zgodnie z zalecaną techniką:

- czas mycia: 1 minuta preparatem myjącym odpowiedniej jakości;
- dokładne osuszenie dłoni jednorazowym ręcznikiem papierowym.

Ręce należy zawsze myć (dezynfekować) przed przystąpieniem do pracy, przed założeniem rękawiczek, po zdjęciu rękawiczek i fartucha itp.

Technikę higienicznego mycia rąk opisują szczegółowo Normy Europejskie, np. EN 1500 oraz EN 1499. Wszystkie te czynności należy prowadzić w wydzielonych punktach mycia rąk.

Dezynfekcja powierzchni

Do dezynfekcji powierzchni bezwzględnie nie należy używać preparatów zawierających m.in. formaldehyd, który został zaklasyfikowany jako drażniący, mutageny oraz potencjalnie rakotwórczy. W obecności pacjentów i personelu należy dezynfekować wyłącznie małe powierzchnie (do 2 m²). Po wymaganym czasie dezynfekcji dużych powierzchni pomieszczenia poddane zabiegowi należy dokładnie przewietrzyć do czasu zaniku charakterystycznego zapachu.

Dezynfekcja narzędzi

Przy wykonywaniu zabiegów konieczne jest stosowanie narzędzi, które muszą być odpowiednio przygotowane przed ich użyciem. Niewłaściwa dezynfekcja stanowi źródło zakażeń oraz niebezpieczeństwo zarówno dla personelu, jak i klienta.

Dezynfekowanie narzędzi bezpośrednio po zabiegu zapobiega niekontrolowanemu rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów chorobotwórczych. Należy pamiętać, aby stosować zalecane przez producenta czasy kąpieli, dlatego też należy zapoznać się dokładnie z zaleceniami podanymi przez producenta.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami narzędzia lub ich części, których stosowanie nie powoduje naruszenia ciągłości tkanek, po każdym użyciu należy dokładnie oczyścić, umyć i dezynfekować. Z kolei narzędzia lub ich części, których stosowanie powoduje naruszenie ciągłości tkanek, po każdym użyciu poddaje się dezynfekcji, a następnie myciu i sterylizacji. Podczas procesu sterylizacji zostają zniszczone również formy przetrwalnikowe bakterii, co nie ma miejsca w dezynfekcji. Nie wszystkie jednak narzędzia ze względów technicznych mogą zo-

stać poddane sterylizacji, wówczas należy zastosować wysoki poziom dezynfekcji, w którym zostaną zabite wszystkie drobnoustroje (bakterie, wirusy, grzyby, prątki gruźlicy, grzyby, wirusy, spory). Przykładem takich narzędzi mogą być np. głowice maszyny używanej do wykonywania makijażu permanentnego.

Niedopuszczalne jest wielokrotne używanie narzędzi przeznaczonych do jednorazowego użytku. Ponadto narzędzia jednorazowego użytku używane przy świadczeniu usług i powodujące naruszenie ciągłości tkanek bezpośrednio po użyciu należy odkładać do zamkniętych, szczelnych pojemników o nienasiąkliwych ścianach.

Produkty przeznaczone do dezynfekcji narzędzi klasyfikowane są jako wyroby medyczne i podlegają pod regulacje ustawy o wyrobach medycznych.

Gwarancja skuteczności

Na rynku dostępne są środki szerokiego zastosowania do dezynfekcji skóry, powierzchni, narzędzi itp., jednak nie zawsze posiadają potwierdzenie ich skutecznego działania.

Większość produktów z tych grup klasyfikowana jest jako produkty biobójcze, których rejestracja w początkowej fazie legislacji odbywała się na uproszczonych zasadach ich wprowadzania do obrotu. Nie było wówczas wymogu dostarczania do Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (URPLWMIpB) badań skuteczności pod kątem deklarowanego przeznaczenia i spektrum działania, w związku z tym wiele firm rejestrowało produkty w jak najszerszym zakresie. Dopiero nowelizacja ustawy o produktach biobójczych w połowie 2005 r. wprowadziła obowiązek udokumentowania deklarowanej skuteczności produktu poprzez przedłożenie w procesie jego rejestracji odpowiednich badań skuteczności. Od tego cza-

su większość zarejestrowanych produktów ma ograniczenia w zakresie spektrum działania. W wielu przypadkach nie jest wykazane pełne działanie grzybobójcze, a jedynie działanie bójcze wobec grzybów drożdżopodobnych. Należy podkreślić, że warunkiem uznania danego produktu za w pełni skuteczny wobec grzybów jest wykazanie skuteczności na *Candida albicans* oraz *Aspergillus Niger*.

Do zbadania skuteczności danego środka dezynfekcyjnego producent stosuje odpowiednią procedurę badawczą (tzw. normę).

Obecnie jest wiele norm europejskich oceniających skuteczność ww. produktów pod kątem konkretnego zastosowania.

Często podczas analizy wyników badań zdarza się tak, że ten sam środek dezynfekcyjny (te same drobno-ustroje, czas i stężenie testowe) działa inaczej, dlatego też zaleca się badanie produktów według zalecanych norm europejskich (tabela 1.). Producenci często na etykiecie podają normy, według których produkt został przebadany, dzięki czemu użytkownik produktu ma gwarancję jego deklarowanych właściwości.

Norma EN 14885 nie wskazuje metody badania skuteczności produktów mających zastosowanie na skórę rąk w odniesieniu do działania grzy-

bobójczego, dlatego też akceptowane jest przeprowadzenie badań według normy EN 1650, natomiast w odniesieniu do działania wirusobójczego – według normy EN 14476.

Dopiero po przeprowadzeniu odpowiednich badań i po uzyskaniu konkretnych wyników producent może dokonać na etykiecie produktu zapisu informacji odnoszących się do zakresu jego działania, np.: produkt skuteczny w zwalczaniu grzybów, bakterii i wirusów w określonym czasie (należy podać również czas działania).

Jeżeli natomiast badania danego produktu zostały przeprowadzone w oparciu o bakterie i grzyby bez uwzględnienia wirusów, to na etykiecie takiego produktu biobójczego uwzględnia się tylko te organizmy, dla jakich potwierdzono skuteczność jego działania.

Omawiając klasyfikację produktów dezynfekcyjnych, nie można pominąć definicji kosmetyku.

Zgodnie z ustawą o kosmetykach (DzU 2001 nr 42, poz. 473 z późn. zmianami) **kosmetykiem** jest każda substancja lub mieszanina przeznaczona do zewnętrznego kontaktu z ciałem człowieka: skórą, włosami, wargami, paznokciami, zewnętrznymi narządami płciowymi, zębami i błonami śluzowymi jamy ustnej, których

wyłącznym lub podstawowym celem jest utrzymanie ich w czystości, pielęgnowanie, ochrona, perfumowanie, zmiana wyglądu ciała lub ulepszanie jego zapachu.

Wielu producentów myli właściwości bakteriobójcze z antybakteryjnymi. Są to dwa różne działania, które mogą wprowadzić w błąd konsumentów. Właściwości bakteriobójcze produktu są pojęciem znaczenie szerszym i dlatego produkty o takich właściwościach wymagają rejestracji w URPLW MiPB. Kosmetyki natomiast muszą być zgłoszone do Krajowego Systemu Informowania o Kosmetykach (KSIOK).

Właściwości bakteriobójcze świadczą o tym, że dany produkt jest środkiem dezynfekcyjnym, natomiast właściwości antybakteryjne odnoszą się do kosmetyków zgodnie z ich definicją podaną w ustawie o kosmetykach.

Zapewnienie właściwego efektu dezynfekcji

Przed wyborem odpowiedniego środka dezynfekcyjnego należy zwrócić uwagę na obszar, w jakim produkt ma być stosowany, oraz spektrum jego działania. Nie zawsze produkt o najszerszym zakresie działania, zapewniający pełen efekt bójczy: B = bakteriobójczy, F = grzybobójczy, V = wirusobójczy, Tbc = niszczący prątki gruźlicy,

TABELA 1

PRZYKŁADOWE ZESTAWIENIE STANDARDOWYCH TESTÓW OCENY SKUTECZNOŚCI PRODUKTÓW BIOBÓJCZYCH PRZEZNACZONYCH DO DEZYNFEKCJI RĄK I POWIERZCHNI ZGODNIE Z NORMĄ EN 14885

Przeznaczenie	Faza/etap	Deklarowane działanie			
		Bakteriobójcze	Grzybobójcze, drożdżobójcze	Wirusobójcze	Sporobójcze
Środki do dezynfekcji powierzchni	faza 2./etap 1. faza 2./etap 2.	PN- EN 1276PN- EN 13697	PN-EN 1650PN- EN 13697	-	PN-EN 13704
Higieniczne mycie rąk	faza 2./etap 1. faza 2./etap 2.	PN-EN 1276PN- EN 1499	-	-	-
Higieniczne mycie rąk metodą wcierania	faza 2./etap 1. faza 2./etap 2.	PN-EN 1276PN- EN 1500	-	-	-
Dezynfekcja w przemyśle kosmetycznym, farmaceutycznym	faza 2./etap 1. faza 2./etap 2.	PN- EN 1276PN- EN 13697	PN-EN 1650PN- EN 13697	-	PN-EN 13704





S = sporobójczy, jest odpowiedni dla każdej powierzchni. Jednym z ważniejszych elementów dezynfekcji jest wywołanie efektu biobójczego w jak najkrótszym czasie, bez uszkodzeń dezynfekowanych powierzchni.

Preparaty dezynfekcyjne muszą działać w sposób nieodwracalny. Niestety, istnieje wrażliwość drobnoustrojów na tego typu preparaty, co jest uzależnione od budowy komórki i jej metabolizmu. By zapobiec oporności, nie należy stosować preparatów czyszczących z dodatkiem substancji bakteriostatycznej ani używać rutynowo produktów o pełnym zakresie działania.

Dodatkowo rodzaj stosowanych biocydów powinien być regularnie zmieniany.

Warunkiem uzyskania pożądanego efektu dezynfekcyjnego jest kontakt roztworu z powierzchnią, która powinna zostać nim pokryta zgodnie z zalecanymi parametrami.

Należy mieć na uwadze to, że wszelkie zanieczyszczenia organiczne i nieorganiczne zmniejszają aktywność środka dezynfekcyjnego, przy-

śpieszają rozkład produktu, stanowią również barierę, która utrudnia dostęp preparatu do drobnoustroju.

Prawidłowe stosowanie środków dezynfekcyjnych

Wszystkie parametry stosowania produktu powinny zostać bardzo dokładnie określone przez wytwórcę, a następnie przekazane na dostępnych dla użytkowników informacjach (karta charakterystyki produktu, etykieta, ulotka informacyjna, informacja techniczna).

Preparat dezynfekcyjny powinien gwarantować maksymalne bezpieczeństwo jego użytkownikom.

Przy produktach przeznaczonych do przygotowywania roztworów roboczych o określonym stężeniu należy przestrzegać zaleceń podanych przez producenta dotyczących czasu, w jakim przygotowany roztwór zachowuje określone właściwości oraz skuteczność. Roztwór roboczy zwykle przygotowuje się bezpośrednio przed rozpoczęciem dezynfekcji, w określonym do tego miejscu, przy zapewnieniu odpowiedniej wentylacji.

Na pojemnikach zawierających roztwory użytkowe należy umieścić nazwę preparatu, stężenie oraz datę, kiedy roztwór traci swoje właściwości.

Preparaty dezynfekcyjne powinny być przechowywane w odpowiednich warunkach określonych przez producenta, w oryginalnym opakowaniu, w miejscu niedostępnym dla osób niepowołanych.

Jeżeli zalecane jest zastosowanie środków ochrony indywidualnej, takich jak rękawice i okulary ochronne, fartuch itp., podczas stosowania produktu należy tych zaleceń bezwzględnie przestrzegać.

Cechy idealnego środka dezynfekującego

- natychmiastowe działanie w niskich stężeniach na szerokie spektrum mikroorganizmów,
- brak narastania oporności drobnoustrojów,
- duża trwałość koncentratów i roztworów użytkowych,
- brak zapachu lub przyjemny zapach,
- dobra rozpuszczalność w wodzie,

TABELA 2
ORGANIZMY TESTOWE STOSOWANE W BADANIU PREPARATÓW DEZYNFEKCYJNYCH

Zakres działania	Stosowany w badaniu szczep w zależności od grupy produktowej	
	Dezynfekcja rąk	Dezynfekcja powierzchni
Działanie bakteriobójcze	Escherichia coli K 12 NCTC 10538 Staphylococcus aureus ATCC 6538 Pseudomonas aeruginosa ATCC 15442 Escherichia coli NCTC 10538 Enterococcus hirae ATCC 10541	Staphylococcus aureus ATCC 6538 Pseudomonas aeruginosa ATCC 15442 Escherichia coli NCTC 10538 Enterococcus hirae ATCC 10541 Dopuszczalne dodatkowe organizmy: Salmonella typhimurium ATCC 13311 Lactobacillus brevis DSM 6235 Enterobacter cloacae DSM 6234 i inne
Działanie prątkobójcze	Mycobacterium avium ATCC 15769 Mycobacterium terrae ATCC 15755	Mycobacterium avium ATCC 15769 Mycobacterium terrae ATCC 15755
Działanie grzybobójcze	Candida albicans ATCC 10231 Aspergillus Niger ATCC 16404	Candida albicans ATCC 10231 Aspergillus Niger ATCC 16404
Działanie sporobójcze	Bacillus subtilis ATCC 6633 Dopuszczalne dodatkowe organizmy: Bacillus cereus, Clostridium sporogenes	Bacillus subtilis ATCC 6633 Dopuszczalne dodatkowe organizmy: Bacillus cereus, Clostridium sporogenes
Działanie wirusobójcze	Wirus polio, typu 1 LSc-2ab Adenowirus typu 5 szczep Adenoid 75 ATCC VR-5	Wirus polio, typu 1 LSc-2ab Adenowirus typu 5 szczep Adenoid 75 ATCC VR-5



© iMAGINE - Fotolia.com

- wysoka tolerancja w stosunku do wody twardej,
- wysoka tolerancja w stosunku do substancji organicznych,
- brak przebarwień dezynfekowanych powierzchni,
- brak działania drażniącego na skórę i błony śluzowe,
- wysoki stopień biodegradacji,
- korzystne aspekty ekonomiczne.

Podsumowując powyższe zestawienia, należy podkreślić fakt, że w związku z różnorodnością definicji i kategorii środków dezynfekcyjnych na podmiocie odpowiedzialnym za wprowadzenie danego środka do obrotu spoczywa trudny do spełnienia obowiązek związany z ich poprawną klasyfikacją, jak również z procedurami rejestracyjnymi.

Za skuteczność deklarowanego działania odpowiada producent i w przypadku zaniżenia jakości czy przekroczenia norm – ponosi konsekwencje.

Każdy produkt wprowadzony do obrotu, używany w zwykłych lub dających się przewidzieć warunkach, z uwzględnieniem wszystkich instrukcji użycia oraz innych wskazówek lub informacji pochodzących od producenta, nie może zagrażać zdrowiu ludzi. Dlatego też użytkownicy tego typu produktów, m.in. w salonach kosmetycznych, w których występuje wysokie zagrożenie zakażeniami, powinni posiadać wystarczający zasób wiedzy na temat zasad i warunków dezynfekcji, dzięki czemu salony i gabinety będą higienicznie czyste, a co za tym idzie – bezpieczne dla przebywających w nich ludzi. ■

MGR KATARZYNA GNIADK

MGR DOROTA KACZOROWSKA

THETA
DORADZTWO TECHNICZNE

THETA
doradztwo techniczne

Nasza wiedza, Twój sukces

Firma THETA Doradztwo Techniczne działa na rynku od 2000 r. Jesteśmy wiodącą, firmą consultingową w zakresie profesjonalnego doradztwa i przygotowania dokumentacji niezbędnej przy wprowadzeniu produktów chemicznych do obrotu. Zapewniamy prawidłową interpretację przepisów, zarówno polskich jak i europejskich, pozwalającą na postępowanie zgodnie z wymaganiami prawa w obszarach:

- weryfikacja składników kosmetyku pod kątem zawartości substancji niedozwolonych do stosowania w kosmetykach lub dozwolonych w ograniczonych ilościach,
- przygotowanie kompletnego dossier kosmetyku,
- pomoc w ustaleniu badań kosmetyku / surowca kosmetycznego niezbędnych do przygotowania dokumentacji,
- zlecenie i dostarczenie próbek do wybranych laboratoriów, monitorowanie przebiegu badań,
- przygotowanie prawidłowej etykiety kosmetyku,
- zgłoszenie kosmetyku do Krajowego Systemu Informowania o Kosmetykach (KSIOK),
- doradztwo w zakresie wprowadzania kosmetyków do obrotu,
- porady prawne,
- przygotowanie kart charakterystyki surowców kosmetycznych.



„Formalne i praktyczne aspekty wprowadzania kosmetyków do obrotu”

Zapraszamy importerów, producentów i dystrybutorów kosmetyków na szkolenie „Formalne i praktyczne aspekty wprowadzania kosmetyków do obrotu”.

Ramowy program:

- Wprowadzanie do obrotu kosmetyków.
- Obowiązki producentów, importerów i dystrybutorów.
- Podstawowe definicje i pojęcia z zakresu kosmetyków i produktów.
- Badania dotyczące kosmetyków z podziałem na mikrobiologiczne, fizykochemiczne, i dermatologiczne.
- Dobra praktyka produkcyjna w przemyśle kosmetycznym.
- Właściwe oznakowanie kosmetyków.
- Zmiany w przepisach dotyczących kosmetyków.
- Centralny System Notyfikacji Kosmetyków.

Szkolenie poprowadzi asesor w dziedzinie bezpieczeństwa stosowania kosmetyków, audytor wiodący systemów jakości ISO oraz specjalista z zakresu GMP.

więcej informacji na stronie:

http://www.theta-doradztwo.pl/kalendarz_szkolen/436/

kontakt: b.rusek@theta-doradztwo.pl

Przy zgłoszeniu uczestnictwa 2 osób z firmy przysługuje 10% zniżki, a 3 i każda następna osoba z tej samej firmy otrzyma rabat w wysokości 20%

THETA Doradztwo Techniczne
ul. Żeligowskiego 32/34, 90-643 Łódź
tel./fax.: +48 42 253 01 00
e-mail: biuro@theta-doradztwo.pl
www.theta-doradztwo.pl