

# BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki



*Teodor Axentowicz: Portret damy z różą*



**AGATA**  
SZCZECIN



# Teodor Axentowicz



Autoportret, 1907



Gęsiarka, 1883



Dama w parku, 1899



Portret kobiety, 1898

Teodor Axentowicz (ur. 13 maja 1859 w Braszowie w Siedmiogrodzie, zm. 26 sierpnia 1938 w Krakowie) – polski malarz, rysownik i grafik pochodzenia ormiańskiego, profesor i rektor Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

W latach 1879–1882 kształcił się w monachijskiej Akademii Sztuk Pięknych, 1882-1895 studiował w Paryżu (pracownia Carolusa-Durana).

Współpracował jako ilustrator w czasopismach oraz wykonywał kopie obrazów dawnych mistrzów, m.in. Botticellego i Tycjana. W latach 1890–1899 odbył wiele podróży do Londynu i Rzymu, gdzie malował portrety kobiet i polskiej arystokracji. W Anglii poznał Izę z Giełgudów, z którą w 1893 roku wziął ślub.

W 1894 współpracował z Wojciechem Kossakiem i Janem Styką przy realizacji Panoramy Raławickiej. W 1895 przyjechał do Krakowa, gdzie objął stanowisko profesora w Szkole Sztuk Pięknych, które piastował do 1934. W 1897 założył szkołę malarstwa dla kobiet. Był współzałożycielem Towarzystwa Artystów Polskich "Sztuka", którego celem było organizowanie wystaw; do członków założycieli należeli także: Józef Chełmoński, Julian Fałat, Jacek Malczewski, Józef Mehoffer, Jan Stanisławski, Włodzimierz Tetmajer, Leon Wyczółkowski i Stanisław Wyspiański.

W 1910 został rektorem krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych. Od 1928 członek honorowy Towarzystwa Zachęty Sztuk Pięknych w Warszawie.

Wystawiał swe prace m.in. w Berlinie (1896, 1913), St. Louis (1904), Monachium (1905, 1935), Londynie (1906), Wiedniu (1908), Rzymie (1911), Wenecji (1914, 1926), Paryżu (1921), Chicago (1927), Pradze (1927).

Axentowicz zdobył uznanie jako portrecista (m.in. "Gazda Pająk z Nowego Żywcańskiego" (1934), malarz pięknych kobiet (m.in. "Portret damy w czarnej sukni" (1906) oraz autor scen rodzajowych pokazujących obrzędy i obyczaje Huculów (cenione prace: "Pogrzeb Huculski" (1882, "Święto Jordanu" (1893) i "Kołomyjka" (1895). W latach 1911-1912 wykonał według olejnego szkicu z 1900 r. kompozycję "Poselstwo polskie u Henryka Walezego", a także dzieła dotyczące Ormian: "Chrzest Armenii" (1900) czy "Ormianie w Polsce" (ok. 1930).

Zajmował się także grafiką ilustracyjną i projektowaniem plakatów wystaw. Był autorem projektu witraża dla katedry ormiańskiej we Lwowie (1895), który nie został zrealizowany. Był również współzałożycielem towarzystwa Miłośników Historii i Zabytków w Krakowie oraz wiedeńskiej "Secesji" (Secession) i Stowarzyszenia Narodowego Sztuk Pięknych we Francji.

Dwa lata przed śmiercią został odznaczony przez prezydenta Ignacego Mościckiego Orderem Odrodzenia Polski.

# SŁOWO WSTĘPNE

Witam naszych wiernych czytelników i przyjaciół. Stało się to już tradycją, że na spotkaniu Wigilijnym naszej amazońskiej wielkiej rodziny niejako w prezencie pod choinkę, oddajemy kolejny biuletyn. Wyczekany rok cały, trafia w ręce „Agatek” i ich rodzin, znajomych, przyjaciół. Dociera też później w pojedynczych egzemplarzach do innych klubów amazońek w Polsce i staje się cennym nabytkiem przekazywanym z rąk do rąk. Cieszy nas zainteresowanie i słowa uznania wyrażane w różnej formie. Informacja o tym co i jak wiele robimy, jak to jest ważne, potrzebne, służy nie tylko kobietom dotkniętym chorobą. Możemy być dumne z tego, iż jesteśmy członkami tak dobrego stowarzyszenia.

Jak zawsze stałe pozycje o stowarzyszeniu – działalności, władzach, zmianach, zaleceniach, zdrowiu ale dużo wierszy i ciekawe teksty pisane od siebie przez nasze koleżanki a także osoby z nami współpracujące.

Kolejny raz okładkę zdobi obraz artysty, który malował kobiety. Tym razem Teodor Axentowicz. Przybliżyliśmy jego sylwetkę i twórczość aby choć trochę zainteresować tą dziedziną sztuki jaką jest malarstwo.

Wszystko to składa się na całość mam nadzieję na tyle interesującą, że każdy do kogo trafi nasz biuletyn zechce usiąść wygodnie i zanurzyć się w lekturę czego serdecznie wszystkim życzę. No i na koniec chciałam serdecznie podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do powstania kolejnego egzemplarza bo gdyby nie praca „wespół w zespół” nie byłoby tego naszego ukochanego dziecka jakim jest biuletyn.

*Joanna Lukomska*



*Życzymy wszystkim  
Świąt białych, pachnących choinką, skrzy-  
piących śniegiem pod butami, spędzonych  
w ciepłej, rodzinnej atmosferze, pełnych niespo-  
dziewianych prezentów. Świąt dających radość  
i odpoczynek, oraz nadzieję na Nowy Rok, żeby  
był jeszcze lepszy niż ten, co właśnie mija.*



# SPIS TREŚCI |

Słowo wstępne .....	1
Zarząd Stowarzyszenia .....	3
Cele statutowe .....	4
1% podatku na Stowarzyszenie .....	5
Ochotniczki .....	6
Kluby Amazonek w województwie zachodniopomorskim .....	7
Kalendarium 2011 .....	9
Drogie Agatki .....	11
Amazonki z Olsztyna piszą .....	14
„Kapitał ludzki” .....	17
Kości w ruch .....	18
Kongres Kobiet Polskich .....	21
Pielgrzymka do Częstochowy .....	22
Kompresjoterapia MOBIDERM .....	23
Moja 10 rocznica .....	26
Nie poddawaj się smutkowi .....	28
Piękna nasza Polska cała .....	30
XVII Ogólnopolska Spartakiada Amazonek .....	35
XIV Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę .....	36
Początek wewnętrznej podróży .....	40
Wiele zależy od Ciebie .....	42
Piersi do badania! .....	44
Jak się badać .....	45
Automasaż .....	46
Wigilia 2011 .....	48

# ZARZĄD STOWARZYSZENIA



**PREZES**  
Ryszarda Olszewska-Łapko

**WICEPREZES**  
Joanna Łukomska

**WICEPREZES**  
Marta Małkowska

**SEKRETARZ**  
Krystyna Puzoń

**CZŁONEK ZARZĄDU**  
Elżbieta Budzyń

**CZŁONEK ZARZĄDU**  
Janina Koput

**CZŁONEK ZARZĄDU**  
Małgorzata Adamska

**CZŁONEK ZARZĄDU**  
Małgorzata Adamska

## **Współpracują z nami:**

Kasia Skumiał – rehabilitantka  
Mirka Szymańska – rehabilitantka  
Maria Kotuła Konarska – psycholog  
Małgorzata Krause – muzykoterapeutka  
Dorota Hołownia – terapia tańcem

## **Stowarzyszenie realizuje swoją statutową działalność dzięki środkom finansowym z:**

Urzędu Miasta Szczecin  
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

## **Pomagają nam także:**

ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII  
TELEWIZJA POLSKA SZCZECIN  
POLSKIE RADIO SZCZECIN  
KURIER SZCZECIŃSKI  
MIĘDZYNARODOWE CENTRUM NOWOTWORÓW DZIEDZICZNYCH  
POFAM  
HEUTHES – WOJCIECH GRZYBEK

## **Oraz:**

OGROMNA RZESZA DARZYŃCÓW 1% PODATKU

*Wszystkim dziękujemy za zainteresowanie naszym działaniem i za wsparcie.*

**Szczególny ukłon i podziękowania kierujemy w stronę naszych najbliższych - mężów, dzieci, przyjaciół bez których wsparcia, akceptacji, zrozumienia i cichej pomocy nie dałybyśmy rady działać tak intensywnie od lat.**

# CELE STATUTOWE

1. Rehabilitacja fizyczna i psychiczna kobiet po mastektomii
  - odzyskanie i podtrzymywanie sprawności fizycznej przez prowadzenie odpowiedniej rehabilitacji ruchowej
  - psychoterapia prowadzona indywidualnie i zespołowo oraz wzajemna nieprofesjonalna pomoc i wsparcie psychiczne.
2. Patronowanie podstawowej działalności, jaką jest praca Ochotniczek – kobiet po leczeniu raka piersi, które po odpowiednim przeszkoleniu udzielają wsparcia psychicznego i informacji chorym kobietom przed i tuż po mastektomii.
3. Działanie służące profilaktyce nowotworowej piersi.
4. Współpraca z rodzinami chorych kobiet.



## **Poranek nad zalewem**

*Jest szósta trzydzieści rano...  
za oknem sobotni świt.  
Biel poranka  
z watą mrozu  
otulającego gałęzie drzew.  
W oddali, w wodzie  
Zalewu Szczecińskiego,  
odbija się  
wstające nieśmiało słońce.  
Będzie cudny dzień  
- jeszcze jeden cudny dzień –  
podarunek od Pana Boga.  
Jest szósta czterdzieści pięć...!*

*Golecin, 15 października 2011 r.  
- Joanna Żurawska Flemming*

# APELUJEMY I PROSIMY !

## Przekażcie Państwo 1% swojego podatku dochodowego za rok 2011 naszemu Stowarzyszeniu.

### Szanowni Państwo !

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom oraz firmom i instytucjom za dotychczasowe wsparcie finansowe naszego Stowarzyszenia w ramach odpisów od podatków oraz dotacji i darowizn. Wierzymy, że nie zawiedzimy okazanego nam zaufania i będziemy mogły realizować nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielania wszechstronnej pomocy kobietom po leczeniu raka piersi.

### **Dlatego mamy nadzieję, że zdecydują Państwo o tym aby 1% swojego podatku dochodowego za rok 2011 przekazać Stowarzyszeniu „Agata”.**

Jest to możliwe, ponieważ 27 kwietnia 2004 roku Stowarzyszenie „Agata” postanowieniem sądu Rejonowego dla m. Szczecina otrzymało status organizacji pożytku publicznego (nr KRS 0000006292), zgodnie z ustawą z dnia 24 kwietnia 2003r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. Nr 96, poz.873).

Zgodnie z obowiązującą ustawą o podatku dochodowym od osób fizycznych, Urząd Skarbowy ma obowiązek, na wniosek płatnika, przekazać na rzecz organizacji pozarządowej kwotę w wysokości nie przekraczającej 1% podatku należnego wynikającego:

- Z zeznania podatkowego złożonego w terminie określonym dla jego złożenia, albo
- Z korekty zeznania, o którym mowa w pkt.1, jeżeli została dokonana w ciągu 1 miesiąca od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego
- Po jej zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół

Warunkiem przekazania kwoty 1% jest zapłata w pełnej wysokości podatku należnego stanowiącego podstawę obliczenia, nie później niż w terminie dwóch miesięcy od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego.

Nasze dane:

**MultiBank**  
**Konto 69 1140 2017 0000 4002 1286 5586**  
**Stowarzyszenie Amazonek „Agata”**  
**ul. Mikołaja Kopernika 7**  
**70-241 Szczecin**  
**Numer KRS 0000006292**



Będziemy wdzięczne za okazaną pomoc i zrozumienie naszych działań!!!

*Z wyrazami szacunku*  
*Zarząd Stowarzyszenia*

# OCHOTNICZKI

## OCHOTNICZKI CZYNNE

### Na skraju pustki

*Mam wrażenie, że napisałam już wszystko  
Z utęsknieniem czekałam na nowe myśli,  
Są gdzieś w sercu i moich marzeniach  
Nie chciały jednak ukazać się światu*

*Znów za oknem coraz ciemniejszy poranek  
Głosy ptaków już dawno ucichły,  
Tylko mewy budzące nas swoim płaczem  
Oznajmijają, że nadszedł nowy świt*

*Lato łzami obmywało dzień każdy  
Słońce spało daleko wśród chmur,  
Jesień złota powinna już nadejść...  
Opleść świat pajęczyną Babiego Lata*

*Jakaś inna jesień tegoroczna  
Mniej kolorów i dziwny niepokój,  
Coraz trudniej zrozumieć czas przemijania  
Bo każdy z nas chciałby zatrzymać czas*

*Składamy dłonie jak do modlitwy  
Marząc, że właśnie nadszedł ten dzień,  
Gdy pośród ciągłej „wielkiej gonytwy”  
Ktoś... zamiast tłumy... zobaczy mnie!*

*Mam wrażenie, że napisałam już wszystko  
Bo myśli i słowa nie chcą mnie odnaleźć,  
Jeśli kiedyś powrócę do mnie  
To wróci z nimi mój zaczarowany świat!!!!*

16 września 2011 r.

Swoim wspomnieniom - Joasia

### **Bednarska Halina – liderka ochotniczek**

Adamska Małgorzata  
Budzyń Elżbieta  
Cichocka Mirosława  
Kachnowicz Urszula  
Kapcio Krystyna  
Koput Janina  
Kowalik Marianna  
Kowalska Teresa  
Krupowies Wiesława  
Krzywiecka Stanisława  
Kusyk Stefania  
Kuśnierz Bogusława  
Kurtz Maria  
Lebioda Dorota  
Lniak Hanna  
Łapko Ryszarda  
Łukomska Joanna  
Mackiewicz Mirosława  
Małkowska Marta  
Marek Barbara  
Prochorowicz Marlena  
Prusak Kazimiera  
Puźoń Krystyna  
Ratajczak Zofia  
Sobiech Ewa  
Szponarska Bogusława  
Wieczorek Maria  
Wójtowicz Karina

• • • • •

# KLUBY AMAZONEK

## W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

### **1. Białogardzkie Stowarzyszenie „Amazonka”**

(p. Małgorzata Witkowska tel. 664 41 48 92)  
Plac Wolności 1 (III piętro)  
78-200 BIAŁOGARD  
e-mail: amazonki.bialogard@wp.pl

### **2. Klub „AMAZONKI”**

(p. Elżbieta Betlińska tel. 665 39 48 65)  
ul. Wieniawskiego 13 (dawne przedszkole)  
76-150 DARŁOWO  
tel. klub. 94 31 44 341  
Adres do korespondencji:  
ul. Matejki 17  
e-mail: e.duwe@wp.pl

### **3. Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym „Ewa”**

(p. Ewa Kamińska tel. dom. 91 41 83 230)  
ul. Poczтовая 15-18 (w przedszkolu)  
72-100 GOLENIÓW  
tel. klub. 91 41 85 920  
adres do korespondencji:  
ul. Grunwaldzka 10/10  
e-mail: ewa.amazonki@wp.pl

### **4. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii**

(p. Maryla Najdowska tel. 603 05 85 93)  
Plac Zwycięstwa 37  
62-300 GRYFICE  
adres do korespondencji:  
73-300 Trzebiatów, ul. Okrzei 8  
e-mail: amazonka1960@o2.pl

### **5. Stowarzyszenie Amazonek „Ewa”**

(p. Ewa Olejarz tel. 504 189 263)  
ul. Kościuszki 17  
74-100 GRYFINO  
e-mail: ewa1.olejarz@wp.pl

### **6. Stowarzyszenie Amazonek Kołobrzeg**

(p. Irena Klimek tel. 608 107 070)  
ul. Wąska 1  
78-100 KOŁOBRZEG  
tel. klub. 94 35 42 145  
e-mail: romamazonki@op.pl

### **7. Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka”**

(p. Wanda Szuster tel. 608 070 308)  
ul. Morska 9  
75-212 KOSZALIN  
tel. klub. 94 34 12 946  
e-mail: klubamazonkakoszalin@neostrada.pl

### **8. Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi „Lila-Róż”**

(p. Ewa Kuś tel. 509 996 102)  
ul. Wojska Polskiego 7  
72-200 NOWOGARD

### **9. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Polickie Amazonki”**

Barbara Grygorcewicz  
kom. 693 593 322  
72-009 Police, ul. Konopnickiej 2  
adres do korespondencji:  
72 – Police, ul. Wyszyńskiego 54/32

### **10. Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”**

(p. Halina Gutowska kom. 509 103 841)  
Plac Majdanek 7  
73-110 STARGARD SZCZECIŃSKI  
tel. klub. 91 57 70 709  
e-mail: amazonki\_stargard@wp.eu

### **11. Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku**

(p. Grażyna Kuszmar 604 451 024)  
ul. 9-go Maja 12  
78-400 SZCZECINEK  
tel. 888 196 928  
e-mail: amazonki.szczecinek@op.pl

**12. Stowarzyszenie Kobiet po Chorobie Raka Piersi „Anna”**

(p. Anna Wesołowska 601 889 946  
tel. dom. 91 32 12 841)  
ul. Wyspiańskiego 35c/15  
72-600 Świnoujście  
tel. klub. 91 32 22 052  
e-mail: amazonki-stow@wp.pl

**13. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”**

(p. Zdzisława Rudnicka 662 792 467  
tel. dom. 94 36 54 779)  
ul. Kołobrzaska 43  
78-300 ŚWIDWIN  
tel. 94 36 50 088  
e-mail: amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

**14. Stowarzyszenie Kobiet Ziemi Wałeckiej „Amazonka”**

(p. Urszula Florczak tel. 502 441 053)  
ul. Dąbrowskiego 6  
78-600 WAŁCZ

**15. Stowarzyszenie Amzonek „Agata”**

(p. Ryszarda Olszewska-Łapko  
tel. kom. 502 583 433)  
ul. Mikołaja Kopernika 7  
70-241 SZCZECIN  
tel. klub. 91 48 81 868  
e-mail: agata\_szczecin@op.pl

• • • • •

**BAL WIEDZY**

*Ilekróć los daje mi nadzieję,  
A możliwości szansę  
Na spotkanie zorganizowane  
Przez Federację dla moich  
Wspólniczek Losu,  
Tyle razy jakbym  
Budziła się na nowo!  
Atmosfera zaczarowanego  
Miejsca, jakim jest  
Jezioro Maltańskie  
Sprawia, że wszystko  
Staje się cudownie nierealne.  
Znikają smutki i codzienność,  
A proponowane nam spotkania  
Z osobami przekazującymi  
Swoją Wiedzę, jest  
Jak cudowna bajka  
Pośród pędzącego za  
Oknami budynku, Pociągu Życia!  
„Ładowaniem akumulatorów  
Nadziei” nazywam zawsze,  
Spotkania z naszymi  
Duchowymi przywódczyniami:  
Lusią, Krysią i Małgosią!  
Ileż serca i miłości do człowieka  
Jest w każdym z tych spotkań.*

*DZIĘKUJEMY! – to za mało,  
Ale tylko to nam pozostało...  
Oraz umiejętność skorzystania  
Z każdego słowa, które zostało  
Wypowiedziane  
Przez lekarzy, psychologów:  
Wspaniałych ludzi, którzy  
Są z nami na spotkaniach  
I przekazują nam swoją  
Mądrość, żebyśmy mogły  
Z niej skorzystać i nadal  
Iść przez życie z uśmiechem  
Tak, jak tylko my to potrafimy.  
Prosimy Was bardzo o to,  
Żebyśmy nadal  
Miały możliwości i okazje  
Do korzystania z takich  
BALÓW WIEDZY  
Dziękujemy Wam, nasze  
Wspaniałe Koleżanki!*

*Poznań, 11 kwietnia 2011 r.  
- Joanna ŻurawskaFlemming*

# KALENDARIUM

## STYCZEŃ – GRUDZIEŃ 2011

Od poniedziałku do czwartku odbywała się gimnastyka rehabilitacyjna w dwóch grupach.

Od poniedziałku do piątku wykonywane były drenaże limfatyczne ręki po stronie operowanej przez nasze rehabilitantki Mirkę i Kasię.

### **Stale powtarzające się zajęcia to:**

- wtorek – muzykoterapia z p. Małgorzatą Krause
- czwartek – taniec brzucha z p. Dorotą Hołownia
- w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca – spotkanie z ochotniczkami (czynnie działającymi)
- co drugi czwartek od stycznia do czerwca – warsztaty psychologiczne jak „Radzić sobie ze stresem i emocjami” z p. Marią Kotuła Konarska

A ponadto:

### **Styczeń**

- Wykład psychologa „Depresja czy smutek” Maria Kotuła Konarska
- Spotkanie z kosmetyczką – Joanna Sawicka

### **Luty**

- Podaruj 1% podatku – Galaxy
- Msza św. w intencji amazonek w kościele NSPJ
- Spotkanie z astrologią – Dorota Hołownia
- Zabawa imieninowo-Walentynkowo Karnałowa – Bal Przebierańców
- Origami – nauka tworzenia
- Walne Zabranie Członkiń

### **Marzec**

- Spotkanie „Mowa sztuków i sposoby układania serwetek” mgr E. Madany
- Spotkanie z kosmetyczką
- Spotkanie z genetykiem – dr T. Huzarski
- Wykład psychologa „Komunikacja niewerbalna”

### **Kwiecień**

- Udział w posiedzeniu Komisji do spraw inicjatyw społecznych w Urzędzie Miasta Szczecin
- Wielkanocne jajeczko

### **Maj**

- Udział w obchodach V-lecia Stowarzyszenia Amazonek w Świdwinie
- spotkanie z kosmetyczką
- Wykład psychologa „Poczuj swoją wartość”
- Spartakiada w Koszalinie
- Platany
- Nauka samobadania dla przedstawicielek Polskiej Izby Gospodarczej

### **Czerwiec**

- Wykład psychologa „Jak pokonać stres”
- Turnus w Kołobrzegu
- Warsztaty edukacyjne w Kołobrzegu
- Pokaz Tańca brzucha wykonany przez nasze członkinie

### **Lipiec i sierpień – przerwa wakacyjna**

- W sierpniu spartakiada Amazonek w Ciechocinku

### **Wrzesień**

- Warsztaty psychologiczne dla ochotniczek w Dziwnówku
- Udział w uroczystościach 20-lecia Poznańskich Amazonek-Wagrowiec

**Październik**

- Różowa wstążka – GalaxyXIV Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek do Częstochowy + Kałków – Godów
- „Amazonki są wśród nas – radość życia” III manifestacja Amazonek w Stargardzie Szczecińskim
- Szkolenie ochotniczek II st. Spotkanie Unii Zachodniopomorskiej w Stargardzie
- Dzień walki z rakiem w ZCO Gołęczin

**Listopad**

- Prelekcja i nauka samobadania dla uczniów zespołu Szkół Budowlanych w Szczecinie
- Spotkanie z psychologiem – „Znaczenie potrzeb i ich zaspokajania o raz uruchamianie mechanizmów obronnych”
- Spotkanie z prof. Janem Lubińskim – „Dieta antyrakowa – Mikro-, Makroelementy, Witaminy”
- Pokaz tańca Flamenco w wykonaniu naszej koleżanki Marzeny Jaszczak
- Wystawka – wymiana dobrej odzieży między koleżankami
- Zwiedzanie podziemi Szczecina

**Grudzień**

- uroczyste Spotkanie Wigilijne połączone z Dniem Wolontariusza – Royal Pallace

Były jak zawsze wspólne wyjścia do teatru w większych lub mniejszych grupach. Wypady w ciekawe miejsca, delektowanie się kawą i herbatą przy znakomitych ciastach i innych smakołykach robionych przez nasze AGATKI. Później dyskusje na temat najlepszych diet bo smaczne to zazwyczaj dodające krągłości jakże nie lubianych przez kobiety itd. itd. itd....

• • • • • • • • • •

*/wiersz bez tytułu/*

*Ponad szarością ziemi  
I ludzkimi głowami  
Kula przeźroczysta, szklana.  
Ty w niej lekka, czysta  
Obłokami gnana  
W światłości nieba rysy twarzy  
Skromna postać z koszem marzeń.  
Z oczu promyk jasny pada  
W myśli moje, które składam  
W zdania dla mnie przekazane  
Z ruchu ust twych wyczytane  
Z gestów szczerych, rąk spokoju  
Mową ciała przekazałaś siebie całą.  
Wzrokiem sięgam wprost do kuli  
Czuję, ale nie rozczuję  
Myślę, ale nie zamartwiam  
Działam, ale nie pochopnie  
Ze spokojem i roztropnie  
Pokonuję życia stopnie.*

*Leokadia Fengler  
Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotki”  
Stargard Szczeciński*

**Czasami....**

*Czasami  
Wracam myślą do dnia,  
który zmienił moje dotychczasowe życie.  
Przenicował je doszczętnie i skrupulatnie.  
Czasami  
Myślę – to już cztery lata,  
A ile zmieniło się wokół mnie  
I ile zmieniło się we mnie.  
Czasami  
Wybiegam myślami w przyszłość,  
Bo nie dowierzam, że tak może być zawsze.  
Czasami  
Myślę, że mimo świadomości i wiedzy,  
Nigdy nie jest się dość przygotowanym,  
Gdyby sytuacja miała się powtórzyć  
Czasami...*

*Marta Małkowska  
Czerwiec 2011r.*

# DROGIE AGATKI

Czas tak nas pogania, że ani się nie spodziewaliśmy kiedy nasze Stowarzyszenie stało się pełnoletnią AGATĄ – w tym roku skończyliśmy 18 lat. Jesteśmy bardzo licznym stowarzyszeniem, od wielu lat rzeczywista liczba członkiń oscyluje ok. 200.

Zarządzanie tak liczną grupą, organizowanie pełnej rehabilitacji, licznych wyjazdów, turnusów rehabilitacyjnych, szkoleń, imprez kulturalnych i zdobywanie na wszystko środków finansowych jest równoznaczne z prowadzeniem dość dużego przedsiębiorstwa. Zważywszy na to, że z wyjątkiem rehabilitacji wszystko prowadzimy społecznie – wykonujemy tytaniczną pracę. Zawsze jestem dumna, kiedy w gronie wielu przewodniczących stowarzyszeń rozmawiamy o naszej pracy. Przy narzekaniach koleżanek na małą pomoc ze strony swoich członkiń ja mogę pochwalić się, że u nas jest inaczej. W pracę naszego Stowarzyszenia angażuje się większość naszych członkiń w różnej formie, każda na miarę swoich sił i umiejętności. Nie ma żadnych wątpliwości, że najwięcej i najbardziej ofiarnie od lat pracuje Zarząd Stowarzyszenia. Wszystkie wiecie, że jesteśmy codziennie i zawsze mamy pełne ręce pracy. Mówię koleżankom z zarządu, że są jak dobry szwajcarski zegarek – nigdy nie zawodzą, są odpowiedzialne, solidne i mądre. Dziękuję im za wszystko co robią dla naszej amazońskiej społeczności.

Dla wiedzy wszystkich przypomnę tylko niektóre zasługi koleżanek z Zarządu w tym roku:

**Asia Łukomska** – wiceprezes – pilotowanie strony internetowej, biuletyn, wydawnictwa graficzne, prelekcje i nauka samobadania piersi w szkołach i zakładach pracy, udział w spotkaniach Federacji i audycjach radiowych,

**Marta Małkowska** – wiceprezes /od marca br./ – perfekcyjny wniosek do Urzędu Miasta o dofinansowanie naszej pielgrzymki /dostałyśmy 5 tys. złotych/, udział w spartakiadzie, udział w audycji radiowej, zaangażowanie we wszystkie nasze przedsięwzięcia,

**Krysia Puzoń** – sekretarz – prowadzenie bieżącej ewidencji i weryfikacji naszych członkiń, perfekcyjne zorganizowanie dwóch wyjazdów, wycieczki do Wrocławia i Pielgrzymki Częstochowa, Kałków – Godów,

**Janeczka Koput** – skarbnik – oprócz codziennej mrowczej pracy z naszymi finansami wzięła na siebie współpracę ze ZBiLK-iem w celu odgrzybienia naszej siedziby,

**Halinka Bednarska** – szefowa ochotniczek – organizacja pracy ochotniczek, organizacja warsztatów szkoleniowych w Dziwnówku, znaczna pomoc przy organizacji wycieczki i pielgrzymki, organizatorka naszych warsztatów plastycznych na których wykonywałyśmy prezenty świąteczne,

**Małgosia Adamska** – odpowiada za to co dzieje się w naszej siedzibie, wymyśla i organizuje wszystkie spotkania „środowe”, zajmuje się również organizacją spotkań poza naszą siedzibą: „Zostaw 1% w Szczecinie”, „Platany”, „Różowa i Niebieska Wstążka”, Małgosia zawsze chętnie zastępuje każdą z nas na dyżurze gdy nie możemy z różnych powodów być obecne,

**Ela Budzyń** – dba między innymi o stronę techniczną naszego stowarzyszenia, więc zakupy, kontakty ze sprzętającymi ale też kontakty z instytucjami zewnętrznymi jak ZUS, Krajowy Rejestr Sądowy, Północna Izba Gospodarcza, organizacja naszego stoiska podczas dni otwartych Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii. Ela zawsze dba o baner i wizytówki na naszej pielgrzymce.

Dziękuję również Dorocie Janiszyn, która pracowała z nami przez 3 miesiące tego roku, odchodząc na „emeryturę społeczną” po wielu latach pracy w Zarządzie Stowarzyszenia.

Ogromnym wsparciem dla zarządu stowarzyszenia jest *Basia Toczek*, która pracuje codziennie i dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu zawodowemu prowadzi część finansowo – księgową a także jest „mózgiem” przy przygotowywaniu każdego wniosku o dotację. Dziękujemy Ci Basiu za to, że jesteś z nami.

Drugą grupą bardzo zaangażowaną w pracę stowarzyszenia są nasze ochotniczki, wymienione są na początku Biuletynu. One oprócz swojej misji w szpitalach angażują się niemal we wszystkie inne przedsięwzięcia stowarzyszenia.

Dziękuję im bardzo za to co robią, szczególnie tym co służą innym od kilkunastu już lat. Dziękuję również ochotniczkom – seniorkom, które zakończyły pracę w szpitalach ale przychodzą na dyżury do klubu i tu są pomocne.

Kronikę stowarzyszenia po 10 latach sumiennego prowadzenia jej przez Anię Miłek przejęła Karina Wojtówcz i solidnie stara się dorównać swojej poprzedniczce. Trzeba przyznać, że udaje się jej to znakomicie. Gratulacje.

Myślę, że będę wyrazicielem wszystkich koleżanek dziękując Marylce Jakubowskiej za dbałość o nasz rozwój kulturalny w ciągu tego roku.

O wystrój naszej siedziby zgodnie z porami roku dbała Ela Borzymowska. Ela ma duszę artystki i potrafi wyczarować z prostych materiałów rewelacyjne dekoracje. Dziękujemy Elu i prosimy o kontynuację w następnych latach.

Dziękuję Mirce Mackiewicz, która poza tym, że jest ochotniczką chętnie bierze udział we wszystkich przedsięwzięciach stowarzyszenia. Ma od lat ważne zadanie – kontakty z parafią pod wezwaniem NSPJ. Mirka zamawia nam mszę z okazji święta naszej patronki, zaprasza osobiście ks. Proboszcza na nasze wigilię, troszczy się oplatek na stół wigilijny.

Dziękuję Uli Olszewskiej za to że troszczy się o naszą pamięć historyczną i z okazji ważnych dat w historii naszego kraju przygotowuje okolicznościowe gazetki.

Dziękuję Joasi Żurawskiej Flemming za piękne wiersze, które wzbogacają nasz biuletyn od dawna.

Dziękuję koleżankom, które poczuwają się do relacjonowania naszych wydarzeń na łamach Biuletynu. Od wielu lat robi to Ula Olszewska, Małgosia Kłosowska, Marta Małkowska a w tym roku

doszły jeszcze: Helena Kołacz, Halina Karpińska i Danusia Szustak. O oprawę fotograficzną naszych wydarzeń najczęściej dbają: Wanda Bujnowska, Jadzia Kuras. Dzięki nim nie brakuje nam materiałów do kroniki.

*Dzięki dziewczyny.*

Bardzo sobie cenimy jako zarząd wszelkie inicjatywy oddolne, które mają na celu integrację grupy, zapewnienie koleżankom miłe spędzenie czasu. Takimi inicjatywami w tym roku wykazała się Stenia Kusyk. Sama zorganizowała wyjazd nad morze grupy 10 koleżanek, znalazła noclegi, wyżywienie, zapewniła nawet transport do Świnoujścia. Drugi wyjazd przez nią zorganizowany, to udział 20 koleżanek w II Kongresie Kobiet Polskich w Warszawie. Było też zwiedzanie Warszawy. Kolejna inicjatywa Steni to zorganizowanie grupy / ponad 20 koleżanek/, która zwiedziła „podziemny” Szczecin. W planach na wiosnę są też wycieczki po ciekawych zakątkach naszego miasta. BRAWO!!! Zachęcamy inne koleżanki do podejmowania takich inicjatyw, zawsze będziemy je duchowo wspierać.

Dziękuję wszystkim koleżankom, które brały udział w różnych przedsięwzięciach na terenie miasta i na wyjazdach;

1. Akcja „Zostaw 1% w Szczecinie” – promująca odpisy podatku na działalność OPP – udział wzięły: H. Bednarska, W. Mochol, M. Wieczorek, S. Kusyk, W. Bujnowska, W. Kuźnik, E. Borzymowska, N. Suchorska, J. Wdowiak, K. Strózik, T. Kowalska, B. Kuśnierz, M. Jakubowska, K. Dowgwiłło, J. Kowalczyk, A. Miłek, D. Zdulska, M. Mackiewicz, M. Adamska, M. Lipa, M. Kowalik, J.Kuras, B.Marek, H. Lniak, B. Rosiak

2. Piknik budowlany na torze kolarskim – udział wzięły: M. Mackiewicz, K. Aspadarec, M. Jakubowska, B. Marek, H. Lniak, J. Kuras, S. Kusyk

3. Galeria Handlowa „Turzyn” – Piknik z okazji Dnia Matki – udział wzięły: M. Mackiewicz, A. Miłek, B. Kuśnierz, L.Went, D. Tymińska, M. Jakubowska, W. Bujnowska.

4. Spotkanie organizacji pozarządowych „Pod platanami” – udział wzięły: M. Adamska, J. Kowalczyk, B. Łoza, B. Kuśnierz, M. Małkowska, B. Szponarska, D. Tymińska, A. Borowska, A. Miłek, W. Kuź-

nik, K. Aspadarec, B. Dąbrowska

5. Udział w spartakiadach

- Koszalin: Z. Kolis, J. Kuras, E. Budzyń, K. Wójtowicz
- Ciechocinek: M. Małkowska, K. Wójtowicz, M. Szymkowska
- Białogard: D. Janiszyn, J. Kuras, G. Woźniak, Beata Zielińska, Z. Kolis

6. „Różowa i niebieska wstążka” – Dzień walki z rakiem piersi i rakiem prostaty – udział wzięły: M. Adamska M. Małkowska, M. Jakubowska, D. Lebioda, Z. Ratajczak, H. Lniak, B. Kuśnierz, W. Chajnacika, K. Wójtowicz, Z. Nowak, B. Goraj, K. Strózik, E. Gruca, K. Kaczuga, M. Mackiewicz, L. Went, W. Kuźnik, L. Przeradzka, T. Biela,

7. Dni Otwarte zachodniopomorskiego Centrum Onkologii – udział wzięły: E. Budzyń, M. Wieczorek, S. Krzywiecka, B. Marek, H. Lniak, J. Kuras.

Najliczniejszą grupę pracujących w naszej siedzibie są koleżanki będące na codziennych dyżurach w naszym klubie. W tym roku dyżury pełniło aż 39 koleżanek. Wiemy wszystkie kto to był z wywieszanych comiesięcznych planów dyżurów. W tym miejscu chciałabym wyróżnić te najaktywniejsze, które pełniły dyżury w określony dzień tygodnia przez ponad 4 miesiące: Z. Kolis, Z. Głos, J. Kuras, M. Mackiewicz, B. Rosiak, M. Jakubowska, B. Szponarska, W. Bujnowska, B. Marek, B. Wojciechowska.

Dziękuję serdecznie wszystkim dyżurującym za pracę podczas dyżurów i za tworzenie miłej codziennej atmosfery w naszej siedzibie, którą zawsze dostrzegają odwiedzający nas goście.

Czyż ta wyliczanka zasług tak licznej grupy koleżanek nie daje nam podstaw do dumy z naszego Stowarzyszenia ?

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku życzę naszej wspaniałej amazońskiej rodzinie dużo zdrowia, radości i pogody ducha.

Rysia Łapko



### **LISTOPADOWY PORANEK**

*Listopadowy poranek... jeszcze liście  
kolorowe na drzewach*

*i*

*tylko, ta cisza porannej mgły skąpanej  
w pajęczynie słonecznych, jesiennych  
promieni słońca.*

*Dzień Zadumy – Tęsknoty – Żalu...*

*i*

*ten otulony milionami światełek  
blask znad nekropolii...*

*ten duch upływającego czasu*

*i,*

*smak nicości przez łyż.*

*Listopadowy, pogodny dzień...*

*mgła wspomnień nad nami*

*i,*

*wciąż taka sama cisza... spokój...!*

*Szczecin, 01 Listopada 2011 r.*

*- Joanna Żurawska Flemming*

### **Kamień**

*Szum fal w kamieniu zamknięty,  
W kamieniu, który wyrzuciło morze,*

*Który podnoszę z plaży*

*I oglądam z zaciekawieniem.*

*Podziwiam kształt, kolor*

*I wielorakość minerałów,*

*Które stanowią kamień.*

*Odrywam się od codzienności,*

*Odpywam wraz z falami,*

*Unoszę się z wiatrem,*

*Dopóki nie zostaną wyrzucona*

*Z marzeń na plażę,*

*Jak kamień,*

*Który podziwiam.*

*Marta Małkowska*

*07.09.2011r.*

# AMAZONKI Z OLSZTYNA PISZĄ

## Olsztyn, sierpień 2011

- Słowa uznania dla „Agatek” ze Szczecina
- Refleksje na temat „Antyrakowego dekalogu” K. Krauzego
- „Kocham cię, Życie” w wersji Amazonek z Olsztyna

*Droga Redakcjo „Naszego Życia” – Przyjaciółko Amazonek i Przyjaciółko moja!*

Postanowiłam tym razem napisać list – list otwarty do Ciebie i moich koleżanek ze Szczecina – „Agatek”... Pretekstem było przestudiowanie jednego numeru „Biuletynu Informacyjnego”, redagowanego przez Amazonki ze Szczecina. Trafili on w moje ręce, niestety niedawno. Pierwsza moja emocjonalna refleksja po przeczytaniu Biuletynu to ... Och, Agato, Agata – jakaś Ty bogata ...

Myślałam: jakie bogactwo treści, edukacja kulturalna, doskonały wybór reprodukcji obrazów, piękne zdjęcia grupowe i plenerowe, a przede wszystkim wzruszające wiersze Joanny Żurawskiej Flemming. Czytając głęboko je przeżywałam nie tylko z powodu „braterstwa dusz” i szczególnego (zawodowego) uwielbienia poezji, ale także wartości warsztatu autorki, która przeżyła tak dużo, ale nie trwała przy sobie, a swój talent wykorzystwała, by powiedzieć nam – Amazonkom, że mimo naznaczenia cierpieniem nie możemy być obojętne wobec cierpienia innych.

Brawa szczecińskim Amazonkom za to, że w sercu „piosenki śpiewacie”, za to, że nie ma dla Was rzeczy niemożliwych, za to, że „skrawek nieba dzielicie między siebie”, za to, że dajecie innym radość życia, bo Wy same to życie kochacie. Kochacie miejsca odwiedzane w czasie wycieczek, kochacie ojczyście krajobrazy i siebie nawzajem. Kochacie życie – to się czuje w wierszach i tekstach w Waszym Biuletynie.

Tę swoją radość życia przekazujecie innym i to nie tylko Amazonkom! Wyrazem tej radości jest zredagowanie okolicznościowego śpiewnika na obchody rocznic niepodległościowych.

Szczególnie dziękuję „Agatkom” w imieniu koleżanek za wiedzę medyczną, zawartą w Biuletynie, za przeżycia chorych na raka, za wymianę doświadczeń z rehabilitacji i leczenia, za pragnienie życia...

Czytając Biuletyn odczuwam, że nakazujecie potrzebę, wręcz konieczność wiary i nadziei, że będzie dobrze, że należy zapominać o chorobie, być aktywną, dzielić z innymi zmartwienia i kłopoty, wymieniać doświadczenia, bo tylko wtedy można „łapać szczęście za rogi”, czuć radość wspólnych chwil... A wtedy szybciej się spełnią nasze sny, mniej będzie łez, a więcej radości wokół nas. Wówczas uda się nam uwierzyć, że na naszej drodze życia spotykamy dobrych ludzi: rodzinę, lekarzy, przyjaciół, wspierających w potrzebie dobrym słowem i czynem nas, płaczące w ciemnym kącie.

Bez takich aniołów-stróżów trudno by było znosić traumę choroby, natrętny smutek i depresję. I w takiej chwili poznaje się prawdziwie życzliwych i bliskich przyjaciół, ale nie po tym, co mówią, a po tym, co czynią i jakie pytania stawiają. Przypominają nam świat marzeń z dzieciństwa, wskazują, że nie można zaprzepaścić życia, pasji, młodości...Wszak nie ma rzeczy niemożliwych...

Szczególne podziękowania wyrażam też redakcji Biuletynu za zamieszczony w nim Antyrakowy dekalog Krzysztofa Krauzego. Jest to wzruszający, ale i bardzo rzeczowy opis osobistych przeżyć i doświadczeń Reżysera w czasie Jego walki z nowotworem. Sugeruje, że można chorować, leczyć się, ale również i pracować. I mamy kolejny rok cudem darowany – warto więc się badać, bo ani lekarz, ani rak nie decydują, czy i ile będziemy żyć. Kapitalna jest maksyma autora – „jak pacjent uprze się, żeby żyć, medycyna jest bezradna”. Ale jednak trzeba się kierować nadzieją i wiarą w „radość” medycyny, patrzeć na stojak z kropłówką jak na drzewo życia...



K. Krauze niemal nakazuje: buduj więzi, poświęć swój czas innym potrzebującym, a dobroć wróci do ciebie. To recepta na życie z chorobą i sposób na walkę z depresją. I jeszcze jedna mądra rada: bądź gotowa wiele zmienić w swoim życiu, tylko odrzuć złe myśli, złe słowa oraz smutek, lęk i gniew. Potrzeba ci dobrych relacji z ludźmi, by pokonać siebie, bo choroba, to „podróż powrotna, podczas której budzimy się ze snu zmysłowego.” Niezbędne są ruch, dieta, panowanie nad emocjami, radość z każdego drobiazgu.

Żałuję, że zbyt późno dotarłam do tego mądrego Dekalogu. Co prawda inna była choroba Reżysera, ale myśli i rady zawarte w artykule przydatne również i nam, Amazonkom...

Muszę wreszcie w tym liście podzielić się z „Naszym Życiem” dumą z osiągnięć i aktywności olsztyńskich Amazonek. Wiercie mi: każda z nas to otwarta i ciekawa księga, z której dowiadujemy się wzajemnie o radości wspólnych chwil, o pragnieniu realizacji snów i marzeń, o małych i większych sukcesach osobistych, o walce z chorobą i zapominaniu o niej, o szukaniu nowych przyjaciół, a wszak tylu ciekawych ludzi wokół...

Jest to możliwe dzięki aktywności w działaniu na rzecz miasta, środowiska, rodziny i nas samych. Interesuje nas sztuka i literatura, organizujemy imprezy integracyjne w szerokim i wąskim gronie, jako wolontariuszki pomagamy „debiutującym” Amazonkom nie tylko w szpitalach, docieramy do osób samotnych i przygnębionych. Spotykamy się w urokliwych zakątkach naszego regionu ( Mazury – cud natury, a nim nie tylko jeziora, lasy, ale też i olsztyńska Starówka, Kopernikana, muzea i gościnna Poliklinika).

Głęboko, uroczyście i serdecznie przeżywamy każdą Wigilię oraz coroczną pielgrzymkę do Częstochowy. Czujemy się tak sobie bliskie, gdy razem śpiewamy lub mówimy sobie ...dobrze, że jesteś ...jestem, bo los zapisał mi miejsce... jestem wśród traw i paproci wspólnego losu ...

Tak pięknie ujęła to Joanna, że nie mogłam oprzeć się potrzebie zacytowania fragment-tów Jej wierszy. Bo to właśnie poezja licznych twórców uczy nas, że wiara i cierpienie nadaje sens życiu.

Pamiętamy o koleżankach, które opuściły nasze szeregi wbrew swojej woli, ale i w pokorze przed nieuchronnością: o Danusi, Basi, Krysi

i o wielu innych – niezależnie kim były, ile z siebie nam dały serdeczności, ciepła czy nawet uśmiechu na sali gimnastycznej lub basenie, gdzie pluskamy się i bawimy się jak dzieci. Tak, spieszymy się kochać ludzi, a troskę o przeznaczenie zostawiamy losowi... On sobie poradzi...

Świadome tego nakazu idziemy przed siebie, a nawet biegniemy po zaniedbanej murawie pięknego niegdyś Leśnego Stadionu w Olsztynie. Pragniemy znowu go ożywić, przywrócić świetność bieżni i skoczni – miejsc sportowych zmagani naszych olimpijczyków i oszałamiającego rekordu świata dwukrotnego mistrza olimpijskiego w trójskoku – Józefa Szmidta.

Olsztyńskie Amazonki realizują ten cel, organizując od siedmiu lat swoją Spartakiadę na stadionie. Przyświecało jej hasło Dąż do sprawności. Spartakiada wpisuje się w akcję Olsztyńskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Przywróćmy blask Stadionowi Leśnemu. W sierpniu tego roku przeżywalismy emocje walki, dzielilismy łyzy radości zwycięzczyń i łezki pokonanych. Konkurencja była ogromna, przyjechały Równe Babki (tak się miano-wała jedna ekipa) nie tylko z Warmii i Mazur, ale i spoza – z Brodnicy, Torunia, Kielc. Walczyły w konkurencjach sportowych (unihokej, lotki, sztafety), ale też i w zabawowych (tor śmiechu). Sto pięć uczestniczek zmagalo się nie tylko o zwycięstwo. Dziewczyny walczyły ze swymi słabościami, w ten sposób okazując hart ducha, siłę woli, wiarę w sens walki z chorobą. A trud ich gorąco oklaskiwali liczni Olsztyniacy oraz kibice z bliska i z daleka, życzliwi dla każdej bez wyjątku równej babce. Nie byliśmy jednak zbyt gościnnie w miejscu zmagani: to reprezentantki Olsztyna zdobyły puchar Prezydenta Miasta Olsztyna, powtarzając w ten sposób sukces ubiegłoroczny. Nagrodą dla zwycięzczyń były też piękne misie, wręczone przez Zarząd Olsztyńskiego Stowarzyszenia Amazonki.

Jakże piękne są te medalistki, promieniujące na podium dumą i radością ze wspólnej przygody. A pozostałe ekipy były tuż obok podium – wszystkie zespoły zajęły bowiem czwarte miejsce. Marzeniem Pani Prezes Zarządu Stowarzyszenia jest przekształcenie kolejnej olsztyńskiej spartakiady w pierwszą ogólnopolską spartakiadę Amazonek. Wierzymy w to.

Zmaganiom Amazonek towarzyszyły rozmaite akcje i atrakcje: pomiary ciśnienia i zawar-

tości cukru, loteria (każdy los wygrywał! Żeby tak w Loterii Państwowej lub w Totolotku), występy estradowe Anny Jurkaszewicz i Kapeli Jakubowej. A najodważniejsi mogli nawet podziwiać leśne otoczenie stadionu z lotu ptaka – zjazdem na linie rozciągniętej między drzewami z obu stron stadionu.

Jesteśmy aktywne. O naszej wspólnocie pisze się w lokalnej prasie, mówi się w regionalnych rozgłoszeniach radiowych, w TV Olsztyn. Jesteśmy zjednoczone w smutku i radości, w walce z chorobą, w miłości do naszego gościnnego miasta. Jesteśmy razem i to się liczy i wciąż powtarzamy... dobrze, że jesteś.... Oby uścisk naszych dłoni nie rozluźnił się nigdy!.

### Tak trzymać!

Koleżanki z Olsztyńskiego Stowarzyszenia Amazonki!.

Teresa Kondratowicz

• • • • •

### OBCE NIEBO

...OBCE NIEBO

I,

INNE SŁOWA,

ALE... SŁOŃCE TO SAMO

I,

LIŚCIE NA DRZEWACH

W KOLORACH PRZEPIĘKNYCH

I,

TAKI SAM, MGŁĄ

SPOWITY PORANEK

I,

TAKIE SAME, NA POLICZKACH

ŁZY...

I,...

JEDNAK OBCE NIEBO,

NAD NAMI...

Hamburg, 03października 2011r.

- Joanna Żurawska Fleming

# „KAPITAŁ LUDZKI”

## Na skraju pustki

Mam wrażenie, że napisałam już wszystko  
Z utęsknieniem czekałam na nowe myśli,  
Są gdzieś w sercu i moich marzeniach  
Nie chciały jednak ukazać się światu

Znów za oknem coraz ciemniejszy poranek  
Głosy ptaków już dawno ucichły,  
Tylko mewy budzące nas swoim płaczem  
Oznajmniają, że nadszedł nowy świat

Lato łzami obmywało dzień każdy  
Słońce spało daleko wśród chmur,  
Jesień złota powinna już nadejść...  
Opleść świat pajęczyną Babiego Lata

Jakaś inna jesień tegoroczna  
Mniej kolorów i dziwny niepokój,  
Coraz trudniej zrozumieć czas przemijania  
Bo każdy z nas chciałby zatrzymać czas

Składamy dłonie jak do modlitwy  
Marząc, że właśnie nadszedł ten dzień,  
Gdy pośród ciężkiej „wielkiej gonitwy”  
Ktoś... zamiast tłumy... zobaczy mnie!

Mam wrażenie, że napisałam już wszystko  
Bo myśli i słowa nie chcę mnie odnaleźć,  
Jeśli kiedyś powrócę do mnie  
To wróci z nimi mój zaczarowany świat!!!!

16 września 2011 r.

Swoim wspomnieniom - Joasia

Szkolenie w dniach 22 – 28.08. 2011 w Międzywodziu w ramach projektu „Kompleksowe rozwiązywanie problemów osób niepełnosprawnych” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej

Międzywodzie to jest to  
Tym bardziej gdy tu o kapitał ludzki szło!  
Bo integracja społeczna  
Jest tutaj bardzo skuteczna!

Węzły gordyjskie rozwiązać trzeba  
By „sprawnym inaczej” przychylić nieba!  
Każda Pani Psycholog bardzo miła  
Każdą do piersi przytuliła!

Panie – doradcy zawodowi  
Zachowały się jak faceci morowi!  
Do zawodu nas namawiały  
Od uczucia zawodu nas odzęgnywały!

Mecenas stanęła na wysokości zadania  
Odpowiadając na bardzo trudne pytania!  
I wszyscy, jak każdemu zdeorientowanemu Polakowi,  
Wiedzy nalali do głowy!

Animatorkom również podziękować należy szczerze  
Bo już nas cholera nie bierze!  
Łagodnie nadały dobrego tonu  
I nakazały zabrać go do domu!

Ze spokojem do rzeczywistości wracamy  
I z Pefronem w sercu dalej działamy!  
Ludzka Unia też kasy dorzuciła  
I nowe możliwości stworzyła!

Życie jest piękne!  
Pogoda też!

*Red. Małgorzata Kłosowska*

Powyższy tekst – podziękowanie za zorganizowanie i przeprowadzenie Szkolenia został wręczony przedstawicielom Stowarzyszenia „Aktywność bez barier” z Gryfina.



# KOŚCI W RUCH

KTO MA SŁABE KOŚCI, TEN NIE MA WYBORU – MUSI WIEŚĆ PROMIENNE I AKTYWNE ŻYCIE. BO NAJLEPSZYM LEKIEM NA TĘ CHOROBE SĄ RUCH, SŁOŃCE, TANIEC I DOBRE JEDZENIE.



Doroty nie widziałam dobre trzy lata, kiedy nagle wpadła na nią na ulicy. Wpadła, przeprosiła i poszła dalej, bo niby jak miałam poznać, że to właśnie ona?! Energiczna, unosząca się kilka centymetrów nad ziemią kobietka radośnie pędząca gdzieś ku swoim ekscytującym zajęciom (tak, to na pewno ona na mnie wpadła, ja przecież zwykłam chodzić statecznie i rozglądać się wokół). Do tego elegancka, zwiewna i młoda.

Młoda? No dobrze, w rozkwicie swoich lat średnich. Ale z pewnością nie przypominała starszej ode mnie o kilka lat zgorzkniałej i przygarbionej matrony, jaką pamiętałam z poprzednich spotkań. Uwielbiałam jej inteligencję i zjadliwe, pełne sarkazmu poczucie humoru. Ale nigdy, przenigdy nie kojarzyła mi się z postawą, która byłaby bliską radości życia. – Nie poznałaś mnie! – rzuciła oskarżycielsko. Nie da się ukryć. – Zmieniłaś się. – To wszystko przez osteopenię – wyjaśniła. A mnie załkało.

Osteopenia oznacza stan, w którym gęstość mineralna kości, określana w medycynie jako MBD, jest mniejsza niż normalna, ale jeszcze nie tak niska, by mówić o osteoporozie. Ta ostatnia to już ciężka, przewlekła choroba, która sprawia, że kości stają się dziurawe jak sito i nawet „normalne użytkowanie ciała” grozi poważnymi złamaniami. Jeśli tzw. T-score, określany jako stosunek twojej gęstości mineralnej kości do gęstości kości zdrowego młodego człowieka, waha się pomiędzy wartością – 1 a – 2,5, czyli innymi słowy, jeśli w każdym centymetrze sześciennym kości substancji mineralnych jest mniej niż 833 mg, ale więcej niż 648 mg, powinno włączyć się nam światełko alarmowe: uwaga, kość słabsza od oczekiwań. Osteopenia.

## W starym ciele nowa kość

Nasze kości nie są martwym, niezmiennym tworem – cały czas zmieniają się i przebudowują. Nawet kiedy już nie rośniemy, w zdrowym szkieletcie zmagają się dwa przeciwstawne procesy – niszczenia i budowy. Wszystko po to, by kości stale się odmładzały i zachowały elastyczność. Wszystkie tkanki w naszych ciałach są młodsze, niżby to wynikało z metryki urodzenia. Skóra odnawia się co dwa tygodnie, wyściółka jelita jeszcze szybciej – co pięć dni; co trzy miesiące mamy nowe czerwone ciała krwi, a co dziesięć lat – zupełnie nowe kości.

Niestety, już po trzydziestce proces odbudowy powoli staje się mniej wydajny niż mechanizmy niszczenia. Kości tracą minerały, stają się mniej gęste, słabsze. W ciągu każdej dekady masa kości maleje o 3-5 proc. U jednych proces ten postępuje szybciej, u innych wolniej. Zależy to zarówno od budowy (drobne kobietki, które już w młodości nie mają masywnych kości, są na starcie na gorszej pozycji), predyspozycji genetycznych, jak i diety (częściej atakuje osoby, które z uwagi na nietolerancję laktozy wykluczają z jadłospisu mleko i przetwory mleczne). Na większe ryzyko osteopenii narażone są panie, które wcześniej przekwitły (przed 45 r. ż.) lub miały nieregularne, rzadkie miesiączki. To dlatego, że estrogeny (a u mężczyzn – odpowiednio – testosteron) działają korzystnie na metabolizm kości.

Stan kości pogarszają również liczne choroby – zaburzenia wchłaniania, schorzenia szpiku i układu oddechowego, nadczynność tarczycy i kory nadnerczy, reumatyzm, a także niektóre leki – przede wszystkim sterydy, a w dalszej kolejności heparyna i leki antyestrogenowe. Niektórzy lekarze uważają, że osteopenia to pierwszy krok

do osteoporozy. Jednak nie u każdego, u kogo zdiagnozowano słabe kości, choroba musi postępować. Dlatego też osteopenia nie musi być leczona farmakologicznie, o ile nie postępuje bardzo szybko i nie pojawia się w młodym wieku. Jeżeli pacjent jest zdyscyplinowany i gotowy do podjęcia pewnego wysiłku, zazwyczaj wystarcza zmiana trybu życia – odpowiednia dieta i podjęcie sporej dawki ruchu. W razie konieczności stosuje się kurację hormonalną, bisfosfoniany bądź leki z tzw. grupy SERM (selektywne modulatory receptorów estrogenowych).

### Lekarstwo nie w pigułce

Dorocie przepisano początkowo bisfosfoniany, farmaceutyki hamujące demineralizację, ale źle znosiła tę terapię. Wyjątkowo dokuczały jej skutki uboczne ze strony układu pokarmowego. Miała do wyboru – albo łykać preparat, przyjmować go pod postacią kroplówki, albo... drastycznie zmienić tryb życia. Lekarz ocenił, że wyniki badania kości nie są aż tak niepokojące, by natychmiast wkraczać z farmakologią. – Pozwolił mi dać sobie spokój z lekami, o ile zacznę zupełnie inaczej się odżywiać i sporo się ruszać. Wszystko przymusowo na świeżym powietrzu – relacjonowała mi Dorota, a ja zapewne miałam taką samą minę jak instruujący ją doktor, czyli pełną niedowierzania. Dorota i warzywa, ćwiczenia, maślanek?

Lekarz dał mi pół roku na wzięcie się za siebie. No i popatrz, przeszłam na dietę: więcej warzyw, mniej mięsa, tylko węglowodany złożone, dużo ryb. Zero soli. Jedyne suplementy, które przyjmuję, to wapń i witamina D. Zapisalam się na kurs chodzenia z kijkami. Zamiast przerwy na lunch mam teraz długą przerwę na spacer. Co najmniej dwie godziny dziennie spędzam na słońcu. Uwierzysz!? Kiedyś to było nie do pomyślenia. Gdybym miała wolne pół godziny, poszłabym wypalić papierosa przy kawie. Uprawiam tai-chi. A moje wyniki? Bardzo proszę, lubię się chwalić, bo prawie nikt mi nie wierzy: w maju dwa lata temu startowałam z poziomu T-score – 2,4. W listopadzie to już było – 2,1. Ostatnie badanie pokazywało – 1,6. Czuję się teraz dużo lepiej i właściwie wcale nie chodzi o kości – po prostu jestem znacznie szczęśliwsza.

Nic dziwnego – światło słoneczne zapobiega obniżeniu nastroju, a podczas dłuższych ćwiczeń wytwarzają się endorfiny – hormony da-

jące poczucie zadowolenia i spełnienia. Na szczęście z dobrodziejstw kuracji przeciwko osteopenii mogą śmiało korzystać nawet ci, których kościom nie sposób nic zarzucić.

### Co dla kości?

Wapń – to podstawa. Powinniśmy jeść go od 1000 do 1500 mg dziennie. W diecie przeciętnego Polaka jest go o połowę za mało. Wbrew pozorom twaróg wcale nie jest najlepszym źródłem wapnia, bo niemal cały wapń zawarty w mleku pozostaje w tym, co z twarogu usuwamy podczas produkcji, czyli w serwatce. Za to serwatka czy maślanek to znakomite niskokaloryczne i niemal pozbawione tłuszczu źródła łatwo przyswajalnego wapnia.

**Witamina D** – występuje w dwóch formach: D2 (ergokalcyferol), który przyjmujemy w pokarmach, i D3 (cholekalcyferol) powstający w skórze pod wpływem słońca. Obie są niezbędne do wchłaniania wapnia z przewodu pokarmowego i do powstawania komórek kościotwórczych. Gdy witaminy D brakuje, kości słabną – nie mogą się regenerować, stają się kruche. Dobrym źródłem witaminy D są ryby i żółtka jaj oraz... przebywanie na słońcu.

**Magnez** – buduje kości pospołu z wapniem i fosforem. Przyczynia się do poprawienia gęstości kości, bo wapń jest w pełni przyswajany tylko w obecności magnezu. Z kolei żeby przyswoić magnez, trzeba sięgać po produkty bogate w witaminę B6 (banany, wątróbka, tuńczyk i produkty zbożowe).

**Witamina K** – zmniejsza ryzyko złamań, rozwoju osteopenii i osteoporozy. To dlatego, że ta witamina aktywuje osteokalcynę, białko, które wiąże wapń w kościach. Witamina ta stymuluje także osteopotypinę – czynnik decydujący o gęstości kości. Szukać jej należy w brokułach, szpinaku, fermentowanych produktach mlecznych, żółtkach.

**Witamina C** – jest niezbędna do prawidłowej syntezy kolagenu, głównego składnika organicznego kości. Bez niego kości są wprawdzie twarde, ale mało elastyczne, kruche. Zalecane dzienne spożycie to 100–500 mg tej witaminy (jest w czarnych porzeczkach, natce pietruszki, kiwi, cytrusach).

Przynajmniej pół godziny na słońcu. Gdy promienie UVB docierają do skóry, zawarty w niej chole-

sterol jest zamieniany w prowitaminę D. W ciągu 24 godzin prowitamina D – pod wpływem ciepła naszego ciała – przekształca się w witaminę D.

Regularne ćwiczenia wzmacniają nie tylko kości, ale i mięśnie wspierające szkielet, a także poprawiają równowagę. Niezliczone badania dowiodły, że w leczeniu osteopenii i osteoporozy ruch jest skuteczniejszy albo przynajmniej równie skuteczny jak farmaceutyki.

*Irena Cieślińska*

(przedruk z Gazety Wyborczej – Wysokie Obcasy)

• • • • •

### **Mojemu mężowi w rocznicę urodzin**

*Jesteś tuż obok  
I tak jest dobrze,  
Gdy czuję bliskość  
Twego ciała.  
Jesteś jak zawsze  
Od lat 40-tu  
A zdaje się, że  
To tak niedawno.  
Wyraz Twoich oczu  
Daje mi pewność,  
Że jeszcze wiele  
Przed nami chwil  
Szczęścia.  
Jesteś tuż obok  
I tak jest dobrze...*

*Marta Małkowska  
20.09.2011r.*



## KOŁOBRZEG 2011

(turnus rehabilitacyjny 05-16.06. 2011  
w Hotelu Amber w Kołobrzegu)

*Rehabilitujemy się w tym roku w Kołobrzegu  
I wypoczywamy prawie koło morza brzegu  
I mamy bardzo dobre miny,  
Pomimo leżącej na plaży niejednej miny!*

*Saperzy działają nawet w niedziele,  
A my robimy kilometrów wiele,  
Aby w słońca blasku  
Poleżeć trochę na piasku!*

*Hotel super – prawie jak z gwiazdkami czterema i pół  
Serwuje posiłki jako szwedzki stół:  
Cepeliny, ruskie. Racuchy – niczym „jak u mamy”.  
No i potańcówka – jak bój między idolami.*

*Niestety czerwiec słoneczny, ale z humorami –  
Często uciekamy przed mokrymi cumullusami.  
Ale jak to zawsze bywa  
Nam humoru nigdy nie ubywa!*

*Red. Małgorzata Kłosowska*

Powyższy tekst – podziękowanie za wszystkie otrzymane dobra materialne i duchowe: wspaniałe lokum, stosowną i życzliwą rehabilitację, schlebienie podniebieniom, sympatyczną obsługę, uśmiech i pogodę ducha, a właściwie wszystkich dusz oraz zdrowy klimat i za „w ogóle i w szczególności i pod każdym innym względem” – został umieszczony w księdze wpisów hotelu Amber w Kołobrzegu.

• • • • •



„Czas na kobiety” to zasadnicze hasło tegorocznego Kongresu Kobiet Polskich.

Już pod koniec ubiegłego roku Stenia Kusyk zaznaczyła w swoich koleżankach „Agatkach” chęć uczestniczenia w Kongresie Kobiet. Krąg chętnych do udziału w kongresie stale się powiększał. Stenia nawiązała kontakt z p.Dorotą Warakomską (jedną z organizatorek), następnie logowała coraz to nowe dziewczyny chętne do wyjazdu .

Dzięki jej zaangażowaniu 15 amazoнок ze Szczecina reprezentowało nasz klub. Były to: Stenia Kusyk, Ula Kachnowicz, Ania Sawicka, Janeczka Nowak, Ania Borowska, Grażyna Woźniak, Wiesia Kuźnik, Bożena Rosiak, Krysia Kaczuga, Maria Jakubowska, Karina Wójtowicz, Jola Starzak, Jola Bohdanowicz, Marlena Prochorowicz oraz nasza rehabilitantka Kasia Skumiał.

W bieżącym roku 17 i 8 września na II Kongres Kobiet Polskich i I Europejski stawiały się kobiety z całego kraju i zagranicy. Przyjechały w grupach zorganizowanych, kolorowych, wesółych, wśród nich my-dziewczyny ze Stowarzyszenia Amazoнок „AGATA” ze Szczecina z pięknymi kwiatami w kłapie. Nasze „broszki” wzbudzały ogólny podziw.

W czasie trwania kongresu spotkałyśmy się z takimi osobami jak: Dorota Warakomska, Agata Młynarska, Jolanta Kwaśniewska, Danuta Hubner, Jolanta Fedak, Małgorzata Środa, Henryka Bochniarz i wiele innych.

Przez dwa dni w Pałacu Kultury na różnych piętrach, w różnych salach odbywały się dyskusje, warsztaty, wykłady i debaty z udziałem znanych i ważnych kobiet naszego kraju. Poruszane były tematy polityczne, społeczne, tematy którymi interesujemy się my jako kobiety.

Między innymi podobały nam się warsztaty na temat sztuki autoprezentacji pt. „Kobiety pokaż się z najlepszej strony”.

# KONGRES Kobiet POLSKICH

Zakończeniem pierwszego dnia kongresu był występ Maryli Rodowicz. Artystka dała popis swojego talentu a większość z nas miała możliwość po raz pierwszy oglądania jej „na żywo” Tańczyłyśmy na schodach sali kongresowej i trzymając się za ręce z Dorotą Warakomską szalałyśmy w rytm muzyki i śpiewu Rodowicz. Atmosfera była niesamowita.

Miłym akcentem promującym kobiety była uroczystość wręczenia nagrody kongresu kobiet p.Oldze Krzyżanowskiej /byłej minister zdrowia/ przez premiera Donalda Tuska.

W kongresie uczestniczyło 6 tys. osób a w przyszłym roku może być dużo więcej. My też obiecujemy sobie powiększyć naszą grupę.

Będąc w Warszawie byłyśmy w Teatrze „Capitol” na komedii „Gąska” z Kasią Figurą w roli głównej.

Zwiedziłyśmy Łazienki, Wilanów, byłyśmy w Sejmie. Niektóre z nas odwiedziły Muzeum Chopina. Zrobiłyśmy sobie wieczorny a właściwie nocny spacer na Stare Miasto.

Wróciłyśmy do domu zmęczone, ale bardzo zadowolone.

Dzięki Steni przeżyłyśmy coś niepowtarzalnego.

*Urszula Kachnowicz*



# PIELGRZYMKA DO CZĘSTOCHOWY

Poranek tego dnia zapowiadał się pięknie, było ciepło i przyjemnie, jak na tę porę roku. O godzinie 6:00 ja i moje koleżanki Amazonki zebrałyśmy się przy autokarze i wyruszyłyśmy na XIV Ogólnopolską Pielgrzymkę Amazonek na Jasną Górę, a następnie dalej na Ziemię Świętokrzyską. Do Częstochowy dojechaliśmy o zmierzchu. Po zakwaterowaniu w domkach przy ul. Oleńka, udaliśmy się na koncert do Młodzieżowego Domu Kultury. Przewodnicząca Klubu Amazonek z Częstochowy Ela powitała wszystkich gości: Przewodniczącą Miasta Częstochowy, Przewodniczącą Rady Miasta, posłów, radnych, lekarzy, Krystynę Wechmann i licznie zgromadzone Amazonki z klubów z całej Polski. Część artystyczną oglądałyśmy z wielkim zainteresowaniem. Następnym punktem był pokaz mody, m.in. strojów kąpielowych w wykonaniu Amazonek z Klubu Częstochowskiego oraz pięknej młodzieży. Po zakończeniu części artystycznej, nagrodzonej gromkimi brawami w holu degustowaliśmy wypieki z częstochowskich piekarni. Po powrocie udaliśmy się na godz. 21, na Apel Jasnogórski. Rano zebrałyśmy się w Al. Sienkiewicza o godz. 9:30, gdzie wyruszyłyśmy pod Jasną Górę, składając kwiaty u Stóp Figurki Najświętszej Marii Panny na uroczystą mszę świętą dla zgromadzonych Amazonek z całej Polski. O godz. 11:00 rozpoczęła się msza św. celebrowana przez Metropolitę Częstochowskiego Biskupa Stanisława Nowaka, który gorąco powitał rzeszę Amazonek z okazji 14 Ogólnopolskiej Pielgrzymki, następnie powitał władze miasta i prosił o modlitwę. Wyraził uznanie i szacunek dla kobiet doświadczonych chorobą nowotworową, które z nią walczyły i przezwyciężyły ją, a obecnie niosą pomoc i nadzieję innym kobietom.

W tym świętym miejscu odzyskałyśmy radość życia, wzajemną życzliwość i serdeczność wśród nas Amazonek. Jest to wielkie przeżycie dla każdej z nas. Na koniec mszy świętej Biskup Stanisław Nowak udzielił bożego błogosławieństwa na dalsze dni wszystkim uczestniczącym Amazonkom.



Zakończeniem celebry duchowej było wspólne zaśpiewanie hymnu Amazonek „Nie ma rzeczy, nie ma rzeczy niemożliwych, wszystkich ludzi uszczęśliwię...”

Danusia Szustak

• • • • •

## **Tak trzeba**

*Grzywy fal, trzepot ptasich skrzydeł  
Piasek pod stopami,  
Meduzy i niekiedy muszelki.  
Spacerujemy wzdłuż brzegu morza,  
Rozmyślając i podziwiając  
Snujące się aż po horyzont fale.  
Rzucamy na wiatr nasze troski i problemy  
Chcemy, by morze zabrało je, aż po kres nieba.  
Spacerujemy codziennie brzegiem morza  
Nie dziwiąc się niczemu i wyciszając emocje  
Tak trzeba, tak trzeba...*

Marta Małkowska  
06.09.2011r.

# KOMPRESJOTERAPIA MOBIDERM

Firma THUASNE ekspert w dziedzinie terapii uciskowej zaprosiła Nas na szkolenie teoretyczne i praktyczne pt.: „Protokół Mobiderm w terapii obrzęków limfatycznych” zorganizowane w Szczecinie w dniu 15 września 2011r.

Prowadząc rehabilitację Amazonek, szczególnie ważne jest prowadzenie kompleksowej terapii przeciwobrzękowej obejmującej : manualny drenaż limfatyczny, kompresje z bandażowaniem oraz rehabilitację ruchową i pielęgnację skóry.

Jakie jest znaczenie kompresjoterapii w leczeniu obrzęku limfatycznego?

Kompresja i bandażowanie stosuje się do podtrzymania korzystnych efektów uzyskanych podczas masażu (drenażu limfatycznego). Wykorzystanie właściwych bandaży uciskowych ułatwia:

- wnikanie płynu śródmiąższowego ( nagromadzonego obrzęku limfatycznego ) do początkowych naczyń chłonnych
- podwyższa skuteczność funkcjonowania pompy stawowo mięśniowej
- przyspiesza regenerację zwłókniałych tkanek (poprawia elastyczność i miękkość tkanek)
- zmniejsza aktywność stanu zapalnego w skórze
- zmniejsza rozmiary obrzękniętej części ciała
- zmiękcza stwardniałe obszary obrzęków
- poprawia ruchomość stawów

Kompresjoterapia – tę formę terapii realizuje się przy użyciu specjalistycznych bandaży kompresyjnych oraz specjalistycznej odzieży kompresyjnej przeznaczonej do zastosowania u pacjentów z obrzękiem limfatycznym. Kompresjoterapia z zastosowaniem bandażowania polega na dostarczeniu do organizmu określonego ciśnienia, które poprzez powierzchnie skóry wnika w głąb kończyny. W ten sposób wzrasta ciśnienie śródtkankowe. Wzrost tego ciśnienia w połączeniu z innymi czynnikami, powoduje przywrócenie dynamicznej równowagi wymiany na poziomie kapilar limfatycznych i włosniczek, a tym samym odtwarza proces naturalnego drenażu limfatycznego.

Najnowszą propozycją THUASNE do zastosowania w terapii przeciwzastoinowej jest MOBIDERM® – specjalnie opracowany i opatentowany produkt zwiększający ruchliwość tkanek podskórnych objętych obrzękiem. Metoda ta została opracowana aby skrócić czas potrzebny na redukcję obrzęku oraz aby kompresjoterapia była metodą mniej uciążliwą dla pacjenta. Opatrunek ten jest z materiału nadającego się do prania i powtórnego użycia przez tego samego pacjenta. Może być stosowany bez jakiegokolwiek ryzyka alergii. Zadaniem produktu MOBIDERM® jest uzyskanie – w trakcie noszenia całego opatrunku uciskowego – efektu takiego jak w trakcie manualnego drenażu limfatycznego. Temu celowi służy specjalna konstrukcja MOBIDERM-u. Zarówno wielkość bloczków jak i materiał z którego bloczki są wykonane zostały dobrane w ten sposób, aby przy właściwie dobranym ucisku wywierały najlepsze oddziaływanie na trudne, nieodwracalne obrzęki.

Dobrze mieć świadomość, że po przerwanu bądź zakończeniu kompresji może dojść do nawrotu obrzęku. Jest niezmiernie ważne, aby Nasze pacjentki zrozumiały przyczynę powstania obrzęku i uświadomiły sobie fakt, że zmiany w naczyniach limfatycznych są zmianami trwałymi, nieodwracalnymi, a prowadzenie terapii będzie konieczne do końca życia. Jedynie pełne zaangażowanie pacjenta w proces leczenia może gwarantować jego długotrwały pożądany, pozytywny efekt.

Element kompleksowej terapii obrzęku limfatycznego w postaci właściwej pielęgnacji skóry, bywa bardzo często bagatelizowany i marginalizowany przez pacjentki, co w sposób istotny zaburza terapię a niekiedy nawet ją uniemożliwia. Musimy pamiętać, że zarówno drenaż limfatyczny bez względu na to czy manualny, czy mechaniczny (pneumatyczny) jak też kompresjoterapia wymagają stałego, długotrwałego kontaktu ze skórą. Każde uszkodzenie, czy niepokojące terapeutę zmiany skórne stanowią najczęściej powód do

czasowego zaprzestania terapii. Skóra jest barierą mechaniczną i chemiczną, chroniącą organizm przed wpływem szkodliwych czynników. Jej kwasne pH (ok. 5,5) chroni przed infekcjami grzybiczymi oraz jest ona barierą dla infekcji bakteryjnych. Kończyna objęta obrzękiem jest bardziej narażona na czynniki szkodliwe, ze względu na spowodowane zastojem chłonki lokalne upośledzenie odporności. Każde, nawet niewielkie uszkodzenie ciągłości skóry może więc stać się przyczyną infekcji, która spowoduje dalsze pogorszenie odpływu chłonki. Wszelkiego rodzaju zadrapania, ukąszenia przez insekty lub zwierzęta domowe, otarcia czy odparzenia powinny być odkażane i obserwowane, czy nie szerzy się wokół nich proces zapalny. Niezwykle ważna jest szczególnie dbałość o właściwe nawilżenie skóry przy użyciu specjalnie do tego celu przeznaczonych kosmetyków nawilżających (ale nie natłuszczających) o naturalnym, kwasnym pH.

Kompresjoterapię w leczeniu obrzęku limfatycznego możemy dość łatwo i czytelnie podzielić na trzy etapy.

Etap I to czas, w którym mamy do czynienia z obrzękami odwracalnymi tzn. I i II STOPIEŃ OBRZĘKU.

**I STOPIEŃ** – obrzęk pojawiający się okresowo, zależnie od wysiłku fizycznego czy dłuższego bezruchu, łagodny obrzęk obejmujący dalsze części kończyn (dłoń i przedramię), występujący np. pod koniec dnia, ustępujący samoistnie po uniesieniu kończyny

**II STOPIEŃ** – całodzienny obrzęk, ustępujący samoistnie po odpoczynku nocnym z trudną w uniesieniu skórą i pogrubieniem fałdów skórnych nad środkowym palcem dłoni.

**Etap I** umownie nazywany też etapem profilaktyki. Jest to moment w terapii obrzęku limfatycznego, gdzie można z powodzeniem zastosować standardowe, gotowe wyroby uciskowe – odzież kompresyjną (np. firmy THUASNE Lymphology, Venolegance). Jedynie w przypadku obrzęków odwracalnych (I° i II°) kończyny zachowują swój proporcjonalnie naturalny kształt, natomiast charakter obrzęku nie wymaga stosowania bardzo dużych poziomów ucisków. Proponowane na tym etapie terapii rękawy uciskowe mają standardową numerację (np. S, M, L). Odzież taka powinna być zakładana przez Panie zaraz po odpoczynku

nocnym i noszona przez cały dzień. Jej zastosowanie zapobiega narastaniu obrzęku w trakcie dnia, kiedy z uwagi na aktywność fizyczną i pionizację dochodzi do największego przyrostu objętości obrzęku i możliwe jest jego utrwalenie. Regularne stosowanie odzieży kompresyjnej w połączeniu z sumiennym wykonywaniem zaleconych ćwiczeń oraz automasażu limfatycznego (czyli przy zachowaniu zasady kompleksowości terapii), pozwoli nawet całkowicie uniknąć przeistoczenia się obrzęku w jego nieodwracalną postać oznaczaną stopniem III wg klasyfikacji pięciostopniowej.

**III STOPIEŃ** – stały obrzęk utrzymujący się na większej części bądź całej kończynie, nie ustępujący nawet po długotrwałej elewacji kończyny, zaznaczające się miejscowe stwardnienie obrzęku, wymaga bezwzględnie wdrożenia technik intensywnej terapii fizykalnej.

**IV STOPIEŃ** – stały obrzęk obejmujący i niekształcący najczęściej całą kończynę, dość często powikłany zmianami zapalnymi skóry (róża, wyprysk, przetoki limfatyczne)

**V STOPIEŃ** – obrzęk obrzymi (słoniowacizna) – obrzęk niekształcący kończynę z pogrubieniem skóry, upośledzający funkcję kończyny, z wyraźnymi zmianami mięśniowymi (dystrofia, czyli zanik mięśni w skutek ograniczenia ruchomości kończyny)

**Etap II** – zwany fazą redukcji – polega na zastosowaniu kompresjoterapii z użyciem nowatorskiej metody MOBIDERM® oraz specjalnych, kalibrowanych bandaży kompresyjnych. Podstawą do rozpoczęcia terapii jest właściwe określenie stadium rozwoju obrzęku, czyli właściwa jego klasyfikacja. Do precyzyjnego dawkowania ucisku zgodnie z powyższymi zaleceniami, wykorzystuje się specjalne, kalibrowane bandaże kompresyjne BIFLEX z opatentowanym znacznikiem. Znaczniki pozwalają terapeutom na stałą kontrolę siły naciągu bandaża, a tym samym stosując właściwą technikę bandażowania można kontrolować w precyzyjny sposób kompresję.

Kompresję poprzez bandażowanie utrzymuje się w ciągu kolejnych 5 – 10 dni przez ok. 22 godziny na dobę, łącząc noszenie opatrunku z wykonywaniem ćwiczeń oraz z codziennym drenażem limfatycznym i zachowaniem szczególnej dbałości o pielęgnację skóry.

**Etap III** – czyli faza stabilizacji efektów uzyskanych podczas terapii redukcyjnej.

Po zakończeniu intensywnej terapii „pomniejszania” obrzęku, niezbędne jest dalsze, stałe stosowanie pewnej kompresji w celu zapobiegnięcia nawrotowi obrzęku do rozmiarów sprzed bandażowania. W tym celu stosuje się specjalistyczną odzież kompresyjną na dzień oraz unikalną odzież nocną MOBIDERM®.

Zarówno odzież na dzień jak i na noc wykonywane są wyłącznie „na miarę”, czyli na podstawie specjalnie wykonanych pomiarów całej kończyny. Pomiary do produkcji odzieży kompresyjnej na miarę, muszą być wykonane jedynie przez wykwalifikowany, przeszkolony personel sklepu lub terapeutę. Zaleca się, by wyprodukowana na indywidualne zamówienie odzież kompresyjna „na dzień” była stosowana maksymalnie długo w ciągu dnia (najlepiej od samego rana) w połączeniu z wykonywaniem odpowiednich ćwiczeń.

Wzajemnie uzupełniającymi się elementami kompleksowej terapii zachowawczej są:

- właściwa, regularna pielęgnacja skóry (najlepiej połączona z automasażem)
- drenaż limfatyczny, wykonywany manualnie jedynie przez wykwalifikowanych terapeutów lub mechaniczny (pneumatyczny) za pomocą specjalnych urządzeń do mechanicznego drenażu żylnolimfatycznego,
- kompresjo terapia – zależne od stopnia nasilenia obrzęku techniki wielowarstwowego bandażowania redukcyjnego oraz specjalistyczne, medyczne pończochy lub rękawy uciskowe
- Regularne ćwiczenia rehabilitacyjne minimum 4 x w tygodniu

MOBIDERM zastosowany w połączeniu z bandażami redukcyjnymi Thuasne, może doprowadzić do szybkiego poprawienia giętkości skóry i redukcji obrzęku. Walcząc z uciążliwym obrzękiem warto wykorzystywać najnowsze technologie. Z badań naukowych wynika, że proponowany produkt MOBIDERM oszczędza czas leczenia a tym samym zwiększa autonomię i poprawia komfort życia pacjentek i pacjentów.

*Mirosława Szymańska – rehabilitantka*

Opracowanie na podstawie informacji firmy TAHAUSANE COMPRESSIONCARE.

### **Następne wieczory**

*Zaczarowane  
lampiony radości  
Rozwieszono  
na gałęziach drzew  
Śpiew  
i muzyka świąteczna  
jak  
cudne wspomnienie  
minionych świąt  
gdzieś  
w pamięci  
odbijają się echem.  
Z oddali  
słychać odgłosy trzepoczących  
anielskich skrzydeł.  
Otulone  
płatkami śniegu serca nasze  
znów  
radują się Adwentu czasem  
oczekując piękna  
następnego Wigilijnego Wieczoru.  
Zapędzeni  
w wir terażniejszości  
myślimy już o spokojnym jutrze...  
przed nami znów Święta  
i Sylwester,  
a zaraz za nim Nowy Rok...  
... zaczarowane lampiony  
kołyszą się wciąż na gałęziach...!*

*Hamburg, jesień 2011r.*

*- Joanna ŻurawskaFlemming*

# MOJA 10 ROCZNICA

## Listopad 2011

Kolejna rutynowa wizyta kontrolna w szpitalu na Golęcinie to prawdziwa przyjemność spotkania z dr M. Talerczyk. Również i w tym roku, jak wielokrotnie wcześniej, w rozmowie wraca temat ewentualnej rekonstrukcji piersi. Także i tym razem pani doktor szczerze doradza jej rozważenie a ja z uporem maniaka powtarzam wszystkie swoje zastrzeżenia i wątpliwości, nie dając sobie najmniejszych szans. Mam powody takiej postawy, nie kierują mną jedynie obawy przed takim zabiegiem, ja po prostu zdaję sobie sprawę, jak trudny i skomplikowany z medycznego punktu widzenia jest przeszczep z tkanki własnej, wielogodzinna w pełnej narkozie operacja mikrochirurgiczna wymagająca niesłychanej precyzji i sprawności chirurga. Doktor Talerczyk cierpliwie i ze zrozumieniem słuca ale nie daje za wygraną i wraz z propozycją konsultacji u specjalisty wypisuje mi skierowanie do szpitala. Jestem zaskoczona i właściwie jest to dla mnie moment przełomowy, bo skoro mam już skierowanie to czuję, że muszę coś z tym zrobić. Ufam doktor Talerczyk, znamy się od 10 lat, wierzę, że wysyłając mnie na konsultacje kieruje się moim dobrem. Kontakt z pacjentkami po odtwórczych operacjach przekonał ją, jak ważny jest to etap w leczeniu nowotworu, etap zamykający cały proces leczenia, całkowicie refundowany ze środków NFZ.

Mój opór kruszeje i od tej pory myśl o ewentualnej rekonstrukcji nie opuszcza mnie. Upłynęło jeszcze parę miesięcy na oswojenie się z tą nową dla mnie sytuacją, z myślą, że ja też mogę, że ja też nadaję się do „naprawy”. Powoli zdaję sobie sprawę z faktu, że nie powinnam dłużej zwlekać, bo raczej jest to dla mnie ostatni moment, jeżeli nie teraz to już pewnie nigdy tego nie zrobię a mogłabym kiedyś w życiu pożałować, że nie wykorzystałam szansy, jaka przede mną się pojawiła. Trudno jest mi o tym rozmawiać z najbliższymi, przecież wszyscy znają moje zdanie na ten temat i są prze-

konani, że pogodziłam się z istniejącym stanem rzeczy i nie zamierzam poddawać się operacji. Pozornie pogodziłam się, bo tego ode mnie oczekiwano a myśl o rekonstrukcji zepchnęłam w głęboką podświadomość.

Wiele zmieniło się w medycynie przez ostatnie 10 lat, w szpitalu w Policach powstał nowy oddział chirurgii plastycznej z wybitnym specjalistą profesorem Piotrem Prowansem na czele. Kiedy zdecydowałam się na rozmowę z profesorem w przychodni szpitala, ciągle jeszcze nie byłam pewna swojej decyzji. Tymczasem rozmowa przebiegła bardzo konkretnie, profesor informował mnie o zakresie operacji, jej następstwach, kolejnych etapach oraz skierował mnie na specjalistyczne badania. Proponował też nieodległy termin ale zaskoczona nie podjęłam jeszcze decyzji i pozostał kontakt telefoniczny do profesora. No i całe lato przede mną, bo termin zabiegu odsuwałam na jesień. Potrzebowałam jeszcze czasu, choć czułam dojrzewającą pewność, że jednak to zrobię. A po telefonie profesora już wiedziałam na pewno, że termin planowanej operacji to 5 października.

Do tego czasu głowę zaprzętały mi myśli i obawy, czy odtwórcza rekonstrukcja z tkanki własnej brzucha, bez silikonowej protezy da zadowalający efekt? Czy wysiłek profesora, zespołu chirurgów i mój przyniesie zamierzony efekt? Czy taka metoda w moim przypadku będzie najlepsza? Skoro nie należę do osób puszystych, to wydawało mi się, że tkanki tłuszczowej brzucha nie mam wystarczająco dużo do przeszczepu. Kiedy zostałam już przyjęta na oddział i zadałam to pytanie profesorowi w przeddzień operacji, rozmowa ta całkowicie zmieniła plany, co do metody operacji, która o mały włos w ogóle by się nie odbyła. Problem był w tym, że nie było dla mnie protezy (bo o niej nie było mowy wcześniej), a zamawia się ją indywidualnie do potrzeb pacjentki z pewnym wyprzedzeniem. I tak nastąpiła sytuacja patowa. Nie było już czasu na zakup odpowiedniej dla

mnie protezy więc profesor rozważał nawet zmianę terminu operacji. Byłam przerażona tą perspektywą i zamieszeniem i czułam, że jeżeli teraz wyjdę ze szpitala, to prawdopodobnie już sobie odpuszczę i nie starczy mi odwagi na powtórne podejście. Profesor uspokajając mnie, poświęcił dużo czasu na rozmowę i analizę sytuacji, obiecując znaleźć jakieś rozwiązanie a najważniejsze dla mnie było to, że ze zrozumieniem odniósł się do moich obaw i podkreślił, że to ja przede wszystkim mam być zadowolona z efektów operacji. Zostałam w szpitalu z obietnicą profesora na jutrzejszą operację i pełnym zaufaniem zdałam się na to, co mnie czekało. Byłam przygotowywana do operacji, i po rannym prysznicu ...urwał mi się film na najbliższe 8 godzin.

Kiedy było już po wszystkim czułam się ogromnie szczęśliwa, że mam to za sobą. Jest to uczucie, które dominowało podczas całego mojego pobytu, tak silne, że nie odczuwałam żadnych dolegliwości ani bólu, wysypiałam się znakomicie leżąc na ciętych i zszytych kłamrami plecach. Z zaskoczeniem dowiedziałam się od profesora, że czekają mnie dalsze etapy rekonstrukcji. Odtworzenie piersi płatem z mięśnia najszerzego grzbietu z wyspą skóry i wszczepienie expanderu, to w moim przypadku okazało się być najlepszym wariantem i najkorzystniejszym rozwiązaniem.

Precyza tak skomplikowanego zabiegu, gdzie przeszczep wymaga najwyższych umiejętności wykonania połączeń mikrochirurgicznych, to prawdziwe mistrzostwo świata! I takim cudotwórcą jest dla mnie profesor Prowans, którego nie tylko talent ale i świetna osobowość zjednuje sympatię, podziw pacjentów a także personelu szpitalnego. Bo podczas pobytu na oddziale zdążyłam zaobserwować, jak sprawnie, kompetentnie a przy tym z ogromnym taktem i prawdziwą troską o dobro pacjentów pracują panie pielęgniarki, jak i cały zajmujący się nami pacjentami zespół ludzi. Okazuje się, że wbrew powszechnie pokutującej opinii o służbie zdrowia, można stworzyć taką przyjazną ludziom chorym placówkę a sukces ten niewątpliwie tworzą prowadzący ją szefowie, zespół chirurgów z prof. Prowansem na czele. Ludzie, których autorytet i postawa wobec pacjentów stanowią o przyjaznej atmosferze i dobrej współpracy w zespole. Doświadczyłam wielu gestów pełnych troski, sympatii i życzliwości, dość powiedzieć, że kiedy zadzwoniłam na oddział jeszcze przed ope-

racją usłyszałam opinię o tym, że wszystkie panie są pełne podziwu dla nas amazonek, które trafiają na oddział. Zapewniono mnie także o tym, że dostanę odpowiedni dla mnie pokój ( a wszystkie są z łazienkami ), w którym będę sama. I tak też było.

Jestem przekonana o tym, że gdyby nie powstał ten oddział chirurgii plastycznej na łączonym oddziale chirurgii ogólnej i endokrynologicznej szpitala w Policach, gdyby nie prof. Prowans, nie zdecydowałabym się już nigdy na poszukiwanie innej placówki w Polsce, gdzie kolejka oczekujących na odtwórcze operacje doszła już do 3 lat! Widocznie tak to już musiało być w moim przypadku, i warto było po 10 latach od mastektomii podjąć przed samą sobą to wyzwanie. Teraz to wiem na pewno, bo ulga, jaką odczuwam po operacji jest jak zdjęty z pleców ogromny ciężar. Ulga, radość i duma z faktu, że w końcu zdecydowałam się, że dałam radę a ten najpoważniejszy etap jest poza mną.

Nie zdręczam się myślami o słuszności decyzji, nie spekuluję, czy było warto. Bo że warto było nie mam co do tego najmniejszych wątpliwości, jestem o tym głęboko przekonana, chociaż nie zdawałam sobie z tego sprawy wcześniej. Zyskałam coś dodatkowo oprócz zrekonstruowanej piersi, co niespodziewanie odkryłam wkrótce po operacji. Powróciła sprawność w prawej ręce, bo dzięki ingerencji chirurgicznej w obszarze pachy udało się zlikwidować zrost pooperacyjny powstały po mastektomii. Zwłókniony bardzo ograniczał mi ruchomość ręki i powodował jej uciążliwe mrowienie. Gdyby nie operacja nie dowiedziałabym się nigdy, co było tego przyczyną.

Jeżeli podzieliłam się swoimi przeżyciami na łamach naszego Biuletynu to zrobiłam to z myślą o koleżankach. Mam nadzieję, że moja historia może stać się pomocna w podjęciu trudnej decyzji a informacje w niej zawarte są autentycznie szczerze. Zrobiłam tak, jak radziła mi moja najbliższa przyjaciółka z czasów studenckich, nie związana ze środowiskiem amazonek a pisała do mnie tak, cytuję:

*ŻYCZĘ CI Z CAŁEGO SERCA MĄDREJ ROZWAŻNEJ NA WSZYSTKIE STRONY PRZESPANEJ DECYZJI, WSŁUCHAJ SIĘ W DUSZĘ!!*

i tego Wam również życzę.

*Dorota*



# NIE PODDAWAJ SIĘ SMUTKOWI

Ostatnio przeczytałam niewielką publikację – książkę M. Sary Rosenthal pt. „Depresja-przyczyny, objawy – jak radzić sobie bez leków i pomyślałam, że dobrze byłoby podzielić się z poglądami autorki i własnymi refleksjami na ten temat, jednocześnie zachęcając do przeczytania książki.

Autorka od lat pisze o depresji.

W konkluzji pisze:

„Masz w ręku książkę, która nie tylko zawiera pięćdziesiąt sposobów zwalczania, zapobiegania depresji ale także zmniejsza ryzyko zapadnięcia na jakąkolwiek inną chorobę, gdyż stres i niepokój mogą powodować oprócz depresji także choroby układu odpornościowego, raka, choroby serca, udar oraz infekcje bakteryjne i wirusowe. Wykorzystując choć jedną zawartych tu sugestii, możesz nie tylko zapobiec nawrotom depresji ale także całkowicie wykluczyć jej groźbę z życia”

Miliony ludzi cierpi na depresję tkwiąc w objęciach smutku i bezradności, zdających się nie mieć końca. Wiele osób szuka pomocy w leczeniu farmakologicznym, lecz skutki uboczne takiej kuracji bywają czasem bardziej szkodliwe niż sam stan psychiczny.

Jeśli doświadczasz nieustannego uczucia przygnębienia, żalu, niemożności dokonania cze-  
gokolwiek, ta książka może Ci pomóc pokonać ten stan bez użycia leków. Nauczy jak radzić sobie z negatywnymi uczuciami by odzyskać spokój i powrócić do równowagi. Duże znaczenie ma przy tym budowanie więzi rodzinnych i przyjacielskich, odkrycie w sobie pasji, bądź zaangażowanie się w jakąś działalność.

Autorka radzi jak:

- Zmniejszyć stres w pracy i w domu
- Rozbudzić na nowo własne zainteresowania
- Odżywiać się tak by nie doznawać wahań nastroju
- Lepiej spać
- Wytworzyć w organizmie naturalne endorfiny przez aktywność i ćwiczenia
- Dbać o dobre samopoczucie



Poznaj objawy smutku. Często zadajemy sobie pytanie: Czy cierpię na depresję, czy ogarnął mnie tylko smutek? Każdemu jest czasem smutno, każdy miewa złe dni lub chandrę. Nie należy utożsamiać smutku z depresją. Na początek zatem trzeba określić na czym polega smutek i wyjaśnić czym różni się od depresji..

Czym właściwie jest smutek? Pyta autorka i odpowiada.

„Można go określić jako udrękę czy cierpienie bez udziału bólu fizycznego, spowodowane na przykład przez doświadczenie śmierci bliskiej osoby lub jej choroby. Smutek wyraża się płaczem, nieustannym mówieniem lub myśleniu o tym co jest przyczyną smutku. Kiedy jesteśmy smutni, nie możemy spać ani skupić myśli, tracimy apetyt. Dla

smutku najważniejsze są uczucia i to odróżnia go od depresji, której głównym objawem jest zubożenie czy swego rodzaju odrętwienie emocjonalne a nie żywość uczuć.”

Problemem wielu ludzi żyjących w zamożnym społeczeństwie jest smutek pozbawiony oczywistej przyczyny. Przyczyną cierpienia i smutku może być poczucie stagnacji (ugrzęźnięcie w rutynach) lub stwierdzenie, że nasze życie wygląda coraz gorzej. Gdy zaspokoimy podstawowe potrzeby (bezpieczeństwa, pokarmu, schronienia, miłości) dążymy do samorealizacji. Gdy jednak warunki życia nie pozwolą nam na wykorzystywanie naszego potencjału czy na rozwój duchowy cierpimy, jest nam smutno. Niemożność spełnienia jakiejś potrzeby prowadzi do smutku. Również ci z nas, którzy są zadowoleni z obecnej sytuacji życiowej czy jakości życia mogą odczuwać smutek i cierpienie w okolicznościach zagrażających stabilności sytuacji życiowej czy jakości życia, poczuciu tożsamości. Poczucie zagrożenia może wynikać z najróżniejszych przyczyn – od dolegliwości fizycznych po trudne położenie materialne.

„Smutek mija depresja nie. Po tym możesz poznać czy to co Tobą owładnęło to smutek czy depresja” pisze autorka. Smutek, rozpacz, żałoba to są uczucia normalne i naturalne. I znów objawy smutku czy depresji są często identyczne. Płaczesz, nie możesz spać, nie masz apetytu. Jednak smutek mija i w końcu odzyskujesz równowagę. Nadal może Ci być smutno, możesz nawet rozpaczać, ale pojawiają się chwile gdy udaje Ci się odsunąć od siebie troski i cieszyć się życiem. To nie znaczy, że przyczyna smutku zniknęła ale przy właściwym wsparciu dasz sobie radę. Być może odczuwasz potrzebę rozmawiania o swoich problemach z rodziną lub przyjaciółmi ale z każdym dniem jest łatwiej np. pogodny dzień, zabawny film, smaczny deser, zaczynają Ci sprawiać przyjemność.

„Kiedy masz depresję zły nastrój nie mijają. Przeciwnie. Życie staje się coraz trudniejsze, coraz bardziej szare i beznadziejne aż w końcu obojętniejesz na wszystko, co kiedyś Cię interesowało i obchodziło. W depresji Twoja zdolność do działania pogarsza się z dnia na dzień, gdy jesteś smutny choć trochę poprawia się każdego dnia. Czynnikiem sprawczy – wydarzenie które Cię zasmuca czy wpędza w depresję – zawsze jest realny, zrozumiały i uprawniony. Nigdy o tym nie zapominaj”

Cały kłopot z zagadnieniem „Smutek a depresja” polega na tym że to samo co powoduje smutek może być także przyczyną depresji. Powtórzmy jeszcze raz – jeśli objawy nie ustępują a Ty czujesz się gorzej z dnia na dzień to znaczy że potrzebujesz pomocy.

Jedną z najczęstszych przyczyn cierpienia i smutku jest żałoba po stracie bliskich. Około 10% ludzi którzy przeżyli utratę ukochanej osoby zapada na depresję i wymaga leczenia. Pamiętaj, że przyczyną żałoby może być także utrata osoby, która cieszy się jak najlepszym zdrowiem. Gdy kończy się miłość, przyjaźń, przeżywamy rozpacz, żałobę podobną do tych jakie stają się naszym udziałem po śmierci bliskich.

W dalszej części książki autorka przedstawia depresję rozważając przyczyny depresji, omawia objawy depresji, jak radzić sobie z myślami samobójczymi, kto ulega depresji, przedstawia różne rodzaje depresji i omawia strategię jej leczenia.

Dalej rozważa i podkreśla znaczenie pasji w pokonywaniu sytuacji trudnych, zrozumienia czym jest stres i jakie są metody uwalniania się od niego, wskazuje na znaczenie ćwiczeń i należytego odżywiania się w pokonywaniu smutku i depresji oraz podaje sposoby dbania o siebie. Myślę że warto po tę książkę sięgnąć. Być może włączymy do naszej wiedzy dodatkowy nieznan nam jeszcze sposób na nasze smutki.

*Maria Kotuła Konarska – psycholog*

• • • • •

### **PARAFRAZA**

*Kimkolwiek jesteś,  
w jakimkolwiek celu  
wypełniasz moje godziny rozpaczy,  
o, drogi, słodki mój nieprzyjacielu,  
kocham cię jednak;  
reszta nic nie znaczy.*

1954

*Stefan Wolski  
/ojciec E. Grucy/*

# PIĘKNA NASZA POLSKA CAŁA

W dniu wyjazdu zbiórka przed klubem „Agata” o świcie, potem zwarte i gotowe wyruszamy na „podbój” Dolnego śląska. Po przyjeździe do Wrocławia spotykamy się z przewodnikiem i zaczynamy zwiedzanie od najstarszej dzielnicy Wrocławia. Jesteśmy na Ostrowie Tumskim, gdzie na samym początku stoi ogromna postać z kamienia z rękami ułożonymi w geście powitalnym. Jest to pomnik Jana XXIII a na nim napis „Pacem In terris” (pokój na ziemi). Za pomnikiem znajduje się stary kościół św. Marcina a obok czytamy prawdy wiary autorstwa Towarzystwa Miłośników Wrocławia spod znaku Rodła.

Brzmia następująco:

- Jesteśmy Polakami
- Wiara naszych ojców jest wiarą naszych dzieci
- Polak Polakowi bratem
- Co dzień Polak Narodowi służy
- Polska Matką naszą, nie wolno mówić o Matce źle

Ostrów Tumski to wyspa katedralna, na której w XX wieku założono gród a następnie książęcy zamek. Obecnie znajduje się tu pięć gotyckich kościołów a wśród nich 2-poziomowy kościół św. Krzyża i św. Bartłomieja. Najważniejszy z kościołów to katedra św. Jana Chrzciciela z początków XIII wieku z elementami romańskimi i gotyckim ołtarzem przedstawiającym scenę zaślubienia Najświętszej Marii Panny. W bocznym ołtarzu znajduje się ołtarz z postacią Matki Boskiej Sobieskiej zwany inaczej obrazem Matki Boskiej Wodzącej Oczyma. W pałacu przy ulicy Katedralnej ma swoją siedzibę arcybiskup, obok pałacu Kuria Arcybiskupa a dalej kilka domów zakonnych oraz szpital prowadzony przez siostry elżbietanki. Działa tutaj rozgłośnia katolicka Radio Rodzina a noclegi oferuje pensjonat Dom Jana Pawła II. Przed kościołem św. Krzyża stoi pomnik św. Jana Nepomucena, jednego z najbardziej popularnych świętych na Śląsku.



Wrocław nazywany jest „Wenecją Północy”. Ponad sto mostów i kładek przerzuconych nad Odrą, jej dopływami, miejską fosą i kanałami rzecznyymi łączy 12 wysp ze stałym lądem. Wrocław to miasto mostów takich jak: Most Tumski zwany „mostem miłości”, którego balustrady obwieszane są tysiącami kłódek różnych wielkości i kształtów. Kłódkę wieszają nowożeńcy przekonani o magicznym wpływie na trwałość związku. Największym mostem o ciekawej konstrukcji jest most Grunwaldzki, który jest mostem wiszącym, łączącym brzegi Odry. Wrocław chlubi się wspaniałymi pomnikami. Na skwerze Dunikowskiego ma swój pomnik Bolesław Kominek żyjący w latach 1903-1974. Widnieje na nim napis: „Przebaczamy i prosimy o przebaczenie”. A trochę dalej pomnik w postaci dwóch betonowych słupów z zarysem krzyża i napisem: „jeśli zapomnisz o nich Ty Boże, zapomnij o mnie” – słowa A. Mickiewicza. A poniżej następujące słowa: „Obywatelom Polskim pomordowanym na Kresach Południowo-Wschodnich w latach 1947 przez organizacje ukraińskich nacjonalistów. Podpisani: Organizacja Kresowian i Kombatantów, Wrocław 1999r.” Na pomniku widnieją tablice z herbami miast: Tarnopol, Lwów, Łuck, Stanisławów.

Zobaczyliśmy już dzisiaj wiele ciekawych miejsc, ale nie można pominąć dzieła, które jest chlubą Wrocławia i dobrem narodowym całej Polski. Jest to Panorama Racławicka, której autorami i pomysłodawcami są: Jan Styka i Wojciech Kossak. Na płótnie o wymiarach 120 x 15m i powierzchni 1800m<sup>2</sup> przedstawiono zwycięską bitwę pod Racławicami niedaleko Krakowa jaka rozegrała się 04.04. 1794r pod wodzą Tadeusza Kościuszki. Oglądając dzieło ze specjalnie skonstruowanej platformy odnosi się wrażenie, że widzimy bitwę na żywo, którą zatrzymano na moment. Nie małym wysiłkiem, dzięki poświęceniu zacnych ludzi udało się ocalić to wspaniałe dzieło a następnie poddać konserwacji i wyeksponować w specjalnie zbudowanej rotundzie. Po obiadokolacji jedziemy na hotelu na nocleg przy ulicy Świdnickiej koło stadionu klubu sportowego piłki nożnej. Następnego dnia udajemy się w drogę do mniejszych, ale bardzo ciekawych miejscowości Dolnego Śląska. Na trasie do Świdnicy z okien autobusu widać górę Ślęza z wieżą przekaźnikowo-telewizyjną. Przejeżdżamy przez wieś Pszenno, z której pochodziła matka Mikołaja Kopernika. Pierwszy

dłuższy przystanek mamy w Jaworze.

Na początku kilka słów o historii „Kościołów Pokoju”. Na mocy Pokoju Westfalskiego (XVII wiek) cesarz Ferdynand III wyraził zgodę na budowę przez Ewangelików w księstwach dziedzicznych w Jaworze, Głogowie i Świdnicy po jednym tzw. „Kościele Pokoju”. Zgodnie z zarządzeniem cesarza kościół mógł być wybudowany jedynie poza murami miasta bez wieży i dzwonów. Jako materiałów budowlanych można było użyć jedynie: drewna, pisaku, gliny i słomy. Te ścisłe ograniczenia sprawiły, że w Jaworze i Świdnicy powstały budowle wyjątkowe w skali światowej, które w 2002 zostały wpisane na listę UNESCO. Z prostotą architektury kontrastuje bogactwo wnętrza: dekoracje snycerskie i malarskie ilustrują prawdy Pisma świętego. Polichromia ścian, stropów, elementów konstrukcyjnych jak filary, żagle utrzymana jest w kilku odcieniach błękitu i szarości. Kościół w Świdnicy jest trójnawową bazyliką wzniesioną na planie krzyża. Ma powierzchnię 1090m<sup>2</sup> i mieści 7500 osób w tym 3000 miejsc siedzących. Dzięki staraniom fundacji polsko-niemieckiej i licznych organizacji, ministerstw i uniwersytetów wyasygnowano poważne środki finansowe, dzięki którym możliwe jest prowadzenie prac badawczych, konserwacyjnych i restauratorskich. W porównaniu z kościołem w Jaworze wnętrze tego kościoła jest jaśniejsze i weselsze, bo przeważa kolorystyka o odcieniach złota i brązu.

Przemierzając miasta Dolnego Śląska nie trudno zauważyć, że są one czyste i zadbane a obiekty zabytkowe odrestaurowane. Świebodzice prawa miejskie otrzymały w XIV wieku. Zabytki to mury obronne, ratusz i kościół. Świebodzice znane są z tego, że jako pierwsze miały fabrykę zegarów w XIV w. a mieszkańcy jako pierwsi w Polsce zbudowali pomnik Jana Pawła II. Słyną również z produkcji Michałków i czekolady Śnieżka.

Z okien autobusu oglądamy pasmo gór Chełmskich z najwyższym szczytem Chełm o wysokości 867m. Jest coraz bliżej do Książa. Zamek Książ znajduje się na terenie Książańskiego Parku Krajobrazowego i jest trzecim co do wielkości w Polsce. W pobliżu znajduje się stadnina koni, fosa i zwierzyńiec. Zamek został zbudowany w XIII w. przez księcia Bolko I Surowego. Nowa epoka w jego dziejach rozpoczęła się w XVI wieku, kiedy to zamek nabył Konrad Von Hoehberg. Ostat-

nim właścicielem Książa był Hans Heinrich. Pojął on za żonę Mary Therese z rodu Delavarr słynącą z urody, mądrości i dobra, zwaną księżną Dasy-Stokrotka. Największe zmiany wprowadzono w XVII wieku. Spacerując po komnatach podziwiamy wspaniale utrzymane: Salę Maksymiliana, Wielką Salę Rycerską i Pokój Cesarski, Salon Chiński, Salon Gier, Salon Myśliwski, Salon Biały, Salon Zielony i Salon Szczęścia. Na szczególną uwagę zasługują zamkowe ogrody i tarasy słynące z niezwykłej urody. Wielopoziomowe tarasy zajmują powierzchnię 2ha. Największy jest Taras Zachodni z włoską fontanną. Na Tarasie Kasztanowym rosną kasztanowce, Taras Różany ma kaskadową fontannę, najwyżej jest położony taras Bolko a najniższy taras wodny, na którym znajduje się 27 fontann. Są jeszcze tarasy: Wejściowy, Prochowy, Środkowy, Podkowiasty i Orzechowy.

Z wyglądu zamek robi wrażenie potężnej warowni, ale wnętrza, tarasy i otaczający park mają charakter bajkowy. Spacerem przez park opuszczamy największy w Europie zespół architektoniczny i kierujemy się do palmiarni w Lubiechowie. Jeszcze w dniu dzisiejszym będziemy zwiedzać Opactwo w Krzeszowie. Patrząc z lotu ptaka widzimy na ogromnym terenie w odpowiedni sposób rozmieszczone: kościół św. Józefa, bazylika pw. Wniebowzięcia NMP, klasztor i Kalwarię. Krzeszów to główne Sanktuarium Maryjne, którego powstanie ściśle łączy się z rodziną Piastów Śląskich a konkretnie żoną Henryka Pobożnego księżną Anną. Historia klasztoru rozpoczyna się w 1242 roku. Nowe wnętrza świątyni w latach 1728-35 wyróżniają się wśród zabytków późnego baroku bogactwem elementów architektonicznych rzeźbą, wystrojem sztukatorskim i bogatymi polichromiami wykonanymi przez artystów najwyższej klasy. W ołtarzu głównym znajduje się obraz Wniebowzięcia NMP pędzla znakomitego malarza Czeskiego Petera Brandla. Nad tabernakulum na tronie wyeksponowana jest ikona Matki Boskiej Łaskawej, Mater Domus opactwa Krzeszowskiego z drugiej połowy XIII w. W Mauzoleum Piastów spoczęły prochy fundatora klasztoru księcia Bolka I, jego syna księcia Bernarda oraz księcia Bolka II – wnuka fundatora.

Kościół pw. Św. Józefa wzniesiono w typie halowo-emporowym. Wnętrze jest jednonawowe z rzędami kaplic nad którymi powieszono empory. Prezbiterium skierowane jest na północ w celu

uzyskania najkorzystniejszego oświetlenia wnętrza dwoma rzędami okien w części emporowej. Na dolnych partiach ścian umieszczono duże polichromie ściennie. W kaplicach wschodnich malowidła przedstawiają smutki św. Józefa a w kaplicach zachodnich Radości św. Józefa. Malowidła wykonał techniką all-fresco najwybitniejszy malarz śląskiego baroku Michael Willmann.

Dnia 2 czerwca 1997 roku Jan Paweł II dokonał aktu koronacji ikony Matki Bożej Krzeszowskiej a w 1999r. podniósł krzeszowski kościół do rangi Bazyliki Mniejszej. Nasze spotkanie z kultowym obrazem Matki Bożej Łaskawej, z wyjątkowym malarstwem, rzeźbą, architekturą zapada gdzieś bardzo głęboko i pozwala korzystać z duchowego skarbcza chrześcijańskiej kultury i z takimi odczuciami wracamy w tym dniu do Wrocławia.

Nowy dzień zapowiada się wspaniale, jest ciepło i słonecznie a taka pogoda jest nam bardzo potrzebna, bo w tym dniu będziemy dużo spacerować. W wypowiedziach przewodnika są ciekawe obiekty do zwiedzania, więc maszerujemy w kierunku Hali Stulecia. Jest to ogromna budowla, która „rośnie” w oczach, o imponujących wymiarach, bo liczy sobie 65 rozpiętości i 11000m<sup>2</sup> powierzchni użytkowej. Zaprojektował ją Max Berg a krytycy jego projektu widzieli w jej kształcie pudełko na kapelusze lub betonowy tort. Hala Stulecia jest symbolem i dumą Wrocławia i w 2006r. wpisana została na listę światowego dziedzictwa kultury Unesco.

Po drodze mijamy Pawilon Czterech Kopuł, w którym od 1952 mieści się wytwórnia filmów fabularnych. Na ścianie tego budynku jest tablica upamiętniająca znanego aktora Zbyszka Cybulskiego.

Dalej idziemy 700 metrową Zieloną Kolumnadą położoną nad stawem z fontanną. Za chwilę jesteśmy w Ogrodzie Japońskim, który został stworzony w 1913 roku. Do ogrodu przechodzimy przez drewnianą bramę, mijamy pawilon herbariany a następnie kaskady wodne: męską gwałtowną i łagodną żeńską, obie wpływające do stawu łączą się. Łukowy drewniany most nad stawem symbolizuje trudną drogę do osiągnięcia doskonałości. Występuje tu ponad 50 gatunków roślin z Japonii i Azji Wschodniej. Następnie idziemy do parku szczytnickiego, który jest najstarszym i największym parkiem miasta o pow. 113 ha. Drzewa, które oglądamy pochodzą z różnych stron świata

tnz. Japonii, Chin, Kaukazu, Bałkanów i Ameryki. Między budynkami Politechniki stoi pomnik z napisem „Nasz los przestroga” poświęcony upamiętnieniu profesorów lwowskich pomordowanych w czasie wojny.

Podziwiamy wspaniałe miasto Wrocław z jego pomnikami Wielkich Polaków Patriotów, oddające Im w ten sposób najwyższą cześć i utrwalając o Nich pamięć w społeczeństwie.

Wszyscy jeszcze pamiętamy Pomarańczową Alternatywę na ulicach Wrocławia a jej symbolami są obecnie krasnoludki. Spacerując ulicami miasta spotykamy je w różnych miejscach. A są wśród nich krasnal „Papa” na kuli ziemskiej, „Florianek” patron kominiarzy, „Słupniki” na słupach, „Halabardnik”, i krasnoludki „Pożarki”.

Na terenie starych jatek, w których w średniowieczu rzeźnicy sprawiali mięso jest obecnie galeria sztuki a na dziedzińcu pomnik „ku czci zwierząt rzeźnych. Są to zwierzęta naturalnej wielkości: kury, gęsi, zające, świnki, koguty, koza a od niedawna stoi obok krasnoludek „Rzeźnik” z toporem w ręce.

Na skrzyżowaniu ulic Świdnickiej i Piłsudskiego z wielkim zaciekawieniem oglądamy zastygłe w ruchu anonimowe postacie zstępujące do podziemia po jednej stronie ulicy, by ukazać się po stronie przeciwnej. Bohaterami „Przejścia” Jerzego Kaliny są anonimowi zwykli ludzie, mieszkańcy miasta. Ostatnie popołudnie podczas naszego pobytu we Wrocławiu spędzamy na Rynku, do którego prowadzą wszystkie drogi. Został on wytyczony w XIII wieku i jest jednym z największych placów w Europie i powierzchni 3,7ha . Jest on otoczony z czterech stron zabytkowymi kamienicami, w znacznej części uszkodzonymi w czasie II wojny światowej i odnowionymi po 1945 roku. W starym ratuszu budowanym od końca XIII wieku mieście się obecnie Muzeum Sztuki Mieszkańskiej z galerią Sławnych Wrocławian. Obok stoi dziewiętnastowieczny nowy ratusz, obecnie siedziba prezydenta i władz miejskich. Przed wejściem do ratusza stoi pomnik Aleksandra Fredry a po stronie wschodniej wrocławski pręgierz. Żeby poczuć atmosferę tego miejsca siadamy w ogródkach najstarszej karczmy Piwnicy Świdnickiej. Przed wejściem znajdują się rzeźby pijanego parobka i wściekłej kobiety z chodakiem w ręce ku przestrodze. Od strony wschodniej znajduje się zegar astronomiczny wskazujący fazy księżyca. Ota-

czają go egipskie symbole pór roku. „Kto nie był w Piwnicy Świdnickiej ten nie był we Wrocławiu” głosi napis na ścianie we wnętrzu karczmy starego ratusza o którym J.I. Kraszewski powiedział „Przecudnie piękny”. Rynek jest miejscem spotkań turystów z całego świata i tętni życiem od wczesnych godzin porannych do późnej nocy. Z bogatymi wrażeniami i wiedzą będziemy żegnać następnego dnia Wrocław – miasto młodości a także zieleni, pomników, mostów, herbów, gotyckich kościołów, unikalnych obiektów, ciekawych pomysłów, krasnoludków, prawd Polaków i rzeźby Jerzego Kaliny „Przejście”.

W drodze powrotnej zatrzymujemy się w Trzebnicy, mieście świętej Jadwigi. Klasztor i kościół w Trzebnicy powstał w 1202r. z fundacji Jadwigi i małżonka Henryka Brodatego, które po zakończeniu budowy w 1218 roku stały się ośrodkiem życia religijnego, kulturalnego i gospodarczego. Bazylika św. Jadwigi jest jedną z naj-



starszych XIII wiecznych budowli w środkowej Europie. Świątynia zbudowana jest na planie krzyża łacińskiego w stylu późno romańskim i jest trzynawowa z dwoma kaplicami: św. Jana Chrzciciela i św. Jadwigi. Kaplicę św. Jadwigi zbudował wnuk patronki śląskiej Władysław w latach 1268-69 w stylu gotyckim. Sarkofag św. Jadwigi pochodzi z 1679r. Zasadnicze elementy wykute są w czarnym marmurze a detale w różowym. Jest on przyozdobiony alabastrową figurą św. Jadwigi i św. Benedykta, postaciami świętych i figurami patronów kościoła archidiecezji wrocławskiej, Polski i dynastii habsburskiej. Kobieta pod każdym względem czcigodną nazwał księżną Jadwigę jeszcze za jej życia w 1225 roku mnich cysterski Caesariusz Heisterbach z Nadrenii. Po urodzeniu siódmego dziecka księżna Jadwiga stopniowo rozszerza pole swojego działania i staje się panią i matką Ziemi Śląskiej. Oddając się coraz bardziej pracy charytatywnej zakłada wraz z mężem nowe fundacje i rozbudowuje wcześniej założone. Wspierała biednych, opiekowała się chorymi, głodnymi, matkami spodziewającymi się dziecka, nie zapominała o wdowach i sierotach. Zasadą Jadwigi było: „nikt z potrzebujących, ubogich nie powinien przymierać głodem w księżącym grodzie wrocławskim”. Szczególne zrozumienie i miłość okazywała trędowatym i zajmowała się nimi osobiście w schronisku w pobliżu Środy. Przejawem troski o człowieka była stała opieka nad więźniami. Tym, którzy nie byli w stanie zapłacić za długi posyłała potajemnie pieniądze. Wstawała się za uwięzionymi i skazanymi na śmierć uzyskując zmniejszenie kary lub uwolnienie. Mimo pokutniczego stylu życia była zawsze pogodna i gotowa do ofiary. W bulli kanonicznej z 1267 roku czytamy m.in. : „żadne nawet najbardziej twarde ciosy zadane jej przez los nie były w stanie złamać jej twardego usposobienia”.

Gdy upłynął pierwszy rok pontyfikatu Jana Pawła II, Ojciec Święty napisał: „Ja sam jestem głęboko przekonany, że w tamtym pamiętnym dniu św. Jadwiga stała się również patronką wyboru pierwszego w dziejach Polaka na stolicę św. Piotra”. Papież Jan Paweł II ofiarował dla sanktuarium św. Jadwigi kielich mszalny i świece.

Ostatni dłuższy przystanek w drodze powrotnej mamy w Lubiążu, w którym będziemy zwiedzać Zespół Poklasztorny. Dla przybliżenia jego wielkości przytoczę jego wymiary. Pałac opa-

ta i klasztor tworzą ogromny kompleks, którego zachodnia fasada ma 223m długości a szerokość 118m. Równie okazałych wymiarów są: sala książęca, biblioteka, refektarz letni i ponad 300 innych pomieszczeń. A teraz w wielkim skrócie historia którą można określić że jest pełna wznoszeń i upadków. Wczesnofeudalny ogród zostaje zniszczony w 1108 roku w czasie najazdu Henryka V na Śląsk. Na jego gruzach benedyktyni budują kościół z klasztorem p.w. św. Jakuba w 1150 roku. Wkrótce ich miejsce zajmują cystersi którzy powiększają swój stan posiadania i na początku XIII wieku organizują swoje filie. W czasie wojen husyckich klasztor został zrabowany i spalony w takim stopniu, że przestaje istnieć. Dopiero po wojnie 30-letniej opat Freiberg rozpoczyna trwający przeszło 100 lat okres odbudowy i rozkwitu gospodarczego i kulturalnego fundacji klasztornej. W latach 1681-1739 powstają nowe obiekty: pałac opata, klasztor, browar, piekarnia, szpital i wiele zabudowań gospodarczych. Na mocy rozporządzenia Ferdynanda II w 1810 roku po 650 latach zakon Cystersów w Lubiążu przestaje istnieć. W czasie II wojny światowej w pomieszczeniach klasztornych urządzono fabrykę sprzętu wojskowego. Wiosną 1944 zabrano resztę obrazów M. Willmanna, rzeźby i pozostały sprzęt oraz elementy wystroju pałacowego i rozwieszono po muzeach i kościołach. W latach 1945-48 w klasztorze zorganizowany był szpital dla jednostek armii radzieckiej. Od 1950 roku kompleks klasztorny nie ma gospodarza. Nadzieją na dalszą obudowę wewnątrz jest fundacja Lubiąż, która będzie starała się pozyskać fundusze i wsparcie instytucji urzędowych oraz osób i firm prywatnych. W późnych godzinach wieczornych wracamy do Szczecina.

Pozwolę sobie w imieniu wszystkich uczestniczek wycieczki i swoim własnym wyrazić serdeczne podziękowanie zarządowi stowarzyszenia a szczególnie koleżankom Krysi i Halince za znakomity wybór najpiękniejszych zakątków Dolnego śląska i bardzo dobrą organizację.

*Ula Olszewska*





# XVII OGÓLNO- POLSKA SPARTAKIADA AMAZONEK

MISTRZOSTWA POLSKI W WIELOBOJU  
CIECHOCINEK 26-28 SIERPNI 2011 R.

W ostatni weekend sierpnia do Ciechocinka zjechały się Amazonki z różnych stron Polski, by wziąć udział w sportowych zmaganiach. Zamieszkałyśmy w hotelu Amazonka. W zawodach wzięły udział 34 trzyosobowe drużyny. Reprezentację Szczecińskiego Stowarzyszenia Amazonek stanowiły Karina Wójtowicz, Małgosia Szymkowska i ja, Marta Małkowska. Konkurencji było 6 tj.: strzelanie z łuku, strzelanie z wiatrówki, trzyosobowe narty, trzyosobowe spodnie, bieg po kopercie i przeciąganie liny. Nawiasem mówiąc, ta ostatnia konkurencja była zupełnie dla Amazonek nie trafiona, powodowała bowiem nadmierne obciążenie obu rąk. Jak to zwykle na spartakiadach bywa, pogoda dopisała. Słońce grzało jak nigdy dotąd tego lata. W piątek było 30 stopni ciepła, a w sobotę 36 stopni. Prawdziwa letnia gorączka dosłownie i w przenośni. Zawody trwały od godz. 10.00 do 16.00 w sobotę.

Po zawodach w sobotę, w asyście policyjnych radiowozów, nastąpił przemarsz wszystkich uczestników spartakiady po ulicach Ciechocinka. Był to bardzo barwny korowód, gdyż prawie wszystkie były poprzebierane za różne postaci z bajek, zwierzęta a nawet zakonnice. Było kolorowo, wesoło i radośnie. Na początku korowodu niesiony był baner z hasłem „Można wygrać z rakiem”, a na końcu niesiony był transparent z hasłem: „Pokonaliśmy raka i z raka zrobimy wraka.” Po przemarszu bez przebierania się zgromadziliśmy się na uroczystej kolacji. Przedtem jednak nastąpiło ogłoszenie wyników i wręczenie pucharów.

Za pierwsze trzy miejsca były duże puchary i dyplomy, a reszta drużyn uczestniczących otrzymała małe puchary i dyplomy za uczestnictwo. Potem jak to zwykle bywa u Amazonek nastąpiły tańce i zabawa. Wszystkie Amazonki szalały na parkiecie.

Żałowałyśmy, że nie zdobyłyśmy pierwszego miejsca, ale znaleźć się w takim gremium to też jest sukces tym bardziej, że żadna z nas nie trenuje na co dzień żadnej z wymienionych dyscyplin. A co nam dał fakt udziału w Spartakiadzie? Po raz kolejny udowodniłyśmy sobie, że mimo choroby można przeżywać piękne chwile, poznać wielu ciekawych ludzi, nowe miejsca, a przede wszystkim „naładować akumulatory” na najbliższą przyszłość.

*Marta Małkowska*

• • • • •



Spartakiada łucznicza w Białogardzie

# XIV OGÓLNOPOLSKA PIELGRZYMKA AMAZONEK NA JASNĄ GÓRĘ

## 1. dzień 30.X.2011r. (piątek)

Wyjeżdżamy o godz. 6:00 spod Klubu. Pełny auto-  
kar, pozostałe koleżanki dołączą w Częstochowie  
jadąc pociągiem. Jest nas 50.

Po godz. 16-tej kwaterujemy na kempingu „Oleń-  
ka”. Część ochotniczek uczestniczy w koncercie  
z okazji XIV Ogólnopolskiej Pielgrzymki w Młodzie-  
żowym Domu Kultury w Częstochowie.

## 2. dzień 1.X. (sobota)

O godz. 11-tej rozpoczęła się uroczysta msza  
święta, podczas której na błoniach Jasnogórskich  
w blasku słońca zebrało się około 7 tys. Amazonek  
(informacja internetowa) przybyłych z całej Polski  
i sąsiednich krajów Słowacji, Czech, Niemiec, Wę-  
gier. Mottem przewodnim tegorocznej pielgrzymki  
było „czyń dobro mimo to” wg błogosławionej  
Matki Teresy z Kalkuty.

Po mszy świętej odbyła się konferencja Amazonek  
w Auli Kordeckiego, podczas której głos zabrali:  
Przeor Jasnej Góry Ojciec Roman Majewski, Siostra  
Urszulanka Danuta Lipińska, dr Wiktor Chmielarczyk,  
ks. Ryszard Stefański.

## 3. dzień 2.X. (niedziela)

O godz. 10-tej opuszczamy Częstochowę. Jadąc  
do sanktuarium w Kałkowie, po drodze odwiedzamy  
klasztory w Gidle i Muzeum Sienkiewicza w Ob-  
lęgorku.

Uczestniczymy w uroczystej mszy świętej w klasz-  
torze Ojców Dominikanów. Bazylika pw. Wnie-  
bowstąpienia NMP w Gidlach wraz z klasztorem  
przyciąga wielu pielgrzymów. W roku 1515 rolnik  
J. Czeczek wyorał z ziemi małą figurkę Matki Bo-  
skiej. Na pamiątkę tego wydarzenia zachował

się do dziś zwyczaj „kąpiółki” tzn. obmywania raz  
w roku figurki w winie, które pielgrzymi zabierają  
na znak swojej wiary w moc tej, którą nazywają  
Uzdrowieniem Chorych.

Przewodniczka Małgosia Wiecha prowadzi nas do  
Obłęgorka. Jest to wieś położona w woj. Święto-  
krzyskim 18km na północ-zachód od Kielc. Mieści się  
tu Muzeum Henryka Sienkiewicza. W 1900r. społeczeń-  
stwo polskie ufundowało ze składek majątek  
w Obłęgorku dla Henryka Sienkiewicza z okazji  
25-lecia pracy literackiej. Pisarz mieszkał w dwor-  
ku od maj 1902r. ale od 1906 do 1914 używając go  
głównie jako letniej rezydencji. Majątek znajdował  
się w rękach rodziny do 1958r., w którym to dzieci  
przekazały go Państwu w celu utworzenia w nim  
Muzeum. Obecnie na parterze muzeum odtwo-  
rzony jest wygląd i wystrój pomieszczeń z czasów  
pisarza a na piętrze wyeksponowany jest jego do-  
robek literacki. W muzeum znajdują się pamiątki  
po pisarzu: meble, obrazy, broń myśliwska, portre-  
ty i fotografie rodzinne, pamiątki z licznych podró-  
ży i dary jubileuszowe.

W sąsiedztwie Kałkowa po drodze oglądamy za-  
porę z elektrownią wodną i zbiornik Wióry na rze-  
ce Świślinie. Inwestycja ta została zrealizowana  
w 2007r. w celu ochrony przed powodzią i do-  
starczania ekologicznej energii. Jest wyposażona  
w automatyczny system ostrzegania na wypadek  
awarii zapory. Na brzegu zbiornika została zbu-  
dowana kapliczka, obok której znajdują się eremy  
– pustelnicze domki. Podobnie jak w pokamedul-  
skim klasztorze w Wigrach mają służyć turystom  
(pielgrzymom).

Wieczorem rozlokowujemy się w Domu Pielgrzy-  
ma w Sanktuarium w Kałkowie.

#### 4. dzień 3.X. (poniedziałek)

Po mszy i śniadaniu rozglądamy się po Sanktuarium Kałków – Godów. Na 9ha usytuowanych jest wiele budynków i kaplic, figury oraz stacje Drogi Krzyżowej. Centralną budowlą jest kościół wzniesiony w 1986r. W ołtarzu głównym znajduje się kopia obrazu



Matki Boskiej Licheńskiej – uznanego za cudowny obraz. Koleżanki uczestniczą w nabożeństwach w tym kościele. Obok kościoła w latach 1988-91 wybudowano Dom Jana Pawła II. Jest to 3 piętrowy budynek. W auli znajduje się obraz „Polonia” (12x3,3m) dzieło Antoniego Tańskiego z 1936r. Oglądamy również cykl obrazów przedstawiających życie kardynała Stefana Wyszyńskiego. Budynek służy też do wystawiania spektakli religijno – patriotycznych, organizowania konferencji itp. Przed południem oglądamy przedstawienie kukielkowe p.t. „Panorama Świątokrzyjska” (historia ziemi świętokrzyskiej) oraz Misterium Męki Pańskiej.

O godz. 13-tej wyjeżdżamy na trasę Bodzentyn, Św. Katarzyna.

Miasto Bodzentyn ma około 3 tys. mieszkańców. Swą nazwę zawdzięcza biskupowi krakowskiemu Bodzanie, który w połowie XIVw. założył tu miasto i uczynił zeń centrum majątków biskupich. Oglądamy już tylko ruiny zamku biskupiego z XIVw. Do dziś zachowała się trójkondygnacyjna, podpiwniczona zachodnia część skrzydła z późnorennesansowym portalem oraz obramowaniem okiennym z herbami biskupimi (ściana ta stoi na skarpie).

Nieopodal tych ruin znajduje się kościół parafialny powstały w latach 1440-52 fundowany przez kardynała Zbigniewa Oleśnickiego, co upamiętnia tablica erekcyjna w kruchcie.

We wnętrzu kościoła oglądamy na ołtarzu głównym słynny obraz „Ukrzyżowanie” pochodzący z połowy XVIw. fundowany dla katedry na Wawelu. W 1728r. „znalazł się” w Bodzentynie. W nawie

bocznej zwraca uwagę kamienna chrzcielnica. Jest darem królewicza kardynała Fryderyka Jagiellończyka z 1492r. Na ścianie zewnętrznej kościoła umieszczona jest tablica pamiątkowa poświęcona Józefowi Szermentowskiemu (1833-1876) cenionemu pejzażyście kielecczyny. W Bodzentynie się

urodził i w tym kościele był chrzczony. Osiągnął europejską sławę. Zmarł w Paryżu (był przyjacielem Cypriana Kamila Norwida).

W Bodzentynie odwiedzamy cmentarz żydowski (kirkut), który znajduje się na zboczu Miejskiej Ogóry przy drodze do Św. Katarzyny. Na obszarze 2ha zachowało się 55 macew stawianych w latach 1870-1934. Te macewy są niebywalej urody. Na niektórych są inskrypcje hebrajskie oraz interesujące zdobienia (płaskorzeźby). Nekropolia jest zaniedbana, porośnięta chaszczami i drzewami (na cmentarzu tym spoczywa matka pisarza Gustawa Herlinga-Grudzińskiego).

Wkracamy na teren Świątokrzyjskiego Parku Narodowego. Jedziemy przez Puszcę Jodłową do wsi zwanej Święta Katarzyna u stóp Łysicy (612m npm). Pierwsze informacje pisane o tym miejscu pochodzą z 1399r. a w latach 1471-78 buduje się tu na polanie Puszczy Jodłowej klasztor Bernardynów. Obecne budynki klasztoru pochodzą z XVIIw. (pożary).

Odwiedzamy klasztor sióstr klauzurowych benedyktynek (składamy jałmużnę) a następnie wpadamy do Galerii Mineratów i Skamieniałości. Podziwiamy krzemienie pasiaste. Kamień ten wydobywany był już w neolicie; wtedy używano go do wyrobu siekier o znaczeniu obrzędowym i magicznym. Obecnie służy do wyrobu biżuterii. Jest oprawiany w srebro i cieszy się dużym zainteresowaniem, ponieważ poza Górami Świętokrzyskimi nie występuje nigdzie na świecie.

Docieramy do Św. Krzyża 595m npm. zwanego też Łysą Górą. Jest to drugi szczyt Gór Świętokrzyskich łańcucha Łysogór. Nazwę zawdzięcza piaszkowcom

kwarcytowym i łupkom kambryjskim tworzącym tzw. gołoborze. Skała ta słabo wietrzeje i nie wytworzyła się na niej warstwa gleby by las mógł na niej rosnąć. Łysogóry otoczone są Puszczą Jodłową i dlatego budziły lęk swoją odmiennością. Przed wiekami były ośrodkiem kultu pogańskiego. Na miejscu sanktuarium pogańskiego (VIII-Xw.) w czasach Bolesława Krzywoustego powstał klasztor Benedyktynów, a sławę przyniosła mu relikwia drzewa Krzyża Świętego. Podarowana została w XIw. przez Emeryka, syna Stefana I króla węgierskiego.

Dziś w zabudowaniach klasztornych wyróżnia się renesansowa nakryta kopułą kaplica Świętego Krzyża ufundowana w latach 1614-20 przez Mikołaja Olesińskiego.

Po zwiedzeniu klasztoru (wirydarza, kościoła) uczestniczyliśmy w nabożeństwie w kaplicy Świętego Krzyża.

W drodze powrotnej do Domu Pielgrzyma w Kałkowie zatrzymałyśmy się by podziwiać z platformy widokowej krajobraz Gór Świętokrzyskich.

#### 5. dzień 4.X. (wtorek)

Jak zwykle msza, śniadanie i o 800 jesteśmy w autokarze w drodze do Sandomierza.

Panorama Sandomierza od strony Wisły należy do najpiękniejszych widoków w Polsce. Większość zabytków miasta znajduje się wewnątrz murów miejskich. Wchodzimy na Stare Miasto przez Bramę Opatowską z XIVw. (w XVIw. została podwyższona i zwieńczona renesansową attyką). Miasto i okolice oglądamy z tarasu znajdującego się na wysokości 30m na szczycie Bramy.

Centrum miasta stanowi rynek. Najokazalszym budynkiem jest ratusz z XIVw. Obecna urodę zawdzięcza XVI-wiecznej przebudowie. Zwieńczony jest wieżą, ozdobiony piękną attyką i zegarem słonecznym. Poza murami na wzgórzach wznoszą się zamek i kościół Św. Jakuba (bardzo cenny zabytek z 1222r.). Odwiedzamy katedrę. Pierwszy kościół stał w tym miejscu już w 1148r.; obecna budowla powstała ok. 1360r. z fundacji Kazimierza Wielkiego. Jest to duży, gotycki trójnawowy budynek. W prezbiterium ściany są pokryte bizantyjską polichromią z XVw. fundacji Władysława Jagiełły. Obok katedry w domu, w którym mieszkał Jarosław Iwaszkiewicz mieści się Muzeum Literatury. Jak również w Domu Długosza – Muzeum Diecezjalne Sztuki Kościelnej z cennymi zbiorami.

Pod większością domów Starego Miasta i ulic zachowała się sieć piwnic i lochów budowanych z kamienia i cegły. Fragment tych podziemi został przystosowany do zwiedzania. Trasa liczy 450m długości i przebiega labiryntem korytarzyków, komór i przejść położonych na różnych poziomach. Na Starym Mieście spotkałyśmy ekipę filmową „Plebani”. Były też wspólne zdjęcia z aktorami. A na pokrzepienie pobyt w kawiarni „Cizemka” na pysznym serniku i kawie. Ciekawy i pogodny dzień kończymy w Kałkowie ogniskiem z grillem i śpiewem (na gitarze gra Małgosia Kowalska)

#### 6. dzień 5.X. (środa)

O 730 śniadanie + suchy prowiant. Do 11-tej zwiedzamy Sanktuarium Maryjne Bolesnej Królowej Polski. Sanktuarium szeroko rozwinęło działalność charytatywną osób niepełnosprawnych. Np. w tym roku odbyła się XVIII Pielgrzymka Głuchych.

Oglądamy drogę krzyżową. Stacje reprezentują wielkie krzyże z umieszczonymi na nich tablicami przedstawiającymi etapy drogi krzyżowej. Obok krzyża stoją wielkie figury postaci biorących udział w tym wydarzeniu. Monumentalną budowlą na terenie sanktuarium jest Golgota Świętokrzyska – Martyrologium Narodu Polskiego. Zbudowano ją w formie starego zamczyska zniszczonego przez czas o wysokości 33m z drewnianym 15-metrowym krzyżem na szczycie. Na pięciu kondygnacjach wydzielono 35 oratoriów (miejsc modlitwy) m.in. Stefana Wyszyńskiego, Jerzego Popiełuszki, Św. Maksymiliana Kolbego, Powstania Warszawskiego 1944r, górników kopalni „Wujek”, nauczycieli, kolejarzy itd.

Około godz. 12-tej wyjazd do Częstochowy. Po drodze zwiedzamy wapienną jaskinię krasową położoną w pobliżu Chęciny, 11km od Kielc. Wejście do jaskini prowadzi przez pawilon wejściowy (b. ładny), w którym mieszczą się kasy biletowe, kawiarnia, toalety i niewielkie muzeum. Wystawa muzealna przedstawia procesy krasowe (działalność wody w skałach wapiennych) historię, znaleziska archeologiczne i paleontologiczne wydobyte przez naukowców po odkryciu jaskini. Jaskinia Raj ma 240m długości. Wewnątrz panuje stała temperatura 90C. Wyróżnia się dobrze zachowana szatą naciekową. Wejście do jaskini prowadzi sztuczny przekop o długości 21m. Trasa wiedzie przez Komorę Wstępną, Komorę Złomisk, ponow-

nie przez sztuczny chodnik do Sali Kolumnowej. Po przejściu przez mostek trasa prowadzi przez najbogatsza w nacieki Sale Stalaktytową, Salę Wysocką i Komorę Wstępną do wyjścia. W samej jaskini można obejrzeć bogate i bardzo różnorodne formy naciekowe, czasem o oryginalnych kształtach jak stalaktyty, stalagmity, kolumny naciekowe (stalagnaty) i „perły jaskiniowe”, jeziorka i nacieki zwane „polami ryżowymi”.

Późnym wieczorem powróciliśmy do „swoich” pokoi w kempingu „Oleńka”. Jeszcze spacer wokół katedry, Apel Jasnogórski a nawet wizyta w kawiarni Blikle.

### 7. dzień 6.X. (czwartek)

Ostatni dzień. Zbieramy manatki i o 10-tej wyjeżdżamy do Szczecina. Po drodze zatrzymujemy się na obiad (nie przypadkowo) w restauracji „Pałac” w Witaszycach.

Pałac Witaszyce leży obok drogi S11 we wsi Witaszyce powiat Jarocin. Neobarokowy pałac wybudowany w 1899r. Obecnie obiekt znajduje się w prywatnych rękach, właściciel prowadzi w nim hotel i restaurację.

Przy pałacu znajduje się Muzeum Wojen Napoleońskich, które jest jedynym w Polsce muzeum poświęconym epoce napoleońskiej. Myślą przewodnią towarzyszącą powstaniu muzeum było pokazanie ogromnego wkładu Polaków w walce o niepodległość pod przewodnictwem Napoleona. W salach wystawowych prezentowana jest kolekcja figurek żołnierzy wszystkich walczących w tamtych czasach stron. Prezentowane są bitwy pod Raszynem i pod Waterloo. Można zobaczyć broń, mundury, monety i książki. Maska pośmiertna Napoleona zasługuje na szczególną uwagę.

W Szczecinie jesteśmy o 21-szej.

*Helena Kołacz*

• • • • •

### Odgłosy ciszy

*Szum wiatru, pośród drzew wierzbowych,  
ma inne dźwięki niż świerków szum.*

*Gałęzie wierzby, są jak struny harfy -  
stąd dźwięki, które tworzą płacz serc.*

*Wierzbo Płacząca! Twe łzy gorące  
zawsze wpadając do naszych rzek,*

*Zbierają po drodze*

*... perły,*

*nie swoich, lecz ludzkich łez!*

*Złączone losem, wiatrem niesione,*

*wędrują wspólnie do morza bram,*

*a tam...*

*Posejdon nimi się zajmie.*

*i znikną troski w głębinach fal.*

*Tylko po zmierzchu na puste plaży*

*będzie znów słysząc harfy głos:*

*jak wierzb płaczących*

*poszum daleki...*

*jak oddech dźwięków stęsknionych,*

*płynących lekko w bezkresną dal...*

*I, tylko wierzby cicho stojące*

*spoglądać będą wciąż w lustra rzek,*

*do których wpadają ich łzy gorące...*

*I, tylko odgłosy ciszy*

*będą się wlewać do naszych serc,*

*jak muzyka*

*rodząca się na strunach harf,*

*...*

*I, tylko milczenie, ale nie cisza*

*do snu kołysać będą*

*nas!*

*Kołobrzeg, 25 Lipca 2011 r.*

*- Joanna Żurawska Fleming*

# POCZĄTEK WEWNĘTRZNEJ PODRÓŻY

Daleko we wspomnieniach odnajduję coś, co mogłoby być początkiem takiej właśnie podróży... To muzyka, którą pamiętam...

Tak to płynąca z płyty melodia grana na harfie... to te dźwięki, które dopływały do moich uszu z pokoju Rodziców.

Dźwięki harfy, jakże charakterystyczne w swej barwie – nie wiem, co to za utwór, nie rozpoznaję go w pamięci, ale to kolor fiołków i fioletu, a tak od zawsze kojarzyła mi się i kojarzy muzyka Wagnera, może był to właśnie jakiś Jego utwór?

Szukam w pamięci miejsca, w którym zaczęła się moja przygoda z poezją i muzyką, bo one są we mnie jakby nierozłączne...?

Znam je, teraz! Już znam.

To była zima 1960 roku i nasze ogromne mieszkanie...

W jednym z pomieszczeń rozpalone „ognisko” w palenisku ogromnej kuchni naszego domu. Z oddali dochodzi śpiew niani – p.Helenki, którą nazywaliśmy pieszczotliwie babunią, a za szybami olbrzymich okien pomalowanych mrozem, tylko biel iskrzącego się śniegu.

Dawno-dawno temu... tak z reguły rozpoczynają się bajki i opowiadania...

Dawno-dawno temu na parapecie okna w kuchni, który był szeroki na tyle, aby pomieścić się na nim kilkuletnie dziecko, siedziałam i patrzyłam w niebo rozświetlone gwiazdami.

To, właśnie tego wieczoru napisałam swój pierwszy wierszyk „La-la-la-la” (którego tytuł w tomiku wierszy skróciłam do „La-la”).

Nie pisałam, dla pisania, każdy z moich wierszy ma swoją historię, a równocześnie napisany jest tak, że każda osoba, która go czyta może rozpoznać w danym wierszu swoją historię.

Nie wiedziałam, że kiedyś w życiu będzie taki dzień, że zobaczę swoje nazwisko na okładce książeczki z moimi wierszami. Marzenia o tomiku były

daleko-daleko... jak księżyc!

Ale, nadszedł dzień, w którym na księżyc wysłano zwierzęta, a potem ludzi!!!

Coś we mnie drgnęło – nie ma rzeczy niemożliwych, miałam kilkanaście lat i marzenia o tym, żeby moje myśli nie pozostały tylko moimi, ale żeby poznali je inni ludzie. Już nie wystarczali mi koledzy i koleżanki, którzy je czytali!

Pisałam, pisałam... i, niestety wkładałam wszystko do szuflady.

To nie były dobre czasy dla młodych ludzi, mających własne spojrzenie na świat.

Niewiele napisanych słów z lat 60-tych pozostało. Ciągłe zmiany miejsc zamieszkania, pewnie wcale nie pomogły moim wierszom, w przetrwaniu.

Więcej szczęścia miały te z lat 70-tych. Lata siedemdziesiąte! ... Kilka pięknych pozycji wpadło mi w ręce, przy likwidacji starych dokumentów, w trakcie przygotowań do remontu.

Ale jeszcze przedtem był rok 2002, ... potem 2005... i, powrót po 25 latach do pisania.

Nie wierzyłam w latach 80-90, że jeszcze kiedykolwiek „chwycę za pióro”... stało się!

I znów spod mej ręki popłynęły słowa: o życiu – miłości – koszmarach – przebaczeniach – rozstaniach – powrotach – odejściach do Krainy Nieskończoności – żalu – marzeniach, etc.

Dzięki moim Koleżankom „Agatkom” zaczęłam w 2005 roku publikować swoją „twórczość” na łamach naszego biuletynu i, TAK świat dowiedział się o moich myślach.

Ciągle pisałam, ale nie myślałam o tomiku?! Może marzyłam skrycie, ale nic nie robiłam w tym kierunku przerażona kosztami, jakie ciążyłyby na mnie, gdybym chciała wydać książkę.

Pewnego dnia zaczęłam przeglądać i segregować to, co napisałam przez lata.

Koleżanki nadal namawiały i pomagały mi psychicznie w przekonywaniu mnie o potrzebie wyję-

cia twórczości z szuflady.

I... STAŁO SIĘ, po raz drugi!!!

Wybrałam to, co miało być wydane w pierwszym tomiku, znalazłam MĄDRE WYDAWNICTWO, w którym po przeczytaniu tego, co do nich wysłałam zgodzono się na wydrukowanie mojej książeczki.

I tak oto powstał tomik „Słowa jak liście”, w którym chciałam przekazać czytelnikom dokładnie to, co napisałam na okładce: radość, ból, rozpacz, cierpienie, zwątpienie, walkę, miłość, obłudę, a także samozaparcie, chęć trwania i kochania ludzi i świata...

Tak realizują się najszybsze marzenia. Jednak nie dzieje się to bez pracy... trzeba losowi pomagać!

Mam swój tomik wierszy i mam już swoich wierznych czytelników, którzy go kupują.

I tak można by powiedzieć dobrnęłam do celu... nie nie Moi Drodzy, to nie koniec moich zmagania z pisarstwem...!

Mam jeszcze w marzeniach drugi tomik oraz zbiorek moich opowiadań.

Dziękuję Wszystkim, którzy we mnie nie zwątpili i którzy w każdej barwie codzienności są przy mnie

*Joasia Żurawska Flemming*

Szczecin, 30 października 2011 r.

### **Smutek**

*Nie ma spokojnych miejsc,  
upiory cicho zakradają się  
do naszych umysłów,*

*i*

*choć dookoła śmieją się  
światła Innego Miasta  
w moich myślach:*

*Koziołki*

*i widok Starego Rynku...*

*I ten dziwny skurcz  
w sercu...*

*I ten smak pustki  
przez łyży...!*

*Poznaniowi – Joasia  
28 czerwca 2011 r.*



### **Taniec brzucha**

*Nadstawiamy wszędzie ucha  
czym jest taniec brzucha  
muzyki słuchają, nóg nie oszczędzają  
spotkać trzeba Dorotę, aby nabrać ochotę  
na taneczne ruchy ciała.*

*Wirujące biodro w prawo  
lewa ręka w górę - brawo!  
Drugą nóżką drop  
dookoła siebie hop  
nie w tą stronę-stop!  
węzowa ręka to nasza udręka  
a jeszcze fala kochana  
ugnij kolana!*

*Tańczymy wszystkie jak motyle  
dla nas są to piękne chwile  
dziewczyny! co dzieje w tyle  
umiemy przecież tyle  
więc mieszają się nam style*

*Shimmi górą do przodu krok  
a ósemką proszę w bok  
i tak przez cały rok  
muzyka piękna z orientu  
księżę wchodzi i wychodzi  
no i weź się tu zorientuj  
o co tutaj chodzi/?*

*Dorotko kochana  
tańczysz już od rana  
nie bolą kolana?  
bo my, dla wprawy i zabawy  
wykręcamy sobie stawy  
bolesna jest droga do sławy.*

*Jadzia Wdowiak*

# WIELE ZALEŻY OD CIEBIE

Dlatego przeczytaj co powinnaś zrobić?

1. Dopilnuj aby wycięty podczas zabiegu fragment chorej tkanki trafił do patologa, który oznacza receptory!

Od wyniku badania wykonanego we właściwym ośrodku, zależy dalsze postępowanie. To jest pierwszy i najważniejszy etap leczenia pooperacyjnego. Od tego zależy skuteczność podjętego leczenia.

2. Patolog powinien wydać raport na temat zbadanego fragmentu

tkanki, w którym powinny znaleźć się informacje na temat:

- A. wielkości guza
- B. węzłów chłonnych
- C. biologicznych cech nowotworu – rodzaju receptora

## **RECEPTOR**

to część komórki odpowiedzialna za mnożenie się jej.

W chorych komórkach rakowych, organizm nie ma kontroli nad tym receptorem i komórki rakowe rozmnażają się, co powoduje szybki wzrost guza.

## **RECEPTORY HORMONALNE**

odbierają sygnały wysyłane przez hormony, sygnały te wyzwalają procesy rozmnażania się komórek.

Najczęściej oznacza się estrogenowe (ER) i progesteronowi (PgR lub PR).

## **ER/PgR (+)**

oznacza obecność receptorów hormonalnych.

W tym przypadku zwykle istnieje możliwość zastosowania leczenia hormonalnego w leczeniu pooperacyjnym.

## **ER/PgR (-)**

oznacza brak receptorów hormonalnych.

Może być konieczne zastosowanie leczenia chemioterapią w leczeniu pooperacyjnym.

## **HER2**

jest genem, który w warunkach prawidłowych wspomaga wzrost, podział i procesy naprawcze w komórkach.

W komórkach nowotworowych może dojść do zwiększenia tego genu – co może spowodować szybszy wzrost raka i bardziej dynamiczny przebieg choroby.

Mniej więcej co czwarty z rozpoznanych raków piersi ma zbyt wiele kopii tego genu, co objawia się też nadmiarem receptora HER2 – jako produktu tego genu, na powierzchni komórek raka.

Mówimy wtedy o **NADEKSPRESJI HER2**.

3. Masz prawo do wglądu we wszystkie dokumenty związane w Twoją chorobą. Poproś lekarza, by pokazał Ci Twoje wyniki badania przeprowadzonego przez patologa.

Raki piersi ze stwierdzoną NADEKSPRESJĄ RECEPTORA HER2 mają tendencję do szybszego, bardziej agresywnego rozrostu.

Ponadto badania naukowe sugerują, iż są one „wrażliwsze” na pewne bardziej agresywne zestawy leków stosowanych po operacji – usunięcia guza lub całej piersi. Dlatego też znajomość stanu receptora HER2 jest istotną wskazówką przy wyborze najbardziej skutecznej chemioterapii jako systemowego leczenia uzupełniającego.

KOLEJNYM ISTOTNYM POWODEM DLA OZNACZENIA STANU RECEPTORA HER2, JEST MOŻLIWOŚĆ ZASTOSOWANIA LECZENIA anty-HER2, KTÓRE BLOKUJE NIEPOŻĄDANĄ AKTYWNOŚĆ TEGO RECEPTORA.

Twoja wiedza o rozwoju receptorów charakteryzujących komórki rakowe wycięte podczas operacji

oraz Twoje zaangażowanie w leczeniu, mają duży wpływ na skuteczność terapii.

Pamiętajcie Drogie Amazonki wiedza na temat stanu Waszego zdrowia zapewni Wam możliwość świadomej współpracy z lekarzem.

Świadoma współpraca z lekarzem to możliwość doboru odpowiedniego leczenia. Odpowiednie leczenie w ogromnym stopniu może zmniejszyć ryzyko ewentualnego nawrotu choroby.

Ośrodek, w którym oznaczany jest receptor HER2 to Zakład Patomorfologii Wydziału Lekarskiego, Pomorska Akademia Medyczna, ul. Unii Lubelskiej 11, Szczecin.

Patronat merytoryczny:  
Polskie Towarzystwo do Badań nad Rakiem Piersi

• • • • •

**ROZTERKI**

*Chciałabym się zbuntować  
Przed niewiadomą przyszłości.  
Jak wiele tajemnic życie chowa  
Ty wiesz o tym w skrytości  
Stanąć na wprost litej skały  
Pełnej obludy, zimnej  
Ubranej w życia banały.  
W głębinie wody bez zawirowania  
Płynąć z prądem bez zatrzymywania.  
Przełamać bariery słabości  
Zyskać siłę do trudów łupania.  
Jestem zbyt słaba i bezsilna  
Liściem na wodzie płynę  
Dzisiaj nie mogę być inna.  
Nie zliczę gwiazd  
Na nieba rozterce.  
Między karty życia  
Wkładam moje serce  
W symboliczną podzięce.*

*Leokadia Fengler  
Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotki”  
Stargard Szczeciński*



MODLITWA  
ŚW. TOMASZ Z AKWINU.

Panie, Ty wiesz lepiej aniżeli ja sam, że się starzę i pewnego dnia będę stary.

Zachowaj mnie od zgubnego nawyku mniemania że muszę coś powiedzieć na każdy temat i przy każdej okazji.

Odbierz mi chęć prostowania każdemu jego ścieżek.

Uczyń mnie poważnym-lecz nie ponurym, czujnym-lecz nie narzucającym się.

Szkoda mi nie spożytkować wielkich zasobów mądrości jakie posiadam ale Ty Panie wiesz, że chciałbym zachować do końca paru przyjaciół.

Wyzwól mój umysł od niekończącego brnięcia w szczegóły i daj mi skrzydeł bym w lot przechodził do rzeczy.

Zamknij mi usta w przedmiocie moich niedomagań i cierpień w miarę jak ich przybywa, a chęć wyliczenia ich staje się z upływem lat coraz słodsza.

Nie proszę o łaskę rozkoszowania się opowieściami o cudzych cierpieniach ale daj mi cierpliwość wysłuchania ich.

Nie śmiem Cię prosić o lepszą pamięć ale proszę o większą pokorę i mniej niezachwianą pewność gdy moje wspomnienia wydają się sprzeczne z cudzymi. Użyc mi chwalebego poczucia, że czasami mogę się mylić.

Zachowaj mnie miłym dla ludzi choć z niektórymi z nich doprawdy trudno wytrzymać.

Nie chcę być świętym, ale zgryźliwi starcy-to jeden ze szczytów osiągnięć szatana.

Daj mi zdolność dostrzegania dobrych rzeczy w nieoczekiwanych miejscach i niespodziewanych zalet w ludziach.

Daj mi, Panie, łaskę mówienia im o tym.

*Tekst znajduje się przy grobie Świętego w Tuluzie.*

• • • • •

# PIERSI DO BADANIA!

W POLSCE 80 PROC. KOBIET  
Z NOWOTWORAMI PIERSI  
TRAFIA DO GABINETÓW  
LEKARSKICH ZA PÓŹNO!



Raz w miesiącu poświęć kilka minut swoim piersiom. Zbadaj sama swoje piersi. Dzięki temu natychmiast wykryjesz w nich wszelkie niepokojące zmiany. Samodzielne badanie piersi jest proste i zajmie ci tylko kilka minut w miesiącu.

## **Możesz sama**

Niewielu polskich ginekologów ma zwyczaj badania piersi swych pacjentek przy każdej wizycie, a do tego kobiety mają trudności z wykonaniem zleconego przez lekarza USG piersi czy mammografii. Kolejki na bezpłatne badania są długie, a wielu kobiet nie stać, by poddać się im, w prywatnych gabinetach.

Na szczęście sama możesz wyczuć większość zmian w swych piersiach i to w bardzo wczesnym stadium. Nie wydasz na to ani złotówki i będziesz pewna, że masz swoje zdrowie pod kontrolą.

## **Jeśli nie tak to lekarz**

Jeśli podczas badania stwierdzisz, że coś jest nie tak, idź natychmiast do lekarza. Większość guzków wykrytych podczas samodzielnego badania piersi jest całkowicie niegroźna, a te niebezpieczne wychwycone we wczesnej fazie dają się wyleczyć niemal w 100 procentach.

## **Kiedy się badać?**

Zawsze w tej samej fazie cyklu, najlepiej 2-3 dni po zakończeniu miesiączki. Jeśli przeszedł już menopauzę, badaj piersi zawsze w ten sam dzień miesiąca.

Poddałaś się niedawno USG piersi lub mammografii, z których wynikało, że nic ci nie jest? Mimo to nie zanedbuj comiesięcznego samodzielnego badania piersi. Tylko kontrolując na bieżąco każdy centymetr piersi będziesz w stanie zauważyć niepokojące zmiany.

## **Gdzie się badać?**

Najprościej w łazience, w porze kąpieli. W pierwszej fazie badania niezbędne jest duże lustro oraz dobre oświetlenie, a drugi etap najłatwiej przeprowadzić pod prysznicem. Jeśli nie masz w łazience odpowiednich warunków, badaj piersi tuż po wyjściu z kąpieli, gdy skóra jest jeszcze wilgotna.

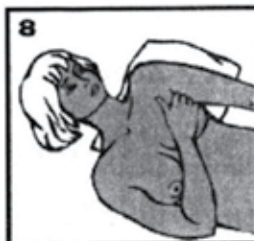
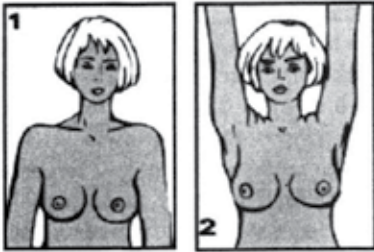
Ostatni etap badania wymaga położenia się na wznak na tapczanie lub podłodze. Przygotuj też niewielką poduszkę lub złożony w kostkę ręcznik. Badanie zajmie ci przynajmniej 10 minut, zaplanuj je więc tak, by nikt ci wtedy nie przeszkadzał.

• • • • •

## **Szal**

*Jest piękny letni dzień  
W ogrodzie słychać śpiew ptaków  
I widać świat otulony  
Szalem utkanym z promieni słońca.  
Dookoła kwiatów motyle i pszczoły  
Tańczą taniec życia i miłości.*

*Ogród marzeń, lato 2011 roku  
-Joanna Żurawska Fleming*



# JAK SIĘ BADACZ?

1. Stań przed lustrem z rękoma wzdłuż ciała. Przyjrzyj się uważnie obu piersiom. Zwróć uwagę na brodawki:

- czy nie stały się wciągnięte,
- czy czasami nie są nietypowo pomarszczone
- i czy nie ma na nich guzków.

Obejrzyj też skórę piersi pod kątem przebarwień, fałdów lub niepokojących już na pierwszy rzut oka wypukłości.

2. Stojąc przed lustrem wyprostuj plecy i powoli unieś jednocześnie w górę obie ręce, a potem równomiernie je opuść. Powtórz ten ruch kilka razy i obserwuj w tym czasie obie piersi, zwracając uwagę, czy poruszają się jednakowo. Popatrz też, czy brodawki nie odchylają się w bok.

3. Oprzyj ręce na biodrach i stojąc w tej pozycji przyjrzyj się obu piersiom. Zwróć uwagę, czy nie ma na nich jakichś zaczerwienień, krostek i owrzodzeń, wciągnięć i zmarszczeń. Zwróć też uwagę, czy brodawki nie nabrały barwy pomarańczowej.

4. Unieś prawą rękę, zegnij ją w łokciu i załóż za głowę, tak by dłoń leżała na szyi. W tej pozycji obmacaj dokładnie lewą ręką prawą pierś. Zwróć uwagę na wszystkie zgrubienia i nierówności. To samo zrób z lewą pierśią, zakładając za głowę lewą rękę.

5. Ułóż płasko palce i lekko naciskając zataczaj nimi na piersi koła. Zaczynj od miejsca, gdzie na zegarowej tarczy jest godzina 12 i zatocz pełne duże koło, kierując się na zewnątrz, pod spód, do środka i ponownie ku górze. Następnie spiralnym ruchem zatocz dwa-trzy mniejsze koła, zbliżając się coraz bardziej do brodawki. W ten sposób zbadaj obie piersi.

6. Delikatnie ściśnij brodawkę kciukiem i palcem wskazującym. Obserwuj, czy nie wydobywa się z niej jakiś płyn, zwłaszcza zabarwiony krwią.

7. Połóż się na wznak, wkładając pod prawy bark poduszkę lub złożony ręcznik. Prawą rękę zegnij w łokciu i włóż pod głowę. Badaj prawą pierś lewą ręką, tak samo, jak w pozycji stojącej: zataczając palcami coraz mniejsze koła. Potem tak samo zbadaj lewą pierś.

8. Leżąc swobodnie opuść prawą rękę, lekko ugiętą w łokciu, wzdłuż ciała. Lewą ręką obmacaj prawą pachę. Zwróć uwagę, czy węzły chłonne nie są powiększone i czy nie wyczuwasz tam guzków. Potem opuść lewą rękę i prawą dłonią zbadaj tak samo lewą pachę.

# AUTOMASAŻ

KOŃCZYNY GÓRNEJ – USPRAWNIAJĄCY  
PRZEPIY W CHŁONKI (LIMFY),  
ZAPOBIEGAJĄCY OBRZĘKOM.

Automasaż kończyny górnej jest drenażem wykonywanym samodzielnie. Jego głównym celem jest usprawnienie przepływu chłnki wraz z krwioobiegim. Polepszając krążenie krwi i chłnki wpływa korzystnie na wszystkie tkanki kończyny górnej i jest szczególnie przydatny w profilaktyce i zwalczaniu obrzku po częściowej lub radykalnej operacji raka piersi wraz z usunięciem węzłów chłnnych pachowych. Gwarantem skuteczności automasażu jest przestrzeganie obowiązujących zasad oraz jego prawidłowe wykonanie.

## **Zasady podstawowe:**

1. Automasaż powinien być wykonywany dwa razy dziennie (rano i wieczorem) max. 7-10 min.
2. Zawsze i bezwzględnie musi być wykonywany w kierunku „dosiebnym”, tzn. w stronę od palców dłoni do stawu barkowego i wyżej. UWAGA! Automasaż rozpoczynamy zawsze od delikatnego rozcierania barku oraz głaskania od ½ wysokości ramienia w stronę do barku.
3. Przed automasażem zalecana jest krótka gimnastyka ( np. rano przed wstaniem z łóżka – „rowerek nogami”, następnie po wstaniu „krążenia” barkami lub wymachy rękoma); wszystko po to, aby uaktywnić układ krążenia chłnki.
4. Przed przystąpieniem do automasażu należy dokładnie umyć ręce oraz całą kończynę, która ma być masowana.
5. Aby nie dopuścić do podrażnienia skóry dopuszczalne jest użycie do masażu obojętnego chemicznie preparatu ( np. oliwki do masażu – bezzapachowej, wazeliny, parafiny ciekłej).
6. Masowaną rękę należy ułożyć w sposób zapewniający max. rozluźnienie, najlepiej siedząc oprzeć ją na klinie lub położyć się na plecach i rękę unieść do góry.
7. Automasaż powinien być dość delikatny, w żadnym razie nie może wywoływać bólu.
8. Każda technika ( chwyt) – opisany poniżej, powinien być powtórzony 5 – 10 razy.
9. Przy wykonywaniu automasażu należy omijać okolicę blizny pooperacyjnej oraz miejsca napromieniane.
10. W przypadku zauważenia zmian na skórze kończyny masowanej ( zaczerwienienie, wysypka, świąd), należy powiadomić o tym lekarza.

## **Techniki (chwyt) automasażu:**

- głaskanie – wykonuje się wszystkimi palcami z umiarkowanym uciskiem w kierunku dosiebnym poczynając od palców dłoni kończyny masowanej ze wszystkich stron;
- wyciskanie – ujęcie chwytem obręczkowym (tzw. chwyt małpy – kciuk obejmuje rękę od spodu a pozostałe palce od góry); ruch – po ujęciu kończyny chwytem obręczkowym w okolicy nadgarstka przesuwamy dłoń w kierunku barku z jednostajnym – niezbyt intensywnym uciskiem;
- ugniatanie – wykonuje się ujmując kończynę górną przy nadgarstku między kciuk a pozostałe palce tzw. chwytem obręczkowym i przemieszczając je ku górze ugniatamy ruchami pulsującymi;
- rozcieranie – wykonuje się z niewielkim uciskiem opuszkami palców w kierunku dosiebnym zakreślając koła i elipsy;
- oklepywanie – wykonuje się grzbietem palców, ruchami podobnymi do uderzenia miotełką, zawsze w kierunku dosiebnym;
- wstrząsanie – uzyskuje się poprzez wstrząsanie, rozluźnianie uniesionej do góry kończyny masowanej;

## **Wykonanie automasażu:**

Automasaż usprawniający przepływ chłnki wykonuje się ze wszystkich stron kończyny górnej stosując wyżej wymienione techniki w następują-

cej kolejności:

1. Rozcieranie barku – ruchami okrężnymi;
2. Głaskanie barku – od tyłu – ruch rozpoczynamy od połowy ramienia w górę, przez bark w kierunku łopatki, z przodu – od wysokości połowy ramienia do barku i dalej do mostka na klatce piersiowej w kierunku do przeciwległej pachy;
3. Rozcieranie dłoni – wykonujemy trzema sposobami: prostymi palcami rozcieramy wszystkie palce razem, potem każdy palec z osobna, następnie kostkami zgiętych palców rozcieramy przestrzenie międzykostne śródreżca;
4. Głaskanie całej kończyny: przód (strona wewnętrzna) – od palców dłoni w stronę zgięcia łokciowego i barku, potem w stronę mostka na klatce piersiowej i przeciwnej pachy, bok (strona zewnętrzna kończyny) – od palców dłoni przez łokieć w kierunku barku i górą do kręgosłupa szyjnego i łopatki, tył (strona zewnętrzna) – od nadgarstka w stronę łokcia i tylnej strony barku, potem z tyłu za pachą i dalej w dół tylną częścią klatki piersiowej a następnie zbaczamy w stronę brzucha i dalej w kierunku pachwiny;
5. Wyciskanie – tzw. głaskanie ruchem obręczkowym – rozpoczynamy od okolicy nadgarstka a kończymy na barku;
6. Ugniatanie – ruchem pulsującym – również rozpoczynamy od nadgarstka, a kończymy na barku;
7. Rozcieranie – ruchem kolistym – samymi opuszkami palców zakreślamy kółeczka, rozpoczynając ruch od palców kończąc na barku;
8. Oklepywanie ruchem miotełkowym – ruch ten wykonujemy tylko od spodu kończyny górnej, przez całą jej długość;
9. Głaskanie całej kończyny górnej zgodnie z zasadami pkt. 4;
10. Wstrząsanie – ręka w górze – wstrząsamy całą kończyną górną.

Każda osoba mająca wątpliwości dotyczące wykonania automasażu winna skonsultować się z fizjoterapeutą w celu uniknięcia powikłań wynikających z nieprawidłowego autodrenażu.

Opracowała mgr Katarzyna Skumiał



### **Sekrety szczęścia**

*Ponad szarością ziemi  
I ludzkimi głowami  
Kula przezroczysta, szklana.  
Ty w niej lekka, czysta  
Obłokami gnana  
W światłości nieba rysy twarzy  
Skromna postać z koszem marzeń.  
Z oczu promyk jasny pada  
W myśli moje, które składam  
W zdania, dla mnie przekazane  
Z ruchu ust twych wyczytane  
Z gestów szczerych, rąk spokoju  
Mową ciała przekazałaś siebie całą.  
Wzrokiem sięgam wprost do kuli  
Czuję, ale nie rozczulę  
Myślę, ale nie zamartwiam  
Działam, ale nie pochopnie  
Ze spokojem i roztropnie  
Pokonuję życia stopnie.*

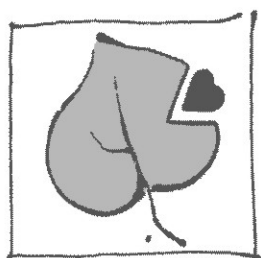
*Leokadia Fengler  
Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotki”  
Stargard Szczeciński*

### **Zamglone morze**

*Zamglone morze  
Brak linii horyzontu  
Nieliczne mewy leniwie  
Kołyszą się na falach.  
Nie potrafię myślami  
Przebić tej mgły,  
Gdy szum fal  
Przybliżyła się i oddala.  
Czuję, że jestem  
Tu i teraz,  
Czuję, że żyję,  
Mimo, iż wokół mgła.  
Czuję, że warto  
Cieszyć się tą chwilą,  
Bo taka dobra,  
Gdy obok tyle zła.  
Zamglone morze  
Unosi moje myśli  
Hen, za horyzont  
Co niewidoczny jest.*

*Marta Małkowska  
20.09.2011r.*

# WIGILIA 2011



**AGATA**  
SZCZECIN

Nadchodzą kolejne Święta  
Z opłatkiem i kolędami,  
Ubraną strojnie choinką,  
Co skrzy się pięknymi światłami.  
Wspominam poprzednie Wigilie  
Przy stole gromadząc znów wszystkich,  
A w myśli brzmią słowa kolędy:  
*„Jest taki dzień tylko jeden raz do roku,  
Dzień, zwykły dzień, który liczy się od zmroku.  
Jest taki dzień, w którym radość wita wszystkich  
Dzień, który już każdy z nas zna od kołyski.”*

Tak, ważne są dla nas te Święta,  
Dla nas i dla naszych rodzin  
Z nadzieją zaczyna się życie,  
Gdy Jezus malutki się rodzi.  
Kolęda brzmi w głowie mej jeszcze  
I nastrój się wcale nie zmienia:  
*„Niebo ziemi, ziemia niebu  
Wszyscy wszystkim  
Ślą życzenia.”*

*Marta Małkowska*





Lara Satin SB



Lara Lace



Tamara SB

# Bielizna i protezy



## ADRESY SKLEPÓW

**MED-EL**  
Szczecin  
ul. Małopolska 5  
tel. 91 81 21 491  
otwarty:  
pn.-pt. 10.00 – 17.00

**K-ORT**  
Koszalin  
ul. Modrzejewskiej 4  
tel. 0 795 103 062  
otwarty:  
pn.-pt. 8.00 – 17.00,  
sob. 10.00 – 14.00

**Creative View**  
Koszalin  
Plac Gwiazdzisty 1  
tel. 94 342 09 85  
otwarty:  
pn.-pt. 8.00 – 17.00,  
sob. 10.00 – 14.00

bezpłatna infolinia: 0 800 20 66 74

Wiecej modeli bielizny znajdziesz:  
[www.amoena.pl](http://www.amoena.pl)

**amoena**

## Amazonki na pielgrzymce



## Spartakiada w Białogardzie



## Kongres Kobiet



## Bal przebierańców



# BIULETYN INFORMACYJNY

## STOWARZYSZENIE AMAZONEK "AGATA"

### Adres redakcji:

Stowarzyszenie Amazonek "Agata"  
ul. M. Kopernika 7, 70-241 Szczecin  
tel. 91 48-81-868  
e-mail: [agata\\_szczecin@op.pl](mailto:agata_szczecin@op.pl)  
[www.amazonki.szczecin.pl](http://www.amazonki.szczecin.pl)

### Redaktor naczelna:

Joanna Łukomska

### Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko  
Dorota Janiszyn  
Joanna Żurawska Flemming  
Urszula Olszewska  
konsultacja: dr Sabina Mikeć

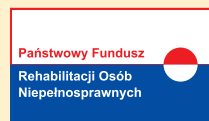


*Portret damy z różą*

### Skład i druk:

Agencja IROGAMI - Jerzy Dmochowski  
tel./fax 91 56-41-170  
[irogami@wp.pl](mailto:irogami@wp.pl)

Stowarzyszenie realizuje swoją statutową działalność dzięki środkom finansowym z Urzędu Miasta Szczecin, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



**Stowarzyszenie Amazonek "AGATA"**  
założone w 1993r.



numer konta:

**MultiBank**

**69 1140 2017 0000 4002 1286 5586**

KRS 0000006292