

BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki



Pablo Picasso: Panny z Awinionu



AGATA
SZCZECIN



Pablo Picasso

(1881 - 1973)



Kobieta prasująca



Dziewczyna przed lustrem



Kobieta z mandoliną

Pablo Ruiz Picasso, właśc. Pablo Diego José Francisco de Paula Juan Nepomuceno María de los Remedios Cipriano de la Santísima Trinidad Ruiz y Picasso (ur. 25 października 1881 roku w Maladze, zm. 8 kwietnia 1973 roku w Mougins) – hiszpański malarz, rzeźbiarz, grafik i ceramik, uznawany za jednego z najwybitniejszych artystów XX wieku. On i Georges Braque są twórcami nurtu malarstwa zwanego kubizmem.

Talent Picassa został odkryty przez jego ojca, znakomitego rysownika. Od najmłodszych lat Pablo, ujawniał swój talent malarski i plastyczny. Następnie kształcił się w Hiszpanii, później w Paryżu (1901-1922), gdzie znaczny wpływ na jego twórczość miało zetknięcie z postimpresjonistami (m.in. Henrim de Toulouse-Lautrekiem, który miał duży wpływ na jego twórczość sprzed 1901 roku). Prace Picassa z lat 1901-1904 określa się jako okres błękitny. Były to dzieła utrzymane w kolorycie melancholijnym, ukazujące tematykę i postaci osób biednych (Życie, Stary gitarzysta, Dwie siostry, Prasowaczka). Jego pracownia mieściła się przy ulicy La Boétie. Od 1904 mieszkał w Bateau-Lavoir przy ulicy Ravignan 13.

Po tym okresie twórczość Picassa weszła w okres różowy, między innymi sceny z życia cyrkowców (Dziewczyna na kuli, Kuglarze, Toaleta, Rodzina arlekina).

Od 1907 Picasso pod wpływem Paula Cézanne'a oraz sztuki iberyjskiej i afrykańskiej rozpoczął twórcze eksperymenty z geometryzacją i uproszczeniem formy, które dały początek kubizmowi (Panny z Awinionu, Portret Gertrudy Stein). W dalszym okresie po współpracy z Georgesem Brakiem skryształizowały się zasady kubizmu analitycznego, hermetycznego i syntetycznego.

W 1948 Picasso przyjechał do Polski, wziął udział w Światowym Kongresie Intelktualistów w Obronie Pokoju we Wrocławiu a także odwiedził Warszawę gdzie подарował Muzeum Narodowemu swoją kolekcję ceramiki, rysunków i barwnych druków. W 1950 roku otrzymał Międzynarodową Leninowską Nagrodę Pokoju (zwaną wówczas Nagrodą Stalinowską)[3]. W latach 40. malował obrazy antywojenne (Masakra w Korei, Wojna, Pokój). Okres twórczości powojennej Picassa jest bardzo bogaty, różnorodny i nie poddający się klasyfikacji. Na tle sztuki XX wieku osobowość twórcza Picassa miała olbrzymi wpływ na każdą dziedzinę współczesnej plastyki. Jego córką jest Paloma Picasso.

W 2010 odnaleziono 271 nieznanych dzieł Picassa (kolaże, akwarela, gwasze, litografie, zeszyty i rysunki) pochodzących z lat 1900–1932.



Joanna Lukomska

Jak ten czas szybko płynie

Jak ten czas szybko płynie. Wydawać mogłoby się, że dopiero przed chwilą spotkaliśmy się a tu psikus- minął okrągły rok. Jak co roku na spotkaniu świątecznym, dostajemy do ręki nasz biuletyn -to już 23 numer.

Na początku naszej drogi nie sądziłyśmy, że będzie to coś tak wyczekiwane, rozwijającego się i dojrzewającego z każdym rokiem, nie poddającego się różnym przeciwnościom losu. Z założenia kwartalnik, zrobił się rocznikiem ale i tak jesteśmy z niego dumne jak i z wszystkiego co robimy.

I znów wyszło trochę nieskromnie. No ale to już zasługa naszego rozwoju i nauk wyniesionych ze spotkań z psychologiem a mianowicie „uwierz w siebie, swoje możliwości, docień swoją wartość itd...” Jako kobiety po przejściach, dotknięte chorobą, która w pierwszej chwili powala ale w niesamowity sposób również daje siłę, jesteśmy otwarte na wiedzę, świat i ludzi a także na siebie i takie jak my, czyli amazonki. Jak bardzo jest ważne to co staramy się dawać od ponad dwudziestu lat kobietom z rakiem piersi i ich bliskim a także szerszemu gronu potencjalnie zagrożonych kobiet odzwierciedlone jest w obecności i radosnych twarzach wszystkich uczestniczących w tych naszych rocznych odświeżających spotkaniach.

Nieważne jak bardzo choroba dokuczyła, dokucza czy może będzie dokuczać, ważne jest, że jesteśmy tu i teraz, że razem możemy cieszyć się drobiazgami niezauważanymi przez innych. Ra-

SŁOWO WSTĘPNE

dować się słońcem, deszczem, wiatrem, ciepłem, zimnem, chwilą, gestem, ptakiem lecącym na niebie nad naszymi głowami (możemy tak wyliczać do woli) czy w końcu a może przede wszystkim bliskimi i życiem jako takim. Smakujemy życie świadomie, odrzucając co dla nas niedobre aby nie zmarnować żadnej chwili na niepotrzebne rozterki. I to jest to co lubią młode....Amazonki. Młode duchem, ciałem, niezależnie od metryki, bo ważne jest to co w głowie i co w duszy gra. Życzę wszystkim obecnym i przyszłym koleżankom od piersi aby innej opcji nie brały pod uwagę.

Jak zawsze zapraszam do lektury naszego biuletynu gdzie każdy powinien znaleźć coś interesującego. W większości są to teksty naszych amazonek ale tym razem dołączyły do nas dziewczyny z innych klubów. Jest trochę poezji, trochę prozy, ciut mądrości a także coś miłego dla oka czyli poznajemy tym razem Pablo Picassa.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy Wszystkim nadziei, własnego skrawka nieba, zadumy nad płomieniem świecy, filiżanki dobrej, pachnącej kawy, piękna poezji, muzyki, pogodnych świąt zimowych, odpoczynku, zwolnienia oddechu, nabrania dystansu do tego, co wokół, chwil roziskrzonych kołędą, śmiechem i wspomnieniami.

**Wesołych Świąt
i wszelkiej pomyślności w Nowym Roku.**

Zarząd Stowarzyszenia

SPIS TREŚCI |

Słowo wstępne	1
Zarząd Stowarzyszenia	3
Cele statutowe	4
1% podatku na Stowarzyszenie	5
Ochotniczki	6
Stowarzyszenia Amazonek w województwie zachodniopomorskim	7
Kalendarium 2014	9
Amazonkowy wypad tygodniowy do Bielsko-Białej, Cieszyna, Żywca i Częstochowy	12
Kanary - wakacje mojego życia	14
„Tylko życie poświęcone innym warte jest przeżycia”	20
VII Strzelecka Spartakiada Amazonek	22
Mały Wiedeń	23
Longlimeryk Darłowko 2014	32
Gryfiński Marsz	33
Wiedza to życie	34
Warsztaty edukacyjne dla Amazonek	36
Problemy z pamięcią u seniorów. Jak im zapobiegać?	37
Komunikowanie się z pacjentem onkologicznym	39
Wiele zależy od Ciebie	42
Automasaż	44
Jak się badać	46

ZARZĄD STOWARZYSZENIA



PREZES

Ryszarda Olszewska-Łapko

WICEPREZES

Joanna Łukomska

WICEPREZES

Marta Małkowska

SKARBNIK

Krystyna Herman

SEKRETARZ

Małgorzata Adamska

CZŁONEK ZARZĄDU

Elżbieta Budzyń

CZŁONEK ZARZĄDU

Halina Bednarska

Współpracują z nami:

Kasia Skumiał - rehabilitantka
Mirka Szymańska - rehabilitantka
Maria Kotuła Konarska - psycholog
Małgorzata Krause - muzykoterapeutka
Dorota Kowolik - joga i choreoterapia

Stowarzyszenie realizuje swoją statutową działalność dzięki środkom finansowym z:

Urzędu Miasta Szczecin
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie

Pomagają nam także:

ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII
MIĘDZYKRAJOWE CENTRUM NOWOTWORÓW DZIEDZICZNYCH
WÓJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOŁONY - OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ
AMOENA
POFAM
HEUTHES – WOJCIECH GRZYBEK
TELEWIZJA POLSKA SZCZECIN,
POLSKIE RADIO SZCZECIN
KURIER SZCZECIŃSKI
CUKIERNIA MISTRZA JANA

Oraz:

OGROMNA RZESZA DARCZYŃCÓW 1% PODATKU

którym dziękujemy bardzo za zainteresowanie naszym działaniem i za wsparcie.

Wdzięczne jesteśmy i dziękujemy jak zawsze wszystkim, którzy związani są z nami. Za wspaniałość, bezinteresowność, życzliwość, szczodrość i zrozumienie naszych potrzeb i działania.

Dziękujemy.

CELE STATUTOWE

Celem Stowarzyszenia jest:

1. prowadzenie rehabilitacji fizycznej i psychicznej kobiet po operacji onkologicznej piersi dla:
 - odzyskania i podtrzymywania ich sprawności fizycznej przez prowadzenie odpowiedniej rehabilitacji ruchowej,
 - psychoterapii indywidualnej i zespołowej oraz organizując ich wzajemną nieprofesjonalną pomoc i wsparcie psychiczne,
2. promocja i organizacja wolontariatu,
3. działanie służące profilaktyce nowotworowej piersi,
4. organizowanie pomocy kobietom po operacji onkologicznej piersi znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej i materialnej,
5. współpraca z rodzinami chorych kobiet.

Stowarzyszenie może prowadzić działalność pożytku publicznego nieodpłatnie i odpłatnie; w przypadku działalności odpłatnej cały dochód przeznaczony jest na cele statutowe stowarzyszenia.

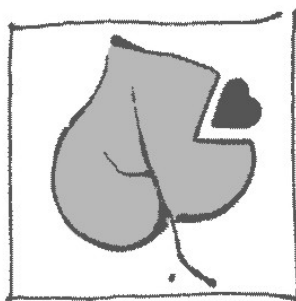
Statutowe zadania Stowarzyszenie realizuje poprzez:

1. gromadzenie niezbędnych środków finansowych z przeznaczeniem na cele wskazane **Celach Stowarzyszenia**,
2. prowadzenie rehabilitacji psychofizycznej przez specjalnie przeszkolonych specjalistów,
3. organizowanie turnusów rehabilitacyjnych,
4. organizowanie spotkań towarzyskich, imprez kulturalnych i edukacyjnych, turystycznych i integracyjnych dla członków,
5. organizowanie i prowadzenie sekcji ochotniczek oraz podejmowanie działań na rzecz zdobywania środków finansowych na organizację szkoleń ochotniczek,
6. prowadzenie poradnictwa czynnego w formie „telefonu zaufania”,
7. prowadzenie punktu konsultacyjnego dla kobiet przed i po operacji,

8. popularyzowanie wiedzy na temat raka piersi oraz propagowanie metod diagnostycznych pozwalających na jego wczesne wykrywanie,
9. nawiązywanie współpracy z organizacjami społecznymi i charytatywnymi w kraju i zagranicą,
10. opracowywanie i wydawanie materiałów informacyjnych przeznaczonych dla kobiet po operacji onkologicznej piersi,
11. współpracę z władzami miasta Szczecina i województwa Zachodniopomorskiego.
12. Prowadzenie działalności pro-społecznej we wszelkich prawem przewidzianych formach.

Działalność Stowarzyszenia opiera się na społecznej pracy członków.

Dla wykonania swych zadań może również zatrudniać pracowników.



AGATA
SZCZECIN

APELUJEMY I PROSIMY !

Przekażcie Państwo 1% swojego podatku dochodowego za rok 2014 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 2014 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 2003 r. 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 pożytku publicznego 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



Bednarska Halina – liderka ochotniczek

Adamska Małgorzata
 Budzyń Elżbieta
 Cichocka Mirosława
 Jardzewska Urszula
 Kachnowicz Urszula
 Koput Janina

Kowalik Marianna
 Kowalska Teresa
 Krupowies Wiesława
 Krzywiecka Stanisława
 Kuśnierz Bogusława
 Kurtz Maria
 Kusyk Stefania
 Lebioda Dorota
 Lipa Małgorzata
 Lniak Hanna
 Łapko Ryszarda
 Łukomska Joanna
 Małkowska Marta
 Marek Barbara
 Prochorowicz Marlena
 Ratajczak Zofia
 Rosiak Bożena
 Sobiech Ewa
 Szponarska Bogusława
 Wójtowicz Karina



STOWARZYSZENIA AMAZONEK

W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

1. Białogardzkie Stowarzyszenie „Amazonka”

(p. Małgorzata Witkowska tel. 664 414 892)
Plac Wolności 1 (III piętro)
78-200 BIAŁOGARD
e-mail: amazonki.bialogard@wp.pl

2. Stowarzyszenie Amazonek „Teresa”

(p. Teresa Szejnowska tel. 509 74 00 78)
Krzymów 35a/16
74-500 CHOJNA
e-mail: t.szejnowska@gmail.com

3. 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

4. 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

5. 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

6. Stowarzyszenie Amazonek „Ewa”

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

7. Stowarzyszenie Amazonek Kołobrzeg

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

8. 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: klub.amazonki.koszalin@gmail.com

9. Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi „Lila-Róż”

(p. Ewa Kuś tel. 509 996 102)
ul. Wojska Polskiego 7
72-200 NOWOGARD
e-mail: lila_roz@op.pl

10. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Polickie Amazonki”

(p. Barbara Grygorcewicz tel. 693 593 322)
ul. Konopnickiej 2
72-009 POLICE
adres do korespondencji
72-009 Police, ul. Wyszyńskiego 54/32
e-mail: bgrygorcewicz@interia.pl

11. 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

12. Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku

(p. Joanna Zaremba 793 650 659)
ul. 9-go Maja 12
78-400 SZCZECINEK
e-mail: amazonki.szczecinek@op.pl

13. Kobiet po Chorobie Raka Piersi „Anna”

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

14. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”

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

15. Stowarzyszenie Kobiet Ziemi Wałeckiej „Amazonka”

(p. Janina Kobus tel. 606 740 789)
 Al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52/54
 78-600 WAŁCZ
 e-mail: janeczka-k@o2.pl

16. Stowarzyszenie Amazonek „Agata”

(p. Ryszarda Olszewska-Łapko
 tel. kom. 502 583 433)
 ul. Mikołaja Kopernika 7
 70-241 SZCZECIN
 tel. klub. 91 48 81 868
 tel.kom. 516 894 943
 e-mail: agata_szczecin@op.pl

.....

HYMN AMAZONEK

W SERCU WAS LUDZIE NOSZĘ
 W SERCU ZA WAMI PROSZĘ
 Z SERCA PIOSENKI ŚPIEWAM
 W SERCU URAZY NIE MAM

REF. NIE MA RZECZY, NIE MA RZECZY NIEMOŻLI-
 WYCH,
 WSZYSTKICH LUDZI USZCZĘŚLIWIĘ,
 TYLKO DAJ MI PANIE PROSZĘ SKRAWEK NIEBA
 I NIC WIĘCEJ I NIC WIĘCEJ MI NIE TRZEBA.

SERCEM DO WAS PRZEMAWIAM
 SERCE MIŁOŚCIĄ ZAPRAWIAM
 DO SERCA TROSKI ZBIERAM
 SERCE ME DLA WAS ZAMIERA

REF. NIE MA RZECZY.....



KALENDARIUM

STYCZEŃ - GRUDZIEŃ 2014

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:

- poniedziałek - choreoterapia-joga z naszą koleżanką Dorotą Kowolik
- wtorek - muzykoterapia z p. Małgorzatą Krause

w każdy pierwszy wtorek miesiąca

- spotkanie z ochotniczkami (czynnie działającymi)

W pierwszym półroczu nasze członkinie uczyły się j. hiszpańskiego i j. włoskiego.

Cały rok w różnych uzgadnianych na bieżąco terminach odbywały się spotkania indywidualne z psychologiem.

A ponadto:

Styczeń

- spotkanie noworoczne członkiń Stowarzyszenia
- spotkanie z dr Sebastianem Zdończyk nt. „Jakość życia w chorobie nowotworowej”
- spotkanie z p. Elżbietą Zemler-Szeszko - kosmetyczką z Centrum Edukacji „OMNIA”

Luty

- msza św. w intencji amazoнок w jak zawsze w kościele Serca Jezusowego a po mszy spotkanie „Agatek” w siedzibie Stowarzyszenia - czyli kolejny już bal przebierańców
- spotkanie z naszą koleżanką Danutą Czyżewską na temat „Jak rozliczyć PIT za 2013 r.”
- wieczór poetycki Joasi Żurawskiej Flemming z nowego tomiku „Spełnione marzenia”
- wykład psychologa Marii Kotuła Konarskiej - „Jak pogłębić inteligencję emocjonalną”

Marzec

- pokaz produktów firmy Oriflame
- wykład pani prof. Marioli Friedrich - Nowości w żywieniu pacjentek w chorobie nowotworowej.
- Walne Zebranie Członkiń
- udział w programie Kawiarenka NGO Galaxy-propagowanie akcji 1%
- pogadanka i nauka samobadania w Zespole Szkół Budowlanych

Kwiecień

- spotkanie z dr Ryszardem Wetoszka – Nowe poglądy na rehabilitację w zakresie dysfunkcji narządu ruchu.
- Zamek Książąt Pomorskich – spotkanie autorskie Joasi Żurawskiej Flemming
- Wielkanocne jajeczko
- spotkanie z p. Grażyną Myszkową – Metody wsparcia procesu zdrowienia przy chorobie nowotworowej

- wspólne wyjście do teatru Pleciuga na przedstawienie pt. „Don Juan”

Maj

- spotkanie z prof. Józefem Kładnym na temat chorób jelita grubego
- wyjazd na turnus rehabilitacyjny do Darłówka
- spotkanie z naszą koleżanką Janeczką Nowak - wyrób biżuterii /robótki ręczne/
- wyjazd do Świdwina na „Trzeci Marsz Nordic Walking dla Amazonek”
- wyjazd do Gryfina na obchody 5-lecia Stowarzyszenia Amazonek „Ewa”
- spotkanie Organizacji Pozarządowych „Pod Platanami”
- wyjazd do ogrodu dendrologicznego w Przelewicach
- wyjście do Teatru Współczesnego na przedstawienie pt. „ Po sezonie”

Czerwiec

- spotkanie z firmą „POFAM” –dobieranie rękawów na obrzęki /szyte na miarę i refundowane/, pokaz kostiumów
- IX Regionalna Spartakiada Amazonek Województwa Zachodniopomorskiego Koszalin
- wyjazd ochotniczek do Międzywodzia na warsztaty psychologiczne
- pokazy tańców flamenco w wykonaniu naszych koleżanek
- wyjście do Teatru Współczesnego na przedstawienie pt. „ Migrena”
- udział w audycji Radia Plus
- wyjście do Multikino na retransmisję opery Don Carlo
- wyjazd do Gorzowa Wlkp. na konferencję- „Poszerzamy Horyzonty” zorganizowaną dla Stowarzyszeń Unii Zachodniopomorskiej i Unii Lubuskiej

Lipiec i sierpień – przerwa wakacyjna

- W sierpniu 10-lecie Klubu „Amazonki” w Darłowie połączone ze spartakiadą

Wrzesień

- wyjazd ochotniczek na szkolenie z psycholo-

giem do Międzywodzia

- Jubileusz Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” i Ogólnopolska Spartakiada Amazonek w Poznaniu
- udział w VII Spartakiadzie Strzeleckiej Amazonek w Białogardzie
- wyjście do filharmonii na koncert symfoniczny: PASSIONATO MAESTRO MAKSYMIOUK
- wyjazd na Ogólnopolską Pielgrzymkę Amazonek do Częstochowy połączony z wycieczką Cieszyn, Żywiec, Bielsko -Biała
- Marsz Nadziei - Chojna
- Gryfiński Marsz Życia

Październik

- Dzień Profilaktyki Chorób Nowotworowych w Zachodniopomorskim Centrum Onkologii
- czterodniowa akcja „Profilaktyka raka piersi” firma QUIOSQUE w C.H. MOŁO
- spotkanie z dr n.med. Marią Magdaleną Herczyńską na temat : „ Choroby reumatyczne”
- Marsz „ Różowej Wstążki”:
- wyjście do kina Pionier na film „Bogowie”
- udział w audycji w radiu PLUS
- wizyta dziennikarki radiowej M. Furgi - emisja audycji w PR Szczecin 2 listopada
- wizyta dziennikarki z Obserwatora Szczecińskiego
- wyjście do Filharmonii na Koncert Jubileuszowy Chóru ZUT

Listopad

- spotkanie z firmą POFAM – pokaz protez i bielizny
- wyjście do Filharmonii na koncert „Europejska droga do wolności”
- wizyta przedstawicielek klubów Unii Zachodniopomorskiej
- spotkanie z mgr rehabilitacji Agnieszką Lubińską - „Kinesiotaping w kompleksowej terapii przeciwobrzękowej”
- udział w audycji rRadia Szczecin -” Życie po diagnozie - rak”
- spotkanie z nowymi członkiniami
- wyjście do Teatru Polskiego na przedstawienie pt. „ Impresje Tischnerowskie”

Grudzień

- Uroczyste Spotkanie Wigilijne połączone z Dniem Wolontariusza w Restauracji Ricoria

Nie wyszczególniamy małych spotkań ze śmiechem a czasem łzami w tle. Dzielenia się radością oraz tym co mamy czyli obfitością flory wyhodowanej własnoręcznie w ogródkach, wspólnego śpiewania, gry w scrabble, czy codziennego naszego bycia razem ze smakowitościami wypiekanyymi przez koleżanki, bo nie starczyłoby stron do opisywania wszystkiego.

• • • • •

MEDYCZNY ŚWIT

...znów zapach małych pomieszczeń
z blaskiem ekranu komputera
i dziwnie milczący kontakt na spotkaniu
„pacjent – lekarz”...
cisza biurokracji zagościła w relacjach
międzyludzkich...!
jak automaty w słońcu poranka
w błyszczących zbrojach, zamiast
fartuchów...
pląsamy pośród kabli – łańcuchów
nie widząc siebie nawzajem...!

17 kwietnia, w służbie własnego zdrowia
- Joanna ŻurawskaFlemming

wiersze Joanny
pochodzą z tomików V i VI:
„DOTYK PRZEMIJANIA” oraz
„JESIEŃ TOREBKA i ŁZY”

Joanna Żurawska Fleming

**Ja i Perseidy**

Sierpień, noc, nasz ogród I ja sama
stojąca pośrodku trawnika z zadartą do góry głową.
Oglądam spadające Perseidy, po-
zostawione przez kometę
Okrucy skalne, które spalają się wcho-
dząc w naszą atmosferę,
Dając nam na ziemi niepowtarzalne widowisko.
Nade mną Wielka Niedźwiedzica, a nieco dalej,
oddzielona Smokiem, Mała i wiele innych gwiazd.
Może zdążyć wypowiedzieć ży-
czenia dla rodziny i siebie
Zanim nadpływające ciemne chmu-
ry zasłonią nieboskłon.
Szare chmury przesłoniły część nieba nade mną
I nie widać już gwiazdozbiorów...
Opuszczam głowę, spokój i cisza wokoło,
W domach powoli gasną światła...
Czy ktoś jeszcze tak jak ja oglą-
da sierpniowe nocne niebo?
Czy to tylko moja niespokojna du-
sza szuka wrażeń w obłokach?
Dziesięć lat temu w noc spadających Perseidów
Urodził się nasz pierwszy wnusio.
Pewnie stąd ta nostalgia i zaduma nad tym
Kim w tym świecie jesteśmy,
Bo, mimo wszystko, nadal jesteśmy...

12-13 sierpnia 2014r.
Marta Małkowska



Marta Małkowska

AMAZONKOWY WYPAD TYGODNIOWY

DO BIELSKO-BIAŁEJ, CIESZYNA, ŻYWCA I CZĘSTOCHOWY

Cóż powiedzieć, cóż napisać o tej wycieczko-pielgrzymce?

Oczywiście wielkie ok!

I podziw dla Zarządu i Organizatorki tego przedsięwzięcia Halinki Bednarskiej.

Dzięki za Jej zaangażowanie i dopięcia spraw w każdym centymetrze.

Bo oprócz fajnego spotkania i pobycia razem z dziewczynami, obejrzałyśmy znów region Polski, dla mnie nowy.

Cieszyn – jedno z najstarszych polskich miast, położone u podnóża Beskidów. Według legend osadę założono w IX wieku w miejscu spotkania trzech braci : Leszka, Cieszka i Bolka.

Jakoś mało wiedziałam o Zaolziu. Pan przewodnik z Cieszyna niestety stękający sporo, nie umiał mi odpowiedzieć dokładnie na moje pytanie, jednakże młody przewodnik z Bielska – Białej wyjaśnił mi to w paru zdaniach. No tak to jednak Czechy to polskie Zaolzie niegdyś, ale wielka komisja uznała w 1920 roku, że trzeba było oddać Czechom przemysłu część, aby nie zostali bez środków do przeżycia.

No i wyjaśniona tajemnica Zaolzia na miejscu. Po drodze kształcą.

W Bielsku-Białej zafascynował mnie p. Tadeusz Modrzejewski oryginalny artysta, który stworzył własną galerię obrazów i przepisywania dzieł głównie Reymonta, fascynował się tym autorem. Przepisuje dzieła piórem, pismem drukowanym, przy świecach (nie mając prądu) obok lustro aby odbijało światło, "Pana Tadeusza" sprzedał za zaległości czynszowe i energetyczne do Japonii.

Podziwiam i nieco krytykuję p. Artystę i bycie nim całe życie. Zafascynowana uciekłam z Jego pracowni, martwiąc się o starczą egzystencję, jednakże nie mając wpływu. Pozostanie w mej pamięci

długo. Ekscentryczny skryba nie uznający reguł, którego motto to : et labora labora...

Ładne i bogate miasta Bielsko i Biała z fantastyczną historią. Niegdyś wspaniałe ośrodki włókiennictwa, oraz krzyżujące się szlaki solny i bursztynowy świetnie rozwinęły te miasta, gdzie mieszkańcy stali się burżuazją finansową, jednocześnie rozwijając wartości intelektualne i kulturalne.

Zamek Sułkowskich pozostaje w naszej pamięci na długo.

Kolejny obiekt to :

Pałac Prezydenta w Wiśle, czułam się nieco pokonana, bo w Koniakowie było tylko pięć minut, natomiast w Wiśle mnóstwo czasu i w dobrym tonie było kupić ciastko według przepisu p.Prezydentowej.

Bardzo warto było obejrzieć tę Perłę Beskidów, zamek wzniesiony dla Prezydenta RP Ignacego Mościckiego, a teraz to rezydencja Głowy Państwa czyli każdego Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Jest to dzieło polskiej architektury okresu międzywojennego. Powstał w miejscu spalonego zamczku myśliwskiego Habsburgów i był darem ludu Śląskiego –powracającego po ponad 600 lat do Macierzy.

Nie omijając Żywca i fantastycznego Muzeum Browaru, zwiedziliśmy przepiękne Muzeum Zamkowe w Pszczynie, bogactwo i wielkie dobra magnatów cieszyńskich ho ho – Ci Państwo zajmowali się głównie rozrywkami i przyjemnościami.

Mgła i niepogoda nie pozwoliły na oglądanie przepięknych widoków górskich, ale to nic.

Muzeum Juliana Fałata (tzw. Fałatówka) zainteresowała mnie na tyle, że oglądając Juliana

Fałata obrazy nie zorientowałam się, iż chodzę jeszcze raz z drugą grupą.

Starsza Pani to i pamięć nie ta. Jednak lubię się zapamiętywać w podobnych chwilach. Głównie piękną zimę pokazywał artysta, biel śnieżną ukazując zostawiając białą kartkę, w ogóle malując akwarelą (b. trudna technika).

Zaopatrzona w kilka kopii akwareli Juliana Fałata, ruszyliśmy wraz z grupą do Częstochowy. Tam wiadomo uroczystość dla amazoнок z całej Polski. Dzięki sprawnemu p. Kierowcy szczęśliwie dotarliśmy do Szczecina.

Do zobaczenia (mam nadzieję) w przyszłym roku na równie dobrej wycieczce.

Pozdrawiam

Bogusia Szponarska

• • • • •

Chwilo trwaj!

Ciemny błękit wody, hen, po horyzont

Odcina się nierówną linią od nieba.

Morze wygląda jak jezioro...

Fale lekko białą grzywą dobijają do brzegu.

Oczy moje z radością ogarniają ten spokój natury.

Kocham tą przestrzeń moją niespokojną duszą.

Stopy oparte na piasku, wokół nich

Osypuje się leniwie piasek.

Obok inni nieznanymi ludziami i słychać różne głosy.

A ja wpatrzona w dal czuje się wypełniona

Radosną przestrzenią – i tak jest dobrze...

I tak chwilo trwaj!

Międzywrodzie 05.09.2014r.

Marta Małkowska

*jest szósty czerwca
... i znów przytulam ciebie
promieniami mojego serca...
wszystko w ręku przeznaczenia
... a... każdy
nowy poranek
z uśmiechem słońca, to
obraz szczęścia i radości
z tego, że jesteśmy... tu i teraz!*

PEONIE I RÓŻA

*zapach róż i peonii
wypełnia zmysły moje
... powietrze za oknem drży...
upalne czerwcowe południe
... myśli pogrążone
w upale samotności...
dźwięk telefonu:
pusty sms od ciebie
... błoga cisza...
przerywana dźwiękami syren
strażackich wozów, pędzących
w upale
do lasów pobliskich
... i znów zapach kwiatów
wymieszany z zapachem
ciebie i kawy...
oraz marzenia, że przytulam
cię promieniami serca
zatopiona
w drgającym oddechu
nadchodzącego lata...!*

07.czerwca,... w ramionach sobotnich myśli
- Joanna ZurawskaFlemming

KANARY - WAKACJE MOJEGO ŻYCIA



Małgorzata Kłosowska

Jak to właściwie jest: czy „Kanary” potoczna nazwa Wysp Kanaryjskich u wybrzeży Hiszpanii, pochodzi od kanarka czy odwrotnie? A co do tego mają jeszcze kontrolerzy biletów.

Zawsze to chciałam sprawdzić naocznie, ale nigdy nie było na to tzw. „czasu” (inni to określają, że „jak nie ma miedzi to się w domu siedzi”). Aż tu któregoś dnia dzwoni moja kochana siostra z zaproszeniem na wspólny wyjazd. „Masz oczywiście paszport” - rzuciła mimochodem. „Oczywiście” - odparłam. Ale już coś mnie tknęło. Sprawdzam – faktycznie jest, ale od roku nieważny! Pobiegłam zrobić zdjęcie i z fotografią wykonaną zgodnie z dyrektywą unijną, czyli przedstawiającą osobę pełną desperacji po kilku nieprzespanych nocach, udałam się do paszportówki. Przyjąwszy postawę pokorną i lichą (jak chłop pańszczyźniany idąc do cara) uprosiłam aby cenny dokument wykonano na „cito”. Odebrawszy go po tygodniu, ze spokojem wsiadłam do pociągu i pojechałam do Warszawy.

wstęp

Lato w Polsce się skończyło, tak że wypadałoby go przedłużyć, aby nie wpaść w jesienną depresję,

najlepiej w jakimś ciepłym miejscu. Wybór ostatecznie padł na Fuerteventurę stanowiącą jedną z siedmiu Wysp Kanaryjskich - „krajiny wiecznej wiosny”. Ale zacznę od początku.

Decyzja o wyborze miejsca wypoczynku nie była łatwa. Zaczęłyśmy od Maroka – ciepły, piękny, egzotyczny kraj, cywilizowany król (który ma jedną cywilizowaną żonę) – ale ku naszemu rozczarowaniu nie było już miejsc.

No to wizyta w biurze podróży w Warszawie. Tam przeurocza pani Edyta podpowiedziała Kenię. Czemu nie? Cena jak na ten kraj przystępna, podróż dreamlinerem tylko 8 godzin i pełna egzotyka. W ofercie również safari i dzikie zwierzęta na wyciąganie dłoni. Pani Edyta już tam była i poleca – wstępnie jedziemy. Ale, ale, co ze szczepieniami na choroby egzotyczne, co z malarią, co z ukąszeniami przez muchę tse-tse. Na to Pani Edyta też ma rozwiązanie: nie szczepi się. Na malarię jest lek i można go kupić na receptę w aptece (ale ona po nim poprzednio się bardzo źle czuła i go teraz nie bierze). Na insekty jest świetny płyn i trzeba nim, tam na miejscu, wysysać cały pokój hotelowy łącznie z wnętrzem szaf i dokładnie siebie.

Podbudowane takimi podpowiedziami idziemy do apteki, lek jest no ale nie mamy recepty. Do jutra załatwimy. Wieczorem żeby wczuć się w klimat egzotyki, czytamy przewodniki i oglądamy film na CD i coraz bardziej „mięknie nam rura” przed wyprawą. Uświadomiłyśmy sobie jak tam jest i my same dwie kobiety, bez męskiego wsparcia zdane byłybyśmy na siebie, tak że z ogromną wręcz ulgą następnego dnia rano stwierdziłyśmy, że los podjął słuszną decyzję i zdecydował za nas – oferty na wyjazd do Kenii rano już nie było!!! UFFF!!!

Odtączywszy z ogromną ulgą indiański taniec zaczęłyśmy nominować dalej. Pojawił się Egipt w dobrej cenie. No to rozmawiamy telefonicznie z biurem i już jest na e-mailu rachunek z rezerwacją na godzinę gdy równoległe zadzwonił mój syn. Dowiedziawszy się, że pchamy się znowu w paszczę

Iwa (tym razem pod postacią zawieruchy rewolucyjnej) stanowczo odradza ten zamiar. Pani demontuje, że to się dzieje w stolicy i w Aleksandrii i nie dotyczy kurortu, który ona proponuje, ale już nam się odechciewa tam jechać na wypoczynek. Ale, ale od poniedziałku jest Fuertaventura na tydzień. Pozostaje przedłużyć urlop o 1 dzień i jedyemy. Znowu odtańczyłyśmy taniec indiański tym razem z radości, że jedziemy na „wyspę światła” (tak nazwaną od feerii barw wschodów i zachodów słońca) i zabrałyśmy się do pakowania.

Odprawa na lotnisku z pobieżną rewizją oraz pięciogodzinny lot na wysokości 9 tys. m z prędkością 850 km/h z temperaturą na zewnątrz - 49 stopni C budzą respekt taki, że po wylądowaniu wszyscy pasażerowie biją brawo pilotowi i załodze.

Na lotnisku w stolicy wyspy Puerto del Rosario odbieramy bagaże i przy stoisku biura podróży dowiadujemy się gdzie czeka na nas autobus, który dowiezie nas do hotelu. Jest coraz cieplej, tak że przydało się ubieranie „na cebulkę”, bo teraz można to po kolei zdejmować, aż do samej podkoszulki. Temperatura + 30 stopni od razu dobrze nastroja i po przybyciu pod hotel, tuż nad brzegiem oceanu kontestujemy, że jest faktycznie nowiutki i bardzo ładny. Niedaleko wioska rybacka miejscowości Tarajalejo (wymawia się Tarahaleho bo tutaj wszystkie „j” wymawia się jak „h”, a „h” nie wymawia się w ogóle). Po otrzymaniu kluczy w recepcji lądujemy w bardzo ładnym pokoju, którego okna wychodzą na dziedziniec w ogrodzie, nieopodal zespołu basenowego. Na terenie hotelu i wokół rosną przecudne rośliny egzotyczne z uroczymi sosnami kanaryjskimi i dracenami smoczymi zwanymi „smokowcami”, którym przypisuje się magiczną moc, wykorzystując ich czerwony sok, zwany smoczą krwią, w celach leczniczych.

A okolica podobnie jak krajobraz, który nas otaczał podczas podróży autobusem, wygląda zgoła jak czarna pustynia ze skorodowanymi mniej lub bardziej stożkami wulkanicznymi i gdzieś tam porośnięte roślinnością i z pasącymi się kozami. W ogóle Fuerteventura jest najbardziej płaska spośród wysp archipelagu i nie ma własnych naturalnych źródeł wody. Jako jedna z dwóch nie została do końca ucywilizowana czyli zabudowana hotelami podczas intensywnego i niekontrolowanego rozwoju masowej turystyki.

Pierwszy i drugi dzień spędzamy na delektowaniu się pięknym hotelem, plażą, wydzielonym tarasem do opalania między hotelem a bulwarem, zespołami basenów z niebieską, ciepłą wodą nad którymi w określonych godzinach dnia animatorzy prowadzą zajęcia cielesne tanecznie – ruchowe. Wieczorami zaglądamy na dyskotekę gdzie za barem stoi ciemnoskóry barman i którą prowadzi jeszcze bardziej ciemnoskóry d-dżej. Dobrze, że nosi białą czapkę, bo tylko po tym można poznać, że stoi za konsolą (pulpitem.)

Pogoda piękna, jedzonko smacznie, egzotyczne, spożywane do wyboru w środku restauracji w aneksach o różnych klimatach lub na tarasach, przygotowywane na oczach wczasowiczów, pod ich gusta, codziennie o innej tematyce: dzień kanaryjski (z ogromnym wyborem ryb, koźliną półciwartowaną razem z kośćmi, pucheros – gulasz z mięsem i warzywami oraz na deser ciasta, puddingi z migdałów i żółtek lub lody z gofio), hiszpański, chiński, francuski itp. Do tego różnorakie napoje serwowane cały dzień w różnych miejscach hotelu. No jak w bajce!

Jest tylko prośba o oszczędzanie wody, ponieważ jest ona odsalana z wody morskiej i później recyklingowana, służąc dalej do celów bytowych i podlewania otaczającej hotel roślinności.

Wieczorem wybieramy się na spacer do położonej nieopodal wioski rybackiej, w której jakby stanął czas. Powstało tylko kilka nowych budynków mieszkalnych, pozostałe w zaułkach wyglądają jak uroczy skansen zamieszkały przez wyspiarzy.

Trzeciego dnia - wycieczka na sąsiednią wyspę Lanzarote. Wyjazd autobusem o 6.00 (tj. o bardzo nieprzyzwoitej porze jak na urlopowanie przystało) tak aby zdążyć na prom który miał nas przewieźć z Corralejo do portu w Playa Blanca znajdującego się na sąsiedniej wyspie Lanzarote. Autobus podjechał punktualnie i gdyby nie po drodze kontrola służb ruchu drogowego to zdążylibyśmy na czas na prom, który wspólnymi wysiłkami kierowcy i rezydentki poczekał na nas 10 minut. Niestety chciał to nadrobić zwiększając prędkość co przełożyło się na większe bujanie. Moja towarzyszka podróży, o twarzy w kolorze dojrzałego kiwi, z zamkniętymi oczami pytała co chwilę tak jak Shrek Ogra w znanym filmie „czy jeszcze daleko”? Ale śniadanie utrzymała.

Pierwszy przystanek w parku narodowym Parque de Timanfaya. Tu muszę dodać że Kanary wypiętrzyły się z Atlantyku na skutek wybuchów podwodnych wulkanów. Archipelag powstał 20-40 mln lat temu i składa się z 7 niedużych wysp o powierzchni ok. 7.500 km² czyli o połowę mniej niż województwo małopolskie. Najstarsza jest Fuerteventura a drugą Lanzarote, której południowa część została w XVIII wieku zalana lawą. W ciągu 6 kolejnych lat 25 wulkanów nieustannie toczyło lawę zalewając nią żyzne pola zmuszając mieszkańców do ucieczki.

Paradoksalnie to właśnie wulkany które zmusiły do emigracji ponad połowę ludności są dzisiaj jej największą atrakcją. W 1974 dzięki architektowi Cesarowi Manrique zalany lawą teren przekształcono w park o krajobrazie nazywanym wieloma określeniami: księżycowy, dramatyczny, diabelski. Jadąc autobusem wąskimi serpentynami na pierwszy rzut oka wydaje się że jest wszystko czarne, jednak po chwili można zauważyć brązy i przepiękne czerwienie i gdzieniegdzie rosnące porosty i suchorośle. Niesamowite wrażenie robi niezemska cisza, brak roślin i zwierząt i zastygła lawa: „pahoehoe” – przypominająca zwoje lin oraz druga nieregularna, naszpikowana kamieniami o ostrych krawędziach, niczym zaorane świeżo pole pełne skib ziemi, po której stąpanie bez obuwia kończy się wydaniem dźwięku, od którego pochodzi jej nazwa - „aa”.

Odwiedzając na koniec restaurację El Diablo zbudowaną z bloków bazaltowych wzięliśmy udział w kilku eksperymentach świadczących, że pod powierzchnią jeszcze drzemie morze gorącej lawy. Na szczycie wulkanu wzięty w rękę suchy żwirek okazał się niezwykle gorący, suche gałązki wrzucione do niewielkiego dołka w ziemi -samoistnie zajęły się żywym ogniem, a woda wlana w szczelinę w ziemi - po kilku sekundach wystrzeliła w niebo niczym najprawdziwszy gejzer, a nad studnią grillowały się ziemniaczki i kawałki warzyw. Pachniało smakowicie!

Jadąc dalej na północ obserwujemy niemal bezludną krainę. Teren po obu stronach drogi jest usiany dołkami wyłobionymi w czarnym wulkanicznym podłożu, obłożonymi kamiennymi kręgami, w których rosną pojedyncze krzaczki winorośli. Żwir wulkaniczny, który przykrył pola

uprawne zatrzymuje wodę ułatwiając funkcjonowanie wielu winnic, prowadzących swoje sklepy. Trafiamy do jednego z nich i każdy po degustacji wychodzi z butelką miejscowego wina o aromacie wulkanicznym: czerwonego La Rioja lub białego Albarino.

Obiad z miejscowych potraw jemy w Tinajo delektując się koźliną z kociołka z sosem „mojo” oraz z smażonymi jak frytki frykadelkami z gofio tj. mąki z prażonych ziaren kukurydzy. W tym miejscu znajduje się krzyż, wbity w 1936 roku w ostatni kawałek zastygłej lawy. Jest to cudowne miejsce gdzie dziewczynce ukazała się Matka Boska i oznajmiła, że zostało to wyproszone przez mieszkańców.

Wracając, na południowo – zachodnim wybrzeżu odwiedzamy El Golfo, gdzie pozostało pół wulkanu przez co widać jego niesamowity przekrój i można się pochwalić, że się chodziło po jego wnętrzu. A nieopodal, wśród księżycowego krajobrazu robione są zdjęcia do kalendarzy znanych marek samochodów i opon.

Niesamowite wrażenie robi Jameos del Agua – położony nad brzegiem morza zespół połączonych jaskiń - część 6 kilometrowego tunelu wulkanicznego powstałego 4 tys. lat temu po wybuchu potężnego Volcan de la Corona, przekształcony przez architekta Manrique w arcydzieło sztuki użytkowej.

W pierwszej kolejności długimi i stromymi schodami wchodzimy do jaskini, w której pośród tropikalnej zieleni i klimatycznej muzyki genialny artysta ulokował doskonale wtapiającą się w otoczenie kawiarenkę. Następnie przechodzimy przez ciemną grotę. W zajmującym jej większą część naturalnym jeziorze żyją tysiące niewielkich białych krabów. Mijając stoliki oraz parkiet do tańca po stopniach dochodzimy do miejsca żywcem wyjętego z egzotycznej pocztówki. Naszym zdumionym oczom ukazało się duże błękitne oczko wodne, nad którym pochyla się samotna palma. Kolejną jaskinię przekształcono w salę koncertową na 600 osób. Następnie w rytm wybuchów wulkanów zwiedzamy Muzeum Wulkanologii.

Wracamy wieczorem zmęczeni ale szczęśliwi pod ogromnym wrażeniem tego co zobaczyliśmy.

Czwarty dzień. Trochę się chmurzy. Po południu

postanawiamy wsiąść w podmiejski autobus, przez miejscowych nazywany „bambam” i zwiedzić południowo wschodnią część wyspy. Mijamy miejscowości i piękne hotele z zagospodarowanymi terenami wokół. U nas pochmurno, a tam pięknie słońce. Dojeżdżamy do Morro Jable na półwyspie Jandia, a tam plaża o szerokości 100 metrów, z żółtym piaskiem i pełną cywilizacją - człowiek na człowieku. No nie! Robimy perfumeryjny - kosmetyczny zakupy i z przyjemnością wracamy do siebie. Nasza plaża jest oryginalniejsza: tuż przy hotelu i z czarnym piachem!

Piąty dzień sobota to wycieczka po wyspie. Wsiadamy do autobusu i jest już wesoło. Przewodnik z Polski, pan Przemek, od razu wprowadza fajną atmosferę i opowiada o wyspie mówiąc, że jedziemy na skróty przez góry.

Myślę sobie: cholera jasna to ja specjalnie nie pojechałem na narty, bo mam lek wysokości i to co piękne dla wszystkich, mnie przeraża. Ostatniego dnia pobytu cieszę się z satysfakcją że spełniłam kolejne wyzwanie, ale jednocześnie z ulgą chodzę na narty i wracam do domu na płaskowyż.

A tu znów to samo. Autobus zaczął jechać w górę coraz to węższymi serpentynami. Ja stawałam się coraz bardziej mokra ze strachu, a pan Przemek rozkosznie opowiada, potęgując napięcie, że kierowca jest początkujący i się modli, aby za każdym następnym zakrętem nie spotkał samochodu nadjeżdżającego z naprzeciwka, bo nie sposób się wyminąć. Ktoś musi ustąpić, czyli tyłem jechać do mijanki bardzo uważając aby nie spaść w przepaść. Przeżyłam zdrętwiałą pierwszy punkt widokowy z 6 metrowymi postaciami dwóch królów wyspy (wysocy bardzo przystojni Berberowie, skąpo odziani)

Dojeżdżamy oczywiście bezpiecznie do Pajary, gdzie zwiedzamy, wybudowany sposobem, dwunawowy kościół z różnymi elementami dekoracyjnym, w tym również azteckimi, świadczącymi o wielokulturowości mieszkańców. Gdy pierwotny jednonawowy był za mały, a nikt nie chciał wyrazić zgody na nowy, to po prostu dobudowano nową nawę. Ślicznie wyglądały postacie Matki Boskiej ubrane w tekstylne piękne suknie – jedna w białą, druga w czarną. Obok rynku rosły kaktusy - opuncje figowe, na których wyglądająca jak biały nalot znajduje się paszyt „koszenila” służąca do

*Trzeba kochać życie aby je przeżywać
i trzeba przeżywać życie aby je kochać.*

Thornton(Niven)Wide

• • • • •

MORZE

*... biegłam kiedyś twoim brzegiem
z wiatrem we włosach i radością w sercu
fale pocałunkiem zaznaczały
swoje miejsca na moich stopach
nadmorska mgła otulała woalem
opalone ramiona
buczek na latarni morskiej huczał
jak sowa w gąszczu leśnym, a kamyki
na piasku lśniły, jak szmaragdy!
... chodzę teraz po twoim brzegu
słucham śpiewu fal i buczenia
we mgle wspomnień...
choć to ciągle... ty i ja...
niebo i horyzont, jak dawniej
przeogromne, to...
kamyki straciły swój blask
krzyk mew jakby głośniejszy
i radosnej muzyki fal brak i wiatr
jakby zimniejszy...
tylko molo to samo i mgły... i łabędzie
po plaży spacerujące tak, jak
wówczas, gdy zamiast ciepłego pledu
otulało nas nadmorskie słońce...!*

10 maja, pogodne wspomnienia
- Joanna ZurawskaFlemming

produkcji karminu będącego dla Europejczyków źródłem czerwonego barwnika do tkanin, który oprócz cukru trzcinowego, wina i teraz bananów były i są towarem eksportowym archipelagu.

Następny przystanek w Betankurii – pierwszej stolicy wyspy zlokalizowanej w głębi lądu, aby uniknąć ataku piratów. Miejscowość zachwyca z daleka gdzie białe zabudowania kontrastują z otaczającymi je cynamonowymi wzgórzami i błękitnym niebem. Dzisiaj mieszka tam 600 osób, jednak na pierwszy rzut oka widać że miasteczko ma za sobą lata prawdziwej świetności. Przejechawszy kilka kilometrów zatrzymujemy się na koziej farmie. Oglądamy gospodarstwo od podszewki bacznie obserwowani nieziemskimi oczami przez kozy, które najlepiej czuły się na murkach między boksami. Obładowani zakupionymi różnorakimi kozimi serami, zdegustowani przepyszny miejscowym rumem jedziemy dalej. Mijamy La Olivę drugą stolicę wyspy.

Nieopodal zwiedzamy plantację aloesu oraz manufakturę wytwarzającą kosmetyki z tej cennej rośliny, która pochłaniając promienie słoneczne tworzy mięsisty żel z którego produkty mają zbawienne działanie na organizm ludzki, a zwłaszcza na ciało.

Dojeżdżamy do najbardziej wysuniętej na północ miejscowości Corralejo i potem wzdłuż najszerzej plaży przypominającej pustynię wzdłuż oceanu wracamy do siebie do Tarajalejo na południe wyspy.

Po drodze dowiadujemy się w dużym skrócie o życiu na wyspie. Dawniej wszyscy żyli z rolnictwa, rybołówstwa i pasterstwa kuz. Posiadali małe domostwa, zawierające pod fundamentami zbiorniki na cenną wodę gromadzoną podczas opadów. Stojące wiatraki „tefia” posiadają elementy do ewentualnego zaprzęgnięcia dodatkowej siły pociągowej czyli osła - jak nie wieje. Do szkoły chodzi się do 16 roku życia. Skala ocen od 1 do 10. Potem ew. wyjeżdża na studia, albo podejmuje się mało płatną pracę w hotelach będących w rękach zagranicznych firm. Ci co założyli swoje przedsiębiorstwa dobrze na tym wyszli. Rozwój turystyki pozwolił kanaryjczykom na rozwój. W oparciu o fundusze unijne powstała sieć dróg. Na wyspie jest jeden szpital i obok niego cmentarz. Większość ludności to katolicy.

Odpowiedniejszą rzeczą jest śmiać się z życia, niż lamentować.

Seneka Młodszy

• • • • •

POLA SŁONECZNIKOWE

*... magia bezkresu
w kolorze słońca
zapach marzeń
i muzyka pszczół
odwiedzających
słonecznikowe pole...
śpiewałeś kiedyś:
„...nikomu na świecie
nie dałbym takich kwiatów...”
a one takie piękne
i dumne...
tylko głowy opuszczone
pod myśli ciężarem
i deszczu kropelek, które
podaowała noc...
wysłuchane
w ciszę sierpniowego poranka
i brzęczącej melodii, gdzieś
ponad łanami
słonecznikowej tafli...iii....!*

*2.sierpnia, widok z tarasu snów
- Joanna ZurawskaFlemming*

Niedzielę przeżywamy delektując się każdą chwilą, oglądając jeszcze dokładniej wszystkie kąci, napawając się ostatnią kąpielą w oceanie. Już nie przeszkadza zasolenie i wypychana z wody pupa – jest pięknie. Plaża z czarnym piachem to ogromny design. Wszystkie są z piaskiem w kolorze piasku, a ta „nasza” z pyłu wulkanicznego czarna! Ostatni spacer do skałek gdzie chroniąc się przed wiatrem odpoczywają nietekstylni. Iwonka mówi o nich „wałki”. To taka tendencja międzynarodowa, zwłaszcza niemiecka, żeby być bliżej z naturą, ale to musi wynikać z natury człowieka. My Polacy mamy trochę inną, bardziej tekstylną: to co zakryte jest bardziej ponętne i cenniejsze. Niemniej pięknie wyglądają strzaskane słońcem całe ciała w kolorze pięknej czekoladki.

Poniedziałek – pakowanie, ostatni spacer, ostatnia wieczerza i wyjazd. No i po rumakowaniu. Ale jest co wspominać i myślami do ciepłka wracać.

Lądujemy na lotnisku w Warszawie i pojawia się szara rzeczywistość. Rano wsiadam do pociągu do Gorzowa i się zaczyna. „Proszę bilet do kontroli”. „Nie dobry – bo za drogi, źle sprzedano w kasie”. Konduktor proponuje wypisanie nowego tańszego, a ten mam zareklamować w PKP i poczekać na zwrot gotówki. Nonsens.

Po dłuższym targowaniu się, konduktor widząc moje rosnące poirytowanie oraz głosy dezaprobaty współpodróżnych - ustępuje. Jedziemy dalej. Naraz słyszymy ponownie „Proszę bilety do kontroli!” Ale już nas kontrolowano! - odpowiadamy zgodnym chórem! Ale teraz jest kontrola kontroli. OK! Posłusznie ponownie wyciągamy i pokazujemy bilety. Ale po pół godzinie okazuje się, że to jeszcze nie koniec. Teraz jest kontrola czy była kontrola (teraz służby granicznej). Tym razem już nie chowamy biletów głęboko, bo może jeszcze jakiś kanar przyjdzie. Od Poznania zmienia się obsługa pociągu i nie schowany bilet przydaje się jeszcze dwa razy. Przesiadka w Krzyżu na szynobus i sytuacja się powtarza, tym razem tylko dwa razy. Super!

Skąd oni widzieli, że ja z „kanarów” wracam i starali się różnymi sposobami przywoływać wspomnienia, nieudolnie bo na polski sposób, ale zawsze! Nie mniej gorąco zachęcam do odwiedzenia wysp kanaryjskich tylko najpierw trzeba znaleźć taką dobrą duszę jak moja siostra aby to sfinanso-

wać! Za to jestem jej bezgranicznie wdzięczna!

Ale zapomniałam o najważniejszym. Nazwa „Kanary” pochodzi od nazwy żyjących tam psów „canis”, które zostały umieszczone w herbie wysp. Według innej teorii „Canarios” to nazwa plemienia przybyłych z Afryki aborygenów berberyjskich zamieszkujących od początku wyspy. Dziwne i zastanawiające jest to że, berberowie to wysocy blondyni o niebieskich oczach.

A kanarki wzięły swoją nazwę od wysp, na których przebywają w dużych ilościach ubarwiających na żółto surowy krajobraz.

Przeżyła, zaobserwowała i na papier przelała
Małgosia Kłowska

• • • • •

Jak długo jeszcze?

*Biała kartka papieru,
Długopis w dłoni
I pustka – gdzie jest
Zarys wiersza?
Gdzie błądzą myśli?
Po jakich manowcach
Mózgu, który śpi
i nie daje polotu?
A chciałabym coś napisać!
Tyle się wokół dzieje.
Ale pustka w myślach,
Długopis w dłoni
I biała kartka papieru.
Jak długo jeszcze?*

Marta Małkowska 27.05.2014r.

„TYLKO ŻYCIE POŚWIĘCONE INNYM WARTE JEST PRZEŻYCIA”

Jubileusz 10- lecia Klubu Amazonki w Darłowie jest jubileuszem życia, ponieważ kochamy cię życie.

My amazonki w sposób szczególny przeżywamy każdy darowany nam dzień, mamy odwagę pokazywać swoje emocje, nie ukrywamy łez, ale cenimy radość, śmiech, kochamy taką zwykłą ludzką radość życia.

My amazonki zwykle kobiety z niezwykłą pasją życia, pełne ciekawości świata, pełne nadziei, ale trochę innej, śmielszej, odwagi odważniejszej, radości radośniejszej.

Krucze słabe kobietki doświadczone chorobą, która nawet powala tytanów, potrafiły wyzwoić w sobie pokłady pozytywnej energii, siły i miłości.

Żony, matki, babcie, młode i dojrzałe, zaczęły nowe życie, otrzymałyśmy kredyt na życie, nową szansę i nie możemy i nie zamierzamy tego zmarnować.

Są wśród nas wspaniałe kobiety o barwnym i ciekawym życiu, charyzmatyczne, silne, a zarazem kruche i delikatne. Nie boimy się wyzwania losu, jesteśmy otwarte, chcemy i potrafimy czerpać z życia to co najlepsze.

Dzięki temu możemy działać, możemy pomagać i wspierać osoby potrzebujące tego w chorobie i rekonwalescencji, ponieważ taka jest ideologia i misja funkcjonowania klubów amazoнок, które należą do ogólnopolskiej Federacji Klubów Amazoнок z siedzibą w Poznaniu.

Nasza misja to pomaganie, wspieranie i działanie na rzecz profilaktyki raka, szczególnie nacisk kładziemy na edukację prozdrowotną, bierzemy udział w kampaniach ogólnopolskich, których celem jest zapobieganie chorobom nowotworowym.

Wolontariuszki ochotniczki – świadome swoich życiowych celów i wartości, dzielące się

swoim doświadczeniem i wspierające kobiety, które tego potrzebują. Są to osoby budujące nadzieję swoją obecnością, a udzielane przez nie informacje mogą przekonać chorą, że warto podjąć walkę o życie i można ją wygrać.

Popularyzujemy wiedzę dotyczącą wczesnego wykrywania raka, uczymy samobadania piersi, zachęcamy do badań profilaktycznych. Nie jesteśmy same, współpracujemy z organizacjami z terenu miasta Darłowa, powiatu i polski, nasze reprezentantki biorą udział w obchodach światowego dnia chorego, dzięki naszej Federacji bierzemy udział w szkoleniach.

Nasz klub to nasz historia pisana prozą życia, wygrana z chorobą i pożegnania koleżanek, cudownych kobiet, których już nie ma.

Gościłyśmy wspaniałych i oddanych naszej idei przedstawicieli władz pana Arkadiusza Klimowicza Burmistrza Miasta Darłowo, Pana Andrzeja Protasewicza Wicestarsotę Sławieńskiego, przedstawicieli posta Andrzeja Lewandowskiego i Senatora Piotra Ziętarskiego, pani Izabela Sielska zastępcza Wójta Gminy Darłowo, odwiedził nas również Wicewojewoda Zachodniopomorski pan Andrzej Jakubowski, byli przedstawiciele organizacji działających w Darłowie i powiecie sławieńskim, firmę Amoena reprezentowała Beata Daczyszyn oraz nasze wspaniałe koleżanki amazoнок z zaprzyjaźnionych klubów. Byli z nami nasi przyjaciele, którym bardzo dziękujemy za to, że są z nami.

Jubileusz współfinansowany był z środków Starostwa Powiatowego w Sławnie, oraz środków własnych.

30 sierpnia 2014 r. Darłowskie Amazonki zorganizowały II Piknik Integracyjny połączony z minispartakiadą dla naszych gości. Naszych gości przyjął w Sławiu, urokliwym

miejscu w Darłowie u Państwa Kryszczuk, którzy wspaniale zadbali o nasze dobre samopoczucie. W minispartakiadzie wzięły udział 4 osobowe drużyny, Amazonki z Koszalina, Kołobrzegu, Szczecinka, Świdwina i Szczecina, oraz reprezentacje stowarzyszeń z Darłowa - Osadników, Emerytów, Niewidomych i Niedowidzących i Dzienny Ośrodek Rehabilitacyjno - Terapeutyczny. Rozegrano 5 konkurencji, a ukoronowaniem pikniku był mecz piłki nożnej Amazonki kontra „Reszta Świata”, który zakończył się wynikiem 2:0 dla Amazonek (mecz pełen emocji i niesamowitej walki zawodników). Nie było przegranych, wszyscy uczestnicy wygrali, symbolem tych zawodów jest zwycięstwo nad chorobą, własnymi słabościami i wiekiem.

Dzięki Firmie Amoena Amazonki zaprezentowały odzież sportową, popołudniową, nocną i stroje kąpielowe, o nasz wygląd zadbała Beata Daczyszyn.

Przez cały piknik czas umilała nam orkiestra dęta z Darłowa, przy takiej muzyce wszyscy świetnie się bawili. Na zakończenie pikniku wszyscy uczestnicy świętowali nasz jubileusz 10 lecia, a ukoronowaniem był wspaniały tort od Państwa Makarskich.

Dziękujemy Wszystkim wspaniałym gościom, szczególnie sędziemu głównemu Mariuszowi za udział i wspaniałą zabawę, oby radość, która panowała podczas pikniku pozostała na długo w naszych sercach.

Dziękujemy.

Piknik zorganizowano dzięki dofinansowaniu przez Urząd Miasta Darłowa.

Elżbieta Betlińska

• • • • •

To co w życiu doczesnym najcenniejsze, może okazać się bez znaczenia dla życia wiecznego.

Józef Stanisław Tischner

TAŃCZĄCA ŁZA

*... zagubiona
pośród deszczu kropelka radości
pofrunęła z wiatrem w dal
... jest maleńka, jest samotna
ale szczęśliwa...
zapatrzona
w tysiące kropelek deszczu, mokrych
i smutnych... tańczy z wiatrem
radosny taniec!
... kropelko radości... tutaj jestem...
i... gdy już nasycisz się tańcem
wróć maleńka
pod dach mojej powieki...
będę zawsze tam, gdzie
ze mną się rozstałaś... będę
zawsze na ciebie czekała, więc
tańcz z wiatrem radości swój
taniec wolności...
tańcz... tańcz... tańcz!*

29.czerwca, w deszczowe popołudnie
Wiersz z tomiku „Jesień, torebka i łzy”
– Joanna ZurawskaFlemming

VII STRZELECKA SPARTAKIADA AMAZONEK

BIAŁOGARD, 13 WRZEŚNIA 2014R.

Spotkałyśmy się rano na dworcu kolejowym. Drużyna w składzie: Jadzia, Karina, Beata, Zosia i ja - Grażyna, oczywiście w strojach klubowych z napisem „Agata” Szczecin.

Podróż minęła szybko, Białogard przywitał nas dobrą pogodą, chociaż później popadało. Udałyśmy się na miejsce rozgrywek sportowych- Strzelnicę LOK-u. Czekaliśmy na pozostałe uczestniczki, które przyjechały z całego województwa zachodniopomorskiego. Wspaniałe, wesołe dziewczyny, ubrane w stroje reprezentujące swoje kluby amazonek.

Około godziny 14 przyjechały władze Białogardu i nastąpiło oficjalne otwarcie Spartakiady. Było wiele dyscyplin np. strzelanie z KBKS-u, układanie skrzynek i chodzenie po nich na czas, biegi z kubkiem wody (również na czas) i najmniejszą jej utratą, rzuty piłką do kosza-zawieszzonego dosyć wysoko (mało było celnych rzutów, oj mało).

Rywalizacja była zacięta, zabawa wspaniała, wiele śmiechu, bardzo dobra organizacja zawodów. Drużynowo zdobyłyśmy III miejsce, dyplom i oczywiście piękny puchar.

Nikt nie czuł się przegrany. Po zakończeniu zmagani sportowych świętowałyśmy przy zastawionych na świeżym powietrzu stołach. Nie przeszkodził nam w tym nawet deszcz. Były pyszne grillowane potrawy, a także słodczyce (w tym ciasta upieczone przez gospodynie- wspaniałe białogardzkie amazonki). Nie zabrakło także śpiewów i tańców, a humor dopisywał każdej z nas.

Zadowolone, z pucharem i drobnymi upominkami wróciłyśmy do Szczecina. Białogardzkie amazonki po raz kolejny stanęły na wysokości zadania. Dziękujemy Im za niezapomniane wrażenia ze Spartakiady.

Grażyna Woźniak

Recepta na cały rok

*Bierzemy 12 miesięcy,
oczyszczamy je dokładnie
z goryczy, chciwości, małostkowości i lęku,
po czym rozkramyamy każdy miesiąc
na 30 lub 31 części tak, aby zapas
wystarczyło dokładnie na cały rok.
Każdy dzień przyrządzamy osobno
z jednego kawałka pracy
i dwóch kawałków pogody i humoru.
Do tego dokładamy trzy duże łyżki
nagromadzonego optymizmu,
łyżeczkę tolerancji,
ziarenko ironii i odrobinę taktu.
następnie całą masę polewamy dokładnie
dużą ilością miłości. Gotową potrawę
przyozdabiamy bukietem uprzejmości
i podajemy codziennie z radością
i filiżanką dobrej, orzeźwiającej herbatki.*

Katharina Elisabeth Goethe

MAŁY WIEDEŃ



Urszula Olszewska

Po kilkunastu godzinach podróży z północy na południe Polski z planowanymi przerwami, dojeżdżamy do celu naszej wycieczki miasta Bielsko-Białej. W poszukiwaniu miejsca zakwaterowania w hotelu „Olimp” z zaciekawieniem spoglądamy na miasto, które zabudowane jest starymi kamienicami w stylu secesyjnym. Najbardziej okazały i dobrze oświetlony jest budynek Dworca Kolejowego. Jak się później dowiedzieliśmy należał on do uprzywilejowanej Kolei Cesarza Ferdynanda, łączącej Wiedeń z Krakowem. Został wzniesiony przez firmę bielskiego architekta Karola Korna w 1889r. w ciągu zaledwie 140 dni roboczych.

Po nocnym wypoczynku i smacznym śniadaniu jedziemy zwiedzać Cieszyn. Miasto jest stolicą Śląska Cieszyńskiego, który wszedł w skład Państwa Polskiego przed 991r. Na przełomie 1289 - 1290 uzyskał status odrębnego Księstwa Cieszyńskiego, które już w 1327r. stało się częścią Korony Czeskiej. Po wygaśnięciu dynastii piastowskiej w 1653r. Księstwo przeszło na własność rodziny Habsburgów. Ten stan trwał do momentu rozpadu monarchii austro-węgierskiej w 1918r. Terytorium to zostało podzielone decyzją ambasadorów wielkich mocarstw na konferencji w Paryżu 28 lipca 1920r, między odrodzoną Polską a nowo utworzone państwo Czechosłowację.

Śląsk cieszyński charakteryzuje się odrębnością kulturalno-regionalną, bo niegdyś były to odrębne ziemie Księstwa Cieszyńskiego skupio-

nego wokół Cieszyna i rzeki Olzy. Śląsk Cieszyński to również Uzdrawisko Ustroń oraz miasto Bielsko-Biała. Część ziemi cieszyńskiej znajduje się po stronie czeskiej. Główne rzeki tego regionu to Olza, Wisła, Ostrawica, Odra, Biała a najwyższe szczyty w części czeskiej to Łysa Góra a po polskiej stronie Skrzyczne.

Pierwszym obiektem, który będziemy zwiedzać jest Wzgórze Zamkowe (296 m n.p.m.) będące sercem historycznego Śląska Cieszyńskiego. W IX w. powstał tu gród, który był siedzibą kasztelania a od 1290r. książąt piastowskich. Możemy tu podziwiać trzy zabytkowe obiekty. Dwudziestodziwiciometrowa Wieża Piastowska to pozostałość dawnego zamku gotyckiego. Na narożach zwieńczenia wieży znajdują się cztery kamienne tarcze z wizerunkiem Orła Białego. Wieża stanowi świetny punkt widokowy na Cieszyn i Beskidy. Drugi obiekt częściowo zrekonstruowany to Wieża Ostatecznej Obrony zwana Starą Wieżą. Największe wrażenie robi Rotunda pw. św. Mikołaja, która jest pierwszym murowanym obiektem sakralnym na Śląsku Cieszyńskim i jednym z najstarszych, dobrze zachowanym zabytkiem sztuki romańskiej w Polsce. Wg badań archeologicznych została wybudowana w XI w. Jej sylwetka widnieje na banknocie dwudziestozłotowym i na fotografiach naszej sesji zdjęciowej odbywającej się w ciepłej słonecznej aurze. Następnie udajemy się do śródmieścia Cieszyna. Korzystamy z pięknej, ciepłej pogody i fotografujemy się na tle pomnika usytuowanego na wzgórzu dla upamiętnienia miejsca walk Legionów Cieszyńskich o niepodległość. Wokół postumentu znajdują się tarcze z nazwami wszystkich miejscowości, w których toczyły się walki wyzwolencze w 1919r. Na kolumnie zwieńczonej kobiecą postacią z mieczem w geście obronnym, znajduje się napis „Legionom Śląskim, poległym za Polskę w latach 1914-1918”. A przed nami spacer w kierunku Starówki Cieszyńskiej. Na chwilę zatrzymujemy się na Starym a następnie idziemy na Nowy Rynek, na którym podziwiamy fontannę i figurę św. Floriana. Plac Teatralny. Secesyjny budynek Teatru powstał w 1910 roku według projektu architektów wiedeńskich Ferdynanda Felnera i Hermana Helmera, znanych z budowy kilkadziesiątu teatrów w Europie (m.in.

TIK – TAK

*Patrz, nasz czas znowu
Zrobił milowy krok.
W kalendarzu kończy się luty,
A chwilę temu był Nowy Rok.*

*Patrz, jak czas przepływa przez palce
I trudno temu się dziwić...
W kalendarzu karnawałowe walce
I chwil suknia otula twą kibić.*

*Czas próbuje wyprzedzić wiosnę
I ma ku temu zakusy,
Natura ma jednak swe prawa
Przed czasem w ogrodzie zakwitły krokusy.*

*Czas, cóż, jest w życiu niezbędny,
Bez niego nic się nie dzieje.
Patrz, my sami dziecinnie radośni -
Gdy wnuków gromadka się śmieje!*

*Nasz czas bezustannie płynie,
Do nowych przemian daje znak.
A zegar życia niezmiennie tyka
Tik-tak, tik-tak, tik-tak, tik-tak!*

*Marta Małkowska
24 luty 2014r.*

w Toruniu, Budapeszcie, Pradze, Berlinie, Wiedniu i Zurychu). Przed teatrem stoją dwa piękne i unikalne drzewa z owocami podobnymi do dużych strąków fasoli. Są to mąż i żona, którzy mają owoce jeśli rosną blisko siebie. W czasie krótkiej przerwy rozsiadamy się w ulicznych kafejkach, wygrzewamy się w słońcu, robimy zdjęcia i pijemy kawę degustując ciasta. To taka chwila oddechu bo zaraz po przerwie zwiedzamy osiemnastowieczny pałac hrabiów Larischów. W XIXw. rozbudowany o trzecie skrzydło ze stajnią na planie koła. Od 1931 r. pałac jest siedzibą Muzeum Śląska Cieszyńskiego a stajnie zamieniono na kawiarnię „Cafe Muzeum”. Założycielem muzeum jest Ks. Jan Leopold Szersznic, który w 1802r. zgromadził eksponaty do wyposażenia wnętrz m. in. sekretarzyk Elżbiety Lukrecji ostatniej przedstawicielki dynastii Piastów Cieszyńskich, kryjący w sobie 350 szkatulek, ponadto dzieła rzeźbiarskie z warsztatu Piotra Parlera oraz jedno z większych zbiorów dagerotypów. Bogate zbiory zostały podzielone na działy: archeologię, etnografię, historię i sztukę.

Idziemy następnie do miejsca w którym mieściła się studnia Braci Dominikanów w XIVw. Lenda głosi, że to jest miejsce spotkania trzech braci Bolka, Leszka i Cieszka -synów Króla Mieszka III, którzy spotkali się przy studni po dalekich wędrówkach i tym miejscu zostało założone miasto Cieszyn w 810 roku. Wg tej legendy można uznać, że Cieszyn jest najstarszym miastem na ziemiach polskich. Na koniec zwiedzania w tym dniu idziemy na czeską stronę Cieszyna na smaczny obiad, przez most na rzece Olzie, który zbudowano na część 60-lecia panowania cesarza Franciszka Józefa.

W dniu wyjazdu do Żywca mamy zmianę pogody i mgła utrudnia nam podziwianie pięknych widoków górskich. Żywiec jest położony między ramionami Beskidu Śląskiego, Małego i Żywieckiego. Jedziemy przez malowniczo rozsiadane miejscowości na zboczach gór, podziwiamy je oczami wyobraźni w czym pomagają nam opowiadania przewodnika i tak będzie do końca dnia. Przed Żywcem przekraczamy rzekę Sołę i rozpoczynamy zwiedzanie od obejrzenia makiety miasta. Nazwa wywodzi się od rzeczownika „żywiec”, staropolskiego określenia żywego inwentarza, co ilustruje głowa тура w herbie. Nawiązuje do powszechnej w Żywcu niegdyś hodowli bydła, owiec i trzody oraz ich uboju. Lokalna legenda głosi natomiast, że pod miastem złapano żywcem żubra i ofiarowano go księciu oświęcimskiemu, który

w zamian nadał miastu herb z głową zubra na niebieskim polu. Od wieków średnich do współczesności tereny żywiecczyny były we władaniu znanych rodów Komorowskich, Wielopolskich i szczególnie zasłużonych Habsburgów.

Pierwsze kroki kierujemy na Stary Zamek z początków XV stulecia zwany Małym Wawelem" za sprawą arkadowych krużganków, które otaczają zamknięty dziedziniec. Do 1939r. zamek znajdował się w rękach kolejnych właścicieli Żywca a od roku 2005r. jest siedzibą Muzeum Miejskiego w Żywcu. Druga po Starym Zamku rezydencja to Pałac Habsburgów zwany Nowym Zamkiem. Powstał w 1885r. z inicjatywy Albrechta Fryderyka Habsburga. Poszczególne części pałacu projektowane były przez różnych architektów m in. E. Mączyńskiego, T. Stryjeńskiego, E. Iriusa, L. Simonego oraz K. Korna. W 2001r. w pałacu zamieszkała wnuczka Karola Stefana arcyksiężna córka Księcia Olbrachta Habsburga i szwedki Alicji Ankarcrona, Maria Krystyna Habsburg, która zmarła prawdopodobnie 2 lata temu. Pierwszym Habsburgiem, który zamieszkał w Żywcu był Karol Stefan który, w 1920 r. przyjął obywatelstwo polskie. Po zajęciu tych ziem przez Hitlera rodzina ta została wypędzona z pałacu, gdyż nie chciała wyrzec się polskości. Książę Olbracht był oficerem wojska polskiego torturowany przez gestapo a Księżna Alicja wstąpiła do Armii Krajowej i bardzo się przysłużyła znajomością j.angielskiego. Na murze zamku znajduje się tablica upamiętniająca kilkakrotny pobyt Króla Jana Kazimierza na zamku w czasie potopu szwedzkiego. Tutaj wydał król Uniwersał Żywiecki, którym chciał przyciągnąć chłopów do wojska. W dolinie Soły miało miejsce prawdopodobnie spotkanie króla ze Szwedami, któremu na pomoc przyszedł szef zbójców Klimczok, od którego pochodzi nazwa jednego ze szczytów górskich. Wokół rezydencji roztacza się Zabytkowy Park utworzony przez Wielopolskich w XVII w stylu włoskim a następnie angielskim. Podziwiamy również Domek Chiński, drzewa egzotyczne i zegar słoneczny. Wizytówką Żywca jest dawny Browar Arcyksiążęcy z 1856r. z zachowaną w XIX wieczną zabudową. W najstarszej części zakładu w leżakowych piwnicach wykutych w skale urządzono Muzeum Browaru. Wędrujemy po 18 salach o łącznej powierzchni 1600m². Najpierw wchodzimy do Sali Trzech Żywiołów. W półmroku widzimy wielkie szklane kolumny a w nich kłosa i ziarna jęczmienia. W drugiej, szyski chmielu a obok płynie górski strumyk. To trzeci żywioł bo krystaliczna woda jest największym

skarbem browaru. W następnej sali jest makieta Arcyksiążęcego Browaru z przełomu XIX i XX w. Dalej przechodzimy przez wehikuł czasu i przenosimy się do innej epoki a w niej rekonstrukcje XIX wiecznej uliczki, karczma, galicyjskie miasteczko, w którym znajdują się pracownie: architekta, bednarnia, drukarnia oraz sklep kolonialny. W tym ostatnim zatrzymujemy się chwilę i robimy zdjęcia z subiektem. W jednej z sal mogliśmy zobaczyć film, na którym arcyksiężna Maria Krystyna opowiadała historię swojej rodziny w czasie okupacji niemieckiej oraz obejrzeć archiwalne dokumenty z czasów II wojny światowej. Mimo, że wycofujące się wojska hitlerowskie zniszczyły w mieście niemal wszystkie ważniejsze obiekty, to browar ocalał. Niemcy wywieźli co prawda trochę maszyn i urządzeń, częściowo spalili archiwum, wysadzili bocznice kolejową i podłożyli ładunki wybuchowe pod zabudowania browaru jednakże dzięki ofiarnej postawie robotników browaru nie zdążyli ich zdetonować. Na zakończenie zwiedzania można było zdegustować piwo w stylowych pomieszczeniach.

Żegnamy Żywiec i udajemy się w dalszą podróż drogami biegnącymi wśród gór i tylko bardzo szkoda, że nadal nie możemy oglądać pięknych widoków gdyż otulone są nieprzezroczystą aurą. Na trasie usłyszymy o ludziach, najcenniejszych obiektach wśród nich np. kościół p.w. św..M. Kolbe, wybudowany w 1974 w ciągu jednej nocy, o braciach Golcach mieszkańcach Milówki. Grupa pod nazwą Golec uOrkiestra powstała w 1998 r. Z ich inicjatywy założono Fundację, dzięki której dzieci i młodzież z żywiecczyny uczy się gry na różnych instrumentach. Podziwiamy wiadukt kolejowy nad Doliną Łabajową. Jest to najwyższy używany w Polsce wiadukt. Siedmioprzęsłowa konstrukcja ma 120 m długości, 25 m wysokości i stanowi imponujący zabytek techniki z lat 30 -tych XX w. jest dziełem Ksawerego Goryanowicza.

Zatrzymujemy się na krótki, planowany postój w Koniakowie. Odwiedzamy Muzeum Koronek. Powstało w 1962r. po śmierci Marii Gwarek, której jest poświęcone. Jest tu wiele unikalnych eksponatów: czepce, obszycia chust, kryzy, kołnierzyki, wstawki do pościeli, firanki, ząbki czyli serwetki na półki, każda ma inny kształt i wzór. W pobliskim sklepie degustujemy oscypki. Wszystko odbywa się w pośpiechu ażeby zdążyć na umówione zwiedzanie w Wiśle. Tym razem jest to Rezydencja Prezydenta RP- Zamek, który jest Narodowym Zespołem Zabytkowym składającym

sie z Zamku Górnego, zabytkowej Kaplicy p.w. św. Jadwigi Śląskiej z 1909r oraz Zamku Dolnego i Gajówki. Zbudowany w latach 1928-31 jako dar dla Prezydenta Ignacego Mościckiego wg projektu wybitnego krakowskiego architekta Adolfa Szyszko-Bohusza. W awangardowych wnętrzach podziwiamy barwne polichromie autorstwa Andrzeja Pronaszki oraz unikalne meble wykonane ze stali chromowanej, drewna, skóry i pluszu, zaprojektowane przez Włodzimierza Padlewskiego. Prezydent Ignacy Mościcki odwiedzał zamek kilka razy w roku. Obecnie w zamku Dolnym funkcjonuje hotel oraz restauracja. Górny zamek udostępniany jest do zwiedzania po wcześniejszej rezerwacji. Po krótkim relaksie z ciastkiem w tle, pełne wrażeń wracamy do Bielska Białej. Każdy dzień pobytu na wycieczce dostarcza nam ogromnej porcji interesujących przeżyć z poznania unikalnych obiektów, nigdzie więcej niespotykanych ale wiele nowości jeszcze przed nami.

Miasto Bielsko zostało założone przez Piastów Cieszyńskich z herbem na którym widnieje żółty orzeł na niebieskim tle i 3 lilie. Bielsko-Biała położone jest nad rzeką Białą na granicy Beskidu Śląskiego Małego i Pogórza Śląskiego oraz pomiędzy historyczną Małopolską a Śląskiem. Ażeby wyjaśnić powstanie tego miasta przytoczę kilka ważnych dat z historii. W 1312r. powstaje pierwszy dokument o Bielsku. Mieszko I Książę Cieszyński nadaje mieszkańom dużego lasu między „Kamienicą a Mikuszowicami” i już w 1316r. Bielsko wchodzi w skład Księstwa Cieszyńskiego. W XVI w. powstają warsztaty i manufaktury tkackie w Bielsku jak też w Białej, rywalizujące ze sobą. W 1564r. ukazuje się pierwsza pisemna wzmianka o Białej a w 1722r. król August II nadaje Białej prawa miejskie. W XVII w. następuje dalszy rozwój przemysłu tkackiego i coraz szybszy rozwój miast a w drugiej połowie XVIII w. Bielsko staje się ważnym ośrodkiem sukna w Rzeczypospolitej. W czasie II Wojny Światowej, III Rzesza korzysta z przemysłu Bielska dzięki czemu miasto wyszło z wojny z nieznacznymi stratami. Bielsko -Biała powstała z połączenia dwóch miast leżących po przeciwnych stronach rzeki Białej: śląskiego Bielska i małopolskiej Białej dopiero w 1951r. Zwiedzanie Bielska rozpoczynamy od spotkania na Rynku którego układ urbanistyczny jest lokowany na prawie magdeburskim miast śląskich. Wokół rynku stoją kamieniczki w stylu barokowo-klasycystycznym pochodzące z XVII i XVIII w. Pośrodku placu stoi pomnik czeskiego duchownego Nepomucena (kopia), który



Bolek i Lolek

miął chronić zabudowę drewnianą od pożaru. Na placu znajduje się zabytkowa studnia o głębokości 12m., potok i pomnik Neptuna. Na narożniku jednej z kamienic zachował się pręgierz. W katedrze p. w. św. Mikołaja przechowywane są relikwie św. Franciszka z Asyżu i św. Jana Pawła II oraz oryginalny pomnik św. Jana Nepomucena.

Następnie idziemy w kierunku najbardziej rozpoznawalnego obiektu w samym sercu miasta, do zamku - siedziby Muzeum Historycznego, kojarzonego głównie z nazwiskiem Sułkowskich tak w Polsce jak i w Europie. W celu przybliżenia tej rodziny ściśle związanej przez 193 lata z zamkiem, muzeum przygotowało wystawę zatytułowaną „Bielscy Książęta Sułkowscy, jakich nie znacie”. Wystawa jest próbą ukazania genealogii rodu i najbardziej interesujących epizodów z życia ich przedstawicieli na tle wydarzeń historycznych. Zwiedzając wystawę w zamku słuchałyśmy w skupieniu historii i oglądałyśmy twarze ordynatów i ich rodów na portretach, które zapępiały ściany sal wypełnionych meblami i innymi przedmiotami z tamtej epoki. Jednocześnie w zamku wyeksponowana była jeszcze jedna ciekawa wystawa (na obejrzenie której nie starczyło czasu) na temat „Setna rocznica wymarszu Legionów”. Były to m.in. Orzeł Legionowy z lat 1914-1916, Pieśni i piosenki Legionów Polskich, Medal Legiony Polskie 1914-1915-1916, Ryngraf Legiony Polskie 1914, Pierścień Legionów Polskich 1914, Medal Józefa Piłsudskiego 1917, zdjęcia Wymarszu Ochotników Bielskich Legionów pod komendą Henryka Boryczy i zdjęcia komendanta drużyny polowej bielskiego Sokoła Władysława Skuta i innych legionistów. Mottem wystawy „Setna Rocznicą Wymarszu” do Legionów jest wiersz który przytoczę:

*„Młodzieży polska, patrz na ten krzyż!
Legiony Polskie dźwignęły wzwyż,
Przechodząc góry, doliny, wały
do Ciebie Polsko i dla Twej chwały!”*

Adam Szania - legionista

Z wyżyn pałacowego patriotyzmu schodzimy na ziemię i spacerkiem idziemy w kierunku Bielskiego Syjonu. Jest to zespół budynków i świątyń zachowany w stylu neogotyckim. Miejscem wyjątkowym jest kościół ewangelicko - augsburski a przy kościele, jedyny w Polsce pomnik Marcina Lutra autorstwa wiedeńczyka Franza Vogla z 1909r. Idziemy jeszcze szlakiem cesarskim, który kończy się na rzece Białej.

Na drugim brzegu rzeki widzimy inny krajobraz i inną zabudowę zwana Józefińską secesją. Tutaj spotykamy pomnik Reksia ale można go zobaczyć również w Studiu Filmów Rysunkowych a jedna ulica nosi jego imię. Bielsko- Biała jest niepodważalną stolicą polskich kreskówek. Mimo upływu czasu Bolek i Lolek, Reksio, Baltazar Gąbka ze Smokiem Wawelskim, Błękitny Rycerzyk i inne, bawią i uczą pokolenia najmłodszych . Bajkowe miasto powstało w 1947 w Wiśle a rok później było już w Bielsku-Białej, w którym znajduje się też pomnik Bolka i Lolka z Globusem.

Przykładem przenikania do galicyjskiej Białej wpływów architektury wiedeńskiej jest Biański Ratusz wg projektu biańskiego architekta Emanuela Rosta juniora wybudowany w latach 1895-97. Uwagę przyciąga bogata ornamentacja fasady z medalionami i wizerunkiem pszczoł symbolizującymi pracowitość mieszczan. Nad wejściem u szczytu stoi bogini Eivene(rzymska Pax) z rogiem obfitości w rękę i małym Plutosem (symbolem bogactwa). Kolejnym arcydziełem bielskiej secesji jest budynek z początków XX w. zwany Kamienicą pod żabami. Ongiś oprócz mieszkań znajdowała się w nim winiarnia Rudolfa Nahowskiego. Na uwagę zasługuje szczególnie położona elewacja z dekoracją imitującą mur pruski , wykuszami nad wejściem wraz z wydatną pseudowieżą a portal zwieńczony jest figurami dwóch żab ubranych we fraki, z których jedna gra na mandolinie a druga trzyma w jednej ręce fajkę a w drugiej kieliszek opierając się na beczce, prawdopodobnie z winem.

W czasie przerwy na kawę siadamy w ogródkach ulicznych ciesząc oczy widokami miasta. Godne podziwiania są nie tylko zabytki, zamki, pałace, kościoły architektura, krajobrazy,



Reksio

uroki miasta, cała przyroda ale szczególnie ogromne przywiązanie do polskości, nie tylko ludu bożego ale też moźnych ówczesnego świata. Pozwolę sobie przytoczyć kilka przykładów. A oto nazwiska: Habsburg, książę Olbracht był oficerem WP. Alicja - jego żona wstąpiła do AK, ich córka Maria Krystyna wróciła do Polski w 2001r. żeby przekazać Radzie Miasta Żywca posiadłości a w tym Pałac. Rodzina Sułkowskich wywodziła się z magnata krakowskiego Aleksandra Józefa i pozostawili Polsce nie tylko posiadłość z zamkiem w Bielsku Białej ale również w Rydzynie . Aleksander Hohenberg syn księżnej Daisy był oficerem w armii Andersa w czasie II Wojny Światowej . O wyzwolenie ziemi cieszyńskiej walczyli legionści śląscy w 1919r., a 100 lat temu z Bielska Białej wyruszyli ochotnicy do Legionów Piłsudskiego, walczyli o wyzwolenie Ojczyzny i polegli w boju w 1914-1918. Po II Wojnie Światowej ziemi te ocalały bez zniszczeń. Przykładem obrony przed napastnikami może być Browar Żywiecki ocalony w 1945 bohaterskim czynem kilku pracowników.

Następnego dnia rano pakujemy bagaże do autokaru, spożywamy ostatnie śniadanie jak zwykle smaczne i wyjeżdżamy z Bielska- Białej do Częstochowy. Zatrzymujemy się wg planu w By-



strej, która powstała w 1956r. z połączenia Bystrej Śląskiej (część lewobrzeżna Białki) oraz Bystrej Krakowskiej (część prawobrzeżna Białki). W Bystrej zwiedzamy Fałatówkę czyli willę, w której Julian Fałat mieszkał od 1910r., kiedy to ustąpił ze stanowiska dyrektora krakowskiej ASP. W ośmiu pomieszczeniach na parterze i na piętrze można zobaczyć nie tylko pamiątki po malarzu, dokumenty, odznaczenia, zdjęcia, szkice, sztalugi, stół przy którym pracował a także jego obrazy, oleje i akwarele. Fałat był specjalistą w dziedzinie myśliwskiej przykładem jest zwłaszcza obraz z 1888r „Polowanie na niedźwiedzicę z małymi”. Przyglądając się dłuższą chwilę mamy wrażenie, że jesteśmy w lesie i obserwujemy tę scenę przeniesioną na obraz w sposób niezwykle realistyczny, a śnieg chrupie nam pod nogami. Julian Fałat wiele podróżował po świecie i przywoził pamiątki: wyroby z kości słoniowej, koralowca i japońskie akwarele.

Jeszcze więcej czasu poświęcamy na zwiedzanie Muzeum Zamkowego w Pszczynie. Zamek jest dawną rezydencją magnacką powstałą w XI lub XIIw. wielokrotnie przebudowywaną. Wraz z zabytkowym parkiem krajobrazowym w stylu angielskim o pow. 156 ha tworzy zespół pałacowo-parkowy, który w 1946r. zamieniony został na muzeum. Zachowało się w nim oryginalne wyposażenie w meble, które sprawiają, że jest on obecnie jednym z najciekawszych zabytków architek-

tury rezydencjalnej w Polsce. Na parterze zamku znajduje się korytarz zachodni z zawieszonymi trofeami myśliwskimi a dalej: sypialnia cesarzowej Augusty Wiktorii z łóżem osłoniętym częściowo parawanem, salon cesarski (pokój narad), gabinet pracy cesarza Wilhelma II, garderoba cesarska, sypialnia cesarza z łazienką. Szczególnie cenna jest klatka schodowa, jedno z najbardziej reprezentacyjnych pomieszczeń w zamku. Robi wrażenie swoim przepychem i bogactwem wystroju wnętrza. Na piętro prowadzą trójbiegowe schody a na nim Galeria I Pietra czyli korytarz biegnący przez wszystkie skrzydła zamku, dalej salon księżnej Daisy i jej męża Księcia Hansa Heinricha XV Hochberga, sypialnia i pokój księcia, przedpokój myśliwski, biblioteka, Salon Wielki, Salon Zielony, Salon Narożny oraz Galeria i Sala Lustrzana. Ponadto w zamku można zwiedzać Gabinet Miniatur i Zbrojownię. Przed I Wojną Światową właściciele zamku prowadzili bardzo wystawne życie a pozwalała im na to olbrzymia fortuna. Byli właścicielami licznych kopalni, hut, elektrowni, cementowni, domów handlowych, lasów, pól, cegielni, młynów i hoteli. Pamiętamy ich zamek w Książu, który też zwiedzałyśmy kilka lat temu. Księżna Daisy (z pochodzenia Angielka) jest uważana za jedną z najpiękniejszych kobiet swojej epoki. Była nazywana Stokrotką ze względu na wrodzoną delikatność. Nie mogła znieść przepychu jakim otaczali się Hochbergowie a najbardziej brakowało jej ciepła rodzinnego. Była zde gustowana atmosferą, warunkami higieny i sztywną etykietą dworską, jakie panowały na dworach w Niemczech. Dzięki niej przy każdym pokoju gościnnym powstały





łazienki. Potrafiła się dzielić swoim bogactwem, często urządzała bale charytatywne, ufundowała w Wałbrzychu sierociniec, przychodnię dla pracujących matek i szkołę dla ubogich dziewcząt. Miała czwórkę dzieci: córkę, która zmarła jako niemowlę i trzech synów - Jana, Aleksandra i Konrada zwanego Bolkiem. Aleksander przeszedł na katolicyzm i przyjął obywatelstwo polskie a podczas II Wojny Światowej był oficerem u boku generała Sikorskiego w Armii Andersa.

Na rynku w Pszczynie niedaleko wejścia do Zamku jest ławeczka i posąg Daisy a jej liczne fotografie i portrety oglądałyśmy w zamku na ścianach dużych sal, podziwiając ją w przepięknych strojach i biżuterii.

Z lekkim niedosytem i zadyszka udajemy się do ostatniej przystani naszej wycieczki - pielgrzymki. W miarę jak zmniejsza się odległość i w oczekiwaniu na wielkie spotkanie, śpiewamy pieśni maryjne m. in. „O Maryjo witam Cię”, „Część Maryi”, „Czarna Madonna”, „Jak szczęśliwa Polska Cała”. Po przyjeździe, zakwaterowaniu i posiłku spieszymy przed cudowny Obraz Matki Boskiej Częstochowskiej słynącej cudami. Następnego dnia rano pełna mobilizacja do wymarszu pod szczyt Klasztoru. Amazonki z różnych miast Polski

i nie tylko, tworzą różnobarwny pochód z kwiatami i pięknymi bukietami dla Maryi. Z głośników słyszymy doniosły głos księdza, który wita ciepło zbliżające się grupy do szczytu Jasnej Góry. Towarzyszy wszystkim muzyka marszowa. Po mglistym i zimnym poranku szare chmury znikają i ukazują się słońce w pełnej krasie i robi się ciepłej, coraz ciepłej. W skupieniu wielobarwnego tłumu rozpoczyna się Msza Św. a homilię wygłosił ks. biskup Antoni Długosz duszpasterz dzieci. W słowach homilii zawarta jest głęboka treść, przesłanie, otucha i nadzieja, słowa które wzruszają ale chwilami są krytyczne, uzdrawiające i trafiające prosto w serce. Po zakończeniu naszej pięknej uroczystości udajemy się w drogę powrotną do domu. Pod koniec podróży dziękujemy panu kierowcy za płynną jazdę i bezpieczne manewry na drogach i parkingach oraz za opowiadane kawały.

Bardzo, bardzo, bardzo, bardzo dziękujemy naszemu szeryfowi Halince za całokształt działań, m. in. za wybór ciekawego miejsca na wyjazd, za dobry autokar i kierowcę, za bogaty i interesujący program wycieczki do bajkowej krainy, za ogrzewane i wygodne pokoje w hotelu, za dobrą stołówkę, za każdy ciekawy dzień i pogodę też!

Było to możliwe do zrealizowania dzięki zdyscyplinowaniu całej czterdziestki i każdej z osobna, bo Halinka nie powtarzała tego samego dwa razy.

Jak Michelle we francuskim serialu Allo' Allo', która ilekroć się pojawiała, jej pierwsze zdanie brzmiało: „Słuchajcie uważnie, bo nie będę powtarzać”.

Opracowała Ula Olszewska

• • • • •

Nie można żyć szczęśliwie, nie żyjąc godnie, moralnie i uczciwie.

Epikur

SPARTAKIADA AMAZONEK

POZNAŃ 2014

W dniach 11-13 września 2014 odbyła się w Poznaniu nad jeziorem Malta XX Ogólnopolska Spartakiada Amazonek i Gala Jubileuszowa XX-lecia działalności Federacji Stowarzyszeń Amazonki. Motto Jubileuszowe: „Radość i nadzieja”. Spartakiadę otworzyła i zamykała po ceremonii medalowej Krystyna Wechmann - Pani Prezes Federacji Amazonki. Udział w tej Spartakiadzie był wyjątkowym wydarzeniem, gdyż po raz pierwszy wprowadzono nowe dyscypliny sportowe do rozegrania, a mianowicie: kubb, petanque, pierścieniówka, speedminton, bowling i ringo.

Startowało 36 trzyosobowych drużyn, czyli łącznie 108 Amazonek. Zastosowano pucharowy system rozgrywek. W każdej dyscyplinie do finału wchodziły najlepsze 4 drużyny z poszczególnych grup, które walczyły dalej o miejsca medalowe. My-startowałyśmy w czterech dyscyplinach: bowling, pierścieniówka, speedminton i ringo. Stowarzyszenie Amazonek „Agata” reprezentowały Małgosia Szymkowska, Sylwia Gos i Marta Małkowska. Nasza drużyna zdobyła brązowy medal w pierścieniówce. Otrzymałyśmy dyplom za III miejsce i każda dostała brązowy medal. Z Unii Zachodniopomorskiej startowały Szczecin, Świdwin i Szczecinek, który zdobył złoty medal w bowlingu. Ponadto organizatorzy ufundowali nagrody dla 2 najmłodszych i dla najstarszej Amazonki, biorących udział w Spartakiadzie. Nasza Sylwia jako jedna z najmłodszych otrzymała bono firmy Pofam. Wszystkie Amazonki uhonorowano złotym medalem za udział w Spartakiadzie - i to było bardzo miłym gestem, bo przecież wszystkie startujące uczestniczki zmagają się z chorobą, a przy takim systemie rozgrywania zawodów wiele z nich zostało wyeliminowanych na początku rozgrywek.

Atmosfera była wspaniała, pogoda też, jak zwykle na spartakiadach. Koleżanki z Poznania wykonały ogrom pracy, by Spartakiada mogła się odbyć.

*Jest taki dzień bardzo ciepły, choć grudniowy;
dzień, zwykły dzień, w którym gasną wszelkie spory.*

Jest taki dzień, w którym radość wita wszystkich.

Dzień, który już każdy z nas zna od kołyski..

*Niebo ziemi, niebu ziemia,
wszyscy wszystkim ślą życzenia.*

Drzewa ptakom, ptaki drzewom.

W wiewie wiatru płatkom śniegu.

Jest taki dzień, tylko jeden raz do roku;

Dzień, zwykły dzień, który liczy się od zmroku.

Jest taki dzień, gdy jesteście wszyscy razem.

Dzień, piękny dzień, dziś nam rok go składa w darze.

*Niebo ziemi, niebu ziemia,
wszyscy wszystkim ślą życzenia.*

A gdy wszyscy usną wreszcie

moc igliwia zapach niesie.

Seweryn Krajewski

Ileż radości i nadziei tkwi w tych kobietach.

Poza konkurencjami sportowymi zorganizowano wyścig łodzi smoczych po jeziorze Malta, w którym wzięły udział Amazonki z całej Polski, w tym nasza drużyna w pełnym składzie, mimo iż Małgosia i Sylwia panicznie boją się pływania. Wsiadły do łodzi, bo chciały przezwyciężyć swoje ograniczenia i ponieważ drugi raz taka możliwość może się nie powtórzyć. Dziewczyny dzielnie zniosły „bujanie” i dwukrotnie pływałyśmy po Malcie. W każdej łodzi smoczej płynęło 10 wiosłarek i bębniarka oraz sternik. Wszystkie wiosłarki wyposażone w kapoki i kolorowe wiosła (każda łódź miała inne kolory wiosła), a także w kolorowych wiankach na głowach (które zrobiły i przywiozły koleżanki z Piły), po odbyciu rozgrzewki na łądzie wsiadły do łodzi, gdzie na dziobie siedziała „bębniarka” nadając rytm wiosłowania. Nasza łódź miała czerwone wiosła. Na wzór kanadyjski 4 łodzie utworzyły rozetę stykając się dziobami. Wiosłarki rzucały na wodę piękne gerbery, ku pamięci Amazonek, które już odeszły. Następnie po minucie ciszy, wiosłarki, machając kolorowymi pomponami i wesołymi okrzykami, uczciły wszystkie żyjące Amazonki. Spartakiadę zakończyła ceremonia medalowa.

W sobotę dojechała do nas nasza pani Prezes Ryszarda Olszewska-Łapko, by uczestniczyć w Gali Jubileuszowej, która odbywała się pod patronatem żony Prezydenta RP Pani Anny Komorowskiej. Rysia jako szefowa Unii Zachodniopomorskiej została wyróżniona pamiątkowym prezentem – bransoletką z malutkim łukiem. Jadąc na spartakiadę zastanawiałam się jak podołamy temu zadaniu, bo każdej z nas coś dolega (ból kręgosłupa, kolana, ręce), ale mając tak zaangażowane i „gotowe na wszystko” koleżanki wiedziałam, że będziemy starały się zrobić wiele, by znaleźć się na jak najlepszej pozycji chociaż w jednej konkurencji i być może przywieźć medal. I udało się. Kolejna granica naszych możliwości została przekroczona.

Dziękuję Wam koleżanki za wspólne zmagania.

Marta Małkowska

• • • • •

W Dzień Bożego Narodzenia

*Wszystko jest, jak przed rokiem:
na szybach srebrne kwiaty
i ten sam obraz w ramach okien;
świat biały, jak opłatek...*

*Będzie wilia! - Uśmiechną się ludzie,
do świątecznej zasiądką wieczerzy -
błogosławiony grudzień!...
„W żłobie leży - któż pobieży...”*

*Pomyśl: na cudzej ziemi wśród obcych,
tacy jak ty młodzi chłopcy
i małe dziewczęta
zaśpiewają tę samą kolędę.*

*Pamiętaj: będą
ludzie smutni, opuszczeni,
niepotrzebni nikomu -
i nikt z nimi słowa nie zamieni,
nie zaprosi do swego domu...*

*Weź do ręki biały opłatek,
choćbyś nawet nie miał go z kim dzielić -
i życz szczęścia całemu światu;
niech się wszystkie serca rozweselą!...*

Zdzisław Kunstman

• • • • •

*Odziera przyjaźń z dostojęstwa, kto jej
szuka dla korzystnych możliwości.*

Seneka Młodszy

LONGLIMERYK

DARŁÓWKO 2014



Małgorzata Kłowska

DARŁÓWKO 11- 24 maja 2014 roku

SZANOWNY GNIEWKO – ZESPOLE

Dziękujemy wszystkim razem i każdemu z osobna
Bo wszystkich wymienić niepodobna

Za:

- super żarełko
- oraz „palce lizać” wykwinne serniczekowi jadółko
- i super zakwaterowanie
- czystości pieczołowite utrzymanie
- sprawne posiłków serwowanie
- balkoniki na kawusię nie tylko poranną
- i pierwsze promyki słońeczka z rosą poranną
- ćwiczenia cielesne
- i bezbolesne
- na podwieszkach lewitowanie
- ciała laserowanie i zamrażanie
- bańką chińską kręgosłupa rozluźnianie
- masaże różnorakie
- zabiegi na członki wielorakie
- etc... itp

Wszystko wykonywane w dobrej atmosferze
Skrupulatnie razem z profesjonalizmem
w transferze

Pogoda nas w tym roku nie rozpieszcza
Ale to nie zniechęca „wieszczka”
Do sformułowania wyrazów serdecznych
I relacji ze spacerów ze szronem na wąsach,
miedzy kroplami deszczu.
Rehabilitujemy się
tym razem na wiosny przednówka
W przesympatycznym Gniewku - Lux w Darłówku.
Na początku w kroplach deszczu
słońca wyczekujemy
Gimnastykując , pływając zdrowie reperujemy.
Po trzech dniach w końcu się wypogodziło
I słońeczko niebo zaszczyliło .
Kurort do sezonu się przygotowuje
I ogromnym sprzętem nabrzeże remontuje.
Spacerując z jodo - terapią
po śladach pracy spychacza i traktora
Będziemy mieć łydki gladiatora.
Średnia wieku tym razem nam się poprawiła
Bo najmłodsza koleżanka Sylwia do nas dołączyła.
Wszystkich młodością zaraziła,
Kto wpadł jej w ręce tego od razu odmłodziła.
Śliczne warkoczyki zwane „zofijkami” robiła,
a ich splot
Lat odejmował „w lot”
Ponadto została zobowiązana
Do pobierania nauki pływania.
Pan Ratownik Bartek
pływaka z niej zrobił umiejętnie
A my ćwicząc sumiennie
sekundowałyśmy jej w wodzie namiętnie.
Bo ten aqua - aerobic to frajda,
nauka i duża sztuka
By przykleić pępek do kręgosłupa.
Spotkania integracyjne z muzyką na żywo
potocznie „grylem” zwane
Były bardzo udane.
Przypomniano nam, że „chińczyk to zdrajca,
bo ma żółte jajca”
No i niezapomniane „kiedy odjadę ...”
To tu na pewno jeszcze za rok zajadę !!!

Członkinie Klubu AGATA ze Szczecina

PS.

Ale świat się kończy chyba
 Bo koncert Eurowizji „kobieta z brodą” wygrywa
 I co teraz? Usuwać pierś drugą obowiązkowo?
 Zapuszczać zarost i stać się owo „ono”?!
 To choroba jakaś i fobia krzacasta
 Bóg stworzył kobietę i mężczyznę i tak ma być
 i basta!!!
 Jeszcze się taki nie urodził
 Żeby Nobla dostał za to że dziecko urodził!
 W sprzęt właściwy nie wyposażony
 Musi sobie szukać żony!

zaobserwowała i zredagowała
 Małgosia Kłosowska

• • • • •

TYLKO

*...perłami z mgły usłana
 droga do ramion twoich
 i ciągle do niej, pod górę...!
 przychodzi zmęczenie
 latami starań o skromny
 uznania gest, i...
 ...kroplami deszczu głaskane
 me włosy... nie...
 ręk twoich drobnych
 dotykiem drogim...!
 myślą daleką
 świat nasz otulam
 by zło nie miało dostępu
 do niego...
 zamykam oczy, serce otwierając
 tej mgle wieczornej
 nagrzanej promieniami słońca
 ...przyjdź proszę... z wiatru
 cichym powiewem
 i zatańczmy naszego walca
 ...do końca...
 tylko ten jeden raz...!*

 5.października, we mgle wieczoru
 - Joanna ZurawskaFlemming

GRYFIŃSKI MARSZ

Dzień bardzo piękny, sobota 27 września 2014r.

Pojechaliśmy do Gryfina na zaproszenie Stowarzyszenia Amazonek „Ewa” na Gryfiński Marsz Życia -VI Różowej wstążki i II Niebieskiej.

Wybrałyśmy się autobusem we czwórkę, (Kowalczyk Genowefa, Kowalik Marianna, Błyskoń Danuta, Budzyń Elżbieta i Alicja Sobczyk) jako silna reprezentacja Agatek.. Marsz wyruszył o godz. 10.00 z pod siedziby Stowarzyszenia Amazonek „Ewa”. Prowadziła go Przewodnicząca Stowarzyszenia Ewa Olejarz, która jechała na motocyklu a za nią podążały radosne uczestniczki marszu. W rękę miałyśmy balony różowe i białe. Po dotarciu na Plac ks. Barnima przewodnicząca przywitała wszystkich oficjalnie - odśpiewano Hymn Amazonek i zostały wypuszczone w powietrze balony. Następnie były występy dzieci i młodzieży gryfińskiej oraz zaprzyjaźnionego z amazonkami Zespołu. Po marszu i występach koleżanki amazonki zaprosiły nas do swojej siedziby, gdzie czekał na nas poczęstunek w postaci pysznych ciast upieczonych przez członkinie stowarzyszenia. Byli z nami zaproszeni goście wraz z Burmistrzem Gryfina p. Henrykiem Piątem. Czas umilały nam śpiewy wykonywane przez zespół.

Do domu wróciłyśmy późnym popołudniem radosne i szczęśliwe. Dziękujemy za zaproszenie na marsz i wspomniała atmosferę.

Ela Budzyń

• • • • •

Tolerancja jest to gotowość przyznania przedstawicielowi innego światopoglądu tej samej dozy inteligencji i dobrej woli, co sobie.

Karl Rahner

WIEDZA TO ŻYCIE |



Wsparcie rodziny i bliskich pozwala wytrwać w trudnych chwilach. Najbliżsi dają siłę do walki z chorobą i nie pozwalają się poddać. Są radością życia.

rozmawiał Michał Zawadzki

Czym jest dla Pani radość życia?

Samo życie jest radością. Doświadczenie, które było mi dane, uświadomiło mi to, że każdy dzień jest bezcennym darem. Kiedy zachorowałam na raka piersi, w mojej głowie pojawiło się pytanie: „dlaczego ja?”. I sama sobie, natychmiast, na nie odpowiedziałam: „a dlaczego nie ja!”. Nie jestem przecież wyjątkowa. Bałam się śmierci, ale najbardziej było mi wtedy żal, że mogę nie zobaczyć rodziny. Kiedy po sześciu latach pojechałam na wizytę do mojej onkolog, pokazałam jej zdjęcie mojego pierwszego wnuka. Dzięki niej mogłam go poznać. Widziałam, jak obie córki obroniły prace dyplomowe jak budują swoje domy.

Kilka lat po leczeniu onkologicznym okazało się, że jest Pani zarażona HCV. Jak do tego doszło?

Nie wiem i nigdy się pewnie nie dowiem. Może 33 lata temu w czasie pierwszego porodu, może następnego. Były ciężkie i przetaczano mi krew. Miałam też kilka innych operacji. O HCV dowiedziałam się trzy lata temu, w kwietniu. Po mastektomii wró-

ciłam do Gryfic - do mojego powiatowego miasta. Nie miałam z kim porozmawiać czułam się źle. Byłam inicjatorką stowarzyszenia Amazoнок - dla kobiet takich jak ja, które nie miały z kim pogadać o swoich przejściach i chorobie. Jedną z Amazoнок jest laborantka ze szpitala. Zadzwońska i powiedziała, że skoro miałam tyle operacji, to może chcę zrobić test na HCV. Dodała też, że zostawiła dla mnie jeden. Na 100 wykonanych tylko mój dał dodatni wynik. Byłam przestraszona, ale teraz myślę, że dzięki temu nieplanowanemu testowi żyję. Przeszłam z sukcesem leczenie WZW C, choć nie było mi łatwo.

Jak zachowała Pani optymizm w czasie leczenia?

Znowu za sprawą rodziny, mojego życiowego partnera, wsparcia bliskich mi ludzi. U mojej lekarki w Szczecinie osoby, które przychodzą na pierwszy w cyklu leczenia zastrzyk, spotykają się w poradni w trakcie terapii i mogą dzielić się doświadczeniami. Każdy mówi o tym, jak się czuje i jak sobie radzi ze skutkami ubocznymi - to pomaga oswoić się z leczeniem i wytrwać w nim.

Jest Pani Wolontariuszką Roku powiatu gryficiego 2012. Ta aktywność to silna wewnętrzna potrzeba?

Kiedyś byłam strasznie zakompleksioną dziewczyną z małej wioski, ale nauczyłam się myśleć inaczej. Pomagam ludziom, bo ich kocham. O raku i HCV trzeba mówić - uświadamiać ludzi, zachęcać do badań. Wiedza o HCV jest u nas bardzo mała. Spotykam się z młodzieżą ze szkół ponadgimnazjalnych, mówię o WZW C i widzę, że nie ma ona pojęcia, jak można się zakazić wirusem. To samo dotyczy dorosłych. Na spotkaniach, które prowadzę na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Gryficach, jest podobnie. Dlatego też dla lokalnej społeczności gminy Trzebiatów przeprowadziłam w ubiegłym roku akcję „Jestem zdrowa, bo wiem” - na temat WZW i raka piersi. Trzeba budować wiedzę poprzez edukację - niezbędne są zajęcia już z dziećmi w gimnazjum.

Ale Pani jedna, nawet sto razy sklonowana nie da rady dotrzeć z wiedzą do kilku milionów ludzi...

Pewnie, że nie. Brakuje ogólnopolskiej akcji na temat HCV. Badanie krwi w kierunku wirusa powinno być obowiązkowe przy każdej operacji i zabiegu naruszającym powłoki ciała.

Czy Pani udało się przekonać bliskich do testów?

Prawie cała moja rodzina przebadła się w kierunku nosicielstwa HCV także wielu znajomych. Bardzo miło mi było, kiedy zaczęła mnie kobieta i powiedziała mi z uśmiechem, że narobiłam niezłego zamieszania. Jej córka po zajęciach ze mną kazała wszystkim w domu się przebadać (śmiech). Uważam, że bez względu na wynik testu lepiej wiedzieć, na czym się stoi. Zwłaszcza że w przypadku raka i HCV niewiedza zabija.

• • • • •

*Boże daj mi cierpliwość, bym pogodził się z tym,
czego zmienić nie jestem w stanie. Daj mi siłę,
bym zmienił to co zmienić mogę. I daj mi
mądrość bym odróżnił jedno od drugiego.*

Marek Aureliusz

Szkoda

*Kiedy choinka, leśna dama,
Włoży już swoje stroje,
A w kuchni ciasto piecze mama,
Aż pachnie na pokoje,
Wszystkich ogarnia podniecenie,
Nas i sąsiadów z bloku...
Szkoda, że Boże Narodzenie
Jest tylko raz do roku.
A pod choinką dobry święty,
Co ma brodzisko mleczne,
Podarki składa i prezenty
Dla dzieci, tych, co grzeczne.
Dzieci radują się szalenie
Wśród pisków i podskoków...
Szkoda, że Boże Narodzenie
Jest tylko raz do roku.
A kiedy w końcu mama prosi
Do stołu, bo nakryte,
To jakby anioł się unosił
Nad nami pod sufitem.
Za gardło chwyta nas wzruszenie
I łezkę mamy w oku...
Szkoda, że Boże Narodzenie
Jest tylko raz do roku.*

Ludwik Jerzy Kern

WARSZTATY EDUKACYJNE DLA AMAZONEK

Spotkanie edukacyjne dla Amazonek zrzeszonych w Unii Lubuskiej i Zachodniopomorskiej, zorganizowane przez Firmę Roche Polska i Federację Stowarzyszeń Amazonki odbyło się w Gorzowie 27 czerwca 2014.

W tych warsztatach udział wzięły Amazonki ze Szczecina, Szczecinka, Gorzowa, Zielonej Góry i Nowej Soli, razem 40 osób. Wykładowcą był dr nauk med. Andrzej Rozmiar, ordynator Onkologii Szpitala Wojewódzkiego w Zielonej Górze, Konsultant Wojewódzki do Spraw Onkologii.

Temat spotkania: Poszerzamy HERyzonty.

Spotkanie było skierowane do kobiet chorujących na raka piersi jak i ich bliskich. Mogłyśmy dowiedzieć się więcej o chorobie, jej przyczynach i możliwości leczenia. Nawiązywało jak brzmiał temat spotkania do receptora HER2 - jego nadaktywność oznacza dla pacjentki ostrzejszy przebieg choroby a kiedyś - gorsze rokowania. Dziś o rodzinie HER wiemy już więcej. Najpierw odkryto wagę receptora HER2, obecnie wiemy już o „niebezpiecznych związkach” HER2-HER3. To jest wiedza, która każda pacjentka powinna mieć, poszerzać swoje HERyzonty.

Po wspólnym obiedzie przeszliśmy do klubu Gorzowskich Amazonek na spotkanie integracyjne i wymianę doświadczeń.

Bardzo dziękujemy Gorzowskim Amazonkom za gościnne przyjęcie uczestniczek warsztatów!

Grażyna



TOREBKA

*... moja torebka jak kuferek wspomnień
wszystko, co mogła ukryła w sobie
smutki, radości, łzy i uśmiechy
medykamenty i zdrowia historie
poukładane w kieszonkach nadzieje
myśli, bilety nieskasowane
drobne pieniądze, agrałki, spinacze
i stare listy, ciągle nie... wysłane
cukier w saszetce z odciskiem twej dłoni
rachunek ze spotkań przy kawie filiżance
... i wielkie życia niewiadome
w ciszy torebki... zawsze odnajdę...*

13 stycznia - mojej dobrej przyjaciółce torebce
- Joanna ZurawskaFlemming

PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ U SENIORÓW.

JAK IM ZAPOBIEGAĆ?

Konsultant: Anna Jaworska, lekarz rodzinny

Autor: Jolanta Dyjecińska

Poradnik Zdrowie

Nie pamiętasz nazwiska znanej aktorki, miejsca, w którym położyłaś okulary, szczegółów rozmowy – takie **kłopoty z pamięcią** mieszczą się w granicach normy. Co zrobić, żeby jej nie przekroczyły? Poznaj metody zapobiegania **problemom z pamięcią**.

Mamy wrażenie, że z wiekiem pamięć się kurczy. Tymczasem ona prawie się nie zmienia. Mózg zachowuje zdolność rejestrowania, przetwarzania i odtwarzania informacji, pomimo że w ciągu życia ubywa nam trochę komórek nerwowych (neuronów). Nie jest to bowiem znacząca ilość.

Dlaczego z wiekiem pogarsza się pamięć?

Przede wszystkim dlatego, że gnuśniej, a wówczas maleje liczba połączeń (zwanych synapsami) pomiędzy neuronami. Słabnie też otoczka mielinowa, pełniąca funkcję izolatora na włóknach, którymi przepływają impulsy elektryczne pomiędzy komórkami nerwowymi, co powoduje, że przetwarzanie informacji jest wolniejsze. Nie jesteśmy wobec tych zmian bezradni.

Gimnastykuj mózg

Regularny wysiłek umysłowy regeneruje neurony i tworzy między nimi nowe połączenia. A im ich więcej, tym pamięć jest lepsza. Niestety podczas oglądania telewizyjnych seriali mózg pozostaje bierny, dlatego wybieraj rozrywki, które są dla niego dobrym ćwiczeniem, takie jak czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, gra w szachy, w brydża, scrabble'a. Ucz się, zdobywaj nowe umiejętności, np. zapisz się na lekcje języka obcego, kurs tańca.

Dobrze karm szare komórki

Nie musisz jakoś specjalnie się odżywiać, aby za-

chować dobrą pamięć. Wystarczy, że będziesz stosować zasady diety śródziemnomorskiej. Bogata jest w warzywa i owoce, które dostarczają dużo antyoksydantów, chroniących neurony przed atakami wolnych rodników. Nie brakuje w niej tłustych ryb morskich i olei roślinnych, zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe. Zwiększają one szybkość przepływu informacji pomiędzy komórkami nerwowymi i są ważnym składnikiem błon komórkowych.

Utrzymuj więzi społeczne

Nie zmykaj się w czterech ścianach. Pielęgnuj kontakty z bliskimi i przyjaciółmi. Angażuj się w ich sprawy, spędzaj z nimi dużo czasu. Osoby prowadzące ożywione życie rodzinne i towarzyskie rzadziej miewają zaburzenia pamięci. Rozmowy ze znajomymi czy odpowiadanie na miliony pytań trzylatkowi ćwiczą koncentrację i szybkie myślenie, z którymi z wiekiem zaczynamy mieć kłopoty.

Nie daj się stresowi

Pogarsza funkcjonowanie mózgu, ponieważ zwiększa wydzielanie kortyzolu, produkowanego przez nadnercza. Podwyższony poziom tego hormonu powoduje uszkodzenia neuronów, czego następstwem jest osłabienie pamięci. Dlatego staraj się odreagować stres, wykorzystując w tym celu różne metody relaksacyjne (np. rozluźnianie mięśni połączone z głębokim oddychaniem) i ćwiczenia (pomocne są zwłaszcza te, które jednocześnie angażują umysł i ciało, np. joga, tai-chi, taniec).

Zerwij z rutyną

Ona usypia mózg! Tylko jak się od niej uwolnić? Stosując neurobionik. To zestaw prostych ćwiczeń polegający na zmianie codziennych nawyków. Na przykład postaw cukiernicę w innym miejscu, weź szczotkę do zębów w lewą rękę, wróć do domu inną drogą, wprowadź kod do domofonu lewą ręką. Takie zmiany uaktywniają mózg, to zaś po-

woduje tworzenie się nowych połączeń między neuronami i poprawę pamięci.

Nie pal, pij alkohol z umiarem

Substancje zawarte w dymie tytoniowym przyczyniają się do rozwoju miażdżycy, pogarszającej ukrwienie mózgu. Alkohol jest trucizną, na którą mózg jest szczególnie wrażliwy. Po wypiciu jednego piwa można mieć kłopoty z oceną odległości przy parkowaniu samochodu, bo już tak niewielka ilość trunku zaburza pracę komórek nerwowych.

Ruszaj się

Rada ta wydaje się banalna, bo wiemy, że aktywność fizyczna pomaga dłużej zachować młodość i zdrowie. Wiemy, ale to nie znaczy, że do tej rady się stosujemy. Tymczasem wysiłek fizyczny ma duży wpływ na sprawność umysłową. Poprawia krążenie krwi, a tym samym odżywienie i natlenienie komórek nerwowych. A one bez tlenu żyć nie mogą. Bierze on bowiem udział we wszystkich procesach, jakie w nich zachodzą.

• • • • •

Wartość uśmiechu

Darząc uśmiechem – uszczęśliwiasz serce.

Uśmiech bogaci obdarzonego

nie zubożając dającego.

Nie trwa dłużej niż chwilę,

ale jego wspomnienie zostaje na długo.

Nikt nie jest tak bogaty.

by mógł nim pogardzić,

ani tak ubogi, by nie mógł nim darzyć.

Uśmiech niesie radość rodzinie,

umacnia w pracy,

świadczy o przyjaźni.

Uśmiech podnosi na duchu zmęczonych,

leczy ze smutku.

Gdy więc napotkasz kogoś

o twarzy ponurej,

obdarz go hojnie uśmiechem;

któż bowiem bardziej go potrzebuje

niż ten, co nie potrafi dawać ?

Wincenty Faber

KOMUNIKOWANIE SIĘ Z PACJENTEM ONKOLOGICZNYM



Maria Kotuła-Konarska

.....nie zapominajcie, że jesteście przede wszystkim ludźmi, a każdy z Was pracuje z człowiekiem, który spozstrzega i czuje, który był także kiedyś młody, zdrowy, pełen planów, ideałów, który w miarę swoich sił, zdolności, okoliczności i możliwości oddawał się społecznemu dziełu. Nie spisujcie na starty zbyt wcześnie nikogo. Dajcie mu nadzieję, wiarę, ulżyjcie w cierpieniu(....)Wszyscy czekają na Wasz wyrok. Każdy wasz gest wasza mimika zapada w pamięć w niezarty sposób(...)Czy doprawdy nie można dla chorego znaleźć uśmiechu, przyjemności, podać mu ręki, pomimo znacznego przeciążenia i braku personelu.....?

Miloš Sovak

„Choroba nowotworowa zastaje człowieka na określonym etapie życia. Ma on lata doświadczeń, rodzinę, swoje cele i pragnienia, a przede wszystkim plany na przyszłość. To wszystko ulega zachwianiu gdy pojawiają się niepokojące objawy, hospitalizacja, niepewność. Z upływem czasu nasilają się dolegliwości, które nie pozwalają na realizację wcześniejszych pragnień, celów. Następuje ko-

nieczność podjęcia długotrwałego leczenia i próby zmagania się z chorobą.

Rozpoznanie choroby nowotworowej u większości ludzi budzi szok emocjonalny. Jest to najbardziej obciążający psychicznie moment, gdyż często choroba ta jest utożsamiana z wyrokiem śmierci. Reakcje psychiczne pacjenta z chorobą nowotworową mają określoną dynamikę zachodzących zmian. Autorzy zajmujący się psychologicznym aspektem reakcji na chorobę opisują tę dynamikę oraz wyodrębniają szereg czynników, od których zmiany te zależą. „W konfrontacji pacjenta z ogromnym stresem spowodowanym chorobą może dojść do manifestowania dużej ilości reakcji emocjonalnych, nawet w najbardziej stabilnej i dobrze przystosowanej osobowości. Pacjenci mogą być rozdrażnieni, agresywni w stosunku do innych osób a swoją złość i wrogość kierować nie tylko w stronę członków rodziny ale także personelu medycznego. Chorzy bywają irytujący, oraz irracjonalni w swym narzekaniu. Często nie współpracują i odrzucają współudział w leczeniu, poszukując innych (cudownych) sposobów leczenia. Fakt, że niewiele jest argumentów zmniejszających lęk związany ze świadomością zagrożenia podstawowej wartości jaką jest własne zdrowie i życie w obliczu choroby jest utrudnieniem.

Chorzy uruchamiają i wytwarzają wewnętrzne mechanizmy obronne do walki ze stresem spowodowanym chorobą. Nie zmieniają one stanu chorego ale pomagają mu przystosować się do nowej sytuacji, rozładować niepokój i lęk. Chory może reagować zachowaniem poczucia humoru, płaczem, wyparciem, buntem, zwiększeniem wiary, kompensacją, czyli dążeniem do wyrównania niepowodzeń w jednej dziedzinie (utrata zdrowia) sukcesami w innej (np. powodzenie w pracy zawodowej).

Jarosław 1983

W rozwiązywaniu wielu problemów pielęgnacyjno - opiekuńczych może pomóc umiejętność oceny stanu emocjonalnego chorego do czego niezbędne jest dobre porozumiewanie się.

Sprowadza się ona do:

- bezpośredniego świadczenia usług poprzez rozpoznanie potrzeb biologicznych, psychicznych i społecznych chorego
- informacji na temat stanu zdrowia-objawów, leczenia, prognozy
- nawiązywania i podtrzymywania kontaktu emocjonalnego
- okazywania troski, życzliwości i cierpliwości, aby zmniejszyć u chorego niepewność i lęk
- nakreślenie choremu kierunku postępowania w ustaleniu celów możliwych do realizacji
- udzielanie wsparcia otoczeniu i rodzinie chorego

Zdarza się jednak że wielu ludzi otoczenia wytwarza mechanizmy obronne w kontakcie z chorym. Stosują one m in. depersonalizację wyrażaną przesadnym odrealnieniem i przełożeniem akcentu jedynie na technikę manualną. Inni unikają niekiedy chorych z powodu rzekomego przepracowania (supresja) tak by jak najmniej czasu poświęcić na rozmowę. W końcu sami pacjenci stwierdzają „że nie będą zgłaszać swoich problemów innym bo są oni tak bardzo zajęci. Zachowania takie nie leżą w złej woli opiekujących się lecz wynikają z różnych przyczyn,

- że chory nie chce znać prawdy
- lęk przed wywołaniem szoku
- obawa przed reakcją chorego i przed swoją bezradnością w danej sytuacji
- przeświadczenie, że nie potrafi się komunikować z chorym, który przeżywa swoją chorobę
- lęk przed odrzuceniem przez chorego

Często jednak wydaje się, że niechęć do nawiązywania kontaktu z chorym jest podyktowana niechęcią do brania na siebie odpowiedzialności za efekt porozumienia się oraz własną wygodę i pragnienie dobrego samopoczucia. W komunikowaniu się z pacjentem onkologicznym niezwykle ważną sprawą jest przekazywanie niekorzystnych informacji. Z badań naukowych i uzyskanych danych wynika, że głównymi przyczynami takiego stanu jest brak wiedzy albo informacji na temat choroby, zastosowanego i możliwego leczenia, prognozy, czasu koniecznego do wyzdrowienia i powrotu do pracy. Pomimo rozwoju medycyny, sprawą dyskusyjną pozostaje nadal kwestia czy należy

informować pacjentów, że rozpoznano u nich chorobę nowotworową. Poglądy są różne. Zazwyczaj decyzja uzależniona jest od chorego, jego rodziny, lekarza. Obecnie niezwykle rzadko można spotkać się z postawami popierającymi zatajenie prawdy. Bez względu na to jakie są opinie, każdy pacjent ma prawo do informacji. Takie prawo gwarantuje zapis w „Karcie Praw Pacjenta” mówiący „pacjent ma prawo do przystępnej informacji o swoim stanie zdrowia, rozpoznaniu, postępowach w wynikach leczenia oraz rokowaniu.”

Ale czy prawny zapis może rozwiązać wszystkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem? Problemem wydaje się nie to „czy mówić prawdę” ale „jak i kiedy?”.

Aby znaleźć odpowiedzi na te pytania, trzeba pamiętać że:

- przekazywanie złych informacji jest procesem, który trwa wiele dni i ma swoją dynamikę rozwojową
- nigdy nie wolno oszukiwać chorego dając mu fałszywą nadzieję
- należy unikać brutalnej czy bezmyślnej otwartości
- prawda jest jak lekarstwo, które trzeba dawkować w zależności od indywidualnych potrzeb i wrażliwości chorego.

Chorzy, którzy chcą znać prawdę (o diagnozie, leczeniu, rokowaniu) powinni ją usłyszeć, gdyż świadomość prawdy pozwala na lepszą współpracę w czasie leczenia. Należy zdać sobie sprawę, że niewiedza i wynikająca z niej niepewność jest często przyczyną niepokoju, który uniemożliwia dostosowanie się do nowej sytuacji jaką jest choroba. Zdarzają się jednak takie sytuacje, że pacjenci pytają a następnie sami utwierdzają się w przekonaniu, że są zdrowi. Kiedy indziej analizują każdy szczegół choroby i leczenia w sposób niby obojętny a jednocześnie całkowicie nienormalny.

Naturalnym objawem jest nieprzyjmowanie do wiadomości prawdy o chorobie. Chorzy nie pytają o diagnozę, leczenie, gdyż boją się potwierdzenia najgorszych przypuszczeń. Nie należy więc w początkowym okresie zmuszać ich do poznania prawdy, gdyż chroni to przed wystąpieniem emocjonalnych reakcji, które niekorzystnie wpłynęłyby na ich stan. Są tacy pacjenci, którzy po usłyszeniu rozpoznania, pomimo lęku potrafią zachować się racjonalnie.

Ujawnienie diagnozy choremu lub jego rodzinie należy wyłącznie do kompetencji lekarza

i nikt ani pielęgniarka ani rodzina nie może w to ingerować. Czynności pielęgnacyjne i opiekuńcze, które wykonywane są przy chorym wymagają znajomości podstawowych zasad związanych z prowadzeniem rozmów w zakresie tzw. „delikatnych rozmów”.

Niektórzy wolą aby informacje były przekazywane komuś z rodziny, gdyż oni sami nie są jeszcze gotowi ich przyjąć. Pacjenci onkologiczni na ogół znają swoje rozpoznanie odwrotnie niż pacjenci innych oddziałów.

Komunikowanie się z chorym może również odbywać się za pomocą broszurek, ulotek, które zawierają najważniejsze, najistotniejsze wiadomości, takie jakich oczekuje chory. Prowadząc rozmowę zawsze trzeba uważnie obserwować niewerbalne zachowania oraz przysłuchiwać się wypowiedziom pacjenta tak aby właściwie ocenić przekazywane treści. Należy rozmawiać prostym językiem. Każdą rozmowę należy zakończyć przedstawiając plan dalszej opieki z akcentem nadziei (np. że ból jaki się pojawi będzie uśmierzony, że nie pozostanie pacjent zostawiony sam sobie itp.). Pomińcie niewyjaśnionych kwestii chory lub jego rodzina potraktuje jako brak zrozumienia, współczucia czy też niechęć do przekazywania istotnych informacji.

Ważny w komunikowaniu się z chorym jest fakt, że to co jest oczywiste dla lekarzy, pielęgniarek czy nawet rodziny nie musi być oczywiste dla osoby, której intelektualne funkcje zostały zaburzone przez bodźce emocjonalne. Samo przekazywanie informacji będzie skuteczne jeśli dostosujemy czas na rozmowę do stanu emocjonalnego naszego podopiecznego.

Piśmiennictwo:

- Barbara Jankowiak - *Komunikowanie interpersonalne w pielęgniarstwie*
Komunikowanie z pacjentem onkologicznym
- Marek Jarosz - *Psychologia lekarska*
- Kujawska-Tenner, Łuczak, Okupny, Kotlińska-Dange - *Zwalczanie bólów nowotworowych. Nowe techniki nauczania*
- Świrydowicz T. - *Psychologiczne aspekty przekazywania nieprzyjemnych informacji o rozpoznaniu choroby i prognozie.*
- Nowa Medycyna - *Ból i opieka Paliatywna II*
- Twycross, Lack S. - *Leczenie terminalnej fazy choroby nowotworowej*
- Michael Wirsching - *Wokół raka*

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:

- wielkości guza
- węzłów chłonnych
- 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 wzrostu.

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:

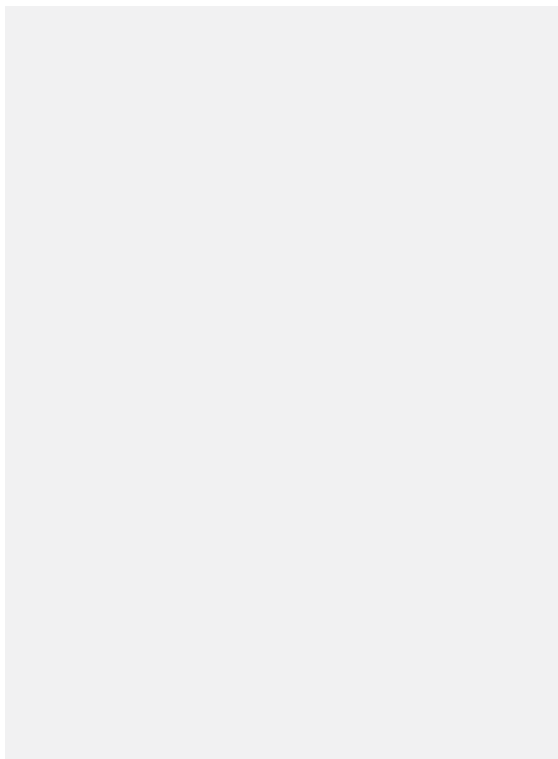
Polskie Towarzystwo do Badań nad Rakiem Piersi

*Tylko życie poświęcone innym
warte jest przeżycia*

Albert Einstein

• • • • •

• • • • •



AUTOMASAŻ

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

Automasaż kończyny górnej jest drenażem wykonywanym samodzielnie. Jego głównym celem jest usprawnienie przepływu chłonki wraz z krwioobiegami. Polepszając krążenie krwi i chłonki wpływa korzystnie na wszystkie tkanki kończyny górnej i jest szczególnie przydatny w profilaktyce i zwalczaniu obrzęku po częściowej lub radykalnej operacji raka piersi wraz z usunięciem węzłów chłonnych 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 chłonki.
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 chłonki 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.

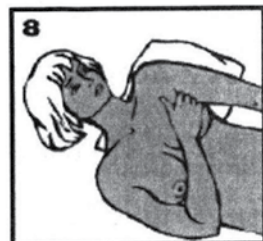
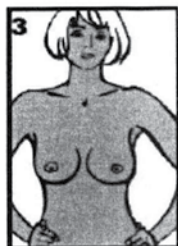
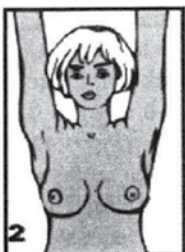
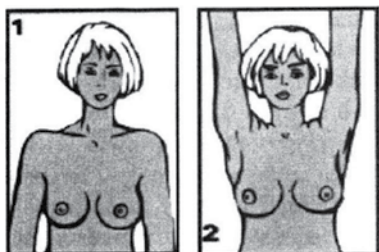
Opracowała mgr Katarzyna Skumiał

*Kiedy wady innych sprawiają Ci przykrość,
spójrz na siebie i zastanów się nad Twoimi własnymi. Zajmując się nimi, zapomnisz o złości i nauczysz się żyć mądrze.*

Marek Aureliusz

• • • • • • • •

• • • • • • • •



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. Zaczniij 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 zatacz dwa-trzy mniejsze koła, zbliżając się coraz bardziej do brodawki. W ten sposób zbadaj obie piersi.

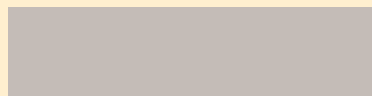
6. Delikatnie ściśnij brodawkę kciukiem i palcem wskazującym. Obserwuj, czy nie wydobywa się z niej jakiś płyn, zwłaszcza zabarwiony krwią.

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.



Amoena na
każdą chwilę



ADRESY SKLEPÓW

MED-EL

Szczecin
ul. Niemierzyńska 5A/ Róg Barnima
tel. 91 488 92 29
otwarty: poniedziałek-piątek 10.00-17.00

SALON URODY „AURA”

Szczecin
ul. Strzałowska 22
tel. 91 425 14 49
otwarty: poniedziałek-piątek 9.00-17.00

MED4ME

Koszalin
Plac Gwiaździsty 1
tel. 94 342 09 85
otwarty: poniedziałek-piątek 8.00-17.00
sobota 10.00-14.00



ID 1011-11/14

Amoena jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Amoena Medizin Orthopädie-Technik GmbH
© 2014/11 Wszelkie prawa zastrzeżone przez Amoena Polska Sp. z o.o.

Marsz Różowej Wstążki



XX Jubileuszowa Spartakiada Amazonek - Poznań



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
www.amazonki.szczecin.pl

Redaktor:

Joanna Łukomska

Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko
Joanna Żurawska Flemming
Urszula Olszewska
Marta Małkowska

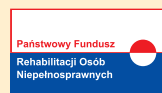


Panny z Awinionu

Skład i druk:

Agencja IROGAMI - Jerzy Dmochowski
tel./fax 91 56-41-170
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