

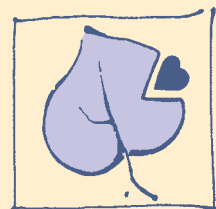
# BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki

Biuletyn sfinansowano ze środków Urzędu Miasta Szczecin

umowa o realizacji zadania publicznego nr WSS-IV.11.2020.PS.CRU20/0000541 z dn.10.02.2020r. pn "Aktywnść to zdrowie"



**AGATA**  
SZCZECIN



Vincent van Gogh: Młoda wieśniaczka w słomkowym kapeluszu siedząca w pszenicy (1890)

## Vincent Willem van Gogh

(30.03.1853 - 29.07.1890 r.)



Autoportret (1887)



Słoneczniki (1888)



Kurtyzana (1887)



Gwieździsta noc (1889)

Vincent Willem van Gogh (ur. 30 marca 1853, zm. 29 lipca 1890) – holenderski malarz postimpresjonistyczny, którego twórczość dzięki żywej kolorystyce i emocjonalnemu oddziaływaniu wywarła dalekosiężny wpływ na sztukę XX w. Artysta w ciągu swego życia cierpiał na napady lękowe i narastające ataki spowodowane zaburzeniami psychicznymi. Zmarł w wieku 37 lat jako twórca nieznanemu szerszemu ogółowi, w wyniku postrzału z broni palnej – prawdopodobnie samobójczego.

Mało doceniany za życia, van Gogh zyskał sławę po śmierci. Dziś jest powszechnie uważany za jednego z największych malarzy w historii, artystę, którego twórczość stanowi istotne źródło sztuki współczesnej. Van Gogh zaczął malować na kilka lat przed ukończeniem 30. roku życia, a swe najbardziej znane dzieła stworzył w ciągu 2 ostatnich lat. Jest autorem ponad 2000 dzieł, w tym: 870 obrazów, 150 akwarel i ponad 1000 rysunków i 133 szkiców listowych. Dziś jego liczne autoportrety, pejzaże, portrety i słoneczniki należą do najbardziej rozpoznawalnych i najdroższych dzieł sztuki na świecie.

Lata wczesnej młodości van Gogh spędził, pracując w Goupil & Cie, firmie handlującej dziełami sztuki, i podróżując między Hagą, Londynem a Paryżem. Po powrocie do Anglii otrzymał posadę nauczyciela. Jego wczesnym pragnieniem zawodowym było zostanie pastorem. Od 1879 pracował jako misjonarz w górniczym zagłębiu w Belgii. W tym czasie rozpoczął sporządzanie szkiców ludzi z lokalnej społeczności. W 1885 namalował swoje pierwsze wielkie dzieło: Jedzący kartofle. Jego paleta w tamtym czasie składała się przeważnie z mrocznych, ziemistych odcieni i nie wykazywała ani odrobiny żywej kolorystyki, która charakteryzowała jego późniejsze prace. W marcu 1886 van Gogh przeniósł się do Paryża i odkrył francuskich impresjonistów. Później wyjechał na południe Francji i poddał się czarowi silnego światła słonecznego, które tam znalazł. Jego prace stały się jaśniejsze kolorystycznie, a on sam wypracował swój jedyny i bardzo rozpoznawalny styl, który w pełni rozwinął się podczas jego pobytu w Arles w 1888.

Rozmiar wpływu, jaki choroba umysłowa van Gogha wywarła na jego twórczość, stał się przedmiotem spekulacji po jego śmierci. Pomimo szeroko rozpowszechnionej tendencji do romantyzowania złego stanu jego zdrowia, współcześni krytycy widzą w nim artystę głęboko sfrustrowanego bezczynnością i chaosem myślowym wywołanym atakami choroby. Według krytyka sztuki Roberta Hughesa późne prace van Gogha ukazują go jako artystę w pełni zdolności twórczych i całkowicie panującego nad sobą.



*Joanna Łukomska*

# SŁOWO WSTĘPNE

## Listopad

Za oknem jeszcze pięknie. Żółte liście padają jak śnieg. Dni coraz krótsze. Znak, że idą wielkimi krokami święta.

I tak niezmiennie od wielu lat o tej porze, piszę parę słów tytułem wstępu. To już okrągły numer 30 widnieje na okładce. Duma nas rozpiesiera bo to przecież nasze dziecko, które rośnie w oczach. Biuletyn oddajemy w Państwa ręce ufając, że w tym jakże innym dla nas wszystkim czasie pozwoli trochę zadumać się, zatrzymać, przeżyć chwilę radości, dać wytchnienie ale i przypomni, że trzeba mimo wszystko dbać o siebie i swych bliskich w każdy możliwy sposób. Poszerzając wiedzę, zmieniając swój sposób myślenia, okazując swoje uczucia, będąc czujnym badając się i przypominając innym o tym jakie to ważne.

Jak zawsze u nas wiedzy ciut, poezji łyk, prozy kęs, mądrości odrobinę a i wielkiej sztuki okruszynę. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. Jak zwykle starałyśmy się z całych sił sprostać oczekiwaniom i jeśli choć kilka osób odłoży biuletyn bez rozczarowania będzie to dla nas znak, że warto. Mimo, pomimo i wbrew.

*Joanna Łukomska*

**Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzymy wszystkim bez wyjątku przede wszystkim zdrowia, zdrowia i zdrowia. Nadchodzący Nowy Rok 2021 niech nam przyniesie spokój, wytchnienie, radość, pozwoli spełniać marzenia i po prostu być i żyć.**

**Zarząd Stowarzyszenia**

# SPIS TREŚCI |

Słowo wstępne .....	1
Zarząd Stowarzyszenia .....	3
Cele statutowe .....	4
1% podatku na Stowarzyszenie .....	5
Ochotniczeki .....	6
Stowarzyszenia Amazonek w województwie zachodniopomorskim .....	7
Kalendarium 2020 .....	9
Wigilia... ? .....	12
Mimo wszystko... .....	13
Nadzieja .....	16
Jak zostać szczęśliwym stulatkiem .....	20
Takie sobie przemyślenia - kolejne .....	23
Młode, Piękne, Pijane .....	25
„Coś poszło nie tak...” .....	28
Diagnostyka genetyczna .....	29
Gdyby Bóg podarował mi odrobinę życia... .....	32
Kobieta idzie spać .....	33
Mini opowiadanie - wspomnieniowo - adwentowo - wigilijne .....	34
Cudowne diety .....	38
Filozofia dla starszych .....	40
Jak się badać .....	41
Profilaktyka i autoterapia kobiet po leczeniu raka piersi .....	42

# ZARZĄD STOWARZYSZENIA

**PREZES**

Ryszarda Olszewska-Łapko

**WICEPREZES**

Joanna Łukomska

**WICEPREZES**

Joanna Poczobutt

**SKARBNIK**

Teresa Chromy

**SEKRETARZ**

Małgorzata Adamska

**CZŁONEK ZARZĄDU**

Elżbieta Budzyń

**CZŁONEK ZARZĄDU**

Halina Bednarska

**CZŁONEK ZARZĄDU**

Bogumiła Klunejko

**Komisja Rewizyjna**

Jadwiga Kuras  
Bogusława Szponarska  
Cecylia Zaworska

**Współpracują z nami:**

Kasia Miałkowska - rehabilitantka  
Maria Kotuła Konarska - psycholog  
Małgorzata Krause - muzykoterapia  
Dorota Kowolik - joga i choreoterapia

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

**Urzędu Miasta Szczecin**  
**Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**  
**Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie**

**Pomagają nam także:**

Zachodniopomorskie Centrum Onkologii  
Międzynarodowe Centrum Nowotworów Dziedzicznych  
Wojewódzki Szpital Zespolony - Ośrodek Rehabilitacji Diennej  
AMOENA  
POFAM  
HEUTHES – Wojciech Grzybek

**Oraz:**

OGROMNA RZESZA DARCYŃCÓW 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 wspaniałomyślność, bezinteresowność, życzliwość, szczodrość i zrozumienie naszych potrzeb i działania.**

*Dziękujemy.*

# CELE STATUTOWE

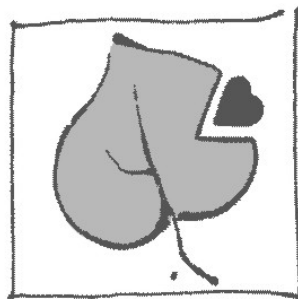
## **Cele statutowe naszej organizacji to:**

1. rehabilitacja fizyczna i psychiczna kobiet po operacji onkologicznej piersi,
2. organizowanie i szkolenie sekcji ochotniczek jako grupy wsparcia i samopomocy,
3. działania służące profilaktyce nowotworowej piersi.

## **Statutowe zadania Stowarzyszenie realizuje poprzez:**

1. prowadzenie szeroko rozumianej rehabilitacji psychofizycznej przez specjalnie przeszkolonych specjalistów,
2. organizowanie spotkań towarzyskich, imprez kulturalnych i edukacyjnych, wyjazdów turystycznych, rehabilitacyjnych i integracyjnych dla członkiń,
3. prowadzenie poradnictwa czynnego w formie „Telefonu Zaufania” i Punktu Konsultacyjnego,
4. udział w akcjach organizowanych na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi,
5. organizowanie spotkań z profesjonalistami oraz szkoleń o tematyce związanej z zapobieganiem i zwalczaniem nowotworów piersi oraz innych chorób,
6. prowadzenie akcji edukacyjnych z zakresu profilaktyki nowotworowej piersi,
7. gromadzenie niezbędnych środków finansowych z przeznaczeniem na cele wskazane w § 3 Stowarzyszenie może prowadzić działalność pożytku publicznego nieodpłatnie i odpłatnie; w przypadku działalności odpłatnej cały dochód przeznaczony jest na cele statutowe stowarzyszenia.

**Działalność Stowarzyszenia opiera się na społecznej pracy członkiń. Dla wykonania swych zadań może również zatrudniać pracowników.**



**AGATA**  
SZCZECIN

# APELUJEMY I PROSIMY !

## Przekażcie Państwo 1% swojego podatku dochodowego za rok 2020 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 2020 przekazać Stowarzyszeniu Amazonek „AGATA”.**

Jest to możliwe, ponieważ od 27.04. 2004 roku Stowarzyszenie „AGATA” posiada status organizacji pożytku publicznego (nr KRS 0000006292), zgodnie

z ustawą z dnia 24.04.2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie i jest umieszczone w wykazie organizacji pożytku publicznego uprawnionych do otrzymywania 1 % podatku dochodowego od osób fizycznych za rok 2020.

**Zasady dotyczące przekazania 1% podatku określa art. 45 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych:**

Art.45c.1. Naczelnik urzędu skarbowego właściwy miejscowo dla złożenia zeznania podatkowego, na wniosek, o którym mowa w ust. 3 i 3a, przekazuje na rzecz jednej organizacji pożytku publicznego działającej na podstawie ustawy o działalności pożytku publicznego, wybranej przez podatnika z wykazu, o którym mowa w ustawie o działalności pożytku publicznego, zwanej dalej „organizacją pożytku publicznego”, kwotę w wysokości nieprzekraczającej 1% podatku należnego wynikającego:

1. z zeznania podatkowego złożonego przed upływem terminu określonego na jego złożenie, albo
2. z korekty zeznania, o którym mowa w pkt. 1, jeżeli została dokonana w ciągu miesiąca od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego – po jej zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.
3. Warunkiem przekazania kwoty, o której mowa w ust.1, jest zapłata w pełnej wysokości podatku należnego stanowiącego podstawę obliczenia kwoty, która ma być przekazana na rzecz organizacji pożytku publicznego, nie później niż w terminie dwóch miesięcy od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego.
4. Za wniosek uważa się wskazanie przez podatnika w zeznaniu podatkowym albo w korekcie zeznania, o których mowa w ust.1, jednej organizacji pożytku publicznego poprzez podanie jej numeru wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego oraz kwoty do przekazania na rzecz tej organizacji, w wysokości nieprzekraczającej 1% podatku należnego.

Nasze dane:

**Stowarzyszenie Amazonek „AGATA”  
ul. Mikołaja Kopernika 7  
70-241 Szczecin  
Numer KRS 0000006292**

**Bank Pekao SA  
konto 61 1240 3813 1111 0010 6730 1415**

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

*Z wyrazami szacunku  
Zarząd Stowarzyszenia*



# OCHOTNICZKI

## OCHOTNICZKI CZYNNE



### Bednarska Halina – liderka ochotniczek

Budzyń Elżbieta

Dobiecka-Lamparska Agnieszka

Drzazgowska Małgorzata

Golik Elżbieta

Gołaś Angelika

Jardzewska Urszula

Krupowies Wiesła

Kuśnierz Bogusława

Kuśmerek Renata

Lebioda Dorota

Lipa Małgorzata

Lniak Hanna

Łapko Ryszarda

Łukomska Joanna

Małkowska Marta

Marek Barbara

Moczyńska Jolanta

Osna Joanna

Sobiech Ewa

Szponarska Bogusława

Wiśniewska Danuta

Wójtowicz Karina

**Ochotniczki** - to kobiety, które przeszły leczenie raka piersi, są w pełni sprawne fizycznie i psychicznie. Są odpowiednio przygotowane, przeszkolone przez psychologów i fizjoterapeutów wg wskazań UICC (Union Internationale Contre le Cancer- Międzynarodowa Unia Walki z Rakiem) i ich agendy Reach to Recovery International.

Bycie w Stowarzyszeniu to wzajemne wsparcie, przebywanie razem, wspólna rehabilitacja, spotkania, życzliwa atmosfera, wzajemna akceptacja, poczucie bezpieczeństwa. Daje to siłę i pomaga zwalczyć uczucie izolacji i osamotnienia w chorobie. Z upływem czasu pozwala cieszyć się z dawania innym tego, co uzyskało się na początku zaraz po operacji, często jeszcze w szpitalu. Będąc Ochotniczką słuca się swoisty dług zaciągnięty kiedyś, gdy wcześniej ktoś pomógł otrząsnąć się z szoku, beznadziei, podnieść głowę, spojrzeć optymistycznie i dojrzeć przed sobą przyszłość. Może czasem trudną ale realną. Tak działa nasza дума - Ochotniczki. Jak wiele znaczy i daje spotkanie z kobietą radosną, zadbaną i uśmiechniętą wiemy same jak i z relacji Pań, które po leczeniu przychodzą do nas i zostają na dobre i złe.



# STOWARZYSZENIA AMAZONEK

W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

**1. Białogardzkie Stowarzyszenie „Amazonka”**

ul. Grunwaldzka 25  
78-200 BIAŁOGARD  
tel. 664 414 892  
e-mail: amazonki.bialogard@wp.pl

**2. Stowarzyszenie Amazonek „Teresa”**

Krzymów 35a/16  
74-500 CHOJNA  
tel. 509 740 078  
e-mail: t.szajnowska@gmail.com

**3. Klub „AMAZONKI”**

ul. Wieniawskiego 13 (dawne przedszkole)  
76-150 DARŁOWO  
Adres do korespondencji ul. Matejki 17  
tel. 665 394 865  
e-mail: e.duwe@wp.pl

**4. Stowarzyszenie „Amazonki” Powiat Gryficki**

Plac Zwycięstwa 37  
62-300 GRYFICE  
tel. 603 058 593  
adres do korespondencji:  
73-300 Trzebiatów, ul. Okrzei 8  
e-mail: amazonka1960@o2.pl

**5. Stowarzyszenie Amazonek „Ewa”**

ul. Kościuszki 17  
74-100 GRYFINO  
tel. 504 189 263  
e-mail: ewa.olejarz@wp.pl

**6. Stowarzyszenie Amazonek Kołobrzeg**

ul. Wąska 1  
78-100 KOŁOBRZEG  
tel. 664 921 596  
e-mail: romamazonki@op.pl

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

ul. Morska 9  
75-212 KOSZALIN  
tel. 608 070 308  
tel. klub. 94 34 12 946  
e-mail: klub.amazonki.koszalin@gmail.com

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

ul. Wojska Polskiego 7  
72-200 NOWOGARD  
tel. 533 794 090  
tel. 534087335  
e-mail: lila\_roz@op.pl

**9. Stowarzyszenie Polickie Amazonki**

ul. M. Konopnickiej 2  
72-010 Police  
tel. 530 900 172  
e-mail: polickie\_amazonki@op.pl

**10. Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”**

Plac Majdanek 7  
73-110 STARGARD  
tel. 509 103 841  
tel. klub. 91 57 70 709  
e-mail: amazonki\_stargard@wp.eu

**11. Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku**

ul. 9-go Maja 12  
78-400 SZCZECINEK  
tel. 793 650 659  
tel. 661 867 648  
e-mail: amazonki.szczecinek@interia.pl

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

ul. Wyspiańskiego 35c/15  
72-600 Świnoujście  
tel. 503 089 366  
tel. klub. 91 32 22 052  
e-mail: amazonki-stow@wp.pl

**13. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”**

ul. Kołobrzeska 43  
78-300 ŚWIDWIN  
tel. 662 792 467  
e-mail: amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

**15. Stowarzyszenie Amazonek „AGATA”**

ul. M. Kopernika 7  
70-241 SZCZECIN  
tel. klub. 91 48 81 868  
tel. kom. 516 894 943  
e-mail: agata\_szczecin@op.pl

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

Al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52/54  
78-600 WAŁCZ  
tel. 508 136 647  
e-mail: amazonka.walcz@gmail.com

.....

# 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 2020

### **Stałe zajęcia to:**

- poniedziałek - czwartek - gimnastyka rehabilitacyjna (dwie grupy każdego dnia),
- poniedziałek - piątek - drenaże limfatyczne ręki po stronie operowanej,
- poniedziałek - choreoterapia i joga - od września w środy,
- wtorek - muzykoterapia
- środa - joga i choreoterapia
- czwartek - zumba
- piątek - Nordic Walking i basen
- pierwszy wtorek miesiąca - spotkanie czynnych ochotniczek,
- pierwszy piątek miesiąca - zebranie Zarządu Stowarzyszenia.

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

A ponadto:

### **Styczeń**

- spotkanie noworoczne członkiń Stowarzyszenia
- spotkanie w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie
- pokaz produktów AMOENA
- prelekcja i nauka samobadania w Zespole Szkół Budowlanych

### **Luty**

- msza św. w intencji amazoнок w Sanktuarium NSPJ- święto naszej patronki
- spotkanie „Agatek” w siedzibie Stowarzyszenia - czyli kolejny Bal Przebierańców
- koncert w Sali Kameralnej Filharmonii - „Akordeonowy Koloryt”
- pożegnanie naszej wieloletniej rehabilitantki Kasi Skumiał
- kino Pionier - film pt. „Małe Kobiety”
- spotkanie z ginekologiem dr Piotrem Kolczewskim - „Nowoczesna rewitalizacja stref intymnych w ginekologii”
- koncert laureatki Międzynarodowego Festi-

walu i Konkursu Sztuki Wokalnej im. Ady Sari - Eweliny Osowskiej - sopran koloraturowy - w Sali Kameralnej Filharmonii

### **Marzec**

- koncert z okazji Dnia Kobiet w Sali Kameralnej Filharmonii - „Rozważne i Romantyczne”

### **W związku z epidemią koronawirusa**

**16 marca** - zawiesiliśmy działalność

**4 maja** - wznowiliśmy drenaże limfatyczne (w ścisłym reżimie sanitarnym)

**25 maja** - przywróciliśmy gimnastykę rehabilitacyjną (nadal w reżimie sanitarnym)

### **Lipiec**

- byliśmy na dwóch seansach w Kinie Pionier: „Coś się kończy coś zaczyna” i „Kołysanka”

### **Sierpień**

- dwukrotnie byliśmy w Teatrze Współczesnym na przedstawieniach: „Przychodzi mężczyzna do kobiety” oraz „Być jak Beata”

- szkolenie dla Amazonek Liderok z zakresu zarządzania w Wągrowcu
- warsztaty plastyczne w Sierakowie

### **17-30 sierpnia - przerwa wakacyjna**

#### **Wrzesień**

- gimnastyka, joga, choreoterapia, zumba i basen
- drenaże limfatyczne

#### **Październik**

- gimnastyka, joga, choreoterapia, zumba i basen
- drenaże limfatyczne

**19 października** - z powodu zaostreń sanitarnych zawiesiliśmy zajęcia grupowe pozostawiając jedynie drenaże limfatyczne

• • • • • • • •

### **WIDOK ZA OKNEM**

popatrz  
jak pięknie pada deszcz

to błękitne anioły  
płaczą nad naszym losem

krople deszczu  
pukające po parapecie

wystukują melodię  
ze starego filmu

kochajmy  
i bądźmy kochani

cud naszego życia  
nadal trwa

a za oknami  
deszcz śpiewa cichutko:

„...kocham  
kocham,  
kocham cię

kochaj  
kochaj  
kochaj mnie...”

i wiem

że to łzy  
mojego Anioła  
który jest zawsze ze mną  
i przy mnie

*Jakąkolwiek byś nie obrał drogę zawsze  
znajdzie się ktoś, kto powie ci, że jesteś w błędzie.  
Zawsze pojawiają się trudności, które skłaniają  
cię do uwierzenia, że twoi krytycy mają rację.*

*Wytczenie kursu i podążanie nim  
do samego końca wymaga odwagi.*

RALPH WALDO EMERSON

amerykański poeta i eseista, słynny mówca;

wpływowy myśliciel i pisarz XIX wieku

Wrzesień 2020 roku  
wiersz do tomiku ósmego  
„ECHO”

- Joanna ZurawskaFlemming

cytat w wierszu pochodzi  
z piosenki Kory Jackowskiej-Sipowicz

## Klubowy savoir-vivre

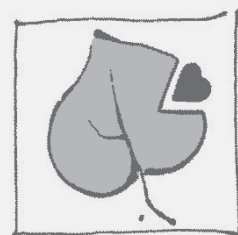
1. Bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.
2. Nie czyń drugiemu, co Tobie niemiłe.
3. Bądź silniejsza od wkradającej się złości.
4. Nietakt narusza poczucie wartości człowieka.
5. Błędy z przeszłości niech będą dla Ciebie wskazówką.
6. Niech twarz Twoja będzie zawsze pogodna.
7. Bądź życzliwa.
8. Dbaj o miły sposób bycia i życia.
9. Miej serce Polki a duszę Anioła.
10. Oczekujesz życzliwości, okazuj ją sama.
11. Ceń każde słowo i nie kłap ozorem.
12. Zakaz plotkowania.
13. Śmiech to zdrowie, a śmiechoterapia to całkowite wyleczenie.

Garść życzliwości

Dwie kopy możliwości

Tuzin dobrych słów

I od razu będziesz zdrow.



**AGATA**  
SZCZECIN

# WIGILIA...? |



Ryszarda Łapko

Rok temu o tej porze, byliśmy w ferworze przygotowań do najważniejszego dla naszych członkiń spotkania – naszej wigilii. Zapraszałyśmy gości, organizowałyśmy zespół, który będzie z nami śpiewał kolędy, kupowałyśmy opłatek, ustalałyśmy menu naszej wieczerzy. Żadna z nas nawet w najgorszym scenariuszu nie przypuszczała, że za rok znajdziemy się w innej rzeczywistości i nasze ulubione spotkanie świąteczne nie odbędzie się. Cały świat został opanowany przez pandemię COVID-19, która zmusza nas do zmiany dotychczasowych zachowań, rezygnacji z wielu aktywności, wdrożenia nowych zaleceń sanitarnych i tego co najtrudniejsze dla nas wszystkich izolacji społecznej.

My amazonki, podobnie jak niemal wszyscy ludzie na świecie zatrzymałyśmy się w swojej aktywności. Miałyśmy nadzieję, że to będzie krótka postój, pobędziemy trochę w domu, zrobimy remanent w swoich szafach, nadrobimy zaległości w lekturach i szybko wrócimy do pełnej działalności. Na początku maja wróciłyśmy ale już nie było tak jak przed pandemią – we wszystkich działaniach była dezynfekcja, dystans, maseczki. Lato pozwoliło złapać oddech: turnus rehabilitacyjny, warsztaty plastyczne, wyjazd integracyjny, kilka wizyt w kinie i teatrze...! Jest koniec listopada i znowu musiałyśmy zawiesić zajęcia grupowe, realizujemy tylko drenaż i indywidualną terapię psychologiczną. Trudny czas pandemii uświadomił nam amazonkom jak wielką wartością jest dla

każdej z nas 27-letnia działalność naszego Stowarzyszenia. Grupa niemal 200 kobiet to siła i wsparcie, to przyjaźnie i wzajemna troska, to wspólne wycieczki i spacerki, to grupowe wyjścia do filharmonii, teatrów i kin, to wspólne radości i smutki, to ciągła nauka i rozwój to wreszcie dobra kondycja fizyczna i psychiczna naszej grupy. Czas izolacji społecznej uświadomił nam, że żadne media społecznościowe nie zastąpią nam bezpośrednich kontaktów z drugim człowiekiem. Doceniajmy i pielęgnujmy przyjaźnie, bądźmy ze sobą, obdarzajmy się uśmiechem, słuchajmy siebie nawzajem bo to nam gwarantuje dobre samopoczucie i lepszą kondycję psychiczną. Wierzę, że jeszcze chwila i nasza siedziba będzie tętniła gwarem słyszalnym z daleka. A tym czasem dbajmy o siebie, zachowujmy dystans, nie narażajmy się niepotrzebnie. Adres Kopernika 7, czeka na wszystkie i nie zapomina o żadnej, czego dowodem jest wydawany Biuletyn i skromny upominek dla każdej członkini.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia, życzę wszystkim koleżankom by mogły je spędzić w zdrowiu z bliskimi i aby te święta dały nam nadzieję na lepsze dni w Nowym Roku.

Rysia

• • • • •

*Los nie może nas obdarzyć  
większym nieszczęściem  
niż zasianie niezgody  
między naszymi przyjaciółmi.*

TACYT

ok. 55—120

historyk rzymski

# MIMO WSZYSTKO...

## JAK CO ROKU PRZYSZŁY ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA



prof. Mariola Friedrich

Mija rok! Trudny, często bolesny i odbierający nadzieję! Ale przecież życie toczy się nadal! Wstaje świt, pachnie świeżo zaparzona kawa, od sąsiadów zza ściany słycać, jak zwykle irytujące, szczekanie psa, a z góry tupot stóp i śmiech dzieci, to normalność! Wdech, wydech, wdech, wydech...!

Trzeba szykować się do świąt. I chociaż generalnie uważa się, że wszelkie świętowanie to najpierw bieganie, kupowanie, gromadzenie, później krojenie, gotowanie, pieczenie, a na koniec zmęczenie, przesyt i ociężałość, to może właśnie nadszedł moment by - przy zachowaniu całej symboliki i magii Świąt Bożego Narodzenia - przeżyć je, i to nie tylko duchowo, ale też w dobrej kondycji fizycznej.

Nie wdając się w kulturowe i religijne rozważania, przejdźmy do pokarmów, które w te Święta tradycyjnie goszczą na naszych stołach:

- pszenica - symbolizuje pojednanie, płodność. Reprezentowana przez opłatek ale też kutię lub łazanki. Te ostatnie by spełniać kryteria racjonalnego żywienia powinny być opisane jako - 100% semoliny z pszenicy durum i ugotowane al dente.
- karp, śledź - chrzest, zmartwychwstanie, nieśmiertelność. Obecne na stole gwarantują dostatek przez cały rok i harmonię. Jak wszystkie ryby źródło bardzo lekkostrawnego białka i kwasów tłuszczowych z rodziny n-3 (szczególnie śledzie). Żeby jednak zachować te wartości odżywcze, ryby te powinny być odpowiednio przygotowane

(karp nie smażyony, a np. pieczony lub w galarecie, śledź nie w oleju, ale np. w śmietanie lub warzywach). Jeżeli jednak kultywujemy tradycyjny sposób ich przygotowania, niech ich ilość na talerzu będzie symboliczna jak obecność na Wigilijnym stole.

- kapusta - moc życiowa, przetrwanie, odradzenie się. Na stołach gości w postaci kapusty z grzybami, czasami z grochem, jako farsz pierogów lub uszek. Lekkostrawna, szczególnie na surowo, źródło potasu i witaminy E, o silnych właściwościach przeciwutleniających, przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych. Poprzez przyspieszanie metabolizmu estrogenów uważana za pomocną w hamowaniu rozwoju raka sutka. Kwaszona to źródło bakterii probiotycznych i kwasu mlekowego, jednak bogata w tyraminę może u niektórych osób wyzwać migrenowe bóle głowy.

- grzyby - szczęście i dostatek, kojarzone też z siłą i zdrowiem, zjednują przychyłność tych, którzy odeszli. Na Wigilii, w zależności od regionu kraju, obecne w zupie grzybowej, ale też w postnej kapuście wigilijnej, pierogach czy pływających w barszczu uszkach. Aromatyczne, poprawiają smakowitość potraw, a tym samym lepsze wydzielanie soków trawiennych.

- buraki - są prognozą długiego życia, utrzymania do późnej starości urody oraz powodzenia w życiu. Wchodzą w skład czerwonego barszczu i ćwikły (buraki z chrzanem). Silnie alkalizujące i poprawiające koloryt skóry. Poprzez dużą zawartość potasu wydłużają okres odpoczynku mięśnia sercowego, zapobiegają zakrzepom, a dzięki zawartym w nich barwnikom wykazują właściwości antynowotworowe. Są też źródłem licznych witamin. Z uwagi na wysoki IG (indeks glikemiczny) w większych ilościach nie wskazane dla diabetyków.

- mak - symbolizuje bogactwo, dobrobyt i związek z siłami nadprzyrodzonymi. W Wigilii uczestniczy w postaci makietek, kutii, klusek z makiem lub makowca, czyli w potrawach lubianych i przez dzieci i przez dorosłych. Zawiera duże ilości białka, tłuszczów (w tym również nasyconych)

i błonnika pokarmowego. Dobre źródło witamin A, D, E oraz doskonałe wapnia, potasu, magnezu, żelaza, manganu, cynku i miedzi. Obecne w nim niewielkie ilości alkaloidów opium poprawiają samopoczucie, uspokajają oraz ułatwiają zasypianie... **czego po udanej, wzruszającej Wigilii serdecznie Paniom życzę! Spokojnych Świąt i wszystkiego dobrego!**

*Mariola Friedrich*

Szanowne Panie! Moje kochane „Agatki”! Nie byłabym jednak sobą gdybym nie przypomniała zaleceń, które przesłałam w listopadzie, a które być może nie do wszystkich Pań dotarły.

Podstawowe zalecenia żywieniowe:

- jadamy 4 – 5 posiłków dziennie, w odstępach czasowych co 3.0 - 3.5 godziny (zapewnia to prawidłowe stężenie glukozy we krwi, sprzyja uczuciu sytości oraz dobremu samopoczuciu),
- lo śniadanie między godziną 7.00 - 8.00 (zapobiega to nadmiernemu pobieraniu pokarmu w ciągu dnia), a kolację między 18.00 - 19.00 (zapobiega to nadmiernemu gromadzeniu tkanki tłuszczowej, niepotrzebnemu wieczorem obciążeniu organizmu trawieniem, wchłanianiem itp. oraz brakowi apetytu rano, poprawia jakość snu), a generalnie (razem z prawidłową porą i liczbą godzin snu) sprzyja synchronizacji tzw. rytmu okołodobowego odpowiedzialnego m.in. za odporność organizmu,
- na llo śniadanie owoce (surowe, duszone, pieczone, wg uznania i możliwości, ale nie kandyzowane; diabetycy zalecane dla nich rodzaje),
- zalecaną ilość warzyw (około 450 g/dzień, surowe i gotowane, świeże i mrożone; każde, byleby były zjedzone; diabetycy pamiętają, że nie dla nich jest gotowana marchew i buraki),
- wypijamy zalecaną ilość płynów, w tym wody! (1.5 - 2.0 l; przy nadciśnieniu tętniczym stosujemy się w tym względzie do zaleceń lekarza).

**Pokarmy pobudzające układ odpornościowy:** jogurt, kiszonki (kapusta, ogórki, kwas buraczany), czosnek. **Składniki pokarmowe pobudzające układ odpornościowy:** beta-karoten (marchew, papryka czerwona, dynia, brokuły, pomidory); kwasy tłuszczowe tzw. omega-3 (tłuste ryby, tran), witamina C (aktualnie – papryka czerwona, bruk-

### Życie w epidemii - marzec 2020.

*Patrząc przez zamknięte okno widzę świat w słońcu i kwiatach,  
Słyszę śpiew ptaków, ziemia ukazuje coraz to nowe rośliny.*

*I tylko myśl w głowie, że to co dzieje się za oknem*

*To chyba niemożliwe ....*

*Przylatują wiosenne ptaki, biegają zwierzęta*

*Drzewa wypuszczają coraz więcej pąków i liści.*

*Gdy tam za szybą czyha groźny koronawirus Covid-19*

*Dzieje się tak jakby nic się nie stało.....*

*A ze szklanego ekranu płyną coraz to nowe*

*Wiadomości o stanie epidemii.*

*A tymczasem wschodzi słońce ogrzewając rośliny*

*I nasze domy gorącymi promieniami.*

*Otwieramy okna, by choć trochę odetchnąć*

*Świeżym wiosennym powietrzem.*

*A wieczorem gorejąca tarcza słońca*

*Zapowiada nadchodzącą noc.*

*Ale czy spokojną i bezpieczną?*

*Myślę, że życie nas - ludzi – już nie będzie takie*

*Pewne, stabilne i bez troskie jak przedtem.*

*Jak długo będzie trwał ten koszmar?*



*Marta Małkowska*

selka, brokuły, kapusta włoska, pomidory); witamina D (tłuste ryby, jaja, mięso kurcząt, wątróbka), witamina E (brokuły, papryka zielona, kapusta czerwona, mięso kurcząt i indyków, ryby, olej rzepakowy, orzechy włoskie), cynk (kasze z pszenicy, płatki owsiane, pestki dyni, ziarno sezamu).

**Pokarmy o działaniu przeciwwirusowym:** aktualne źródła to - czosnek, imbir, jabłka i świeży sok jabłkowy, kasza jęczmienna, mięta, szałwia, herbata. **Składniki pokarmowe o działaniu przeciwwirusowym:** glutation (awokado, brokuły, pomarańcze), kwercetyna (brokuły, cebula żółta i czerwona, czerwone winogrona, kabaczek), inhibitory proteazy (fasola, kukurydza, orzechy, nasiona).

**Pokarmy o właściwościach uspokajających:** cebula, czosnek, imbir, anyżek, goździki, kminek, majeranek, mięta. Uspokajający wpływ wywierają też pokarmy zawierające węglowodany (zalecane węglowodany złożone, których źródłem są grube kasze, pieczywo z mąki z pełnego przemiału, makaron z pszenicy durum, brązowy ryż - diabetycy kontrolują glikemię).

**Składniki pokarmowe o działaniu przeciwpresyjnym** - szczególnie przy sezonowych zaburzeniach nastroju, pomagają utrzymać prawidłowe stężenie serotoniny: imbir, węglowodany (jak wyżej, miód), kofeina (kawa, herbata, czekolada), kwas foliowy (brukselka, groszek zielony i groch suchy, fasola sucha, buraki, marchew, ziemniaki, jaja, wątróbka), selen (cebula, jabłka, kapusta biała, marchew, ziemniaki, pieczywo żytnie razowe, płatki kukurydziane, jaja, wątróbka i mięso drobiowe, śledź, makrela).

• • • • •

*Czytanie to odnajdywanie własnych bogactw  
i własnych możliwości przy pomocy cudzych słów.*

JAROSŁAW IWASZKIEWICZ  
1894-1980  
pisarz

### **Wstań i idź**

*Niech troska twego czoła nie chmurzy  
Wiadomy od dawna jest cel  
A sedno życia w podróży.  
Niech bagaż twych trosk i twych lat  
Za bardzo ci pleców nie zgina  
Wiadomy od dawna jest cel  
A droga do niego jedyna.  
Niech pośpiech i lęki zostaną za tobą  
Twój krok być lekki powinien  
Cel życia od dawna wiadomy,  
A troskom nikt drugi nie winien.  
Niech myśl twa wyprzedza twój krok  
Niech jasną prowadzi cię drogą  
Cel życia od dawna wiadomy  
Twe kroki zablądzić nie mogą.  
Nie dźwigaj zbyt wiele w plecaku  
Swe troski pozostaw za sobą  
Bo cel jest od dawna wiadomy  
I drogi cię zmylić nie mogą.  
Gdy idziesz i myślisz o słońcu  
Do słońca kierujesz swe kroki,  
Bo cel jest od dawna wiadomy  
Spisane od dawna wyroki  
Więc lekko oddychaj i dąż  
Do celu co zawsze przed tobą  
I jasną zachowaj wciąż twarz  
Twe drogi cię zmylić nie mogą.*

*Drogie koleżanki. Słowa powyższe napisałam skończywszy 65 lat wiosną 2004 roku, czyli po około 60-u latach myślenia o poruszanych zagadnieniach. Tak to wygląda. Dedykuję ten wiersz osobom, które dołączyły do „klubu 66”. Jeżeli choć w jednym sercu rozbłyśnie, choć jeden promień w ciężkiej chwili życia, mój trud odświeżenia przed Wami fragmentu mojego skołatanego serca nie pójdzie na marne.*

Autorka Krystyna Staniszevska

# NADZIEJA



Maria Kotuła-Konarska

Od roku ciągle myślę o nadziei – chcę się podzielić z wami jej możliwościami tak bardzo ważnymi i potrzebnymi w okresie w którym przyszło nam żyć. Proszę o cierpliwość w odbiorze. Na początek jednak kilka słów refleksji od siebie. Taka mała historia. Z końcem lutego wracałam z wyprawy do Meksyku, szczęśliwa z całą masą wrażeń i spełnionym marzeniem. Na lotniskach w Amsterdamie i Warszawie było inaczej niż zwykle. Coś wisiało w powietrzu. Kilka dni później wybuchła pandemia. Świat poczuł się zagrożony, stracił poczucie bezpieczeństwa, nie był przygotowany na taką klęskę. Zareagował lękiem, bólem, agresją, ignorancją, depresją ludzi, utrudniając walkę z pandemią. Trudno jest walczyć z tyloma dysfunkcjami naraz. Pozostaje więc nadzieja która zawsze jest twórcza, która umożliwia - przetrwanie.

Nadzieja zawsze była mi w życiu potrzebna – dzięki niej pokonywałam wiele przeciwności losu, swoje słabości, i tym razem jest przy mnie – daje mi szansę na dokonywanie właściwych wyborów, pokonywanie trudności i możliwości wspierania innych. We wrześniu dowiedziałam się że moja kochana starsza siostra Ula potrzebuje pomocy. Odezwał się po szesnastu latach rak mózgu, zaczął „wędrować” zagrażając życiu. W Rybniku (Śląsk) gdzie mieszka, właśnie ogłoszono czerwoną strefę. Przeżyłam konflikt motywacyjny ale uruchomiłam nadzieję, zrobiłam wszystko co możliwe żeby „stała się pewnością” i pojechałam.

Ten tydzień razem był dla nas bardzo ważny. W ostatni dzień mego pobytu, już przy poże-

gnaniu Ula pokazała mi tomik wierszy pod tytułem „Niechaj cię strzegą dobre anioły”, w formie modlitwy do aniołów, np. do anioła pokoju, drogi, nadziei itd. który dostała w prezencie od zaprzyjaźnionych harcerzy. Oczarowała mnie ta mała książeczka i zapragnęłam ją posiadać. Wycho- dząc od Uli pomyślałam o mojej „dobrej nadziei” i skręciłam na rynek gdzie znajduje się do dziś moja ulubiona księgarnia. Rynek był pusty, jakby nierealny tylko do księgarni stała powiększająca się z ostrożnością kolejka – w milczeniu i maseczkach. Nagle otworzyły się drzwi księgarni, wyszli młodzi ludzie(to trzecie pokolenie) – uzbrojeni „we wszystko co było wówczas potrzebne, z nadzieją na twarzy i sercu. Zaczęli przyjmować szybko zamówienia na zewnątrz bez konieczności wchodzenia do księgarni. Zapytałam o tomik poezji i o to czy mają inne wydania tej autorki....mieli. Kupiłam wszystkie. Moje oczarowanie się zwiększyło, postanowiłam że podzielę się z wami moim zachwytem i podam tytuły tych wierszy, dla tych którzy ich jeszcze nie znają. Autorkami są dwie panie sądzę, że przyjaciółki.

P. Ewa Stadmuller - polonistka, dziennikarka z Krakowa- autorka ponad 100 książeczek dla dzieci i inne.

P. Małgorzata Maćkowiak – ASP Kraków malarka, która swoimi obrazami odzwierciedla przesłanie autorki tekstu.

Książeczki są przepięknie wydane. Wszystkie gorąco polecam. Idą Święta - to świetny prezent Bożonarodzeniowy dla wszystkich od maluchów do staruchów – uniwersalny - niosą nadzieję.

## Nadzieja

*„Kto nie morze mieć nadziei na nic, niech na nic nie traci nadziei.”*

„Nadzieja jest jak nowy poranek świata, jak wielkie rozpoczynanie od nowa, jak gdyby wcześniej nic się jeszcze nie zdarzyło”

Życie człowieka otwarte jest ku przyszłości. Jeśli nawet cały jest zanurzony w teraźniejszości, wybiega myślą w przyszłość i pyta o to co nastąpi potem.

Przyszłość nie jest przewidywalna ani obliczalna.

A jednak chociaż to, co zaplanowaliśmy okazuje się nieosiągalne, chociaż oczekiwania pozostają niespełnione, nie tracimy nadziei.

Nadzieja jest często ostania bronią człowieka. Nie tylko pozwala znieść teraźniejszość, lecz także otwiera nowe horyzonty i możliwości.

„Między doświadczeniem Nadziei a doświadczeniem przestrzeni życia człowieka – pisał Tischner – zachodzą głębokie powiązania. Ten kto ma rzetelną nadzieję widzi przed sobą przestrzeń otwartą, poprzecinaną drogami zapraszającą do ruchu. Zapewne dla tego symbolem człowieka przenikniętego nadzieją stał się obraz pielgrzyma. Pielgrzymem jest ten, kto dzięki nadziei czyni właściwy użytek z przestrzeni. Przede wszystkim więc podąża on ku jakiejś przyszłości, w której nadzieja umieściła jego cel. Nie lęka się przy tym porzucać balastu przeszłości, jeśli jest to konieczne dla osiągnięcia celu, zarazem jednak pielgrzym jest tym kto umie we właściwy sposób podejmować swą teraźniejszość, wybierając z niej to co prowadzi do celu, a porzucając resztę. Trzeba nam mocno podkreślić: ethos pielgrzyma jest ethosem nadziei. Wszystko co najważniejsze zależy od nadziei.”

Kiedy rozpatrujemy problem nadziei, dostrzegamy jak trudno zdefiniować jej naturę. Z jednej strony określamy ją jako ufność, oczekiwanie że spełni się coś czego pożądamy; np. mamy nadzieję na wyzdrowienie pomimo, że lekarze nie dają nam nadziei. Z drugiej strony, myślimy o nadziei sięgającej poza śmierć, w rzeczywistość, która nada ostateczny sens naszym trudom, cierpieniom, czy tragiczności.

„Mówimy jednak także o nadziejach zwodniczych czy złudnych i zastanawiamy się and tym czy lepiej jest podtrzymywać w kimś nawet złudną nadzieję, czy też odebrać mu wszelką nadzieję” pisze Tadeusz Gadacz..

Mieć nadzieję to uwierzyć, że istnieje jakaś siła zdolna przewyciężyć niebezpieczeństwo, sprawić coś, co po ludzku jest niemożliwe, rozwiązać tragiczny splot zdarzeń.

Nadzieja dotyczy czegoś pozytywnego. Jest oczekiwaniem jakiegoś dobra. Nie mówimy przecież: „Mam nadzieję że zachoruję” albo „Mam nadzieję przegranej”.

Jednocześnie nadzieja jest podstawą trwałości dobra, mamy nadzieję na trwałość szczęścia, miłości i wierności. Nadzieja nadaje sens ludzkim ofiarom.

Nadzieja jest możliwa jedynie dzięki temu że przyszłość jest jednocześnie otwarta i zamknięta. „Gdyby przyszłość nie była jakoś otwarta, gdyby nie istniały w niej różne możliwości, także ta którą uznajemy za najbardziej dla nas korzystną, nie byłoby w życiu ludzkim nadziei. Ale nie byłoby jej także wówczas, gdyby przyszłość nie była równocześnie jakoś przed nami zamknięta, gdybyśmy znali wszystkie prawa rządzące zdarzeniami i mogli wszystko przewidzieć. Nadzieja jest zatem możliwa dzięki temu że przyszłość ani nie jest całkowicie w naszej mocy, ani też nie jest całkowicie od nas niezależna.”

Nie ma zatem nadziei bez obawy. Ten dwójki związek człowieka z przyszłością, który umożliwia nadzieję, ukazuje, że właśnie dzięki nadziei możemy zachować w życiu równowagę między rozpaczą i przesadnym spodziewaniem się spełnienia oczekiwań. Rozpacz zupełnie paraliżuje i zamyka przed nami przyszłość. Przesadne oczekiwanie spełnienia, zabija ducha twórczego.

Kiedy nadzieja jest tak mocna, że usuwa całkiem obawę, wówczas staje się pewnością. Kiedy natomiast obawa staje się zbyt silna nie dopuszcza zbyt wiele nadziei i zmienia się w rozpacz. To, czym jest nadzieja i kto jest do niej zdolny ukazuje się dopiero w perspektywie jej krytyki. Nie wszyscy myśliciele byli i są przekonani, że nadzieja jest w życiu człowieka czymś pozytywnym i ważnym.

*Służenie innym bez uczucia pokory  
jest jedynie zaspokajaniem egoizmu;  
zapatrzaniem się wyłącznie we własną osobę.*

GANDHI (MAHATMA)

1869-1948

polityk indyjski

Baruch Spinoza uważał ją za zbędną emocję, która wprowadza niepokój w nasze życie. Thomas Hobbes – „Apetyt połączony z przekonaniem, że się go zaspokoi nazywa się nadzieją” LaRoche foucauld – że nadzieja choć niczego nie spełnia, pozwala przynajmniej przejść przyjemniej przez trudne życie. Ten sam motyw pojawia się u Nitzsche’go – nikt tak jak on nie próbował przekreślić nadziei. ... „w istocie jest ona najgorszym złem ponieważ mękę ludzi przedłuża”.

Tadeusz Gadacz odnosząc się do krytyki sądzi, że tylko ludzie tchórzliwi – którzy lękają się o swoją przyszłość, nie mają odwagi spojrzeć życiu w twarz – mogą traktować nadzieję jako lekarstwo przynoszące zapomnienie. Ludzie autentycznie bezsilni, którzy nie są tchórzliwi- nie uciekają od życia, wręcz przeciwnie pomimo bolesnych doświadczeń, chcą żyć pracować i tworzyć. Dla nich nadzieja nie jest ucieczką, łudzeniem się aż do śmierci - JEST TWÓRCZĄ SIŁĄ.

Nadzieja jest doniosłą cnotą, stanowi podstawę twórczej siły życia. Seneka- „ Tak niezmordowanie umysł nasz żywi dobrą nadzieje. Gdybyśmy doznawszy niepowodzeń nie mieli ochoty podejmować na nowo wysiłków, ustała by wszelka praca ludzka na lądzie i morzu”.

Nadzieja jest zatem zasadą wszelkiego tworzenia wymaga odwagi, trudu i wysiłku.

Różnica między pokładaniu w czymś nadziei a zwyczajnym łudzeniem się polega na tym, że ten kto pokłada nadzieję musi ze swej strony uczynić wszystko co umożliwi spełnienie się tej nadziei. Nie wszystkie nasze oczekiwania i pragnienia spełniają się: jedne tak, inne nie. Ale nawet wówczas gdy się nie spełniają nie tracimy nadziei, gdyż w nadziei jest zawsze jeszcze ten element paradoksalny: posiadanie nadziei wbrew... nadziei. Dlatego obok pragnień, oczekiwań lub skończonych nadziei istnieje nadzieja fundamentalna, nieskończona to ona jest podstawą wszelkich nadziei skończonych. Dotyczy przede wszystkim możliwości przekroczenia ostatecznego horyzontu życia jakim jest śmierć: jest to nadzieja sięgająca poza śmierć. To ona nadaje ostateczny sens życiu.

Skoro przyszłość jest nieprzewidywalna, nieobliczalna, i niezależna od nas – co powoduje, że z nadzieją oczekujemy dobra, szczególnie dobra, które sięga poza śmierć?

Wydaję się że to wiara umożliwia nadzieję tak więc nadzieja jest możliwa dzięki wierze. Jeśli mamy

nadzieję, to dlatego, że wierzymy w obecność Boga w naszej osobistej historii oraz Jego miłość która kiedyś rozwiąże wszystkie nasze problemy i sprawy.

„Jednak tak jak wiara jest podstawą nadziei, tak też nadzieja jest podstawą wiary. Wiara nie daje całkowitej pewności, jest widzeniem jakby przez zasłonę, dlatego potrzebuje siły nadziei na wciąż nowe akty zawierzenia. To dzięki nadziei wiara może ostać się wobec milczenia Boga. Wiara podtrzymuje więc nadzieję a nadzieja wiarę”. Rzec w tym, że ani wiara ani nadzieja nie są do końca zależne od nas samych. Jednym łatwiej przychodzi wierzyć a przez to mieć nadzieję, innym choć bardzo tego pragną, uwierzyć – a więc i osiąść nadzieję - jest trudno. Pozostaje jednak jeszcze trzecia z cnot związanych nierozzerwalnie z pozostałymi dwiema. Kto nie może znaleźć drogi do nadziei przez wiarę, ten być może łatwiej znajdzie ją przez miłość. Miquel de Unamuno pisze „Miłość zawsze obraca wzrok ku przyszłości i ku niej się wychyla, bowiem jej dziełem jest, dzieło naszego uwiecznienia; miłości właściwa jest nadzieja i tylko nadzieja ją podtrzymuje”. Jednak i miłość nie jest czymś pewnym ukryte jest w niej zawsze pewne ryzyko. Pisał Rosenzweig „Miłość wciąż zaczyna od początku nie daje się wprowadzić w błąd przez jakiegokolwiek rozczarowania. Rozczarowania utrzymują siłę miłości.” Co zatem pozwala miłości przetrwać rozczarowania? Co daje jej siłę aby w każdej chwili mogła umierać po to, by w tej samej chwili mogła rodzić się na nowo? Tę siłę daje jej nadzieja. Tak więc, jak miłość podtrzymuje nadzieję tak i nadzieja podtrzymuje miłość. „Wiara która potwierdza się w miłości, miłość która niesie wiarę w swoim łonie unoszone są teraz wżwyż na skrzydłach nadziei” – F. Rosenzweig. A zatem i miłość sama nie wzbudza w nas nadziei.

Nadzieja jest darem. Co zatem zależne jest tu od nas samych? Pewien ślad możliwej odpowiedzi odnajdujemy właśnie u Rosenzweiga: „Miłość była bardzo kobieca, wiara bardzo męska, jedynie nadzieja jest wciąż dziecięca”. Tego co zależy od nas i co możemy uczynić, uczą nas dzieci. To postawa otwartości i ufności. Wszystko pozostałe już od nas nie zależy.

Z dziecięcą więc ufnością sięgam po tomik wierszy - modlitw do anioła pod tytułem: Niechaj cię strzegą dobre anioły i odmawiam modlitwę do anioła nadziei:

**Modlitwa do anioła nadziei**

*Ręce mi opadły,  
 codzienność mi zbrzydła,  
 czuje się jak anioł który zgubił skrzydła.*

*Nie wiem za czym tęsknie,  
 czego mi brakuje...*

*Muśnij mnie w przelocie  
 choć najmniejszym piórem,  
 a zbudzi się serce,  
 co przysnęło w smutku  
 i zacznie się jaśniej  
 robić powolutku,  
 i zaczną się kwiaty  
 na nowo otwierać,  
 i nie będę myśleć,  
 że czas już umierać,  
 bo w dziurawym mieszk  
 grosz się jeden schował.  
 to starczy, by wszystko  
 rozpocząć od nowa.*

W ostatnim czasie przeżyłam pożar bardzo niebezpieczny. Wspaniali strażacy uratowali mi dom, pozostała destrukcja tego miejsca, w którym się zaczął - i nadzieja. Sięgam więc do dziurawego mieszkania gdzie grosz się jeden schował, to starczy by wszystko rozpocząć od nowa.

Z wiarą, nadzieją i miłością pozdrawiam  
 Maria Kotuła-Konarska

• • • • •

**Kobieta**

*Kobieta ma tyle siły, że zadziwia mężczyzn,  
 dźwiga ciężary losu,  
 rozwiązuje  
 problemy,  
 jest pełna miłości, radości i mądrości.*

*Uśmiecha się, gdy chce krzycheć,  
 śpiewa gdy chce się jej płakać,  
 płacze gdy się cieszy  
 i śmieje się gdy się boi.*

*Jej miłość jest niekontrolowana.  
 Jedyna niesłuszna w niej rzecz to to,  
 że często zapomina ile jest warta.*

# JAK ZOSTAĆ SZCZĘŚLIWYM STULATKIEM

**Dobre geny i dieta pomagają, ale nie wyjaśniają w pełni zagadki długowieczności.**

Prawidłowo się odżywiaj i dużo się ruszaj, przekonują od lat lekarze. Zdaniem niektórych należy jednak przede wszystkim zadbać o dobry nastrój.

I jako przykład podają Francuzkę Jeanne Calment, która zmarła w 1997 r. w wieku prawie 123 lat, bijąc rekord długowieczności. Kobieta wcale zdrowo się nie prowadziła. Do ostatnich dni popijała czerwone wino i zjadała się czekoladą - podobno jadła 10-stugramowych tabliczek tygodniowo. Mogła sobie na to pozwolić, bo całe życie była szczupłą. Palenie papierosów rzuciła dopiero po skończeniu 119 lat. Mimo ciężkich przeżyć - dwóch wojen światowych, śmierci córki i wnuka - była pozytywnie nastawiona do świata i uwielbiała żartować. Sama twierdziła, że żyje długo, bo zbyt nie zamartwia się problemami. Przeglądając się jej stylowi życia, naukowcy uznali, że to nie tylko dobre prowadzenie się decyduje o tym, jak długo i w jakiej kondycji będziemy żyć. Są jeszcze dwa ważne elementy układanki długowieczności: pieszce wędrówki i towarzystwo ludzi w różnym wieku, czego dowodzi najnowsze badanie, którego wyniki opublikowali właśnie uczeni z Washington State University.

## **INSPIRUJĄCY DZIADEK**

Przeanalizowali oni dane o prawie 145 tys. Mieszkańcach tego stanu, którzy zmarli po ukończeniu 75. roku życia w latach 2011-2015. Pod uwagę wzięli m.in. miejsce zamieszkania, wiek, płeć, rasę, poziom wykształcenia. Przyjrzeni się także ich statusowi ekonomiczno-społecznemu, dostępowi do środków transportu oraz otoczeniu, w którym żyli, m.in. bliskości parków czy lasów i zanieczyszczeniu powietrza.



Wstępna analiza wykazała, że w miastach takich jak Seattle i Pullman żyło zdecydowanie więcej starszych osób niż w rejonach wiejskich. Wniosek zdawał się oczywisty - w bogatych miastach Ameryki ludzie mają łatwiejszy dostęp do dobrej opieki medycznej, a to przekłada się na dłuższe życie. Jednak dalsza analiza danych wykazała, że jest to zbyt duże uproszczenie. Okazało się bowiem, że długo i w dobrym zdrowiu żyły osoby, które dużo chodziły - do sklepu, przychodni czy na długie spacery po parku, a także dużo czasu spędzały w towarzystwie ludzi w różnym wieku - małych dzieci, młodzieży i swoich rówieśników.

Takie warunki zapewnia życie w tych amerykańskich miastach, gdzie są miejsca do ćwiczeń na wolnym powietrzu, a do przychodni czy sklepu można dotrzeć na piechotę. Osoby starsze mają większe możliwości spotykania się z ludźmi, nie czują się tak samotne i izolowane jak na amerykańskich wsiach, których mieszkańcy zazwyczaj przemierzają się, korzystając z samochodu - podkreśla Rajan Bhardwaj, student medycyny drugiego roku Washington State University i jeden z autorów badania, które zostało opublikowane w „International Journal of Environmental Research and Health”. Bhardwaj był inicjatorem tego badania. Przez kilka lat mieszkał

ze swoim dziadkiem, który był sprawny i jak mógł dogadzał wnukowi. Bhardwaj zauważył, że starszy pan jest w dużo lepszej kondycji niż jego rówieśnicy, którzy żyją samotnie lub przebywają w domach opieki. Postanowił sprawdzić, czy jego dziadek jest wyjątkowy, czy rzeczywiście życie w wielopokoleniowych społecznościach oraz w miejscach wymuszających chodzenie na piechotę sprzyja długowieczności.

### **DRZWI W DRZWI**

Wnioski z tego badania nie zaskakują dr Edyty Bonk, psycholog rozwoju z Uniwersytetu SWPS. - Od dawna wiadomo, że aktywność fizyczna, choćby chodzenie pieszo do sklepu czy znajomych, jest kluczowa dla zachowania dobrej kondycji. Badania wykazały, że warto zacząć się ruszać nawet w późnym wieku. Osoby, które dopiero będąc seniorem, zaczęły na przykład uprawiać nordic walking, żyły o kilka lat dłużej niż ci, którzy w ogóle się nie ruszają - mówi dr Bonk, która od lat prowadzi badania nad psychologicznymi aspektami aktywnego starzenia się i prowadzi zajęcia na Uniwersytetach Trzeciego Wieku.

Równie istotne dla zdrowia seniorów jest życie społeczne.

Dawniej na Sycylii domy budowano tak, aby ich drzwi znajdowały się naprzeciwko drzwi sąsiada. Chodziło o to, aby siedząc na ganku, można było z kimś porozmawiać - mówi dr Bonk. Dowodów na pozytywny wpływ życia społecznego na kondycję starszych osób dostarczają także badania, m.in. prowadzone na Stanford University, które trwały 80 lat. Zainicjował je w 1921 r. psycholog Lewis Terman, który poprosił 1,5 tys. chłopców i dziewcząt w wielu ok. 10 lat, by mógł towarzyszyć im i badać ich przez całe życie. Po śmierci uczonego, który zmarł w 1956 roku w wieku 80 lat, jego pracę kontynuowali Howard Friedman i Leslie R. Martin.

- Z badania wynika, że kluczowe dla długiego i zdrowego życia były ciężka praca, zaangażowanie w życie społeczne dają się równie ważne jak aktywność fizyczna mówi dr Bonk. Częste spotkania z przyjaciółmi i znajomymi pozwalają m.in. rozładować napięcia w trudnych momentach. Najdłużej żyją osoby, które potrafią radzić sobie ze stresem, ale także łatwo adaptują się do zmian, mają skłonność

do umiarkowania - w jedzeniu czy sporcie, a także cały czas mają cel w życiu i coś do zrobienia - dodaje dr Bonk. Ważne są jednak nie tylko kontakty z rówieśnikami, ale również z ludźmi młodymi i dziećmi. Dzięki temu seniorzy nie zamykają się we własnym świecie, w którym mogą dominować opowieści o chorobach i narzekanie, że „kiedyś było lepiej”. - Dlatego coraz częściej budowane są przedszkola przy domach seniora. Korzyść odnoszą wtedy obie strony - w obecności dzieci seniorzy częściej się uśmiechają i ruszają, a dzieci uczą się akceptować starsze osoby - mówi dr Bonk.

Nie służą długowieczności popularne w USA, zwłaszcza na Florydzie, osiedla dla starszych ludzi. Zbudowane z dala od miasta, zapewniają ich mieszkańcom zakupy, opiekę medyczną, spokój i towarzystwo rówieśników. Wizyty rodziny są możliwe, ale tylko w ustalonym czasie, a małe dzieci muszą być pilnowane tak, aby nie naruszać spokoju innych mieszkańców. Kiedy córka jednej z rezydentek, dorosła kobieta, chciała spędzić z mamą kilka tygodni, musiała wystąpić o zgodę całej wspólnoty. Pozwolenie na pobyt uzyskała, ale pod warunkiem, że zachowa spokój i ciszę - będzie „wracać do mamy niezbyt późno wieczorem, nie będzie pić alkoholu ani zapraszać znajomych.

### **W KOLORZE BLUE**

Naukowcy z Washington State University wytypowali rejony w stanie Waszyngton, które mogą stać się blue zones „niebieskimi strefami”, czyli obszarami o warunkach wyjątkowo sprzyjających długowieczności. Takie miejsca już zidentyfikowano m.in. w Grecji, we Włoszech, w Japonii i na Kostaryce (w Polsce jeszcze ich nie stwierdzono), gdzie żyje wyjątkowo dużo stulatków. Mieszkańcy tych stref są niezwykle nie tylko ze względu na swój wiek, ale także wydają się odporni na współczesne choroby cywilizacyjne, np. zaburzenia sercowo-naczyniowe, cukrzycę, demencję czy nowotwory. Od lat naukowcy próbują ustalić, czemu ludzie z blue zones zawdzięczają tak dobre zdrowie. Dziś wydaje się, że nie wpływa na to rodzaj diety. Kuchnia mieszkańców niebieskich stref wcale nie jest jednolita - we Włoszech i w Grecji dominuje dieta śródziemnomorska, w Japonii na stołach królują owoce morza, a na Kostaryce - rośliny strączkowe. Jednak menu wszystkich osób długowiecznych ma kilka wspólnych cech. Jedzą dużo warzyw i produktów pełnoziarnistych, a niewiele mięsa. W ich menu nie ma

żywności przetworzonej, a większość produktów pochodzi z własnych upraw i hodowli. Posiłki zazwyczaj są lekkie i niewielkie - stulatkwie nigdy się nie przejadali. Zawsze jedli tylko tyle, ile potrzebuje ich organizm. W wielu innych badaniach naukowcy wykazywali, że ludzie, którzy z powodu wojen czy biedy często głodowali, na starość nie narzekali ani na zdrowie, ani na pamięć. Długie i zdrowe życie stulatki mogą zawdzięczać telomerom, czyli drobnym strukturom znajdującym się na końcu chromosomów, które ulegają skróceniu po każdym podziale komórki. Przeciętni 80-latkowie mają telomery o połowę krótsze, niż mieli w chwili narodzin. Po 50-60 podziałach telomery są tak krótkie, że znikają. Chromosom zaczyna się rozpadać. Komórka wkracza w stan biologicznego starzenia i nie funkcjonuje prawidłowo. Rozwijają się choroby. Na początku tego roku naukowcy z Sanford Burnham Prebys Medical Discovery Institute w Kalifornii odkryli, że u stulatków telomery są zdecydowanie dłuższe niż u pozostałych ludzi.

### **RECEPTA OD JAPOŃCZYKÓW**

Za długowieczność odpowiadają także geny. Już w 1995 roku prof. Valter Longo z Uniwersytetu Południowej Kalifornii zaczął modyfikować geny prostych organizmów. Udało mu się uzyskać mutacje, które wydłużały życie drożdżom. Niektóre wprowadzone przez niego zmiany sprawiły, że komórki sprawniej niż zazwyczaj naprawiały uszkodzenia DNA, także te, które mogłyby prowadzić do nowotworów. Szybciej usuwały też wolne rodniki, czyli aktywne cząstki niszczące nić DNA. Rok później prof. Andrzej Bartke z Southern Illinois University, który ukończył studia na Uniwersytecie Jagiellońskim i przez lata prowadził badania nad mechanizmami starzenia się, modyfikował genetycznie myszy. Ku swojemu zaskoczeniu zauważył, że małe gryzonie, u których inaktywował geny związane z produkcją hormonu wzrostu, żyły o 40 proc. dłużej niż zwykłe myszy. Czy tak samo jest u ludzi? Uczni zaczęli analizować genom osób długowiecznych. Zwrócili uwagę na mieszkańców regionu w Ekwadorze, którzy długo i w zdrowiu dożyli setki, a ponadto są wyjątkowo niscy - mierzą niewiele ponad metr. Chorobę zwaną karłowatością typu barona wywołuje u nich mutacja w pojedynczym genie odpowiedzialnym za wytwarzanie hormonu wzrostu. Okazało się, że mutacja ta chroni ich jednocześnie przed wieloma schorzeniami typowymi dla podeszłego wieku.

Wśród osób dotkniętych karłowatością typu Larona nie było ani jednego przypadku cukrzycy, choć niektórzy z nich byli bardzo otyli. I tylko u jednej osoby rozwinął się nowotwór, ale nie był złośliwy. Dla porównania uczeni przyjrzeni się osobom, które żyły w tej samej okolicy i były w tym samym wieku co ludzie z karłowatością typu barona. Cukrzycę zdiagnozowali u 5 proc. z nich, a nowotwory u 20 proc. Tajemnicę długowieczności próbowali także rozwikłać naukowcy z Uniwersytetu w Kalabrii we Włoszech. Poddali analizie próbki krwi i tkanek mieszkańców regionu, którzy żyli ponad 90 lat. Wszyscy oni mieli mutacje w genie związanym z odczuwaniem smaku i trawieniem. Z tego powodu lubili jeść gorzkawe produkty, na przykład brokuły, cykorię czy sałatę, a ich jelita sprawniej wchłaniały cenne substancje odżywcze pochodzące z trawionych pokarmów. Odkryta u stulatków wersja tego genu odpowiada także za regulowanie przemiany materii i wpływa na tempo starzenia się. Te same mutacje genu co u długowiecznych mieszkańców Kalabrii naukowcy znaleźli u Żydów aszkenazyjskich, którzy dożyli setki. Zauważyli też, że aszkenazyjscy stulatkwie mają wyjątkowo wysokie stężenie dobrego cholesterolu (HDL). Czynniki dziedziczne wyjaśniają jednak tylko w około 20-35 proc. szanse na osiągnięcie wieku stu lat. Najwyraźniej zdają sobie z tego sprawę Japończycy, którzy stworzyli własną receptę na długie i szczęśliwe życie. Nazwali ją *ikigai*. Ta filozofia wywodzi się z wyspy Okinawa, gdzie mieszka wyjątkowo dużo osób długowiecznych. Chodzi w niej o to, aby cały czas mieć jakieś zajęcie, mieć powód, by wstać rano z łóżka. Można malować, rysować, pisać wiersze, uprawiać ogródek, spotykać się ze znajomymi. Mieć misję i pasję, a nie siedzieć biernie przed telewizorem - tłumaczy dr Bonk. Wtedy mimo upływu lat zachowamy młodość na długo.

**WAŻNE SĄ KONTAKTY Z RÓWIEŚNIKAMI, ALE RÓWNIEŻ Z LUDŹMI MŁODYMI I DZIEĆMI.**

*dorota.romanowska@newsweek.pl*  
Newsweek 29.06-5.07.2020

Za zgodą  
Krystian Durma, Asystent Redaktora Naczelnego



„Newsweek Polska”

# TAKIE SOBIE PRZEMYŚLENIA

KOLEJNE



Joanna Łukomska

Rok temu pisząc małe co nie co do biuletynu podsumowałam ostatni czas w swojego żywota radośnie i z optymizmem. Zasadniczo wtedy nic nie wskazywało na to, że coś może mnie z tej oazy spokojności i szczęścia wyrwać.

Jak co roku święta, krzątania, spotkania rodzinne i przyjacielskie, radość powitania Nowego Roku, super wieczory przy kominku, coraz dłuższe dni, więcej słońca, życie toczy się dalej, wszyscy zdrowi. Docierają do nas wieści z odległych Chin: wirus, zaraza, szybko zwiększającą się ilość chorych. Oglądamy te obrazy jak film myśląc, że nas to nie dotyczy. Niestety jak bardzo myliliśmy okazało się później. Wszyscy wiemy jak to przebiegało wiosną, latem i jesienią. Nadal żyjemy, wszyscy zdrowi, ale jak długo? Strach o najbliższych, bliskich i tych dalszych, strach o dziś i o jutro, zawieszenie, rezygnacja, protest, że nie tak miało być, nadzieja. Ta ponoć umiera ostatnia. Oj smutno się zrobiło.

Niezależnie od wszystkiego staram się żyć normalnie nie zapominając o zasadach bezpieczeństwa.

Wiosna rozkwitła, zazieleniła się. Prac ogrodowych mnóstwo i dobrze nie korci wtedy wypad za miasto czy do lasu. Wiosenną kwarantannę i nasze domowe życie ożywiła nagle nowa człon-

kini rodziny. Dostaliśmy dwuletnią sunię Oszi - Jack Russel Terier, która skradła całkowicie nasze serca i zawładnęła całym domem. Dodając do tego wcześniejszą i obecną półkolonistkę - Hankę - Chuligankę ( przywożona rano przez córkę a odbieraną po pracy) zrobiło się super wesoło. Spacerowanie, rowery, bieganie, rzucanie piłek, pływanie, kopanie dołów w piasku - nie w ogrodzie) hałas i zamieszanie, radosne szczekanie, wszelkie możliwe zabawy psie, zmusiło nas to do jeszcze większego wysiłku fizycznego niż dotąd co w sumie tylko na dobre nam wszystkim wyszło. Nic ani nikt tak nie motywuje jak psie oczy i radośnie merdający ogonek.

Lato piękne i upalne więc jak od lat nad morze. 2 psie dziewczyny, wnuki i my. Żyć nie umierać. Oczywiście z zachowaniem wszelkich norm sanitarnych, uciekając od ludzi, rowerami przez las na dziką plażę aby móc spokojnie, bez strachu korzystać z uroków białego piasku, względnie ciepłego morza i innych atrakcji jak jagody czy borówki w wielkich ilościach. Codziennie 6-7 km rowerem niby nie tak wiele ale kondycję poprawiałam systematycznością co widać było przy podjazdach piaszczystych pod górę.

Pięknie było ale się skończyło jako, że pewnego lipcowego dnia miałam bliskie spotkanie z betonem. Przewróciłam się na rowerze na twarą jezdnię i jak przystało na seniorkę poleciałam, niestety jak przysłowiowy worek kartofli. Zasłaniając głowę podparłam się ręką i.....zabolało. Chwilę trwało, ogarnęłam się. Rodzina z psami dawno w lesie, telefon wypadł z kieszeni, potłuczony ale na szczęście działał. Babcia zadzwoniła do wnuczki, ta wróciła opatrzyła poobijane kolana, łokcie, zrobiła okład, obandażowała obolałą łapkę a „dzielna” babcia wsiadła na rower i pojechała na ukochaną plażę.

Okazało się jednak, że więcej atrakcji mnie czeka. Najbliższy (30 km) SOR w dobie Covid- parę godzin, gips i zrobiłam się leworęczna. Przerzuciłam się na szybkie marsze brzegiem morza aby

dotrzeć do dzikiej plaży gdzie mamy swój własny (wybudowany przez dziadka i wnuki w 2017r. z tego co wyrzuciło morze) wielki szałas z masztem, flagą piracką wciągana za każdym pobylem itd.

Niestety czekające mnie dwutygodniowe SPA (szpital i operacja) przerwały moją sielankę. Leworęczna jestem nadal mimo upływu czasu i intensywnej rehabilitacji. Same korzyści. Mózg wytworzył pewnie mnóstwo nowych połączeń nerwowych. Odpadły mi rower i szybkie marsze, kondycja uciekła szybciej niż przewidywałam, zrobiłam się bardziej opadła z sił, ospała, osiadła i jakoś tak bardziej potrzebująca pomocy w bardzo wielu momentach, w prostych wydawałoby się sprawach, w pracach domowych, ogrodowych. Okropne poczucie nieprzydatności i bezradności. Mam szczęście, nie jestem sama. Moja druga połówka stanęła na wysokości zadania w stu procentach.

Jak bardzo jesteśmy buńczuczni w tej swojej pewności niezniszczalności i możliwościach i jak niewiele trzeba aby to wszystko w jednym momencie zmieniło się. Czasem niestety nieodwracalnie. Choćby teraz gdy epidemia zbiera swoje żniwo w Europie i na świecie. Niemal codziennie dowiadujemy się o nowych zachorowaniach wśród znajomych wokół. Jakże wdzięczna jestem losowi, że to tylko uszkodzona mocno ręka a nie Covid.

Wiem też, że wszystko co złe w końcu przemija, zmienia się i odradza na nowo. Tak jak kolejne pory roku od zawsze. Wierzę bardzo mocno w jutro. Lepsze jutro.

Joanna Łukomska

• • • • •

*Mądrze jest stosować oliwę wyrafinowanej grzeczności do mechanizmów przyjaźni.*

-----  
 COLETTE SIDONIE GABRIELLE  
 1873-1954  
 pisarka francuska

### Życie w epidemii – maj 2020

*Co się dzieje na tym świecie, gdy do-  
 koła kwitnie kwiecie?*

*Taki groźny wirus mały zatrzymał świat ludzi cały!*

*Strach, panika i niepewność za-  
 gościły w naszym życiu.*

*Zatrzymaliśmy się w biegu, bo inaczej być nie może.*

*Świat za oknem kolorowy – tyl-  
 ko cisza jak w horrorze,*

*Tylko puste są ulice, tylko maski i przyłbice...*

*A „On” zbiera żniwo swoje, jak-  
 by z Bogiem grał w ruletkę*

*Twoje-moje, moje- twoje, a na  
 kogo padnie nie wiem!*

*Tylko tyle i aż tyle, chwile, chwile, chwile, chwile....*

*Czas odmienia nas co dnia,  
 a świat kręci się sam sobie.*

*Kto nam dziś gwarancję da, że  
 nie dotknie nas zaraza?*

*Nie szafujmy więc swym życiem*

*Nośmy maski i przyłbice!!!*

*Z uważnością patrzmy w przyszłość w czasie,  
 w którym żyć nam przyszło.*

-----  
 Marta Małkowska

# MŁODE, PIĘKNE, PIJANE

Jeśli nigdy, na żadnej imprezie, nie odmawiamy sobie drinka, pijemy regularnie, dużo albo w samotności, to powinna się nam zapalić ostrzegawcza lampka

mówi dr hab. Małgorzata Dragan- psycholog, Katedra Psychologii Zdrowia i Rehabilitacji Uniwersytetu Warszawskiego.

**KAROLINA ROGASKA: Z Pani badań wynika, że aż 40 procent młodych kobiet pije problemowo, czyli w sposób ryzykowny, szkodliwy. Szokujący wynik.**

MAŁGORZATA DRAGAN: Prawdopodobnie jest on zawyżony. Do badania częściej mogły się zgłaszać osoby już mające problem z alkoholem, bo w ogłoszeniu zaznaczyłam, że dotyczy ono picia. Poza tym badanymi były głównie studentki, a przecież na studiach pije się więcej, wielu spotkaniom towarzyszy alkohol. Studenci nierzadko wyjeżdżają z domów rodzinnych, zmniejsza się więc kontrola rodziców. Moje badania pokazują jednak, że wiele młodych kobiet, między 18 a 25 rokiem życia, czyli właśnie w okresie studenckim, znalazło się na granicy picia ryzykownego.

**Gdzie przebiega ta granica? Kiedy picie staje się już szkodliwe dla zdrowia?**

Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na to, ile alkoholu wypijamy i jak często. Jeśli nigdy, na żadnej imprezie nie odmawiamy sobie drinka i często się upijamy, pijemy regularnie, dużo albo w samotności, to powinna się nam zapalić ostrzegawcza lampka. Choć, jak wiemy, osoby pijące często zaprzeczają i minimalizują problem. Ktoś zarzeka się, że pije niewiele, a faktycznie wypija butelkę wina dziennie.

**A jeśli wypijamy drinka po pracy czy po zajęciach, tak dla rozluźnienia?**

Kluczowa jest kwestia, jak często to robimy i czy kończy się na jednym drinku, czy też jest on wstępem do kolejnych. Można się niepokoić, jeśli staje się to nawykiem albo nie potrafimy już zasnąć bez alkoholu.

**Czyli nie jest tak, że picie ryzykowne zaczyna się dopiero wtedy, gdy zawalamy codzienne obowiązki, niszczyliśmy bliskie relacje?**

Picie pomimo negatywnych konsekwencji to jeden z objawów uzależnienia, obok przymusu picia i utraty kontroli. Istnieją jednak tak zwani alkoholicy dobrze funkcjonujący; dotyczy to również kobiet. Na pierwszy rzut oka nie mają problemu, dobrze się prezentują, nie zaniedbują obowiązków w pracy ani w domu. Jednak alkohol jest stałym elementem ich codzienności, nie mogą się powstrzymać i nie napić. Wcześniej czy później im też życie zaczyna się sypać. Na początku jednak mają silne poczucie obowiązku i bardzo się pilnują, by nie nawalić. A przy okazji utwierdzają się w iluzji, że wszystko u nich w porządku. Piją po kryjomu.

**Kobiety częściej niż mężczyźni ukrywają się z pić. Dlaczego?**

Bo przyzwolenie społeczne na picie kobiet jest mniejsze. Bardziej są z tego powodu potępiane, szczególnie te młode, jako przyszłe matki. Czują, że nie wypada, częściej więc kryją się z pić i trudniej dostrzec, że mają z tym problem. Zarazem kontrola społeczna może chronić je przed nałogiem. Na całym świecie kobiety piją mniej niż mężczyźni i rzadziej ich picie staje się problemowe. Mają też mniej wydajny niż mężczyźni metabolizm alkoholu i szybciej się upijają, w efekcie wypijają mniej. Mocniej odczuwają kaca, dlatego łatwiej im odmówić sobie kolejnego kieliszka. Do tego są bardziej wrażliwe na smak gorzki, po wypiciu alkoholu czują więc silniejsze pieczenie w ustach i mniej chętnie sięgają po mocne trunki.

**Czy piją z innych powodów niż mężczyźni?**

Z badań wynika, że – niezależnie od płci – pijemy alkohol głównie w celach towarzyskich, by spotęgować dobry nastrój i podtrzymać poczucie wspólnoty. Nadmierne picie mężczyźni częściej jednak wiąże się z poszukiwaniem wrażeń i zachowaniami antyspołecznymi. Z kolei kobiety częściej sięgają po alkohol, by złagodzić objawy depresyj-

ne lub lęk, czyli silne negatywne emocje. Wszyscy je czasem przeżywamy, ważne, czy potrafimy sobie z nimi radzić. Wyobraźmy sobie, że oblewamy egzamin na studiach. Większość z nas wytłumaczy sobie, że to nie koniec świata i zaplanuje działanie, by kolejnym razem lepiej się przygotować. Albo wyżalimy się komuś i w ten sposób rozładujemy napięcie. I choć jest nam smutno, nie pogrążymy się w negatywnych emocjach. Na różne sposoby potrafimy wpływać na swój nastrój. Natomiast jeśli ktoś, szczególnie kobieta, nie ma w swoim repertuarze takich konstruktywnych strategii radzenia sobie z emocjami, będzie się zadręczał i myślał wciąż, jaki jest beznadziejny. Zawładnie nim wstyd, złość na siebie albo poczucie winy. Co więcej, nie panując nad swymi emocjami, zareaguje impulsywnie, na przykład wywoła kłótnię z bliską osobą, porzuci naukę, nie podejździe do poprawki. W efekcie będzie się czuć jeszcze gorzej. Alkohol staje się wtedy jedynym ratunkiem, by choć na chwilę odciąć się od negatywnych emocji i poczuć ulgę.

### ***Dlaczego niektórzy z nas potrafią konstruktywnie radzić sobie z emocjami, a inni nie?***

Te umiejętności kształtują się przez całe życie, ale kluczowe jest dzieciństwo. Badania pokazują, że jeżeli jako dzieci doświadczamy wielu obciążających sytuacji, takich jak przemoc czy zaniedbywanie, rośnie ryzyko, że w późniejszym wieku rozwiną się zaburzenia psychiczne i związane z nimi trudności w radzeniu sobie z emocjami. Umiejętność ich regulowania rozwija się w relacjach z innymi ważnymi osobami, przede wszystkim z rodzicami. Jeśli zabraknie dobrych, wspierających relacji, dziecko ma ograniczoną możliwość nauczenia się tego. Ważne jest nie tylko wspieranie przez rodziców korzystnych strategii u dziecka, np. gdy w trudnych sytuacjach rozmawiają z nim, by podnieść je na duchu. Liczy się także, jak sami radzą sobie ze swoimi emocjami. Jeśli dziecko często jest świadkiem gwałtownych kłótni rodziców, w czasie których dochodzi do szarpaniny, wyzwisk, to uczy się, że w ten sposób rozwiązuje się konflikty. Zaczyna postrzegać trudne emocje jako coś, nad czym nie da się zapanować. Rośnie ryzyko, że w podobnych sytuacjach już jako dorosła osoba będzie zachowywać się równie impulsywnie jak rodzice.

### ***Czyli już w dzieciństwie decyduje się, czy kiedyś będziemy pić problemowo?***

Zależność nie jest tak prosta. Mówimy o więk-

szym ryzyku, nie zaś o bezpośredniej przyczynie. W przypadku picia problemowego kluczowe wydaje się, czy kobieta odkryje, że gdy się napije, czuje się lepiej, odpręży się i nie koncentruje się już tak bardzo na zmartwieniach. Nabiera wtedy przekonania, że alkohol poprawia jej samopoczucie. Picie staje się sposobem radzenia sobie z emocjami. A im częściej się do tego ucieka, tym bardziej rośnie ryzyko uzależnienia. Oczywiście nie bez znaczenia są tu uwarunkowania biologiczne, w tym genetyczne, a także wzorce picia wyniesione z domu. Dlatego tzw. dorosłe dzieci alkoholiczków obciążone są większym ryzykiem problemów alkoholowych. W moim badaniu co trzecia kobieta przyznała, że jedno z jej rodziców, najczęściej ojciec, miało problem alkoholowy.

### ***A jak na picie kobiet wpływają relacje z partnerem?***

Kobiety, które są w bliskim związku, zwykle piją mniej niż osoby samotne albo rozwiedzione. Czerpią satysfakcję z ważnych dla nich ról matki czy żony. A dzięki wsparciu partnera lepiej radzą sobie z negatywnymi emocjami. Bliska relacja może czasami pomóc im zmienić niekorzystny wzorzec picia, jaki wyniosły z domów rodzinnych. Jeśli jednak w ich związku pojawia się przemoc czy silne konflikty może to prowadzić kobiety do większego problemu z emocjami i... z alkoholem. Badanie pokazuje, że jeśli partner pije to wtedy kobiety też mogą nadużywać alkoholu. Poprzez wspólne picie chcą ratować związek, zostawić partnera w domu, by nie poszedł pić z kolegami.

### ***I nawet jeśli rozstaną się z partnerem, dalej piją...***

Bo przeżywają trudne emocje, a pozostał im nawyk ucieczki w alkohol w trudnych chwilach. Czasem uzależnione kobiety mówią, że ich picie stało się problemowe przy obecnym lub byłym partnerze. Siedzenie przy butelce było sposobem na wspólne spędzanie czasu, zmniejszenie napięcia i zapobiegania kłótniom. Pytanie, czy piłyby inaczej, gdyby w ich życiu nie pojawił się ten partner?

### ***Czy w dorosłym życiu, możemy nauczyć się inaczej radzić sobie z trudnymi emocjami? Od czego warto zacząć?***

Na każdym etapie życia można się tego nauczyć. Warto zacząć od rzeczy podstawowych, takich jak umiejętność rozpoznawania własnych emocji i ich akceptacja. Walcząc z impulsywnymi reakcjami, na przykład z chęcią sięgnięcia po kieliszek,

trzeba nauczyć się odraczać reakcję. A także znaleźć sposoby, by przerwać strumień negatywnych myśli, powodujących złe samopoczucie. Można dystansować się od swoich myśli i szukać innych perspektyw widzenia sytuacji.

**Gdy jest mi trudno, gdy męczę mnie jakieś problemy, to idę pobiegać- po treningu inaczej na nie patrzę. To chyba lepsze niż alkohol.**

Na pewno warto rozszerzyć repertuar takich korzystnych dla zdrowia strategii regulowania emocji. I na przykład sporządzić listę, co możemy robić, gdy przychodzi kryzys. To pomaga osobom, których picie wynika z nawyków. Nie rozwiązuje jednak sedna problemu, w przypadku kobiet, które doświadczyły traumy w dzieciństwie i z jej konsekwencjami usiłują sobie radzić za pomocą alkoholu. W ich leczeniu nie warto skupiać się tylko na piciu i trudnościach w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami. Trzeba też pracować nad traumą, z której one wynikają. Terapia potraumatyczna zakłada konieczność konfrontacji z bolesnymi wspomnieniami i ich przepracowaniu. Ale najpierw osoba musi przyznać, że ma problem alkoholowy. A zdarza się, że wypija samotnie butelkę wina dziennie i nadal wydaje jej się, że o nic takiego. Albo skarży się na problemy żołądkowe i w ogóle nie łączy ich z picciem.

### **Polka Zawiana**

Najwięcej piją kobiety dobrze wykształcone, mieszkające w miastach panny przed trzydziestką. Co dziesiąta kobieta w tym wieku wypija rocznie ponad 7,5l czystego alkoholu. Ryzyko szkód zdrowotnych pojawia się już wtedy, gdy kobieta wypija dziennie więcej niż dwa standardowe porcje alkoholu (czyli półlitrowe piwo, kieliszek wina o pojemności 200ml czy 60ml wódki). Kobiety nadmiernie pijące częściej niż pijący nadmiernie mężczyźni są ofiarami wypadków, urazów, przemocy fizycznej, gwałtów i nadużyć seksualnych.

**Jeśli zaś uświadomi sobie, że ma problem z alkoholem, czasem pije jeszcze więcej. Dlaczego?**

Ponieważ taka osoba ma poczucie, że traci kontrolę nad picciem, a nawet nad całym swoim życiem. Póki zaprzecza problemowi, myśli: „Nic się nie stanie, jeśli wypije jednego drinka, tym razem nie skończę tak jak ostatnio, nie dojdę do takiego stanu, że urwie mi się film”. Albo usprawiedliwia się: „przecież wszyscy piją, nie ja jedna potrzebuję drinka”. W końcu jednak dostrzega, że wszystko zaczyna się jej sypać przez alkohol, bo pije coraz

więcej i nie może nad tym zapanować. Na pierwszy plan wybija się przymus picia i poczucie utraty kontroli. To budzi negatywne emocje, więc pije dalej, by je zredukować. Takie błędne koło napędza proces uzależniania.

**Jak chronić młode kobiety, które są zagrożone problemowym picciem?**

Ważne są działania adresowane do tych, które doświadczyły traumy i często mają deficyty w zakresie emocji. Dowiadują się, że są w grupie ryzyka i mogą doświadczać objawów pourazowych, takich jak stany lękowe czy koszmary senne. Dostają informacje, jak mogą się z nimi uporać w inny sposób niż poprzez picie. Warto rozwijać u nich umiejętność radzenia sobie z emocjami. Wspierać ich odporność psychiczną, ucząc rozwiązywania problemów i kontroli impulsów. Dzięki takim oddziaływaniom można zmniejszyć ryzyko psychopatologii, a w efekcie problemów alkoholowych w późniejszym życiu...

*Charaktery, sierpień 2018*

• • • • •

*Szczęście jest jak liść na wietrze – gdziekolwiek wiatr przeznaczenia zawieje, tam leci,  
i zawsze jest gdzieś daleko.*

ANZELM Z CANTERBURY

1033-1109

*teolog i filozof włoski, św.*

# „COŚ POSZŁO NIE TAK...”

Z perspektywy czasu wbrew wszelkim pozorom prowadziłam życie w ciągłej pogoni, a tak naprawdę po głębszym zastanowieniu, sama nie wiem za czym.

Po osiągnięciu zamierzonego celu i tak nie byłam z tego zadowolona, zawsze musiałam postawić sobie poprzeczkę za każdym razem wyżej, w konsekwencji nie osiągając satysfakcji...

Przyglądając się z boku mojej osobie i życiu jakie wiodłam... Nie raz słyszałam kto da radę jak nie Ty??? Jesteś najsilniejszą kobietą jaką znam???? Skąd Ty na to wszystko bierzesz czas i siłę... Życie szybko zweryfikowało, że nie daje rady i nie mam ani czasu, a już na pewno zdrowia...

Szczęśliwa żona i mama 2 wspaniałych córeczek dzień układałam tak, żeby z dziećmi spędzać najwięcej czasu, w dzieciństwie nie otrzymałam tego od własnej matki... Jednak słowa jakie słyszałam od osób postronnych doprowadziły mnie do codziennej walki o ideał, którego w gruncie rzeczy nigdy nie osiągnęłam...

Nadszedł marzec 2020 roku i przypomniało mi się, że upływa czas wymiany wkładki domacicznej... Jak każdy wie w marcu 2020 roku nastąpił stan pandemii covid 19 więc lekarze pozamykali gabinety...

Z upływem czasu do głowy zaczęły nabiegać myśli, może postaramy się o 3 dziecko???? W końcu zakupiliśmy większe mieszkanie więc mamy możliwości ku temu, mam dobrą pracę, mąż też zbytnio nie narzekał na swoją.

Wizyta u ginekologa niestety przeciągnęła mi się do lipca. Mój anioł stróż, ginekolog, gdy usłyszała o planie ciąży, w jednej chwili powiedziała cytując „cieszę się bardzo i z przyjemnością poprowadzę twoją ciążę, ale chodź zbadamy twoje cycki”. Wspaniała kobieta, jeszcze wtedy nie spodziewałam się, że ratuje mi życie... W trakcie badania, jak się można domyśleć, wyczuła mi guz w piersi lewej... Ewelina nie martw się pójdiesz do mojej koleżanki, bardzo dobrej radiolog i ona Ciebie uspokoi, ja się na tym nie znam,

ale na pewno jest wszystko dobrze, tylko trzeba to zbadać...

Następnego dnia po wizycie u radiolog potwierdziły się moje czarne scenariusze „rak sutka piersi lewej”. Co działo się później nie będę już zanudzać... Jedynie powiem badajcie się dziewczyny, nie rezygnujcie z badań i życzę wszystkim takiego Anioła Stróża jakiego ja mam....

Ewelina Godziuk

• • • • •

## **Znajdź czas**

**Znajdź czas na pracę** - jest to cena sukcesu.

**Znajdź czas na zadumę** - jest to źródłem siły.

**Znajdź czas na zabawę** - jest to tajemnica wiecznej młodości.

**Znajdź czas na czytanie** - jest to studnia wiedzy.

**Znajdź czas, aby być wesołym** - jest to droga do szczęścia.

**Znajdź czas, aby marzyć** - jest to dotknięciem gwiazd.

**Znajdź czas, aby kochać** - i być kochanym - jest to przywilejem bogów.

**Znajdź czas aby się rozejrzeć** - bowiem dzień jest zbyt krótki, aby być zapatrzonym jedynie w siebie.

**Znajdź czas aby się śmiać** - jest to muzyka duszy.

z przysłów irlandzkich

# DIAGNOSTYKA GENETYCZNA

Prof. Jan Lubiński:

**Diagnostyka genetyczna oraz żywienie mają fundamentalne znaczenie, ponieważ wskazuje optymalne opcje terapeutyczne**

Źródło: Marta Koblańska

Autor: Marta Koblańska | Data: 16.05.2018

- Potrzeba zmiany świadomości zarówno lekarzy jak i pacjentów na temat badań genetycznych. Problem finansowy jest drugorzędny. Najważniejsze, aby wykonywać te badania, gdyż mają fundamentalne znaczenie dla późniejszej terapii - mówi prof. Jan Lubiński z Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, światowej klasy specjalista w dziedzinie badań genetycznych raka piersi oraz jajnika.

**Istnieje wiele typów mutacji genetycznych odpowiadających za ryzyko zachorowania na raka piersi. Zmieniło się wiele odnośnie genetyki molekularnej. Czy badania genetyczne w Polsce są szeroko dostępne?**

- Powiedziałbym, że sytuacja w Polsce należy do relatywnie komfortowych. To w naszym kraju prowadzimy największe na świecie rejestry nowotworów dziedzicznych. Pod koniec lat 90-tych opracowaliśmy w Szczecinie test, na podstawie którego diagnozowaliśmy osoby z predyspozycją do zachorowania na raka piersi, czy jajnika z czułością 95 procentową. Dodam, że wówczas cały świat posługiwał się techniką sekwencjonowania znacznie droższą niż nasze rozwiązania, tj. w relacji 3 tys. dolarów do 50 dolarów. Te działania przyczyniły się do prowadzenia programów przesiewowych, w efekcie których przebadano ponad 0,5 mln kobiet, wykryto ponad 10 tys. nosicieli mutacji BRCA 1. Oczywiście w Polsce wykrytych powinno być 50 tys. nosicieli, ale uzyskany w kraju wynik jest bardzo dobry. Potem udało się uruchomić programy ministerialne badań przesiewowych, w których stosowane są wszystkie techniki diagnozowania i kontrolowania.

## Życie w epidemii – lipiec 2020.

*Dopóki wzdusza urok nieba,*

*Dopóki księżyc łśni na niebie*

*Tak mało w życiu nam potrzeba*

*Trochę przyjaźni, serca, siebie.*

*Patrz kwiaty kwitną, sad dojrzewa*

*Natura swoje spełnia rolę*

*Ptaki śpiewają, szumią drzewa*

*Zaraz kombajny ruszą w pole.*

*A my żyjemy jakby obok*

*Nad głową wisi widmo wirusa*

*Czy dane będzie nam to przeżyć?*

*Tak za spokojem tęskni dusza.*

*Dopóki rano wstaje słońce*

*I budzą nas koncerty ptasie*

*Nośmy maseczki, trzymajmy dystans*

*A wtedy wszystko zrobić da się.*

*Tak mało w życiu nam potrzeba*

*Dopóki nas wzdusza urok ni*

-----  
*Marta Małkowska*

Ideałem byłoby, gdyby przebadana została każda kobieta pod kątem mutacji BRCA 1, BRCA 2. Jednak nie jest to wykonalne w sytuacji nakładów jedynie publicznych. Tak się nie dzieje nigdzie na świecie.

### **Jednak nadal w wielu sytuacjach badania genetyczne są rozumiane jako niepotrzebny luksus.**

- Rzeczywiście. Dlatego właśnie myślę, że problem finansowy jest drugorzędny. Najważniejsze, aby zmieniła się świadomość na temat badań genetycznych. Tymczasem wiedza nadal kuleje. Istnieje problem edukacyjny zarówno lekarzy jak i pacjentów. Nie wszyscy chcą o tym rozmawiać. Nie wszyscy uważają, że kwestia badań genetycznych jest ważna. Czasem zasadność badań genetycznych jest zwyczajnie negowana. Tym bardziej ważne było moje wystąpienie podczas konferencji o diagnostyce i leczeniu raka piersi Falenty 2018. Ale nie zawsze istnieje taka możliwość.

### **Jakie znaczenie ma diagnostyka genetyczna?**

- Kiedy kobieta zachoruje na raka piersi i jest nosicielką mutacji BRCA 1, to wiemy na podstawie badań, że na 100 takich kobiet leczenie starym lekiem – cis-platyną kosztującym 5 euro spowoduje w 70 procentach, że guz zginie. 10 lat przeżyje 97 procent z tych kobiet. Pozostałe 30 procent ma takie samo rokowanie jak te leczone standardowo bez rozpoznania mutacji. Jednak bez rozpoznania mutacji BRCA 1 lek, o którym wspomniałem nie zostanie podany, bo nie obejmuje go bowiem standard leczenia. Czyli badanie genetyczne ma znaczenie fundamentalne. Bez badania mutacji szansa na przeżycie 10 lat wynosi 65 procent. Po badaniu i podaniu odpowiedniego leku u większości zwiększa się do prawie 100 procent. Kolejną kwestią jest wskazanie ścieżki diagnostycznej. W przypadku mutacji BRCA 1 rak piersi nie zostanie wykryty przez USG (dwa razy mniej skuteczne badanie w razie mutacji), czy mammografię, konieczny jest rezonans magnetyczny, który daje 95 procent szans na wykrycie wczesnego raka. Ten mechanizm wynika z biologii tych guzów, które przez długi czas pozostają praktycznie niezauważone, a potem nagle zaczynają rosnać dość gwałtownie.

**Badania wskazują również komu należy wykonać zabieg profilaktycznej mastektomii lub usu-**

### **INNOŚĆ INNOŚCI**

*lato upalne  
niszczy zieleń cudną*

*kwiatom  
kolory odbiera  
bezlitośnie*

*kocham lato  
ale nasze  
takie europejskie*

*nie to  
co w tym  
pandemicznym roku  
podarował  
nam los*

*kocham  
każdą naszą porę roku*

*jesień  
zimę  
wiosnę  
lato*

*może dlatego  
w ciszy serca  
już mi się marzy  
BOŻE NARODZENIE  
i tulipany na śniegu :)  
zamiast  
świerkowych gałązek*

*bo w tym roku  
wszystko jest  
innością innością*

-----  
2020 – sierpniowa sobota

tomik ósmy 'ECHO'  
- Joanna ZurawskaFlemming

**nięcia jajników.**

- Tak, to również zmniejsza o 70 procent ryzyko zgonu. Jednak zabieg profilaktyczny w odniesieniu do jajników może odbyć się wtedy, kiedy kobieta już urodziła dzieci, czyli po 40 roku życia. Potem konieczna jest estrogenowa terapia zastępcza. Profilaktyczne usunięcie jajników podobnie jak profilaktyczna mastektomia są dobrze opanowanymi zabiegami. Kwestie kosmetyczne także zostały już rozwiązane. Tymczasem ryzyko zachorowania na raka piersi spada z 60 procent do jednego procenta. Oczywiście mastektomia nie jest najbardziej oczekiwanym sposobem zmniejszenia ryzyka zachorowania. Bardzo dobre efekty można osiągnąć poprzez interwencje dietetyczne. Najprawdopodobniej przy mutacji BRCA 1 i prawidłowym poziomie arsenu, kadmu i selenu w organizmie ryzyko spada praktycznie do zera.

**Które mutacje genetyczne powodują największe ryzyko raka piersi?**

- BRCA 1, które nosi 100 tys. kobiet i 100 tys. mężczyzn, CHECK2, które nosi 400 tys. osób, PALB2 – 80 tys. osób. Wszyscy nosiciele tych mutacji znajdują się w grupie wysokiego ryzyka zachorowania. Nawet jeżeli wywiad rodzinny jest ujemny, kobieta może być nosicielką mutacji predestynującej do zachorowania. Dlatego wszystkie dorosłe kobiety, w wieku 18-19 lat powinny zostać przebadane. Choć to finansowo trudne, to myślę, że organizacyjnie możliwe do wykonania. W Polsce istnieje wiele ośrodków, które przeprowadzają badania genetyczne dobrej jakości.

**Wspomniał Pan o interwencji dietetycznej. Jakie jest wytłumaczenie tego, że w razie prawidłowego wysycenia pierwiastkami ryzyko raka jest niższe?**

- Proste wytłumaczenia tej zależności nie ma. Te pierwiastki działają wielokierunkowo. Na przykład selen wpływa na przebieg stresu oksydacyjnego odpowiadając za wytwarzanie wolnych rodników. Działa poprzez regulację gospodarki hormonalnej i układu immunologicznego i każdy z tych elementów w jakiś sposób wpływa na ryzyko raka. Jednak dokładnie mechanizmy te nie zostały rozpoznane. Wiadomo jednak, że istnieje korelacja między nosicielstwem BRCA 1 i ryzykiem zachorowania a wysy-

ceniem pierwiastkami, co pokazaliśmy jako pierwsi na świecie. Według naszych badań przy optymalnym Se, Cd lub As choruje jedna osoba, 233 pozostają zdrowe. Przy suboptymalnych stężeniach mikroelementów chorują 22 ze 147 nosicielek. Wydaje się więc, że ten kierunek jest bardzo mocno obiecujący i wymaga dalszego działania.

**PS. październik 2020 uzupełnienie Profesora Jana Lubińskiego**

Wykazaliśmy ponadto, że u kobiet bez mutacji BRCA1 najsilniejszym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka (5-10 razy zwiększonym) jest stężenie arsenu we krwi. Około 75% Polek jest zatrutych arsenem. Na szczęście skutecznym sposobem odtruwania z arsenu jest zastosowanie diety ubogiej w takie produkty jak ryby morskie, owoce morza, suplementy na bazie olejów rybnych, ryż. Po 3 miesiącach takiej diety stężenie arsenu spada 2-krotnie. Według naszych najnowszych badań dieta ma także fundamentalne znaczenie dla wyników leczenia kobiet z rakiem piersi. Dwoma markerami najsilniej związanymi z przeżyciami 10-letnimi są stężenia selenu i cynku w surowicy.

Przy zbyt niskich stężeniach selenu - <70 µg/l lub cynku - <700 µg/l umiera blisko 50% chorych. Przy optymalnych stężeniach selenu - ~100 µg/l lub cynku - ~1100 µg/l w ciągu 10 lat umiera jedna na 30 pacjentek.

To niezwykle ważne by chore z rakiem piersi systematycznie kontrolowały swoje stężenie pierwiastków w surowicy.

• • • • • • • •

*Przyjaźń jest chyba największym darem,  
jaki może ofiarować mądrość,  
aby uczynić szczęśliwym całe życie.*

-----  
EPIKUR  
ok. 341-270 p.n.e.  
Filozof grecki

# GDYBY BÓG PODAROWAŁ MI ODROBINĘ ŻYCIA...

Gabriel Garcia Marquez, 74 - letni, wybitny pisarz kolumbijski, autor m.in. słynnej powieści „Sto lat samotności”, laureat Nagrody Nobla z 1982 roku - jest chory na raka limfatycznego. Pisarz wycofał się z życia publicznego i do swoich przyjaciół rozesłał pożegnalny list, rozpowszechniany w Internecie.

Jeśliby Bóg zapomniał przez chwilę, że jestem marionetką i podarował mi odrobinę życia, wykorzystałbym ten czas najlepiej jak potrafię.

Prawdopodobnie nie powiedziałbym wszystkiego, o czym myślę, ale na pewno przemyślałbym wszystko, co powiedziałem.

Oceniałbym rzeczy nie ze względu na ich wartość, ale na ich znaczenie.

Spałbym mało, śniłbym więcej, wiem, że w każdej minucie z zamkniętymi oczami tracimy 60 sekund światła.

Szedłbym, kiedy inni się zatrzymują, budziłbym się, kiedy inni śpią.

Gdyby Bóg podarował mi odrobinę życia, ubrałbym się prosto, rzuciłbym się ku słońcu, odkrywając nie tylko me ciało, ale moją duszę.

Przekonywałbym ludzi, jak bardzo są w błędzie myśląc, że nie warto się zakochać na starość. Nie wiedzą bowiem, że starzeją się właśnie dlatego, iż unikają miłości!

Dziecku przyprawiłbym skrzydła, ale zabrałbym mu je, gdy tylko nauczy się latać samodzielnie.

Osobom w podeszłym wieku powiedziałbym, że śmierć nie przychodzi wraz ze starością, lecz z zapomnieniem (opuszczeniem).

Tylu rzeczy nauczyłem się od was, ludzi...

Nauczyłem się, że wszyscy chcą żyć na wierzchołku góry, zapominając, że prawdziwe szczęście kryje się w samym sposobie wspinania się na górę.

Nauczyłem się, że kiedy nowo narodzone dziecko chwytą swoją małą dłoń po raz pierwszy palec swego ojca, trzyma się go już zawsze.

Nauczyłem się, że człowiek ma prawo patrzeć na

drugiego z góry tylko wówczas, kiedy chce mu pomóc, aby się podniósł.

Jest tyle rzeczy, których mogłem się od was nauczyć, ale w rzeczywistości na niewiele się one przydadzą, gdyż kiedy mnie włożą do trumny, nie będą już żył.

Mów zawsze, co czujesz i czyń co myślisz.

Gdybym wiedział, że dzisiaj po raz ostatni zobaczę cię śpiącego, objąłbym cię mocno i modliłbym się do Pana, by pozwoił mi być twoim aniołem stróżem.

Gdybym wiedział, że są to ostatnie minuty kiedy cię widzę, powiedziałbym „kocham cię” a nie zakładałbym głupio, że przecież o tym wiesz.

Zawsze jest jakieś jutro i życie daje nam możliwość zrobienia dobrego uczynku, ale jeśli się myli i dzisiaj jest wszystkim co mi pozostaje, chciałbym ci powiedzieć jak bardzo cię kocham i że nigdy cię nie zapomnę. Jutro nie jest zagwarantowane nikomu, ani młodemu, ani staremu. Być może, że dzisiaj patrzysz po raz ostatni na tych, których kochasz. Dlatego nie zwlekaj, uczyni to dzisiaj, bo jeśli się okaże, że nie doczekasz jutra, będziesz żałował dnia, w którym zabrakło ci czasu na jeden uśmiech, na jeden pocałunek, że byłeś zbyt zajęty, by przekazać im ostatnie życzenie.

Bądź zawsze blisko tych, których kochasz, mów im głośno, jak bardzo ich potrzebujesz, jak ich kochasz i bądź dla nich dobry, miej czas, aby im powiedzieć „jak mi przykro”, „przepraszam”, „proszę”, „dziękuję” i wszystkie inne słowa miłości, jakie tylko znasz.

Nikt cię nie będzie pamiętał za twoje myśli sekretne.

Proś więc Pana o siłę i mądrość, abyś mógł je wyrazić. Okaż swym przyjaciołom i bliskim, jak bardzo są ci potrzebni.



# KOBIETA IDZIE SPAĆ

Rodzice oglądali telewizję i mama powiedziała: „Jest już późno, jestem zmęczona, pójdę spać”.

Poszła do kuchni zrobić kanapki dla nas na jutrzejszy lunch, wyplukała kolby kukurydzy, wzięła mięso z lodówki na dzisiejszą kolację, sprawdziła ile jest płatków śniadaniowych w puszcze, nasypała cukru do cukierniczki, położyła łyżki i miseczki na stole i przygotowała ekspres do zaparzenia kawy na jutro rano. Potem włożyła już upraną odzież do suszarki, załadowała nową partię do pralki, uprasowała koszulę i przyszyła guzik. Sprzątnęła ze stołu pozostawioną grę, postawiła telefon na ładowarkę i odłożyła książkę, powiesiła ręcznik do wysuszenia. Potem ziewnęła, przeciągnęła się i poszła do sypialni. Zatrzymała się przy biurku i napisała kartkę do nauczyciela, odliczyła trochę kasy na wycieczkę w teren i wyciągnęła podręcznik schowany pod krzesłem. Podpisała kartkę urodzinową dla przyjaciółki, zaadresowała kopertę i nakleiła znaczek oraz zapisała, co kupić w sklepie spożywczym. Obie kartki położyła obok torebki. Potem zmyła twarz mleczkiem „trzy w jednym”, posmarowała się kremem „na noc i przeciw starzeniu”, umyła zęby i opłowała paznokcie. Ojciec zawołał: „Myślałem, że poszłaś do łóżka”. „Właśnie idę” - odpowiedziała.

Wlała trochę wody do miski psa i wypuściła kota na dwór, potem sprawdziła czy drzwi są zamknięte i czy światło na zewnątrz jest zapalone. Zajrzała do pokoju każdego dziecka, wyłączyła lampki i telewizory, powiesiła koszulki, wrzuciła brudne skarpety do kosza i krótko pogadała z jednym z dzieci, jeszcze odrabiającym lekcje. W swoim pokoju kobieta nastawiła budzenie, wyłożyła ubranie na jutro, naprawiła stojak na buty. Dopiisała 3 rzeczy do listy 6 najważniejszych czynności do wykonania. Pomodliła się i wyobraziła sobie, że osiągnęła swoje cele.

W tym samym czasie mężczyzna wyłączył telewizor i oznajmił „w powietrze”: „Idę spać”. Co też bez namysłu uczynił. Co nadzwyczajnego jest w tej historii? Zastanawiasz się, dlaczego kobiety żyją dłużej?

## Życie w epidemii – listopad 2020.

*Jesień nadeszła smutna i trudna.. Coraz więcej osób choruje na wirusa Covid-19.*

*I ta niepewność jak długo to potrwa.... I jak skutecznie się bronić przed zakażeniem?*

*Tyle się dzieje....Ogromne poświęcenie pracowników służby zdrowia pracujących na pierwszym froncie w szpitalach zakaźnych i także tych, którzy pracują na drugim froncie lecząc ludzi w szpitalach z innymi chorobami niż Covid-19.*

*Trudny czas dla wszystkich, którzy muszą odnaleźć się w tej rzeczywistości.*

*Coraz to nowe ograniczenia, coraz więcej buduje się szpitali tymczasowych.*

*Czas nieubłaganie płynie swoim rytmem i zbliża się koniec tego trudnego dla wszystkich roku.*

*Starmy się żyć normalnie to znaczy tak jak przyzwyczailiśmy się już od wiosny*

*W rytmie: izolacja, dezynfekcja, dystans i maseczki, ale jest to dość trudne i coraz*

*Częściej ogarnia nas bezradność chwili i niepewność jutra.*

*Mimo wszystko staram się zarażać tylko pozytywnym myśleniem i nadzieją,*

*Że przetrwamy trudne chwile i będziemy mogły spotkać się w Stowarzyszeniu kiedyś tam..... w przyszłym roku już 2021.*

*Życzę wszystkim zdrowych, spokojnych Świąt Bożego Narodzenia.*

Marta Małkowska



# MINI OPOWIADANIE

## WSPOMNIENIOWO - ADWENTOWO - WIGILIJNE



Joanna Żurawska Fleming

Dziękuję Tobie Jezu  
za ścieżki życia  
uślane Twoją Opieką  
i Promieniami  
Twojego Serca

Dziękuję Tobie Jezu  
Mój Przyjacielu

BEZ ODPOWIEDZI

nie można  
zadawać pytań  
gdy  
zna się odpowiedź

w ciszy pokoju  
bez jasności  
zewnątrznej

światelko nadziei  
kołysze się  
na suficie

nie mogę nawet płakać

łzy  
już dawno przygasiły  
iskierki radości  
w moich oczach

idę spokojnie przez  
dni  
które odliczam

numer kodu  
którym opatrzone  
szpitalną kartę  
spędza sen  
z oczu moich

jak  
mam się podzielić  
z wami „nieradością”

jak odpowiedzieć  
dlaczego  
po co  
czemu

milknę zatem  
pozostawiając  
wszystko Niebiosom

kody - kody – kody

nie mogę spać

„spanie w nocy  
to marnowanie  
połowy życia”

kto to powiedział

nie pamiętam

w uszach nadal  
dźwięczy  
głos urologa

obraz  
widziałam na ekranie

znam te obrazy  
które nie kłamią

**MAGIA SŁÓW**

*Napisz! napisz do mnie*

*lub napisz do niej*

*albo Muzę Twoją*

*niech będzie mgła*

*Napisz słowa-myśli*

*które niebo usłyszy*

*a oczy zabłysną morzem łez*

*Napisz proszę o złotej jesieni*

*o marzeniach*

*które zdmuchną wiatr*

*Niech w jesienne noce bezsenne*

*choć szal Twoich myśli otuli mój świat*

*Po prostu zapisz swoje myśli*

*na palecie barw*

*bo bardzo mi ich brak*

*Noc pod szczecińskim niebem,*

*8/9.listopada 2020.*

-----  
*- Joanna ZurawskaFlemming*

*wiersz do tomiku ósmego „ECHO”*

zamiera serce  
strachem  
zdruzgotane

ja łzę ocieram

słyszę swój szloch

„Śmieję się Pajacu  
choć bolejesz niezmiernie.  
Śmieję się  
choć ból przesywa  
serce twe...”

też się śmieję

gram swoją rolę  
najbezpieczniej  
jak umiem

a sceną jest życie

*sierpień 2020 roku*  
*- Joanna ZurawskaFlemming*

cytat:  
Opera „PAJACE” z 1892 roku  
- Rugierro Leoncavallo

... taka cisza  
jak śmiech Mima  
przemawiający  
mocniej  
niż krzyk  
bo najgłośniejszy  
krzyczy cisza...

Czy wiesz, że najpiękniejsze teksty powstają nocą, gdy miasto śpi, a oddechy jego mieszkańców tworzą obłok istnienia, na tle czarnego nieba.

Właśnie w taką grudniową noc bez gwiazd, spoglądałam przez zamrożone szyby na świat zimowy.

Czekałam na słońce.

Świt wstawał powoli, jakby się bał obudzić ów dzień, który onieśmiała nawet jego.

Ten dzień, co roku wigilijny i co roku inny.

## WIGILIA BOŻEGO NARODZENIA

Niebo zmieniało barwy, z czerni przechodząc w ciężki granat, jakby pocięty pasmami dzikiej purpury.

Wreszcie kilka białych promieni słońca, wypłynęło zza ołowianych chmur tylko po to, żeby zaraz zniknąć.

Znałam takie świty. Oznaczały tylko jedno.... Zapowiedź śniegu :)

Cudowny biały puch, który w tym właśnie dniu, ma szczególne znaczenie.

Zapachniało nagle piernikowe ciasto i choinka stojąca na balkonie.

Za oknem coraz jaśniejszy obraz cieszył moje oczy.

Powolutku, jakby we śnie, tańczyły za szybą płatki śniegu.

Świat stawał się coraz piękniejszy.

Usiadłam w fotelu. Patrzyłam.... Zauroczona chwilą.

Wspomnienia nie związane z Wigilijnym Dniem, wdarły się do mojej pamięci.

Dreszcz przeleciał, jak uderzenie, po moich plecach.

Strach, otworzył szeroko oczęta i patrzył, jakby nagle zapomniał w jakim celu pojawił się w mojej głowie, w dniu tak cudownym.

Starałam się odrzucić wspomnienia.

Żaden przypadek losowy i przygoda z C67, nie mają prawa popsuć mi tego jedyne dnia w roku.

Tyle razy w tamtych dniach szeptałam: „Jezu, Ty się tym zajmij”.

Zajął się! Przeprowadził mnie suchą stopą przez morze moich łez.

Przeprowadził, nie tylko ten jeden raz.

A dzisiaj Wigilia Jego Narodzin.

Muszę zebrać wszystkie pozytywne myśli w podziękowaniu za POMOC.

To powinien być najpiękniejszy dzień w tym naprawdę dziwnym roku.

Tak, to prawda!

**MOJE SPOSTRZEŻENIE**

*znalazłam w sobie  
...swoj maleńki świat...*

*najważniejszy  
stał się  
tylko dzień  
który się budzi*

*oraz moja  
ukochana poezja  
którą Bóg obdarował  
mój umysł i serce*

*obdarował  
żebym poprzez  
moje myśli spisane w wiersze*

....

*przekazała COŚ od Niego  
tym  
którzy w swojej  
łaskawości  
zechcą zrozumieć  
moje wiersze*

*Świat jest piękny  
a Życie jedyne  
i niepowtarzalne*

*sierpień 2020 roku*

-----  
*tomik ósmy „ECHO”  
- Joanna ZurawskaFlemming*

Dopiero październik.  
Tak bym chciała, żeby 2020 rok, już odszedł w zapomnienie.  
Tylko? Czy to się uda.

Mhhh! ... a  
może już, tak troszeczkę się udało. Wróciłam do pisania :)  
Siedzę tutaj i piszę Opowiadanie Adwentowo-Wigilijne, pełne niepewności, strachu i wiary w lepsze czasy.  
Nie jest ważne, że do Świąt jeszcze kilkanaście tygodni.  
W moim sercu powstaje coś pięknego. MARZENIA NA PRZYSZŁE DNI.  
I właśnie teraz chcę się tym z Wami podzielić; właśnie teraz.

Wyglądam prze otwarte okno. Pada deszcz.  
Jest druga trzydzieści, 18 października.  
Za dwie godziny wstanie świt.  
Świt bez śniegu, ale z nadzieją na dobry niedzielny poranek.  
Dobranoc i dzień dobry! Dokończę opowiadanie w inną bezsenną noc.

Pokręcone? Jak wszystko od marca tego roku.  
Inne, ale moje. Prosto z serca. Dziwny i trudny to rok.

Jeszcze jeden wieczór zimowy  
... I N N Y ... Pusty i smutny.  
Inny niż wszystkie, które pamiętam.  
Deszcz za oknami. Sine niebo płacze, jak nasze serca.  
Nie ma szans na PIERWSZĄ GWIAZDKĘ, a śnieg już dawno zapomniał o naszym mieście.  
W kąciuku balkonu, jodła rozprostowuje gałęzie-ramiona. Nawet ona, nie przypomina dawnych dni grudniowych.

Zmienił się Świat – zmienili się ludzie :(  
Tylko ZAPACH ŚWIĄT pozostał taki sam.

Ten Najpiękniejszy Dzień Roku nadal jest Dniem Oczekiwania na Narodziny Dzieciątka w dalekim Betlejem i w sercu głoś radości dźwięczy, jak dzwoneczki u sań.

Jezu Ukochany  
znów rodzisz się w naszych sercach. Znów śpiewać będziemy:  
„WITAJ JEZU UKOCHANY”.

Przychodzisz na Świat, w którym jesteśmy my, oczekujący Twoich Narodzin, jak rodzice i krewni czekający na narodziny ukochanej Istoty.  
Oczekiwanie na Kogoś, kto ma być całym naszym ziemskim Światłem i Cudem Istnienia.  
Kto ma być Skarbem i Nadzieją na lepszy czas. Bo to, co dzisiaj nas otacza,  
nie jest dobrem, którego Ty PANIE oczekujesz.

JEZU UFAMY TOBIE

*Szczecin/Neustadt, 24.grudnia 2020 roku*

BŁOGOSŁAWIONYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA  
oraz SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO 2021 roku.

Tego życzę Wam Kochane Koleżanki i Waszym Rodzinom.  
Moim Przyjaciołom i Mojej Ukochanej Rodzinie oraz Wszystkim Ludziom na ŚWIECIE.

*- Joasia ZurawskaFlemming*

• • • • •

*Nie wszystko co się myśli  
nadaje się do powiedzenia,  
ale wszystko, co się mówi  
nadaje się do myślenia.*

-----  
*WITOLD KAROL ALEKSANDROWICZ  
pisarz, publicysta XX lecia międzywojennego*

# CUDOWNE DIETY

Świat oszalał! Powszechnie w mediach obowiązujący kanon kobiecej urody lansują bardzo młode, anorektycznie chude osobki, eksponujące obfite silikonowe piersi nieproporcjonalne do reszty szczupłego ciała.

I co ma począć przeciętna polska kobieta po pięćdziesiątce, która zmierza się z tym wizerunkiem? Pał sześć silikonów, to temat który nie tylko Amazonki mają opanowany doskonale. Ale co zrobić z tymi nadmiarami wagi w dodatku ze stałą tendencją do zwyczajki? Na ogół z nadejściem wiosny, podejmujemy walkę w postaci deklaracji i postanowień z dziedziny tzw. pobożnych życzeń, co do rychłego i skutecznego odchudzenia się. Stopniowo oszukujemy się w boju ulegając modom na tzw. zdrowe odżywianie, diety oczyszczające lub głodówki. I co? I nic...waga ani drgnie w dół, za to stopniowo zwyczajkuje! A co za tym idzie rośnie w nas napięcie, stres, ba, wręcz poczucie winy. To ciągłe kontrolowanie wagi, uporczywe myślenie na temat właściwego jedzenia, odmawianie sobie tzw. przyjemności podniebienia, zaśmieca mózg, paraliżuje a wręcz ogłupia. Jestem zwolenniczką diety tzw. zdroworozsądkowej i wychodzę z założenia, że nie jest to najważniejsza sfera naszego życia, o intelektualnej nie wspominając.

Rozejrzyjmy się wokół siebie i zwróćmy uwagę na te puszyste, zadbane kobiety, które w wdziękiem iście królewskim potrafią nosić swoją tuszę, bo te wygrały walkę z akceptacją samej siebie. Są pogodne i ciepłe, a chętniej obcuje się z osobą, od której emanuje ciepło i radość życia. Nie dajmy się zwariować i nie ulegajmy obsesji wiecznego odchudzania, bo jest to uciążliwe również dla otoczenia. Śledzenie każdego spożywanego kęsa, odmawianie sobie smakołyków, mało tego, maniackalne myślenie o tym a jeszcze gorzej – opowiadanie wszem i wobec o zaletach kolejnej diety, to zakrawa na chorobę psychiczną!

Przykry dla mnie w skutkach przypadek zdarzył, że straciłam w ten sposób przyjaciół. W praktykowaniu tzw. diety oczyszczającej posunęli się tak daleko, że potrafili wytrwać w poście do sześciu tygodni. W tym czasie usiłują prowadzić tzw. normalny tryb życia, czyli nie rezygnują z bywania

## **JAK TAMTO ECHO**

*delikatne  
jak motyl  
myśli twoje  
cichutko  
schowały się  
do mojego serca*

*o wiele łatwiej  
jest znosić smutek  
jeśli mamy  
świadomość*

*że nie jesteśmy sami*

*kilka liter  
wpisanych pomiędzy...*

*tyłe wiary  
i siły wniosły  
w moje dzisiaj*

*oraz nadzieję  
że jutro  
będzie dobre  
i radosne*

*zawieszona  
pomiędzy strachem  
i życia radością*

*czekam na to  
o czym los  
już wie*

*ja nie wiem*

*powiedziałaś kiedyś:  
„dziękuję to zbyt mało  
ale tylko tyle  
mi pozostało”*

*wszystko  
wraca do nas  
jak myśli  
i obrazy sprzed lat*

*wszystko*

*poza życiem*

*Wrzesień 2020 roku*

*wiersz do tomiku ósmego  
„ECHO”*

*- Joanna ZurawskaFlemming*

*2020 – sierpniowa sobota*

*tomik ósmy 'ECHO'  
- Joanna ZurawskaFlemming*

na imprezach, imieninach itp. I co się okazywało? Bywają biernymi uczestnikami spotkań towarzyskich, nie biorąc czynnego udziału w tzw. konsumpcji. A biedna gospodyni pracowicie przygotowująca przyjęcie może im tylko zaproponować wodę mineralną, liść sałaty i marchewkę do chrupania. Małżeństwo owo początkowo wzbudzało powszechne zainteresowanie, czasem wręcz podziw dla siły charakteru pozwalającej oprzeć się obżarstwu a wreszcie śmieszność i dyskomfort dla całej reszty gości. Bo jak tu smakować wykwintne delicje piętrzące się na stole, podczas gdy ktoś obok krytykuje nasz styl żywienia, w zamian wychwalając swoją ascetyczną postawę. Dramat i dla gospodarzy i dla gości. Przyznaję, nie wytrzymałam, wyszłam z przyjęcia przed czasem. Od tej pory unikam kontaktów i rozmów na ten temat, gdyż stopień nawiedzenia moich dawnych znajomych sięgnął zenitu. Nieskrępowani otaczając ich aurą przetrawionego czosnku i cebuli, bezkrytycznie przekonani o jedynej słusznej diecie, zachęcają wszystkich wokół do pójścia w ich ślady.

Litości, żyjemy wśród ludzi, jesteśmy różni i różne mamy potrzeby i preferencje. Każdy z nas na ogół wie lub wyczuwa intuicyjnie własne potrzeby. Więc apeluję przeciwko przekraczaniu granic dobrego smaku dosłownie i w przenośni. Jak większość problemów, czy też obsesji ludzkich i tych prawdziwych i tych wymaginowanych, ma źródło w naszej psychice. Nie dajmy się zwariować, skupione wyłącznie na sobie, nie zatruwajmy myślenia liczeniem kalorii i kontrolowaniem wagi. I to nazywam moją filozofią zdroworozsądkową w kwestii żywienia. I o to apeluję, cieszmy się życiem, dzielimy się z ludźmi radością, życzliwością i wsparciem.

*Dorota  
Szczecin 2006-06-16*

• • • • • • • •

# FILOZOFIA DLA STARSZYCH

## **Autor – George Carlin 102 lata**

Jeśli nie przeczytasz tego do samego końca, to znaczy że straciłeś dzień w swoim życiu. Czy zdajesz sobie sprawę, że jedynym okresem w naszym życiu, gdy chcemy się zestarzeć jest dzieciństwo?

Gdy masz mniej niż 10 lat, jesteś tak podniekowany starzeniem się, że myślisz w kategoriach ułamków „Ile masz lat?” „Cztery i pół!” Nigdy nie masz trzydziści sześć i pół. Masz cztery i pół i już zaraz będziesz miał pięć. Tak właśnie wtedy myślisz. Potem masz lat naście - teraz już nic cię nie powstrzyma. Przeskakujesz do kolejnej liczby, a czasem nawet o kilka do przodu na raz. Ile masz lat? „Niedługo będę miał 16!” Możesz mieć 13 lat, ale chwilka i niedługo będziesz miał 16!

### **A POTEM TEN NAJWSPANIALSZY DZIEŃ W ŻYCIU... STAJESZ SIĘ PEŁNOLETNI. JUŻ SAME SŁOWA BRZMIĄ JAK CEREMONIA.**

Ale potem kończysz 30. Uuuu...Cóż to się stało? Skończył 30. Młodość się skończyła, już jest spisany na straty. Nie ma już takiej radości - teraz jesteś 30 latkiem. O co chodzi? Co się tak naprawdę zmieniło. Życie tak szybko się nie kończy! A potem masz 40 na karku... Hola! Te lata tyle nie ważą! Zanim się obejrzyś dobijasz do 50. I wszystkie twoje marzenia znikają. Ale chwila! Udaje ci się dożyć do 60. Nie myślałeś, że to możliwe!

Zatem

STAJESZ SIĘ pełnoletni,  
KOŃCZYSZ 30,  
MASZ NA KARKU 40,  
DOBIJASZ do 50,  
DOŻYWASZ do 60.

Tak się rozpędziłeś, że udało Ci się DOCIĄGNAĆ do 70!

Potem to już życie z dnia na dzień, UDAJE CI SIĘ PRZEŻYĆ 80 lat i cały dzień staje się pełnym cyklem - dociągniesz do obiadu, do kolacji, do worka.

A to jeszcze nie koniec - PRZEKRACZASZ kolejną granicę, 90 na liczniku.

I wszystko się zmienia. Zaczynasz inaczej liczyć czas. Bo staje się coś dziwnego. Zwłaszcza, jeśli przekroczysz 100. Stajesz się znów małym dzieckiem.

“Mam 100 i pół!” Obyśmy wszyscy dożyli w zdrowiu do 100 i pół!

### **JAK BYĆ WIECZNIE MŁODYM**

Odrzuć nonsensowne liczby. W to wliczamy wiek, wagę i wzrost. Niech się o to martwią lekarze. Za to im płacimy.

Miej tylko radosnych przyjaciół. Marudy wpędzą cię w depresję.

Nie przestawaj się uczyć.

Dowiedz się więcej o komputerach, zajmij się ogródkiem, robotkami ręcznymi, czymkolwiek... Nigdy nie pozwól umysłowi na nudę i beczynność. “Leniwy umysł to pracownia diabła.” A diabłu na imię Alzheimer.

Ciesz się z najdrobniejszych rzeczy.

Śmiej się często, długo i głośno. Śmiej się do utraty tchu.

Łzy się zdarzają. Popłacz i idź dalej.

Jedyną osobą, która jest z nami przez całe życie jesteśmy my sami. Żyj póki żyjesz.

Otaczaj się tym, co kochasz. Czy to rodzina, zwierzątka, przedmioty, zainteresowania, muzyka, rośliny - nie ma znaczenia co to jest. Twój dom jest twoim schronieniem.

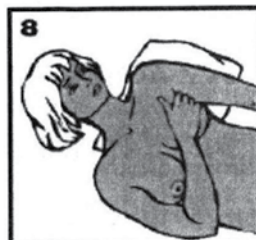
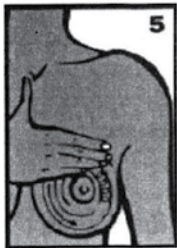
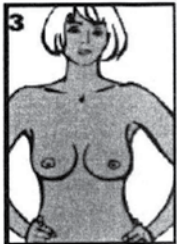
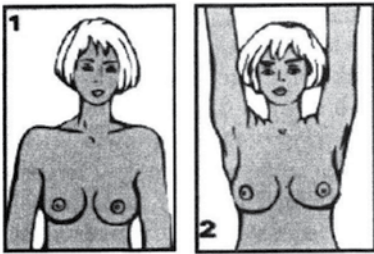
Ciesz się zdrowiem. Jeśli jesteś zdrowy, dbaj o siebie. Jeśli coś ci dolega, zajmij się tym. Jeśli nie możesz sam sobie pomóc, szukaj pomocy u specjalistów.

Nie żyj z poczuciem winy. Nie pielęgnuj tego poczucia w sobie.

Mów ludziom, których kochasz, że ich kochasz. Przy każdej okazji.

### **I ZAWSZE PAMIĘTAJ:**

**Życia nie mierzy się ilością oddechów, tylko ilością chwil, które nam zapierają dech w piersiach.**



# JAK SIĘ BADAĆ?

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

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

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

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

# PROFILAKTYKA I AUTOTERAPIA KOBIET

PO LECZENIU RAKA PIERSI

Edukacja kobiet po leczeniu raka piersi obejmuje edukację w zakresie profilaktyki i autoterapii. Profilaktyka obejmuje przede wszystkim: pielęgnację i ochronę skóry oraz unikanie czynników, które mogą wyzwać obrzęk limfatyczny lub nasilać już istniejący obrzęk limfatyczny. Autoterapia jest zalecana podczas całego okresu rehabilitacji, a szczególnie w pierwszym jej okresie, gdzie pacjentka musi być przeszkolona w zakresie technik wykonywania automasażu, przeciwoobrzękowych i przeciwbólowych pozycji złożeniowych i ćwiczeń usprawniających.

Obrzęk limfatyczny ma charakter przewlekły i postępujący oraz stanowi wieloaspektowy problem o charakterze: zdrowotnym, leczniczym, społecznym i ekonomicznym. Spośród wielu rodzajów obrzęków chciałabym zwrócić uwagę na wtórny obrzęk limfatyczny, który jest powikłaniem po leczeniu nowotworów, limfadenektomii (chirurgiczne usunięcie węzłów chłonnych), uzupełniającej radioterapii, stanach zapalnych spowodowanych drobnymi urazami, ukąszeniami owadów oraz przez mikroorganizmy penetrujące skórę. Jest on przykładem mechanicznej niewydolności układu limfatycznego. Obrzęk limfatyczny kończyny górnej u kobiet po mastektomii i limfadenektomii może być początkowo niezauważalny. Niestety, po przekroczeniu tzw. "zaworu bezpieczeństwa" układu chłonnego, następuje widoczne nabrzmienie kończyny. Wśród powikłań obrzęku limfatycznego warto wymienić zmniejszenie zakresu ruchomości, zmniejszenie siły mięśniowej, uczucie ciężkości i rozpierania oraz ból obrzękniętej okolicy ciała. Istnieje kilka rodzajów klasyfikacji obrzęków limfatycznych. Zapoznanie się z niżej wymienionymi klasyfikacjami ma na celu przybliżyć Amazonkom proces narastania objawu klinicznego jakim jest obrzęk limfatyczny.

Według prof. L. Olszewskiego obrzęk limfatyczny kończyny górnej można podzielić na cztery

stadia:

- I stadium utajone, obrzęk niezauważalny, przy którym często występują subiektywne, negatywne odczucia pacjenta. Czas trwania tego stadium waha się od kilku dni do wielu lat.
- II stadium to obrzęk przemijający, widoczny, miękki. Często rozpoczyna się od ramienia, postępując ku dłoni, wycofuje się po ustąpieniu czynnika wywołującego i po elewacji kończyny.
- III stadium to obrzęk utrwalony, ze stopniowo twardniejącą skórą i tkanką podskórną.
- IV stadium to obrzęk twardy, powikłany stanami zapalnymi, zwłóknieniem skóry, prowadzącym do słoniowacizny.

Amerykańskie Towarzystwo Fizjoterapii ustaliło klasyfikację zaawansowania obrzęku limfatycznego, na podstawie różnicy w obwodach kończyn, mierzonych taśmą centymetrową. W tej klasyfikacji wyróżniono trzy stopnie obrzęku:

- Stopień łagodny - przy różnicy w obwodach poniżej 3 cm
- Stopień umiarkowany - przy różnicy w obwodach od 3 do 5 cm
- Stopień ciężki - przy różnicy w obwodach powyżej 5 cm

W celu zapobiegania rozwojowi obrzęku chłonnego w obrębie kończyny górnej po stronie operowanej **zaleca się unikanie następujących czynników:**

- podnoszenia i noszenia ciężkich przedmiotów lub długiego noszenia lekkich przedmiotów
- (zwłaszcza przy opuszczonej kończynie górnej)
- nadmiernego wysiłku
- gwałtownych ruchów i długiego powtarzania tych samych ruchów przy opuszczonych kończynach górnych
- pchania i ciągnięcia
- jakiegokolwiek linijnego, okrężnego ucisku (przez zegarek, biżuterię, ubranie)

- mierzenia ciśnienia tętniczego krwi, robienia zastrzyków i wlewów kroplowych oraz pobierania krwi w obrębie kończyny górnej po stronie operowanej
- gorących kąpeli, okładów i intensywnego opalania się (nie przekraczać temperatury 34 – 38oC)
- -długiego moczenia kończyny(np. podczas prania) oraz używania detergentów mogących uszkodzić skórę
- urazów kończyny górnej po stronie operowanej(zadrapań,skaleczeń,oparzeń)
- noszenia ciasnej bielizny i biustonoszy z wąskimi ramiączkami
- ucisku strony operowanej podczas spania, jazdy samochodem(podkładać pod pasy bezpieczeństwa coś miękkiego)

#### **W życiu codziennym zaleca się:**

- bierne i czynne wysokie ułożenie kończyny podczas wypoczynku i pracy
- noszenie odpowiedniej bielizny i protezy piersi
- korygowanie postawy ciała przed lustrem
- w sytuacji zwiększenia obwodów kończyny górnej należy zaistniałą sytuację zgłosić lekarzowi
- 20 -30 minutowe ćwiczenia ruchowe wykonywane codziennie
- stosowanie klina przeciwobrzękowego
- stosowanie naturalnej formy ruchu w postaci codziennych marszów(spacerów)

Szeroko pojęta profilaktyka stanowi najważniejszy aspekt rehabilitacji po leczeniu chirurgicznym raka piersi. Każda pacjentka może świadomie wpłynąć na poprawę swojego stanu zdrowia oraz jakość swojego życia stosując wyżej wymienione zalecenia oraz wykonując autoterapię w postaci automasażu, codziennej gimnastyki i rekreacji.

#### **Jak wpłynąć na przepływ chłonki?**

1. Dzięki gimnastyce oraz regularnej aktywności fizycznej wpływamy pozytywnie na :
  - mechaniczne oddziaływanie fali tętna na naczynia limfatyczne
  - czynność skurczową mięśni gładkich i naczyń chłonnych (limfangionów)
2. Układanie kończyny górnej powyżej poziomu serca sprzyja działaniu przeciwobrzękowemu poprzez siłę grawitacji. Pozycje ułożeniowe z klinem w trakcie dnia i w nocy działają: relaksująco i od-

prężająco, przeciwbólowo, przeciwobrzękowo.

3. Ćwiczenia oddechowe klatki piersiowej mają oddziaływanie „ssące” na naczynia żyłne i chłonne. Ćwiczenia oddechowe torem brzuszny poprzez pracę przepony pobudzają układ chłonny do „pracy”.

4. Manualny drenaż limfatyczny oraz automasaż

- pobudzają tzw. „ pompę limfatyczną”, która reaguje na rozciąganie ściany limfangionu, dostosowując się do aktualnego zapotrzebowanie ciała

- uelastyczniają skórę poprawiając wygląd blizn pooperacyjnych oraz zapobiegają uszkodzeniom naskórka z powodu przesuszenia i braku elastyczności,

- działają relaksująco, przeciwbólowo i przeciwobrzękowo

5. Bandażowanie i/lub rękawy kompresyjne, wpływają między innymi na prawidłowe funkcjonujące naczyń limfatycznych oraz znajdujące się w nich zastawki, które zapewniają jednokierunkowy przepływ limfy.

#### **AUTOMASAŻ po mastektomii.**

Automasaż jest to masaż wykonywany samodzielnie przez pacjentkę. Jego głównym celem jest usprawnianie przepływu chłonki i krążenia żylnego. Polepszając trofikę wpływa on korzystnie na tkanki i jest on szczególnie przydatny w profilaktyce i zwalczaniu obrzęku po radykalnej operacji raka sutka. Jego poprawne wykonanie zależy od dokładnego przeszkolenia osoby wykonującej automasaż i przestrzegania obowiązkowych zasad. Wśród proponowanych form automasażu najważniejszym celem wdrażania autoterapii w życie pacjenta jest chęć wykonywania jej samodzielnie przez danego pacjenta w domu. Poniższa propozycja technik wykorzystywanych w automasażu ma na celu ułatwić i zachęcić kobiety po mastektomii i limfadenektomii do aktywnego uczestnictwa w długotrwałym procesie rehabilitacji. W razie jakichkolwiek pytań i wątpliwości mogą Panie zwrócić się do fizjoterapeuty po udzielenie dodatkowych informacji.

#### **Uwagi dotyczące automasażu:**

**Przed automasażem należy dokładnie umyć ręce oraz skórę, która ma być masowana!**

1. automasaż powinien być wykonywany 1-2 razy dziennie ( rano i wieczorem ) przez około 7-10

minut, aby nie powodować bólu i zaczerwienienia masowanej okolicy ciała (każdy chwyt powtarzamy ok. 5 - 7 razy)

2. kończynę masowaną układamy tak, by ręka była wyżej niż bark, na klinie lub opieramy o ścianę; pozycja ma zapewnić rozluźnienie mięśni w kończynie masowanej.

3. by nie podrażnić skóry używamy wazelinę kosmetyczną lub krem do masażu ( krem z arniką, maść nagietkowa, olej kokosowy), zdejmujemy biżuterię

4. automasaż powinien być delikatny i nie powinien wywoływać bólu

5. wszystkie ruchy wykonujemy w kierunku do serca (zgodnie z przepływem chłonki i krwi żyłnej)

6. masowanie należy zacząć od miejsc położonych bliżej tułowia i przesuwając się obwodowo

7. wolny przepływ chłonki wymusza wolne tempo wykonania automasażu, czas trwania automasażu wynosi około 10 minut

8. masujemy kończynę ze wszystkich stron omijając w początkowym okresie okolice rany pooperacyjnej oraz okolice ciała poddane radioterapii

9. w przypadku niekorzystnych zmian na skórze należy przerwać automasaż i skonsultować się z lekarzem

10. automasaż należy wykonywać w kolejności :

- bark
- ramię
- przedramię
- powrót przez ramię
- ręka
- cała kończyna

#### **Przed automasażem należy pamiętać o :**

- udrożnieniu węzłów chłonnych nadobojczykowych, pod pachą po stronie nieoperowanej oraz pachwinowych
- ćwiczeniach oddechowych torem żebrowym i brzuszny np. przy wdechu nosem unosimy ręce w górę i przy wydechu ustami z opuszczamy ręce w dół ( 2 x) oraz przy wdechu nosem wypychamy ręce brzuchem i przy wydechu ustami ręce opadają na brzuchu w dół
- ćwiczeniach uruchamiających układ limfatyczny np. krążenie barkami do przodu i do tyłu

#### **Kierunki przepychania chłonki:**

**Strona boczna ręki** – do węzłów nadobojczykowych lub w kierunku łopatki

**Strona przednia ręki** – do drugiej pachy lub do węzłów nadobojczykowych

**Strona przyśrodkowa i tylna** – omijając pachę przez tułów, w dół do węzłów pachwinowych

**Bark** - Głaskanie - od tyłu – w kierunku łopatki z przodu – do węzłów nadobojczykowych.

**Ramię** – od łokcia w górę. Techniki – głaskanie (ruchami okrężnymi), wyciskanie (ruchem obręczkowym), ugniatanie (ruchem pulsacyjnym)

**Przedramię** – od stawu nadgarstkowego - w pierwszej kolejności przód w drugiej kolejności tył ręki – techniki jak wyżej. Kierunek masowania t.j. kierunek przepychania chłonki, powrót przez RAMIĘ – można wrócić głaskaniem lub technikami jak wyżej

**Dłoń** - w pierwszej kolejności strona grzbietowa ręki - głaskanie ze złączonymi palcami oraz - głaskanie z rozstawionymi palcami. W drugiej kolejności strona dłoniowa ręki – głaskanie grzebyczkowe.

**Palce** - każdy palec oddzielnie.

**Cała kończyna górna** - głaskanie w kierunku przepychania chłonki.

#### **Techniki:**

1. **głaskanie** - wykonujemy całą dłonią, bez ucisku, lekko przesuwając w kierunku do środka ciała.

**Wyjątek!** W obrębie samej dłoni głaskanie z lekkim uciskiem.

2. **wyciskanie** - chwytem obręczkowym - chwytamy rękę tak, aby kciuk obejmował okolice ręki z jednej strony, a pozostałe palce rozstawione po stronie przeciwnej. Dłoń masująca przesuwa się ruchem ciągłym lekko przyciskając wzdłuż całej kończyny, ze wszystkich stron. Dochodząc do tułowia wykonujemy głaskanie w kierunku czynnych węzłów chłonnych.

3. **ugniatanie** - chwyt obręczkowy (jak wyżej) - ugniatamy ruchem pulsacyjnym.

*Opracowanie:*

*mgr fizjoterapii Mirosława Szymańska*

*Piśmiennictwo:*

*Fizjoterapia w onkologii. Red. M. Woźniewski. Wyd. PZWL, Warszawa 2012.*

# amoena

Amoena w swoim portfolio posiada bieliznę pooperacyjną, biustonosze codzienne, odzież i kostiumy kąpielowe. Każdy element kolekcji jest starannie dopracowany i gwarantuje niezawodne wsparcie. Chcemy zapewnić różnorodność modeli i krojów, tak aby każda kobieta czuła się komfortowo i pewna siebie.

#WSPIERAMYPEWNOŚCSIEBIE

11/19  
Amoena jest zastrzeżonym znakiem towarowym i w całości własnością Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH.  
© 2019. Wszelkie prawa zastrzeżone. Amoena Polska sp. z o.o. 02-791 Warszawa, Polska



Odwiędź jeden ze sklepów partnerskich, ich adresy znajdziesz na [amoena.pl/sklepy](https://amoena.pl/sklepy)  
Pełna oferta Amoena dostępna na [amoena.pl](https://amoena.pl)

# Vincent van Gogh



Agostina Segatori (1887)



Madame Ginoux (1888)



Augustine Eoulin (1889)

## BIULETYN INFORMACYJNY

### STOWARZYSZENIE AMAZONEK "AGATA"

#### Adres redakcji:

Stowarzyszenie Amazonek "Agata"  
ul. M. Kopernika 7, 70-241 Szczecin  
tel. 91 48-81-868, kom. 516 894 943  
e-mail: agata\_szczecin@op.pl  
www.amazonki.szczecin.pl

#### Redaktor:

Joanna Łukomska

#### Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko  
Joanna Żurawska Flemming  
Marta Małkowska



Młoda wieśniaczka  
w słomkowym kapeluszu  
siedząca w pszenicy

#### 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, Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

## Stowarzyszenie Amazonek "AGATA"

założone w 1993r.



**AGATA**  
SZCZECIN

numer konta:

**Bank Pekao SA**

**61 1240 3813 1111 0010 6730 1415**

**KRS 0000006292**