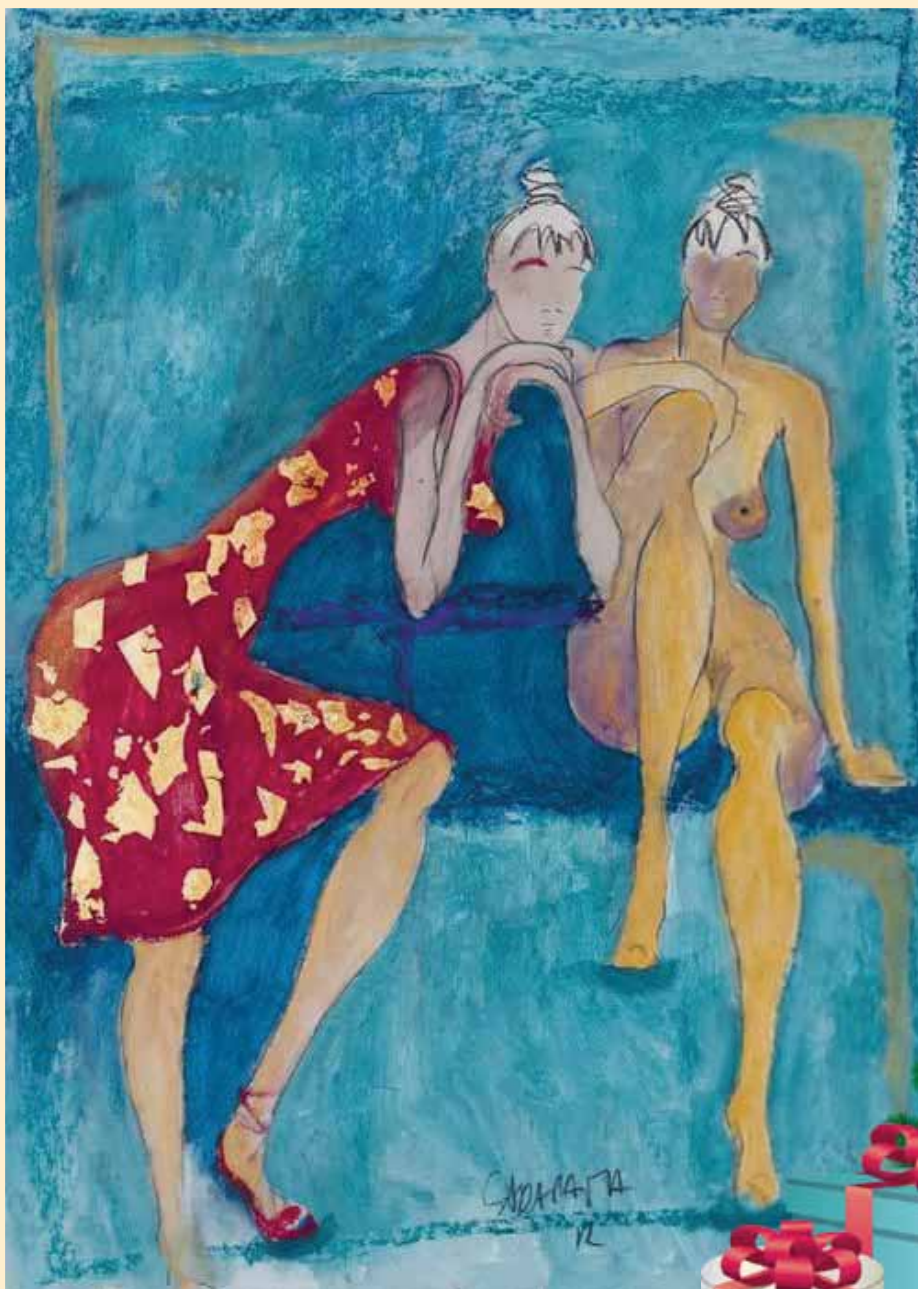


BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki



Joanna Sarapata: Przyjaciółki



AGATA
SZCZECIN



Joanna Sarapata

(ur. w 1962 r.)



Czerwona suknia XLVIII



Złota suknia LXIII



Akt XXXIV

Artystka, malarka, głównym tematem jej prac jest akt kobiecy. W 1986 r. ukończyła studia w Paryżu w Ecole Supérieur des Beaux-Arts. Swoje prace wystawiała od 1987 r., m.in. we Francji, gdzie przez blisko 20 lat mieszkała i tworzyła, w Hiszpanii, w której żyła przez kolejne 6 lat, a także w Monako, Niemczech, Stanach Zjednoczonych, Szwajcarii. Od 1998 r. malarstwo Joanny Sarapaty można podziwiać również w Polsce. Od 2011 r. w Warszawie działa założona przez artystkę Galeria Sarapata.

Prace Joanny Sarapaty od ponad 20 lat wystawiane są na całym świecie, między innymi przez galerie w Stanach Zjednoczonych, Szwajcarii czy Japonii. W swoich prywatnych zbiorach posiadają je takie gwiazdy, jak Madonna czy Elton John. Jaka jest wizja kobiety stworzona przez autorkę najbardziej sensualnych portretów kobiecych współczesnego malarstwa polskiego?

Studia malarskie odbyła w elitarniej Akademii Sztuk Pięknych w Paryżu, do której dostała się z pierwszą lokatą spośród aż 980 kandydatów – co ciekawe po dwóch nieudanych egzaminach do łódzkiej ASP. To właśnie w École Nationale Supérieure des Beaux-Arts w Paryżu po raz pierwszy doceniono jej prace – co nie zdarza się często, aż 11 prac artystki zachowano w archiwum uczelni. Edukację kontynuowała w nicejskiej Akademii Sztuki Współczesnej.

Przełomowe wydarzenia w życiu malarki odbywały się jakby przypadkowo – być może dlatego, że Joanna Sarapata wierzy głęboko, że w życiu wszystko jest możliwe. W wywiadach często przytacza anegdotę z lat 90., kiedy pracowała jako dekoratorka wystaw u Cartiera w Saint-Tropez. Do butików wszedł John Reid, menadżer między innymi Eltona Johna, z zamiarem kupienia złotego zegarka, jednak to wiszące na ścianach obrazy autorstwa Sarapaty zwróciły jego uwagę. Kupił właśnie obrazy, zapominając o powodzie swojej wizyty w butik. Momentem zwrotnym w karierze malarki był rok 1996, kiedy wiszącymi u Cartiera dziełami artystki zainteresowała się agentka Claudii Schiffer, Placido Domingo i Petera Gabriela. Zaproponowała ona polskiej artystce współpracę i wyjazd do Nowego Jorku.

Poza malarstwem Joanna Sarapata zajmowała się scenografią oraz plakatem. Od lat jednak domeną jej twórczości pozostaje akt kobiecy. Pomimo tego, że temat kobiecego ciała jest chętnie podejmowany przez wielu artystów, obrazy Joanny Sarapaty zostały dostrzeżone. Artystce udało się uchwycić zagadkę i tajemnice kobiecej natury. Najczęściej przedstawia kobiety silne i niezależne, a zarazem niezwykle wrażliwe. Jak piszą krytycy, twórczość artystki stanowi subiektywny przewodnik po kobiecej naturze, przedstawia jej złożoność i nieobliczalność. W pracach kobiety-malarki znajdziemy wszystko co składa się na esencję kobiecości: namiętności, marzenia, ale także wahania, smutki i niepokoje. Artystka podkreśla, że maluje emocjami. Jej zdaniem kobieta, aby być piękna, musi być przede wszystkim kobieca. Za źródło inspiracji wskazuje atmosferę europejskich miast, kino, muzykę oraz książki. Prace powstają zwykle na kartonie. Maluje temperą, gwaszem, akwarelą, tuszem, pędzlem lub piórkiem – dzięki czemu jej obrazy są lekkie, ułotne, jakby „chwilowe”. Sarapata nie ukrywa fascynacji kobiecym ciałem, jednak nagość na obrazach artystki nie jest ani wstydliva ani nieprzyzwoita. Portretowane na obrazach kobiety często nie mają oczu, z których instynktownie próbujemy odczytać emocje. U Joanny Sarapaty to właśnie ciało, jego ułożenie, poza i gest wyrażają kobiece nastroje, ukryte pragnienia i rozterki.



Joanna Łukomska

Tyle razy siadałam do tekstów wstępnych, że nie bardzo już wiem jak zacząć pisać aby się nie powtórzyć. Wprawdzie to co dobre może być po wielokroć czytane i pisane (ależ nieskromność) dlatego też, nawet nie zaglądałam do naszych wcześniejszych biuletynów. Czas mija, adresaci naszego biuletynu zmieniają się. Wydaje mi się jednak, że i u starszych stażem czytelników i u nowych jest zapewne chęć poznawcza. Naradziwszy się, doszliśmy do wniosku, iż ciekawych zawsze możemy odesłać do naszego archiwum.

Dzisiaj przedstawiamy nowe wiersze, nie tylko Agatek, znakomite teksty naszych koleżanek, na które zawsze można liczyć rzucając hasło: biuletyn, byłaś więc opisz, może piszesz coś do szuflady.. Wprawdzie zdarzają się też odmowy ale widać tak już musi być.

Świat się zmienia, metody lecznicze i rehabilitacyjne również stąd szeroko omówiony przez naszą Mireczkę problem profilaktyki i autoterapii.

Wybór malarza nasunął mi się gdy w oryginalnie zobaczyłam kolejny obraz swojej imienniczki Joanny Sarapaty.. Okazało się, że wiele kobiet zostało przez nią namalowanych. Dużo aktów ale z wyczuciem i smakiem. Są wśród nich ubrane kobiety więc mam nadzieję, że nikt się nie oburzy za tak zw. goliznę.

Myślę, że i tym razem uda nam się zainteresować i zadowolić większość, bo przecież wszystkim nie da się, choćby nie wiem jak się starać.

SŁOWO WSTĘPNE

Malkontentami, marudami i niezadowolonymi nie przejmujemy się ani na co dzień ani od święta. Mądrzejsze o doświadczenia i wiedzę z dziedziny psychologii, cieszymy się drobnostkami, życiem i słońcem. Marzymy, bo marzenia się spełniają czasem pokrętą drogą ale zawsze. Liczymy na siebie i dobroć wokół i dlatego też jesteśmy radosne, zdrowe, przyjazne światu i ludziom.

Joanna Łukomska

Życzymy wszystkim aby znaleźli swoje miejsce nie tylko przy wigilijnym stole, by spełniły się najskrytsze marzenia, aby każdy kolejny dzień był jeszcze lepszy. Bądźmy dla siebie bardziej serdeczni, patrzmy na to co dobre a nie na to co nas dzieli.

Wszystkiego najlepszego na Święta i Nowy Rok.

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 2015	9
Jesienny spacer październik 2015	12
Dlaczego mężczyźni chorują po śmierci żony a kobiety po śmierci męża?	14
Wiedź	16
Śmiech, czyli trzęsienie kobiecego brzucha	18
Chorwacja dla Amazonek, czyli jak lody przełamywano	21
XXI Ogólnopolska Spartakiada „Amazonek” w Wałczu	28
10 powodów dla których warto mieć psa	30
VII Kongres Kobiet w Warszawie	32
Poszerzamy horyzonty 2015	34
Europejski Kodeks Walki z Rakiem	36
Nie pomagaj rakowi	37
Aqua aerobik czyli gimnastyka w wodzie	42
Zagrzeb	43
Opowiadanie adwentowo-wigilijne	44
O tym w szpitalu trzeba pamiętać	48
Drogie Koleżanki!	50
Wycieczka do Pragi połączona z Pielgrzymką do Częstochowy w dniach 29.09-03.10.2015r.	52
Wakacje nad morzem sierpień 2015	54
Spartakiada w Koszalinie	55
Profilaktyka i autoterapia kobiet po leczeniu raka piersi	56
Jak się badać	59
Trzy godziny spacerowania	60

ZARZĄD STOWARZYSZENIA



PREZES
Ryszarda Olszewska-Łapko

WICEPREZES
Joanna Łukomska

WICEPREZES
Marta Małkowska

SKARBNIK
Bogumiła Kłunejko

SEKRETARZ
Małgorzata Adamska

CZŁONEK ZARZĄDU
Elżbieta Budzyń

CZŁONEK ZARZĄDU
Halina Bednarska

CZŁONEK ZARZĄDU
Krystyna Herman

Współpracują z nami:

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

Stowarzyszenie realizuje swoją statutową działalność dzięki środkom finansowym z:

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

Pomagają nam także:

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

Oraz:

OGROMNA RZESZA DARZYŃCÓW 1% PODATKU

którym dziękujemy bardzo za zainteresowanie naszym działaniem i za wsparcie.

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

Dziękujemy.

CELE STATUTOWE

Cele statutowe naszej organizacji to:

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

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

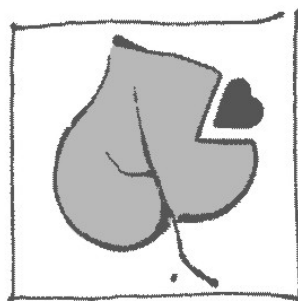
Statutowe zadania Stowarzyszenie realizuje poprzez:

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

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

Działalność Stowarzyszenia opiera się na społecznej pracy członkiń.

Dla wykonania swych zadań może również zatrudniać pracowników.



AGATA
SZCZECIN

APELUJEMY I PROSIMY !

Przekażcie Państwo 1% swojego podatku dochodowego za rok 2015 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. Wierymy, że nie zawieziemy okazanego nam zaufania i będziemy mogli 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 2015 przekazać Stowarzyszeniu „Agata”.

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

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

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

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

Nasze dane:

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



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

Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia

OCHOTNICZKI

OCHOTNICZKI CZYNNE



Bednarska Halina – liderka ochotniczek

Adamska Małgorzata
 Błaszyńska Jolanta
 Budzyń Elżbieta
 Cichocka Mirosława
 Jardzewska Urszula
 Kachnowicz Urszula

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



STOWARZYSZENIA AMAZONEK

W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

1. Białogardzkie Stowarzyszenie „Amazonka”

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

2. Stowarzyszenie Amazonek „Teresa”

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

3. Klub „AMAZONKI”

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

4. Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym „Ewa”

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

5. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii

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

6. Stowarzyszenie Amazonek „Ewa”

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

7. Stowarzyszenie Amazonek Kołobrzeg

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

8. Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka”

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

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

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

10. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Polickie Amazonki”

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

11. Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”

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

12. Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku

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

13. Stowarzyszenie Kobiet po Chorobie Raka Piersi „Anna”

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

14. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”

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

15. Stowarzyszenie Kobiet Ziemi Wałeckiej „Amazonka”

(p. Barbara Lisowska 697 623 273)
 Al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52/54
 78-600 WAŁCZ
 e-mail: amazonka.walcz@gmail.com

16. Stowarzyszenie Amazonek „Agata”

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

.....

HYMN AMAZONEK

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

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

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

REF. NIE MA RZECZY.....



KALENDARIUM

STYCZEŃ - GRUDZIEŃ 2015

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

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

Stale powtarzające się zajęcia to:

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

w każdy pierwszy wtorek miesiąca

- spotkanie z ochotniczkami (czynnie działającymi)

w każdy pierwszy piątek miesiąca

- zebranie Zarządu

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

A ponadto:

Styczeń

- spotkanie noworoczne członkiń Stowarzyszenia
- spotkanie z przedstawicielem biura podróży Wondertours dotyczące wyjazdu do Chorwacji
- wyjście do filharmonii na koncert Brillante - muzyka żydowska
- wyjście do teatru Współczesnego na sztukę „Seks dla opornych”

Luty

- udział członkiń stowarzyszenia w diagnozowaniu stanu zdrowia prowadzonym przez Prof. Mariolę Friedrich z Zakładu Fizjologii Żywności Człowieka Wydziału Nauk o Żywności i Rybactwa ZUT,
- msza św. w intencji amazoнок w jak zawsze w kościele Serca Jezusowego a po mszy spotkanie „Agatek” w siedzibie Stowarzyszenia - czyli kolejny już bal przebierańców
- wyjście do filharmonii na koncert La Noche Flamenca
- udział prezesa R. Łapko w audycji Radia Szczecin poświęconej badaniom profilaktycznym

- wyjście do filharmonii na koncert Kuby Badacha
- wykład psycholog Marii Kotuła Konarskiej - Samoocena, poczucie własnej wartości i jego znaczenie w życiu
- wyjście do teatru Współczesnego na sztukę „Zemsta”

Marzec

- wykład psycholog Marii Kotuła Konarskiej - Samoocena, poczucie własnej wartości i jego znaczenie w życiu c.d.
- spotkanie z kosmetyczką z firmy Mary Kay
- wyjście do Opery na Zamku - Zaczarowany Świat Opery
- występ Chóru „Magnolia” w naszej siedzibie
- Akcja Tramwaj - 1%
- „OGNIWA” w Operze na Zamku
- Walne Zebranie Członkiń
- wykład psycholog Marii Kotuła Konarskiej - „Pamięć- sprawdzanie, trwałość, sposoby i metody poszerzania pamięci”
- udział w szkoleniu w Urzędzie Wojewódzkim dotyczącym pisania wniosków

Kwiecień

- Wykład psycholog Marii Kotuła Konarskiej - „Pamięć- sprawdzanie, trwałość, sposoby i metody poszerzania pamięci c.d.
- Jajeczko Wielkanocne
- spotkanie z przedstawicielką Ortofach - Leczenie obrzęków
- wyjście do Opery - Kielecki teatr tańca
- wykład psycholog Marii Kotuła Konarskiej - „Pamięć- sprawdzanie, trwałość, sposoby i metody poszerzania pamięci c.d.

Maj

- spotkanie z przedstawicielem policji na temat bezpieczeństwa
- spotkanie z przedstawicielką AMOENA
- wyjście do Filharmonii na Trio Akordeonowe
- wyjście do filharmonii na koncert Wiesława Ochmana
- Wykład psycholog Marii Kotuła Konarskiej - „Pamięć- sprawdzanie, trwałość, sposoby i metody poszerzania pamięci c.d.
- koncert chóru MAGNOLIA z okazji Dnia Matki
- wyjazd do Świdwina na coroczny Nordic Walking amazonek

Czerwiec

- Szczecińskie Spotkanie Organizacji Pozarządowych „**Pod Platanami**”
- wykład dr Joanny Sadowskiej z ZUT - suplementy diety
- wyjście do Filharmonii na występ Chóru Akademii Morskiej
- udział w ogólnopolskiej akcji profilaktycznej - „Piłka jest piękna”
- wyjazd części amazonek na wycieczkę do Chorwacji

Lipiec i sierpień – przerwa wakacyjna w zajęciach

- Członkinie zarządu pełniły dyżury w każdy wtorek i czwartek w godz. 10.00- 13.00

W lipcu

- wzięłyśmy udział w X Regionalnej Spartakiadzie Amazonek w Koszalinie
- brałyśmy udział w Szkoleniu Ochotniczek I st. w Poznaniu
- brałyśmy udział w Szkoleniu Liderki w Sierakowie

W sierpniu

- członkinie były na turnusie rehabilitacyjnym w Międzywodziu
- zrobiony został częściowy remont siedziby
- Od maja do października Prezes brała czynny udział w zebraniach dotyczących organizacji Marszu Różowej Wstążki

Wrzesień

- Marsz Życia w Chojnie
- wyjście do Teatru Pleciuga na przedstawienie „Wybierz Osiecką”
- Ogólnopolska Spartakiada Amazonek w Wałczu
- wyjazd na wycieczkę do Pragi połączony z Ogólnopolską Pielgrzymką Amazonek na Jasną Górę w Częstochowie

Październik

- Marsz różowej Wstążki
- spotkanie z Prof. Janem Lubińskim
- wyjście do filharmonii na koncert symfoniczny
- Konferencja Poszerzamy HERyzonty dla amazonek z Unii Zachodniopomorskiej i Lubuskiej z wykładem dr Agnieszki Kosińskiej

Listopad

- szkolenie z rehabilitantką na temat automasażu ręki i ogólnego postępowania po operacji - dla ochotniczek
- wyjście do Filharmonii na koncert symfoniczny
- wykład psycholog Marii Kotuła Konarskiej - Walka ze stresem i chrobą
- wyjście do filharmonii na koncert harmonijek ustnych
- spotkanie zarządu z nowymi członkiniami stowarzyszenia
- występ śpiewającego Tria męskiego
- udział w Walnym Zebraniu Organizacji Pozarządowych

Grudzień

- Uroczyste Spotkanie Wigilijne połączone z Dniem Wolontariusza w Klubokawiarni „Pod Różami”

Jak zawsze u nas było dużo nieplanowanych radośnych spotkań, wspólnego picia kawy czy herbatki, o ciastach pieczonych i zjedzonych nie wspominając, planowania przyszłości i wzajemnego wspierania się w trudnych chwilach.

Do Amazonek z Użogrodu.

Pod rozgwieżdzonym dachem nieba
pod parasolkami ciemnych sosen
płyną rzewne dumki

ścielą się ponad srebrnym lustrem wody
w którym księżyc podziwia swą pyzatką twarz

pomyka za nimi rano po rosie
swojska piosenka

Jaś i Kasięńka
Iwanek i Ksenia
kochają tęsknią i cierpią
po polsku i po ukraińsku

złotowłosa Julo
roześmiana Natałko
Olu o brwiach jak skrzydła jaskółki
zakarpackie dziewczyny
widzę wasze twarze w blasku świec i w słońcu
przypominam rozmowy

taki sam czujemy dotyk losu
takie samo bicie serc
takie same lęk i nadzieja
tak samo ukochana uroda
Roztocza i Zakarpacia

a więc co
tak naprawdę oddziela
gruba kreska na mapie

Marianna Olszewska Zamość - Krasnobród

Marianna Olszewska urodziła się 8 września 1948r. we wsi Tarzymiechy w powiecie krasnostawskim. Z zawodu nauczycielka. Ukończyła filologię polską na UMCS w Lublinie. Mieszka w Krasnobrodzie w powiecie zamojskim. Wydała kilka tomików poetyckich: „Smak jesiennych poziomek”, „Spacerkiem”, „Z niebem w oczach”, „Pamiętnik sercem pisany”. Jest Amazonką.

Grzybobranie

W niedzielę wybraliśmy się na grzyby
W las, co zawsze miał ich moc.
Stało dużo samochodów,
Chociaż była zimna noc.
Las jak las powagą stoi, tłumy ludzi się nie boi.
Grzybów coś nie było wiele
Wyzbierane, wydeptane.
Jak na grzyby – to nie w niedzielę
Powiedzenie stare – znane.
A las swa powagą stoi, tłumy ludzi się nie boi.
Każdy coś w wiaderku niesie
Dzięki, dzięki dobry lesie.
Bo gdy znajdziesz chociaż pięć
To już masz zbierania chęć.
Las bez zmian powagą stoi, bra-
ku grzybów się nie boi.
W domu dobrze je czyścimy
I kroimy, i suszymy,
By starczyło nam do barszczu
I do uszek trochę farszu.
Grzybów trzeba nie żałować,
By Wigilię móc świętować.
A las choć powagą stał, trochę skar-
bów swych nam dał.

Marta Małkowska
Październik 2015



Marta Małkowska

JESIENNY SPACER |

PAŹDZIERNIK 2015



Małgorzata Kłosowska

Co prawda nie składam biegle klocków Lego Technic, nie gram na komputerze a i w googlach nie potrafię znaleźć wszystkich bajek to staram się być atrakcyjną babcią dla wnuka w inny sposób.

Od tego roku przedszkolnego odbieram Antosia w każdy poniedziałek i środę. Wracamy razem do domu autobusem a nie samochodem, co budzi jego ogromną ciekawość. Moje nowe życie towarzyskie, które mi bardzo smakuje to popołudniowy czas z wnukiem oraz weekendy, które spędza u nas co najmniej raz w miesiącu.

Noga za nogą, jedząc ulubione winogrona rodzynkowe, dochodzimy do przystanku. Czekać na swój autobus, siedzimy na ławeczce bujając nogami. Statystujemy innym pasażerom próbując dostać się do zatłoczonych pojazdów, zatrzymujących się przed nami. Nareszcie przyjeżdża nasz. Biegniemy do pierwszych drzwi, bo tam między barierką a deską rozdzielczą można znaleźć trochę wolnego miejsca. Antoś z ciekawością sprawdza czy kierowcą jest Pan czy Pani i kiedy dojedziemy do celu. Mówi tak, bo ostatnio tłumaczyłam mu wzbudzając zainteresowanie współpasażerów, co oznacza osiągnięcie celu.

Po drodze, podskakujemy sobie i szuramy butami po jesiennych, wielokolorowych liściach leżących

na chodniku. Niezapomniane!

W domu czeka na Antosia rosół z makaronem, zwany „zupką mocy” od dnia, w którym sposobem nakarmiłam naszego niejadka czymś nie ze słoiczka. Antoś uciekał wtedy przed mamą próbującą wcisnąć mu coś do dziuba „aby nie umarł z głodu”. Biegając wtedy po ogródku próbował ruszać kamienie na skalniaku, układanie których jego dziadek a mój mąż przepłacił nadwyrężeniem kręgosłupa. Zgodził się wtedy za moją namową zjeść kilka łyżek rosółu ku ogromnemu zdziwieniu swojej mamy. Po tym wspólnymi siłami przesunęliśmy najmniejszy kamyczek. Wow! To wzbudziło jego zachwyty i trwający nadal szacunek do jedynej gotowanej potrawy obiadowej, ale tylko do niej.

Po rosole konsumowany jest, obowiązkowo upieczony przeze mnie piernik, który jeszcze ciepły wyciągnięty z piekarnika znika z oszalałą prędkością z blaszki. Muszę dla Antosia specjalnie ukrywać 2 kawałki na poniedziałkowe i środowe popołudnia.

Jemy i czytamy Tytusa Romka i A'Tomka z książeczek odkrytych w domowym piwnicznym archiwum z czasów gdy tato Antosia wyglądał tak jak on teraz (bo jest tak podobny, że stwierdziliśmy zgodnie, że po 32 latach urodziło się takie samo dziecko).

I tak wraz z Tytusem, wkrętołotem lądujemy w kinie, a żelazkołotem (prasolotem) i gwizdkołotem na wagarach.

Czytam pepitem napisane dialogi w chmurkach, a Antoś z okrągłymi oczami wypytuje o szczegóły budowy tych pojazdów i od razu to zapamiętuje. Ze mną jest gorzej.

Z niecierpliwością oczekuję kolejnego wspólnego popołudnia. To są takie chwile, które pozwalają mi przetrwać i pokonywać trudy dnia codziennego.

Zobacz babciu ... i sprytnymi paluszkami

składa pojazd z rozsypanego stosu klocków Lego wyglądającego jak „groch z kapustą”. Ja biorę okulary i też coś nieskomplikowanego staram się sklecić, aby wyjść z tego z twarzą. Chyba udam się na korepetycje do taty Antosia – mojego starszego juniora.

*przeżyła i zrelacjonowała
Małgorzata Kłosowska vel babcia Gosia*

• • • • •

Klubowy savoir-vivre

1. Bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.
2. Nie czyn 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.

ROZMOWA o NICZYM

*okaleczeni
odłamkami zdarzeń
nie mają już piękna w swoim wyglądzie
wewnętrzność
cieniem na twarzach się kładzie
odzwierciedlając ich życie w nieładzie
i trosce codziennej
nie są radością każde z osobna
tworząc jednak duet niewiadomy
prowadzący rozmowy o niczym
od lat ciągle mijając się w biegu
nieuchwytni
dla codzienności
czekający na chwile dla siebie
bo chociaż obok
toczy się życie innych ludzi
i wszystko przemija powoli
wciąż czekają na jedną chwilę
bez słów
bez skarg
bez nadziei na inny czas
na dalszą
rozmowę o niczym...!*

*Joanna Żurawska Flemming 27
czerwca – w Hamburgu*



Joanna Żurawska Flemming

DLACZEGO MĘŻCZYŹNI CHORUJĄ PO ŚMIERCI ŻONY A KOBIETY PO ŚMIERCI MĘŻA?

Bo kiedy umiera nam ktoś bliski, cierpi nie tylko umysł, lecz także ciało. U starszych osób układ odpornościowy traci w czasie żałoby jedną z ważniejszych broni do walki z infekcjami - dowodzą brytyjscy naukowcy.

Zapewne nieraz spotkaliście się z sytuacją, gdy po śmierci matki czy ojca dzieci bały się o drugiego rodzica, który został sam. Chciały go otoczyć opieką. Naukowcy dowodzą, że musi ona być naprawdę troskliwa, bo starsze osoby przeżywające żałobę są niemal bezbronne wobec chorobotwórczych mikroorganizmów. Szczegóły pracy publikuje pismo „Immunity and Ageing”.

Nie ma amunicji

Badania nad wpływem żałoby na pracę układu odpornościowego prowadziła dr Anna Phillips, specjalistka od behawioralnej medycyny w Birmingham University. Wyniki przedstawiła na Brytyjskim Festiwalu Nauki.

Do testów dr Phillips zaprosiła osoby, które utraciły swoich bliskich - czy to małżonków, czy innych członków rodziny - w ciągu ostatnich dwóch miesięcy. Uczona sprawdzała, w jaki sposób zachowują się komórki ich układu odpornościowego znane ze swoich zabójczych zdolności - neutrofile.

Neutrofile przybywają na miejsce infekcji i uwalniają czynniki (reaktywne cząsteczki), które są zdolne do zabijania bakterii. Okazało się, że u osób w wieku powyżej 65 lat, które doświadczyły straty, neutrofile nie wydzielają wystarczających ilości cząsteczek reaktywnych, by mogły zabić bakterie.

Organizm nie miał części amunicji ze swojego arsenału.

U osób z grupy młodszej (w wieku 18-45 lat) mimo przeżywanego cierpienia układ odpornościowy działał normalnie.

To m.in. wyjaśnia, dlaczego u osób starszych przeżywających dramatyczne sytuacje każda poważniejsza choroba, taka jak np. zapalenie płuc, może skończyć się tragicznie

Oczywiście, słabnąca praca układu odpornościowego u osób starszych nie jest żadnym odkryciem. Wiadomo, że seniorzy są bardziej bezbronni wobec chorób, stąd m.in. szczególnie im zaleca się sezonowe szczepienia przeciwko grypie. Jednak naukowcy wciąż dowiadują się nowych rzeczy dowodzących, z czego wynika to gorsze działanie naszego układu obronnościowego.

Dr Phillips wykonywała osobom uczestniczącym w badaniach także testy krwi określające poziom hormonów stresu, głównie kortyzolu. Żałoba jest ogromnym stresem w każdym wieku, ale u osób starszych widać wyraźne zaburzenia równowagi w poziomie hormonów, które mają bezpośredni wpływ na zdolność organizmu do walki z chorobami. Młodszy są bardziej odporni na takie wahania.

- Żałoba jest bardzo silnym stresorem, który przydarza się każdemu z nas na pewnym etapie życia. Trzeba jednak zrobić wszystko, żeby zredukować negatywny wpływ hormonów na ciało - mówi dr Phillips.

Sugeruje ona, że kluczowe są pierwsze tygodnie po stracie. Czasami nawet miesiące.

- Choć chcemy skryć się do mysiej dziury, to właśnie wtedy powinniśmy być w stałym kontakcie z przyjaciółmi i rodziną. Żałobnik powinien nadal podejmować aktywność fizyczną i wyjątkowo dobrze się odżywiać. Jest to najczęściej sprzeczne z tym, co robimy - zapadamy się w fotel, nie wychodzimy z domu, jemy byle jak lub prawie wcale. W takiej chwili ogromną rolę do odegrania ma rodzina i inni bliscy ludzie. Ktoś powinien podać posiłek, zachęcić do wyjścia. Wszystko to pomoże ciału zredukować poziom hormonów stresu i wzmocni układ odpornościowy - radzi dr Phillips.

I dodaje, że przede wszystkim nie należy walczyć z żałobą i za wszelką cenę starać się „zachować twarz”. Ale trzeba jednak narzucić sobie pewien reżim - nie sięgać po alkohol, wstawać o danej porze, chodzić na spacer. I być blisko ludzi, zachować społeczne związki.

Samotność zabija

Brytyjka przyglądała się także, jaki u osób będących w żałobie jest poziom innego związku - DHEA (dehydroepiandrosteronu). To naturalny hormon steroidowy produkowany z cholesterolu przez nadnercza. Podczas gdy kortyzol zbija pracę układu odpornościowego, DHEA ją podkręca.

Dr Phillips odkryła, że kiedy młodszy ludzie doświadczały żałoby, mieli lepszą równowagę między tymi dwoma hormonami. Osoby starsze miały z kolei zbyt dużo kortyzolu i za mało DHEA.

Badaczka chce teraz rozpocząć próby kliniczne z udziałem kolejnych ochotników, żeby sprawdzić, czy suplementacja DHEA może pomóc starszym ludziom w walce z infekcjami po stracie bliskiej osoby.

Jednak to pomysł dość kontrowersyjny, bo mało jest badań dowodzących, że ten związek ma jakiegokolwiek znaczenie w poprawie ludzkiego zdrowia. Dr Phillips ostrzegła jednocześnie, że często suplementy dostępne w internecie są niesprawdzone i wcale nie zawierają DHEA.

- Trudno starszym utrzymać społeczne kontakty z innymi, ponieważ osoba, którą utracili, często jest właśnie tą, która była dla nich źródłem wsparcia. Ale trzeba szukać ludzi, najgorsza w takiej chwili jest samotność - podsumowuje.

Potwierdzają to liczne badania - społeczna izolacja ma dewastujący wpływ na zdrowie starszych. Samotność może być dwa razy bardziej niezdrowa niż otyłość - uważają uczeni. Poczucie samotności może zwiększać u osób starszych ryzyko przedwczesnej śmierci o 14 proc. - wskazują badania przeprowadzone przez psychologa Johna Cacioppo, światowej sławy eksperta od samotności. Uczony ze swoim zespołem przeprowadził analizy, z których wynika, że wpływ samotności na stan naszego zdrowia jest podobny do życia w biedzie.

Konsekwencje samotności w wieku dojrzałym są dramatyczne. Poczucie izolacji od innych niekorzystnie wpływa na nasz sen, podnosi ciśnienie krwi, zaburza ekspresję genów związanych z pracą układu odpornościowego, zwiększa ryzyko depresji i ogólnie obniża samopoczucie. Pogarszają się nam również funkcje poznawcze - pojawiają się objawy podobne do otępiennych.

- Złe radzenie sobie z samotnością nie jest oznaką słabości człowieka, który powinien zacisnąć zęby i przetrwać. To sygnał, który wysyła nam ciało, podobny do odczucia głodu czy pragnienia, zmuszający nas do szukania towarzystwa. A ono jest nam potrzebne, ponieważ ewolucja tak stworzyła ludzi, że lubią oni ze sobą współpracować. Kiedyś robiliśmy to, żeby przetrwać jako gatunek. Dziś wciąż jest to nam potrzebne, by dłużej żyć i czuć się dobrze - wyjaśniał psycholog.

Nie zostawiamy osób starszych samym sobie, kiedy przeżywają żałobę. Nie obiecujemy, że przyjdziemy jutro, skoro mamy zamiar przyjść za tydzień. Jeśli przez te kilka tygodni po tragedii poświęcimy dużo czasu osobie, która została w domu sama, jest szansa, że przetrwa ten trudny czas bez znaczącego uszczerbku na zdrowiu.

*Margit Kossobucka
Gazeta Wyborcza*

WIEDEŃ |



Urszula Olszewska

W tym roku miałyśmy szczęście zobaczyć i porównać architekturę miast na Śląsku Cieszyńskim zwiedzanych w ubiegłym roku z Wiedniem stolicą Austrii.

Krótki rys historyczny pomoże przybliżyć i zrozumieć genezę powstania i świetności miasta. Największy rozwój Wiednia od najdawniejszych czasów związany jest z długoletnim panowaniem Habsburgów. Lata świetności miasto przeżywa za czasów panowania Marii Teresy (1740-1780) i jej syna Józefa II (1780-1790). Powstają wówczas wspaniałe budowle kościelne i place. Wiedeń staje się muzyczną stolicą Europy dzięki takim nazwiskom jak: Haydn, Mozart, Gluck, Bethoven i Schubert.

W latach 1814-15 obradował tu Kongres Wiedeński, który wprowadził porządek w Europie w myśl hasła „Kongres Tańczy”. Od tamtej pory Wiedeński Walc zyskał znaczenie kulturowe. Lata panowania Franciszka Józefa I przynoszą szczyt rozwoju kulturalnego jak m. inn. „Złota Era Operetki”. I tu warto przypomnieć takie nazwiska jak Strauss von Suppe, Zeller, Zihert, Millocker, a także Brahms, Bruckner i Mahler, którzy tworzą w Wiedniu. Pierwsza wojna światowa zmieniła oblicze Europy i wstrząsnęła miastem. Rozpad starego porządku wyzwolił niesamowity potencjał kulturalny a Wiedeńska Szkoła Medyczna rewolucjonizuje leczenie XX w.. Wiele symboli Wiednia zy-

skuje sławę światową, do nich należą Schonbrunn Belweder, liczne muzea, Wiedeńscy Filharmonicy, Wiedeński Chór Chłopięcy, Bal w Operze i Koncerty Noworoczne, festiwal kultury oraz Hiszpańska Szkoła Jazdy Konnej.

Początek zwiedzania rozpoczynamy na Ringstrasse, której budowa rozpoczęła się w 1857 i otacza ona centralną, pełną zabytków i najczęściej odwiedzaną przez turystów część miasta. Wszystkiego nie będziemy zwiedzać ze względu na ograniczony czas i rozpoczynamy od Katedry św. Szczepana zbudowanej w stylu romańskim. Jej początki sięgają XII w. Przebudowywana przez wieki. Jej najwyższa wieża zwana przez wiedeńczyków „Steffi” ma 137m i uznawana jest za majstersztyk gotyckiej architektury. Jeden z największych w Europie Dzwon Pummerin znajduje się w nieukończony wieży północnej zwanej wieżą Orlą o wysokości 60 m. Wielkie organy wyposażone są w 4 manualy, 125 rejestrów i 10 tys. piszczałek. Katedra św. Szczepana wyposażona w koronkowe wieże przypomina Sagradę Familię w Barcelonie. Przy Pl. Graben podziwiamy przepiękną kolumnę Świętej Trójcy wybudowaną przez cesarza Leopolda jako spełnienie przysięgi złożonej podczas epidemii dżumy. Oglądając pałac dowiadujemy się że w Hohburgu mieści się siedziba prezydenta Austrii w skrzydle Leopolda oraz Muzeum Etnograficzne, część Muzeum Sztuk Pięknych, muzeum Efezu, Skarbiec, Austriacka Biblioteka Narodowa, Hiszpańska Szkoła Jazdy Konnej oraz pomieszczenia reprezentacyjne, w których odbywają się międzynarodowe konferencje.

Wiele ciekawych obiektów Wiednia podziwiamy z okien autokaru. Przejeżdżając koło miejskiego parku dowiadujemy się że znajduje się tam między inn. pomnik Mozarta i pomnik Johanna Straussa. Następnie mijamy kościół św. Karola Boromeusza stanowiący barokową budowlę sakralną wybudowaną w 1716 r. przez Joahana Bernharda Fischera von Erlach a zakończona przez jego syna w 1739r. jako votum wdzięczności po ponownym nawiedzeniu dżumy.



Kolumna św. Trójcy w Wiedniu

Na zakończenie ekspresowego zwiedzania pani przewodnik poleca nam i wskazuje miejsce licznych kawiarenek, które przy pięknej pogodzie przeniosły się na zewnątrz tworząc kolorowe ogródki pod parasolami. Wolne chwile pozwalają delektować się słodkościami i degustować najlepszą kawę też „słynną” o nazwie „Vienna melange”. Z uczuciem niedosytu pobytu w tym pięknym mieście udajemy się w dalszą podróż. Nieświadome co nas później miało czekać ale o tym w następnym artykule.

Ula Olszewska

• • • • •

Amazonka

*Delikatna i krucha
jak skrzydło motyla
poszła w śmiertelny bój
uzbrojona w łuk i strzałę
przypięte do klapy zakietu
A kiedy już pokonała
strach rozpacz i ból
na głowę nałożono jej
złotą perukę
i odznaczono orderem
różowej wstążki
Teraz pełnymi garściami
chwyta i rozsiewa radość
śmieje się i tańczy boso po rosie
każdym oddechem
każdym zmysłem
smakuje życie
Tylko co jakiś czas
niespokojny ptak w jej piersi
trzepoce się nasłuchuje
i pyta: czy to już?
a potem śpiewa
pieśń dziękczynną
za kolejne ułaskawienie.*

*Marianna Olszewska
Zamość Krasnobród*

ŚMIECH, CZYLI TRZĘSIENIE KOBIECEGO BRZUCHA

WOJCIECH EICHELBERGER 24-10-2000

Śmiech to ratunek dla przepony i wszystkiego, co się z nią wiąże. Śmiech to najskuteczniejsza profilaktyka i najtańsze leczenie

Śmieście się kobiety za młodu i zawczasu. Śmieście się nawet wtedy, gdy za późno. Tym bardziej, na przekór, mimo wszystko. Śmiech to ratunek dla przepony i wszystkiego, co się z nią wiąże. Śmiech to najskuteczniejsza profilaktyka i najtańsze leczenie.

Zgodnie z odwiecznym patriarchalnym kodeksem zachowań jakie przystoją kobiecie, szczerzy, serdeczny śmiech z brzucha jest czymś wysoce niestosownym. Kobiety powinny wstydzić się śmiałości w obnażaniu zębów i dziąseł, uśmiechać się tylko półgębkiem, kryć w dłoniach zarumienioną od tłumionego śmiechu twarz.

Chichot, pisk, smuteczki

Jeśli chodzi o towarzyszące radości dźwięki, dozwolony jest, co najwyżej, zduszony chichot. Prawie nigdy w literaturze kobiety nie śmieją się do rozpuku, nie rechoczą (z wyjątkiem czarownicy), nie pękają i nie tarzają się, a już na pewno nie trzęsą im się brzuchy. Prócz chichotu obyczaj zezwala kobietom jedynie na wyrażanie bezradnej złości i strachu, najlepiej przy akompaniamencie pisku, oraz na ciche smuteczki, gdzie dozwolone jest chlupanie. Śmianie się całą gębą jest u kobiet nie tylko niewłaściwe, ale, co gorsza, podejrzane. Może występować jedynie wśród pospółstwa, wśród starych wiedźm, a także kobiet tak zwanej podejrzanej konduity.

Śmieć się, śmieć...

Pewien często spotykany typ cierpiętniczej matki skwapliwie wybija córkom z głów ochotę do śmiechu. Zgodnie z poglądem takich matek los kobiety jest niekończącym się pasmem udręki, na który składają się: przedmiesiąrcyjne napięcia i miesiąrcyjne ponizenie, przerażająca nuda i znój, związane z koniecznością sprostania seksualnym apetytom mężczyzn, katusze ciąży, tortury porodów i foteli ginekologicznych, zaparcia, hemoroidy, upławy i migreny - a na koniec jeszcze klimakterium. I z czego tu się cieszyć? Jeśli jednak na przekór tej ponurej edukacji jakieś naiwne dziewczę nie utraci ochoty na wybuchanie perlistym śmiechem z byle powodu - usłyszysz od matki albo babki: „Przestań się śmiać, bo jakieś nieszczęście sprowadzisz” lub „Śmieć się, śmieć - wkrótce zapłaczesz” czy coś w tym rodzaju. Rzeczywiście, może się chichotów odechcieć na całe życie. Jeśli i to nie pomoże, to dorastająca panienka dowie się, że jeśli chce zwabić kandydata na męża - to musi wciągać brzuch. Zgodnie z tym stereotypem płaski, deskowaty brzuch, u podstawy z którego groźnie sterczy kość łonowa, jest tym, co mężczyźni lubią najbardziej.

Wciągnąć brzuch!

Krągłe, żywe, lekko poruszające się w rytm oddechu kobiece podbrzusze ponoć ich mierzi i straszy. Kto nie wierzy, niech sprawdzi, że serdeczny śmiech z wciągniętym brzuchem jest absolutnie nie do wykonania. Tak więc wciąganie brzucha powinno ukrócić kobiece zapędy do śmiechu, ostatecznie i raz na zawsze. Ale jeśli i to by nie wystarczyło, to przeciwnicy kobiecego śmiechu mają w zanadrzu jeszcze cięższą amunicję.

Niskim, mocnym głosem

Otóż, wielce szanowna i całkowicie zdominowana przez mężczyzn medycyna z przełomu XIX i XX wieku ustami wielu swoich prominentnych reprezentantów zawyrokowała, że niski i mocny głos kobiety bez żadnych wątpliwości świadczy o zgubnym zamiłowaniu tejże do grzesznych kontaktów z własną łechtaczką. Podejrzewam, że lekarze ci, zapewne oddani słudzy patriarchy, chcieli dać w ten sposób odpór mówiącym w owych czasach coraz pełniejszym głosem sufrażystkom. W każdym razie, teoria ta stała się tak popularna, że już nigdy żadna przyzwoita kobieta nie odważyła się odezwać w towarzystwie niskim głosem (z wyjątkiem niektórych szansonistek, które wzbudziły tym niezdrową fascynację mężczyzn). I jak tu się śmiać do rozpuku, gdy niski ton może się przypadkowo wyrwać? Co sobie wtedy ludzie pomyślą? Wiele kobiet już przedtem miało kłopoty z emisją naturalnego głosu, ale teraz ostatecznie skazane zostały na używanie przez całe swoje dorosłe życie głosu zawstydzonej lub rozkapryszonej dzidzi. A ponieważ każdy kij ma dwa końce, skazały się jednocześnie na dożywotnie towarzystwo niedojrzałych facetów o pedofilskich skłonnościach (prawdopodobnie tacy właśnie wymyślili teorię łechtaczkowego pochodzenia niskiego głosu u kobiet).

Miednica pełna kłopotów

Zwróćmy uwagę, że wszystkie nieszczęścia, cierpienia, upokorzenia, wstyd i winy, jakie, zgodnie z fikcją cierpiętniczą wypełniają po brzegi życie kobiety - patrząc na rzecz anatomicznie - koncentrują się w wielkim stężeniu w tej części kobiecego ciała, która znajduje się poniżej pasa. Konkretnie - poniżej przepony. Któż przy zdrowych zmysłach zgodziłby się na noszenie ze sobą takiego wora nieszczęść, jakim wydaje się zawartość kobiecej miednicy. Ale niestety, to stamtąd wyrastają nogi i nie ma innego wyjścia. Trzeba to nie tylko ze sobą nosić, ale nawet tolerować. Wszystko, co można zrobić, to się do tego nie przyznawać ani przed sobą, ani przed innymi. Aby to osiągnąć, wystarczy zablokować i usztywnić mięsień przepony i dopełnić dzieła okrażenia i odcięcia wroga zaciskając ponad wszelką rozsądną potrzebę zwieracze krocza.

Wartość uśmiechu

Darząc uśmiechem - uszczęśliwiasz serce.

Uśmiech bogaci obdarzonego

nie zubożając dającego.

Nie trwa dłużej niż chwilę,

ale jego wspomnienie zostaje na długo.

Nikt nie jest tak bogaty,

by mógł nim pogardzić,

ani tak ubogi, by nie mógł nim darzyć.

Uśmiech niesie radość rodzinie,

umacnia w pracy,

świadczy o przyjaźni.

Uśmiech podnosi na duchu zmęczonych,

leczy ze smutku.

Gdy więc napotkasz kogoś

o twarzy ponurej,

obdarz go hojnie uśmiechem;

któż bowiem bardziej go

potrzebuje niż ten, co nie potrafi dawać?

Wincenty Faber

„Przyj, przyj”. A tu nie ma czym

Ale uwaga. Gdy raz na zawsze zamkniemy drzwi dla wrogów, to okaże się, że i przyjaciele nie mogą wejść. Bez silnej, żywej i aktywnej przepony nie sposób żyć w pełni. Bo to ani głębiej odechnąć, ani beknąć, gdy trzeba, ani kaszlnąć, ani kichnąć jak z moździerza (ach te wzruszające kobiece „A-psik”). Trudno się też pozbyć tego, czego nie trzeba zatrzymywać. Jest kłopot z rodzeniem („Przyj! Przyj!”. A tu nie ma czym). A także z radością i z kondycją w seksie. O wyrażaniu siebie niskim głosem bez przepony oczywiście nie ma mowy. Nie da się nawet szlochać i wyc z rozpacz, ani też przeżywać słusznego, władczego gniewu. W dodatku, uwięzione w miednicy wewnętrzne organy, o których nie chcemy nic wiedzieć - tak jak by były niekochanymi dziećmi - zaczną w końcu niedomagać i chorować. I wtedy spełnia się klątwa cierpienia i cierpiętnictwa, zamykając kolejne pokolenie kobiet w zakłętym kręgu samosprawdzającej się przepowiedni. I już naprawdę nie ma się z czego śmiać.

Niech przepona furkocze jak bojowy sztandar

Więc śmiejcie się kobiety za młodu i wczasu. Śmiejcie się nawet wtedy, gdy już za późno. Tym bardziej, na przekór, mimo wszystko. Głośno, szczerze i niskim głosem. Śmiech to ratunek dla przepony i wszystkiego, co się z nią wiąże. To najskuteczniejsza profilaktyka i najtańsze leczenie. Nie dajcie się zwariować. Radość przyciąga radość. Więc tańczcie, śpiewajcie, rechoczcie i ryczcie do rozpuku. Tarzajcie się, pękajcie i sikajcie. Niech wam przepona furkocze jak bojowy sztandar na wietrze i niech wam się brzuchy trzęsą jak szalone. Świat będzie od tego lepszy.

• • • • •

Czerwcowe dywagacje

Jestem niewolnikiem czasu

Ciągle mi go brak

Wciąż marzę by mieć go więcej

Dni są za krótkie, noce zresztą też.

Mijamy się w rytmie codzienności

Między obowiązkiem, a odpoczynkiem,

Między pracą, a relaksem,

Między dzień dobry, a dobrej nocy.

A beznadziejna czerwcową pogodą

Pozwala mi ponarzekać,

Że lato, a pada deszcz

i zimno aż strach myśleć.

Mój czas płynie coraz szybciej...

I tylko cieszę się, że wkrótce lipiec

I pobyt nad morzem

Nad naszym Bałtykiem

Z pięknymi piaszczystymi plażami

I zimną jak licho wodą.

I wtedy czas zwolni,

A ja odpocznę.

Marta Małkowska

Czerwiec 2015r.

CHORWACJA DLA AMAZONEK

CZYLI JAK LODY PRZEŁAMYWANO (CZERWIEC 2015)

Właściwie z amazońskiej wyprawy na Bałkany trzeba byłoby napisać dwa artykuły jeden o tytule „Pani Stefo proszę się więcej nie zapisywać do mnie na wyjazdy - szkoła przetrwania” i drugi „Piękna Chorwacja” wg kolorowej oferty biura podróży Wondertours na stronie www.wondrtours.pl.

„PANI STEFO PROSZĘ SIĘ WIĘCEJ NIE ZAPISYWAĆ DO MNIE NA WYJAZDY - SZKOŁA PRZETRWANIA”(relacja pierwsza pisana na gorąco tuż po powrocie)

Ten kto podróżował wcześniej z profesjonalnymi biurami podróży wie, że każda wycieczka (oczywiście bez sytuacji nieprzewidzianych tzw. losowych) zaplanowana jest z dokładną starannością, z góry ustalony jej program to tabu, a prowadzący wycieczkę doświadczony pilot jest matką i ojcem jednocześnie. Przyzwyczyła nas do tego też nasza Halinka podczas wcześniejszych wyjazdów klubowych, która otwartym tekstem, we właściwych momentach, przekazywała niezbędne informacje, koordynowała, służyła radą. Niestety firmy które próbują zaistnieć na rynku robią to w iście gwiazdorski sposób.

Młody człowiek ubrany w stylu „luz - bluz” na spotkaniach w klubach amazonek w Szczecinie i Poznaniu robił bardzo dobre wrażenie.

Opowiadał barwnie o Chorwacji i zachęcał do wspólnego podróżowania tym bardziej że wycieczka była porównywalna cenowo z dwutygodniowym pobytem nad Bałtykiem w DarłóWKu w zaprzyjaźnionym pensjonacie, odwiedzanym przez nas prawie co roku. W końcu chciało się jakiejś odmiany, tym bardziej że w programie były zabiegi rehabilitacyjne dla amazonek. Jak się później okazało był to jedyny element wyjazdu dedykowany amazonkom, osobom po przejściach, będących

w różnym wieku i stanie ducha oraz optymistycznym przeświadczeniu o swojej kondycji, a przede wszystkim wymagających pomocy siłowej ze względu na kondycję i dysfunkcję narządów służących do dźwigania.

Pozostałe punkty programu zaplanowane i realizowane były jak dla grupy studentów AWF-u silnych, z dobrą kondycją, ze znakomitą orientacją w terenie, której nic nie zdziwi i wszystko wiedzą, bo mają dostęp do internetu i sobie sami wszystko znaleźli i wydrukowali plany miejscowości i wiedzą wszystko!!!

Nie sądziliśmy że wygląd naszego pilota, „człowieka orkiestry” przekłada się na jego usposobienie, a zakres obowiązków przekracza możliwości jednego człowieka. W związku z tym od początku preferował on metodę „zimnego chowu” tj. radź pan sobie sam i przekazywania tylko ramowych informacji, aby (jak podkreślał) nikt go nie rozliczał z obietnic tj. czasu i realizacji programu wycieczki.

Zdenerwowani przedłużającym się oczekiwaniem na autobus odetchnęliśmy z ulgą gdy podjechał ładniutki, żółciutki jak kurczaczek autobus. Niestety pan kierowca oświadczył że jedzie do Paryża i ci którzy już w nim się ulokowali musieli wysiąść. Po czym okazało się że to jednak nasz pojazd, tylko zaszła pomyłka. Helooo ?!

Notabene rzecz biorąc ten autokar, sprawność, odpowiedzialność i profesjonalizm panów kierowców była największym atutem wyjazdu.

Po nocy w autobusie i wypiciu porannej kawy w Wiedniu zakomunikowano nam, że pierwszy nocleg mamy nad Balatonem i jest to jeszcze jeden dodatkowy bonusowy element programu. Po kilku godzinach jazdy autobusem nerwowość zaczęła się przeradzać w niezadowolenie, tym bardziej że upragniony Balaton okazał się przereklamowanym zbiornikiem mętnej wody, porośnięty

szuwarami, z komarami olbrzymami, które tylko czekały na dostawę świeżej krwi. Pani Stefa pokrzykująca już w Wiedniu na przewodniczkę, która w niej była niekomunikatywna z uwagi na nieprofesjonalny mikrofon teraz dawała co rusz upust swojemu niezadowoleniu: że podróż przedłużyła się niepotrzebnie, że nadrabiamy drogi, że jutro trzeba się będzie cofać do Zagrzebia. Dopiero jak dostała mapę to się uspokoiła.

Grupa złożona z amazoнок to osoby po przejściach i w różnym wieku i stanie ducha oraz optymistycznym przeświadczeniu o swojej kondycji. W związku z tym podczas wyjazdu potrzebują **konkretnych informacji przekazanych skutecznie** jednocześnie całej grupie przez mikrofon, podanie trasy przejazdu. Kupowanie przez pilota na ostatniej stacji benzynowej w Polsce mapy i ustalanie trasy przejazdu przez Czechy wywołuje w podróżnych poczucie niepewności i zagrożenia czy to aby nie pierwsza doświadczalna wyprawa pilota. Czy też zatrzymywanie autobusu bez informacji że np. teraz wysiadamy i idziemy tam i tam.

A już niewyobrażalnym jest zażalenie przez pilota i odsypianie w autobusie trudów organizacyjnych tak że wycieczka widzi tylko jego dyndające białe skarpetki.

Do życzenia pozostawał poziom wynajmowanych kwater. Stanie w ciemności na skrzyżowaniu pochyłej drogi z bagażami zsuwającymi się z pochyłości...

No i reklamacje kwater, nerwowość właścicielki która nie widziała problemu w maszerujących karaluchach, zakurzonych kocach, łazienkach z zardzewiałą armaturą, i dziurawymi siedzeniami (a właściwie ich brakiem) w kuchni i lodówką której się nie da podłączyć do kontaktu bo kabel jest za krótki.

Odkryliśmy również nowe znaczenie znanych słów: np. blisko morza – co wynosi 2 km, aż do rana – co trwa do 1 w nocy, degustacja – co zmienia się w wizytę w czymś garażu itp. itd. Ponadto na uwagę zasługuje trick z czasem trwania wycieczki, z czego pierwszy dzień 04.06.2016 obejmuje 5 godzin na 24 w dobie, a ostatni dzień 15.06.2015 - 2 godziny również z 24 na dobę. Świetny patent

I tu nasuwa się pytanie czy po takich przeżyciach żądać zwrotu kasy za wycieczkę nie spełniającą oczekiwań czy przyłączyć się do grona usatysfakcjonowanego elektoratu, które z wdzięcznością biło brawo.

imię i nazwisko znane redakcji

Kochaj

Mówiłeś

że mnie kochasz

a czy ty wiesz czym jest

miłość

pomyliła cie się

z egoizmem

z namiętnością

z poczuciem obowiązku

oczekujesz porozumienia bez słów

próbujesz mnie ukształtować

na obraz i podobieństwo swoje

a przecież nie udało się to chyba

nawet Bogu

jestem odrębnym bytem

jestem sobą

sadząc w ogrodzie lipkę

nie oczekuj że urodzi jabłko

zachwyć się jej urodą

choć zwyczajna

życie może być piękne

i proste

nie naprawiaj

nie pouczaj

nie wymądrzaj się

kochaj.

Marianna Olszewska

„PIĘKNA CHORWACJA” (relacja druga)

W najskrytszych myślach nie ośmieliłyśmy się pomarzyć, aby na turnus wybrać się nad jakieś inne niż polskie morze i połączyć to jeszcze z rehabilitacją i ciekawym programem fakultatywnym. W sukurs naszym pomysłem przyszedł młody człowiek z biura podróży Wondertours, który „trafił w dziesiątkę” propozycją zwiedzania i wypoczyniania nad Adriatykiem.

Na wycieczkę udaliśmy się nowiutkim żółtym autobusem prowadzonym przez dwóch panów kierowców, którym cała grupa zawdzięcza bezpieczeństwo.

Po przedarciu się przez czeskie góry dojechaliliśmy do **Wiednia** akurat na poranną kawusię.

Po zwiedzeniu centrum z przewodnikiem usiadłyśmy na pięknym słoneczku, w jednej z licznych miejscowych knajpek, delektując się jednocześnie miejscowymi lodami.

A wieczorem - Balaton niestety trochę zreklamowany. Nocleg - w hotelu mającym największą świetność i sprawność wind już poza sobą, ale z basenikiem, sauną, dobrym jedzeniem i wygodnym spaniem. Rano znowu basen, smaczne śniadanko, szybka zbiórka i kto by pomyślał, kolejna kawa, tym razem południowa, w **Zagrzebiu**, po którym oprowadza nas przewodniczka, też Polka, opowiadając barwnie o historii miasta.

Zwiedzamy między innymi największy kościół przed którym stoją 2 makiety, dla porównania efektów renowacji: jedna z ruinami, druga przedstawiająca świątynię po odbudowie. Obserwujemy, akurat odbywającą się w kilku miejscach, zmianę warty na koniach z widowiskowym rytuałem z szablami oraz most „burzliwej wymiany zdań” między podzieloną społecznością miasta. Dowiadujemy się skąd pochodzą krawaty, które przyjęły się na europejskich dworach: Chorwacja to Kroatia i nazwa naszych zwisów męskich prostych.

No i przed nami piękna górzysta Chorwacja.

Podczas gdy Pan Bóg dzielił ziemię Chorwacji, jako naród do obowiązków zdystansowany (czyli powoli, w swoim tempie), czekali na koniec i dostali różnorodność tego co zostało: góry, wyspy, morze, rzeki, wodospady, wiatr, słońce, roślinność, ze szczególnym boskim przesłaniem „Czyńcie sobie ziemię poddaną”. I tak Chorwacja liczy 1130 wysp, z czego 60 jest zamieszkałych. Leży w dwóch klimatach: kontynentalnym i śródziemnomorskim.

nad mocno zasolonym Adriatykiem. Dzieli się na wiele kulturowe 4 obszary: rolniczą Słowenię, instytucjonalną środkową Chorwację, Istrię i Dalmację. Transport kolejowy na słabym poziomie, lądowy – liniowy, lotniczy – za kosztowny. Drogi się budują na bazie kapitału chorwackiego, amerykańskiego i austriackiego. Żyją z turystyki. Najwięcej przyjeżdża tam Polaków, Czechów, Norwegów i Austriaków. Trzeba uważać bardzo na słowa. Brzmia podobne do naszych ale mają inne znaczenie. Dziewczyna „wredna” – to zaradna i wartościowa, „frajer” to przystojniak. Jak przekupka oferuje na straganie wyroby, hafty to mówi „to je moja cipka, mam je dwie” czym wywołuje ogólną konsternację wśród turystów, zwłaszcza wtedy gdy jest wiekowa. W prawo – znaczy prosto. Gdy ktoś pyta „jaka droga” to ma na myśli przemytników. Szkoła podstawowa jest 8 – klasowa, ale wkrótce dojdzie jeszcze zerówka i będzie 9. Średnia - to licea i technika. Studia, jak u nas, dwustopniowe 3 plus 2 lata.

Wieczorem dotarliśmy do **Makarskiej** gdzie po akustycznych „negocjacjach” i zsuwających się ze spadzistej drogi bagażach, zakwaterowano nas w końcu w przesympatycznym pensjonaciku z widokiem na Adriatyk.

Makarska uważana jest za jedną z najpiękniejszych miejscowości i kurortów w Chorwacji. Liczy sobie 20 tys mieszkańców plus do tego w sezonie przyjeżdżających 80 tys.

Można tu swobodnie opalać się na plażach żwirkowo - kamienistych, zażywać kąpieli w przejrzystej i czystej wodzie. A to dzięki *wiejącym tu wiatrom Bura i Yugo, które wszystkie pływające w wodzie nieczystości kierują na włoską stronę.* Są tu liczne kafejki, bary dyskoteki, muzeum malakologiczne z największą ilością muszelek na świecie, targ rybny i owocowy, góry Biokovo z największym szczytem św. Jure oraz pobliskie wyspy. Znajduje się zabytkowy kościół wykuty w skale oraz półwysep miłości z którego rozciąga się wspaniała panorama. Makarska ze względu na panujący tu klimat śródziemnomorski fascynuje ponadto roślinnością tj. agawy, opuncje, bogumiły, oleandry, sosny piniowe. *(Tekst pisany ukośną czcionką zapożyczylam z oferty biura).*

Na śniadanie – szwedzki stół, tak obfity, że na kanapeczki na drogę starczało i to z ciemnego, pysznego, miejscowego chlebusia. Kolacja to lokalne potrawy cevapcici, pleskavica, jagnięcina oraz potrawy europejskie. A w kolejce do jedynej damskiej toalety zacieśniało się znajomości amazońskie

Deszcz i ogród.

*Patrzę na ogród przez okno,
Bo deszcz pada już któryś dzień z rzędu.*

Kropłe duże, małe, drobne

Stukają po dachu,

Spluwają po szybach,

Jak łzy, błyszczące,

Mokre i śliskie.

Jednostajność deszczu

Wybija mnie z rytmu życia.

Szarość zapanowała

Nad moim ogrodem.

Marzenie o kolorowej,

Ciepłej jesieni

Przystało mi być bliskie.

Akceptuję ten deszcz

Tez ma dobre strony.

Ogród przed zimą umyty

I dobrze nawilżony.

Drzewa uwolnione od kurzu

Lśnią barwą czerwieni i zieleni.

Kropłe deszczu na nich się mieniają,

Bo czerwień to życie,

A zieleń to kolor nadziei.

Marta Małkowska

Październik 2015

między szczeciniankami a poznaniankami. Pano-
wie ze wzrokiem tryumfu omijali długą kolejkę
do damskiej i korzystaliby z pustej męskiej. Po-
tem co odważniejsze i te które były bardziej „na mu-
siku” przemykały do niej szybko i załatwiając
co trzeba.

Niespotykany górzysty krajobraz z górą
Jura w tle najfajniej kontemplowało się w trakcie
spaceru po półwyspie miłości, po której opro-
wadził nas organizator, oraz podczas indywidu-
alnego popołudniowego pływania w Adriatyku.
Oczywiście miałam wątpliwą przyjemność spo-
tkania w wodzie jeżowca. Od samego początku
obiecywałam swojej mamie, że upilnuję i kupię
jej w promocji w Lidlu buty do wody, bo dla
siebie mam plastikowe z poprzedniej wypra-
wy. W końcu kupiłam kolorowitki dwie pary
z noeprenu: jej czerwone i sobie, drugie, fiołko-
we. Jak przyszło do wyjścia na plażę to ich nie
zabrałam. Pocieszając się słowami przewodni-
ka, że jeżowce są, ale na głębokiej wodzie, pły-
wałam przy brzegu. No i skończyło się niestety
nieskutecznym wydłubywaniem z dużego palca
czarnych szpilek. Potem, w kraju, były dwie wi-
zyty w dermatologa i do tej pory coś mnie tam
jeszcze kłuje. Śni mi się, że na pewno ten palec
mam dużo mniejszy ijuż nikt mnie nie poprosi
do tańca! To z takimi bonusami minął pierwszy
dzień w Makarskiej.

W poniedziałek rano jemy szybko śnia-
danie, zbiórka i wyjazd **do Bośni i Hercegowiny.**

Na początku zatrzymujemy się w Medju-
gorje, gdzie Matka Boska objawiła się 6 dzieciom
w 1981r. Miejsce cieszy się mianem najwięk-
szego sanktuarium Matki Boskiej w Europie na
równi z Fatimą czy Lourdes. Na górę objawienia
z wystającymi „czarcimi” kamieniami nie wcho-
dzimy, ale uczestniczymy w mszy odprawianej
przez czarnoskórego księdza i stajemy w kolejce
do ogromnego metalowego posągu Jezusa na
krzyżu. Chusteczkami ścieramy z jego łydki, nie
wiedzieć czemu, sączącą się małymi kroplami
wodę, która ma pomagać na różne dolegliwości.
Do końca nie wiadomo czy to cud czy niewyja-
śnione zjawisko fizyczne.

W każdym bądź razie, każdy z turystów
może się tu wypowiedzieć, ponieważ jest tam
rząd konfesjonatów z napisami w jakim języku
odbywa się w nim spowiedź i już nie ma uspra-
wiedliwienia, „że nie było gdzie”.

Później **Monastar** z jego symbolicznym mostem, łączącym lub dzielącym stronę muzułmańską od chrześcijańskiej, na którym odbywają się zawody w skakaniu do wody. Wg tegorocznego rankingu najpiękniejszych miejsc na ziemi stworzonym przez BBC uplasował się w on pierwszej dziesiątce. Idąc kamienną, wysłizganą drogą, trzymając się mocno za ręce, pokonujemy sposobem jakby wyfroterowany wieloma ludzkimi stopami łukowy most. Zwiedzamy urokliwe zaułki z malutkimi sklepikami, pijemy b. mocną „kawę z młotkiem”, jemy miejscowe potrawy oraz kupujemy pamiątki i różnorakie lawendowe woreczki zapachowe. Ja wracam z upolowanymi, robionymi ręcznie i stylizowanymi na starość, chyba srebrnymi kolczykami. Dalej **Pocitelj** z zabytkowym meczetem i twierdzą, z której roztacza się oszałamiający widok na miasto. Oczywiście nie darujemy i w ogromnym upale wdrapujemy się na samą górę.

Na koniec zwiedzamy dzikie **wodospady na rzece Trebizat „Slap Krawica”** o długości 26-28 m na granicy chorwacko – bośniackiej, moczymy nogi i znowu jemy lody. Uwagę naszą zwraca siedząca tam 4 osobowa rodzina. Kobieta cała w czerni, że tylko oczy widać. Jak rozmawia z pięknymi córkami i mężem to jakby językiem migowym - wypielęgnowaną dłonią z piękną biżuterią oraz kolorowymi tipsami! . Czasami tylko odsłania usta. Gdy wracamy pieszo pod górę, mijają nas eleganckim autem. No nie wiem, to chyba nie dla mnie.

Wieczorną kolację w Makarskiej kończy degustacja lokalnych trunków, które sączymy powoli, w milej atmosferze ,czekając aż przejdzie ulewny deszcz, który ni stąd ni zowąd spadł w trakcie posiłku. Tutaj pogoda zmienia się z minuty na minutę i jak wysiadłyśmy z taksówki która zawiozła nas do pensjonatu już się wypogodziło i nie było śladu po ulewie.

Wtorek to kolejne wyzwanie! Split i Trogir zwiedzamy z przewodniczką, a następnie wodospady KRK z duszą na ramieniu. **Park narodowy KRK'A** to rozległy, w większości niezmieniony działalnością człowieka obszar, obejmujący ciąg wodospadów o łącznym spadku 242 m, wypływających fantastyczne drogi w miękkich wapiennych skałach. U stóp ostatniego – wspaniałe kąpielisko z czystą wodą. Wspaniałe miejsce gdzie staje się twarzą w twarz z żywiołem. Podczas zjazdu wąską górzyście serpentyną gdzie ledwo mijają się dwa autobusy nie można nawet kichnąć ani p...ć ze strachu, nie

mówiąc o wstaniu z fotela, aby pojazdu nie przeciążyć i nie przechylić się w którą stronę. Ale widoki tak piękne, że warto było. Dla poprawy nastroju, ustabilizowania poziomu adrenaliny oraz dodania odwagi ekipie przed drogą powrotną w górę - na parkingu tańczymy Zumbę.

No ale wracamy do zwiedzanego rano **Splitu** z najcenniejszym zabytkiem i Pałacem Dioklecjana. Jako że była to wówczas prowincja rzymska widać tu dużo zapożyczeń z ówczesnej architektury. Za czasów panowania Dioklecjana miasto liczyło sobie 2 tysiące mieszkańców, a zbudowano działający do dziś – akwedukt z ceramicznymi rurami sprowadzając wodę z pobliskiej rzeki dla 170 tysięcy. I tak cesarz przyszykował sobie miejsce na spokojną emeryturę, bo pozwoliło to na wybudowanie ginaceum czyli fabryki tkanin. Stąd też wywodzi się purpura jako symbol władzy.

Trogir (wpisany na światową listę Unesco) założony przez Greków, malowniczo położony na wyspie, o wspaniale zachowanej strukturze średniowiecznej starówki zawsze rywalizował ze Splitem . Wspaniały plac centralny z budynkiem ratusza i katedrą wykonano z białego marmuru z wyspy Brać. Ponoć z tego samego wybudowano Operę w Wiedniu i Parlament w Budapeszcie.

Przed wyjazdem myślałam sobie, że jadę na wakacje, nie muszę się forsować, blisko morze, ciepłutka woda i słońeczko luz - bluz. Kto lubi zwiedzać ten jedzie na wycieczki, a ja „dupen klapen nad morzen”.

A tu „ups - jak wszyscy to wszyscy” ja też. No być tutaj i tego nie zobaczyć! Grzech ciężki z groźbą kar cielesnych. No i cierpiałam. Wieczorem szybkoitko do łóżeczka, w nocy szybkoitko spać, zregenerować siły, raniutko sprawnie wstać, śniadanko, kanapeczki i w drogę.

Ale jest też wisienka na torcie. W program wycieczki wpisana jest rekreacja ruchowa oraz rehabilitacja zmęczonych członków u strudzonych członków. Profesjonalnie wykonywane masaże są w stanie wynagrodzić lub, dla mniej wytrwałych, zastąpić trudy codziennych wypraw.

Następnego dnia wyruszamy, też bladym świtem, na drugi koniec półwyspu do **Dubrownika** perły Adriatyku - unikalnego w skali światowej miasta, wpisanego na światową listę dziedzictwa kulturalnego UNESCO, którego nie sposób nie zobaczyć będąc w Dalmacji.

To olbrzymie dynamiczne żywe miasto -

muzeum, tętniące bezustannie dobrą zabawą, pełne młodych ludzi, którego nie oszczędzała historia, a które jednak po każdej dziejowej katastrofie odradzało się piękniejsze i potężniejsze.

Ale dlaczego tak się działo opowiedziała nam barwnie i humorystycznie, w telegraficznym skrócie, bardzo miła przewodniczka, również Polka.

Od zarania dziejów do miejscowych osadników podpływali Grecy, na początku z pozdrowieniami, później w odwiedziny, a jak w odwiedziny to i z prezentami. Potem zaczęli nieśmiało handlować, a jak handlować to zatrudniać ludzi i tym sposobem wprowadzili się tu na stałe. Później co trzy miesiące zaczęli podpływać Wenecjanie z zapytaniem czy można nimi zawładnąć. I tak przez dwa wieki, po czym i oni się tu sprowadzili. Później splądrowali republikę Słowianie i też się osiedlili, ale z nich przynajmniej był pożytek bo jak z kolei napadli ich piraci to stawili im skuteczny opór.

Dubrowczanie osiągnęli swój sukces dzięki temu, że byli mistrzami dyplomacji i pozorantwa. Za cesarzy obierali sobie silnych władców, którzy mieli jedną wielką zaletę - byli bardzo daleko i jak się zorientowali, że im się powiększyło terytorium, to nawet nie chcieli im się pokonywać takich odległości.

A jako że daleko, to nikt nie zauważał, że podatki nie docierały, a później nawet nie były wysyłane. A jak ktoś się zorientował, to oni z kolei decydowali się na zmianę władcy. Tak też żyło im się w dobrobycie, co z kolei przekładało się na powstawanie solidnej architektury kamiennej z ulicami z doskonale ułożonymi chodnikami - posadzkami. Do dnia dzisiejszego zachował się monumentalny pierścień solidnych murów obronnych.

Jak przypływali piraci to zagrożone były dziewczęta. Wtedy zbudowano klasztor żeński. Jako że mężczyźni nie chcieli być gorsi, to naprzeciwko powstał klasztor męski. Niestety konsekwencją tego była konieczność wybudowania domu dziecka. Aby dalej nie umrzeć z nudów, bracia zajęli się ziołarstwem i tak miejscowa apteka do dnia dzisiejszego słynie z bardzo skutecznych specyfików naturalnych.

Z uwagi na klimat Chorwaci pracowali w nocy, a odpoczywali w dzień. Przypisano im wtedy przydomek „polako polako” co znaczy „wolno wolno” i brzmi nawet jakoś znajomo (czy to czasem nie przypadek) !? Aby choć trochę funkcjonować w dzień stali się smakoszami kaw i wypijają ich po kilka dziennie, w formie niewielkiej brunatnej

cieczy tzw. espresso. Jak zaczęli odwiedzać ich Amerykanie każąc sobie do tego dolewać wody, to Dubrowczanie ze śmiechem tę wodę dolewają i jeszcze za to biorą pieniądze – następny złoty interes oprócz turystyki.

My też się do tego dokładamy jedząc tradycyjnie lody.

Nareszcie czwartek, upragniony wolny dzień. Nareszcie wymarzony wypoczynek w kapsułce i oczywiście tym razem w butach na jeżowce. Delektujemy się raz słońcem, raz cieniem, pływamy, opalamy się w wodzie lub na unoszącym się na falach dmuchanym placu zabaw i obowiązkowo jemy lody.

Później zwiedzamy miasto, no i idziemy na zakupy na miejscowy rynek z obfitością lokalnych owoców, miódów, orzechów w miódach, trunków wysokowych, oliw, opakowań z zapachową lawendą - do wyboru do koloru. Moją uwagę przykuły oryginalne kształty w formie maczug porozwieszane na straganach. Okazało się, że jest to lawenda upięta w bardzo unikalny sposób, niczym flakony wypełnione zapachem. Kępę lawendy wiązuje się u nasady kwiatów i wywijając gałązki niejako na „lewą stronę” otacza się je tak, że kwiaty z nasionami pozostają w środku. Łodyżki oplata się sznurkiem tworzącym szyjkę i perfumy gotowe. Przy każdorazowym pocieraniu ich dłońmi wydzielają delikatny, eteryczny zapach.

W piątek wypływamy na zwiedzanie okolicznych wysp o największej ilości słonecznych dni. Około południa jesteśmy w miejscowości **Yelsa na wyspie Brać**.

Po przyplnięciu do portu **Ball na wyspie Hvar**, zanim się zorientowaliśmy, przesiadłszy się na trochę większy skuter wodny, dopływamy na najładniejszą plażę „Złoty róg” i zażywamy upragnionej kąpieli, aż do rozmoczenia skóry na palcach.

Podczas rejsu organizatorzy serwują wszystkim posiłek tj. pyszną rybkę. Degustowana później rakija nie jest obowiązkowa, ale co poniektórzy dzielnie zastępowali abstynentów, tak że rozluźnieni uczestniczymy w tańcach prowadzonych w rytm miejscowej muzyki przez śliczną animatorkę.

Po wyjściu na stały ląd idziemy na rynek owocowy kontynuować lawendowe zakupy. Za interesowane ubranymi w ludowe stroje ludźmi, wchodzącymi do położonego nieopodal kościółka uczestniczymy tam w chóralnej nauce pieśni, oczywiście po chorwacku, której słowa otrzymujemy na

kartce.

Już po wyjściu dowiadujemy się, że było to zakończenie Oktawy Bożego Ciała, a później to nawet biskup przyjechał. Wracamy przepięknymi uliczkami, robiąc sobie ostatnią sesję fotograficzną i jemy oczywiście lody.

Niestety nieuchronnie zbliżyła się **sobota**, początek powrotu do codzienności.

Po drodze zwiedzamy **Park Narodowy Jeziora Plitwickie**, a właściwie uczestniczymy w nurcie płynącej wody, ponieważ ażurowe drewniane ścieżki - pomosty usytuowane są tuż nad nią. Jeziora odróżniają się kolorami, a woda przelewa się z jednego do drugiego wspaniałymi wodospadami. Widoki niesamowite! Wychodząc z parku wspinamy się stromymi schodami skalnymi wykutymi w jaskini.

Reasumując tak sobie myślę, że była to wspaniała ale jednocześnie hardcore'owa przygoda.

No i że w dorosłym życiu takiej ilości lodów nie zjadłam i nigdy tak bardzo mi nie smakowały. A to wszystko dzięki naszym dwóm poznaniankom: Julicie, zwanej przez nas Judy i Joli, z którymi siedząc obok w autobusie wspierałyśmy się i dogadywałyśmy w czasie wspólnych eskapad.

Ponadto po takiej ilości zlizanych zmrożonych kulek dochodzę do wniosku, że równorzędnym celem wyprawy było również łamanie lodów między pokoleniami i różnymi temperamentami oraz pokonywanie słabości. Od jutra zaczynam się przygotowywać do następnego sezonu: kupuję przewodniki, ćwiczę jogę, brzuszki, zumbę, idę na siłownię oraz trenuję wspinaczkę wysokogórską, aby osiągnąć wagę misia polarnego. Dlaczego i ile? Tyle ile starczy do złamania kolejnych lodów.

*Wszystkim dzięki i szacun.
Zdrówka życzę!*

*przeżyła i zrelacjonowała
Małgorzata Kłosowska*

• • • • •

SŁOWA NA WIATR

*Zapatrzeni w światło lampy
I wsłuchani w muzykę wiatru
Czekamy na dotyk przeznaczenia*

*Serca szemrzące
Schowane w ciszy naszych ciał
Odbierają fale ciepła
Wędrującego ścieżką uczuć*

*Czas płynie szybko
Jak rzeka
Bez powrotu
Zabierając ze sobą nasze radości i łzy*

*To życie jest ważne nie srebro czy złoto
A w tym życiu
Ważni jesteśmy ja i ty*

*Zapatrzeni w światełka choinki
Czekamy na dotyk
Naszych słów rzuconych
Gdzieś kiedyś na wiatr*

*Joanna Żurawska Flemming
12.grudnia – urodziny miesiąca*

XXI OGÓLNOPOLSKA SPARTAKIADA „AMAZONEK”

W WAŁCZU



W dniach od 24 do 27 września 2015 roku Małgosia Szymkowska, Ala Sobczyk i Grażyna Woźniak uczestniczyłyśmy w XXI Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek, która w tym roku odbyła się w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Wałczu. Ośrodek Sportu położony jest w malowniczym miejscu - bezpośrednio nad brzegiem jeziora Raduń, wśród pięknych lasów bukowych (stąd potoczna nazwa Bukowina). Przywitała nas piękna, słoneczna pogoda, która towarzyszyła nam przez cały pobyt na spartakiadzie. Przyjechało ok. 100 przedstawicielek z 29 klubów z całej Polski. Nowością był udział Koleżanek z Klubu Internetowego. Następnego dnia na płycie boiska hokejowego w obecności zaproszonych gości, władz miasta Wałcza odbyło się uroczyste przejście wszystkich przybyłych drużyn z tablicami, na których była

nazwa miejscowości zawodniczek, wypuszczenie w górę olbrzymiej ilości różowych balonów (piękny widok, a przede wszystkim symboliczne uczczenie Amazonek, które odeszły). Wszystkie zawodniczki otrzymały koszulki przygotowane przez organizatora. W różowych barwach wyglądałyśmy radośnie i taka właśnie atmosfera panowała przez cały czas spartakiady. Federacja Amazonek, która jak co roku była organizatorem Spartakiady, zaproponowała uczestniczkom 14 nowych, ciekawych a czasami zabawnych konkurencji, jak np. rzut kaloszem na odległość (najlepszy wynik 16 m), strzały do bramki kijem hokejowym, liczba podań siatkarskich, drabinka koordynacyjna, przenoszenie piłeczek tenisowych na czas, czy wiązanie kawałków sznurka w ciągu 1 min. (rekord – 30 kawałków). Typowo sportowymi konkurencjami

Dziewczyny po sześćdziesiątce.

Począpała w niepamięć stara Babcia Owcza,
za nią Ciotka Matylda szurająca kapciami,
Dzisiaj równa im wiekiem, ale sercem młodsza
Babcia chadza na kawkę ze swymi wnukami.
Rozpłynęła się w czasie boyowska matrona,
Co tkwiła na kanapie wszystko mając za złe.
Dzisiejsza babcia z konwenansów wyzwolona
Zamiast siedzieć w salonie, prowadzi swa mazdę.
Ta, co kiedyś pleśniała w dawnych obyczajach
Ochraniana przez tabu - immunitet wieku,
Dziś zamiast krytykować, za darmo rozdaje
Mądrość nagromadzoną w dojrzałym człowieku.
Wy, co miłość i wiarę szeroko siejecie
Z nadzieją na zielonej tolerancji łące,
Tak trzymać, w tym elektronicznym techno-świecie,

Dziewczyny młode duchem,
wy po sześćdziesiątce.

Krystyna Kraus

były: chód na 400 m, rozgrywki minihokeja, strzały piłką do bramki, siatkówka i wiele innych. Każda konkurencja dostarczała mnóstwo pozytywnych emocji. Była rywalizacja, ale także świetna zabawa. Ostatecznie Spartakiadę wygrały Amazonki ze Skierniewic przed zespołami z Piotrkowa Trybunalskiego i Kościana. Ale, tak naprawdę, zwyciężyły wszystkie Amazonki, biorące udział w Spartakiadzie. My zajęłyśmy miejsce w pierwszej dziesiątce (nie było tak źle). Otrzymałyśmy wspaniałe medale za dzielne reprezentowanie naszego Stowarzyszenia Amazonek „Agata”. Pokonałyśmy zmęczenie, ból, własne słabości i wyjechałyśmy z dużą dawką pozytywnej energii.

Na Spartakiadzie panowała wspaniała atmosfera, brak było niezdrowej rywalizacji, serwowano nam przepyszne jedzenie. Na zakończenie Spartakiady odbyła się uroczysta kolacja, wręczenie nagród i zabawa do późnych godzin wieczornych.

Dziękujemy wszystkim koleżankom Amazonkom za mile spędzony czas. Dziękujemy Krysi Wechmann- szefowej Federacji Amazonek oraz Koleżankom z Poznańskiego Towarzystwa Amazonek za trud włożony w organizację wspaniałej imprezy.

Grażyna Woźniak



• • • • •

10 POWODÓW DLA KTÓRYCH WARTO MIEĆ PSA

Niemowlęta, które wychowują się w domu z psem, rzadziej niż inne łapią kaszel i katar oraz wirusowe zapalenia płuc. I mają większą szansę na uniknięcie alergii oraz astmy.

Obniża ciśnienie i ryzyko zawału. Właściciele psów mają statystycznie niższe ciśnienie krwi oraz niższy poziom cholesterolu niż osoby, które psów nie posiadają. Dzięki temu są mniej podatni na zawały oraz związane z nimi ryzyko śmierci. Powtarza to dr Deborah Wells, psycholog z Queen's University w Belfaście, znana z wielu badań dotyczących wpływu psów na ludzi. W latach 90. dowiodła, że właściciele psów mają o 8,6 proc. większe szanse na przeżycie roku po zawałe. A przeżywalność bezpośrednio po zawałe była o 40 proc. wyższa u psiarzy. Co im pomaga? Najpewniej regularne spacerowanie i fakt, że towarzystwo psa uspokaja.

Chroni dzieci przed chorobami. Będziesz mieć dziecko? Nie pozbywaj się psa. Niemowlęta, które wychowują się w domu z psami, rzadziej niż inne łapią kaszel i katar oraz wirusowe zapalenia płuc. Co więcej - obecność psów może ochronić dzieci przed astmą i alergiami. Jak? Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim dowodzą, że obcowanie z psami prowadzi do rozwoju bakterii jelitowej, która chroni przed infekcjami dolnych dróg oddechowych, a w efekcie również przed rozwojem astmy i niektórych alergii.

Zmniejsza lęk i stres. Psy sprawdzają się jako terapeuci w szpitalach. Gdy kręcą się wśród szpitalnych łóżek, znacząco poprawia się samopoczucie pacjentów - odciągają ich uwagę od cierpienia, przyspieszają rekonwalescencję. Według badaczy z Medical College w Wirginii psy łagodzą też stany lękowe osób z chorobami psychicznymi. Badacze z Uniwersytetu w Pittsburghu sprawdzili natomiast, jak dzięki psom spada stres pacjentów w szpitalnych izbach

NIEPOROZUMIENIA

*Biegnę ciężko
aleją wśród wrzosów
nie widząc drogi przed sobą
Za mną
mur codzienności
odcina drogę powrotną
Doganiam
obłok nicości pędzący
ponad istnieniem
Bolą myśli
i słowa bolą
drażnią żądania nierealne
Nie pojmuję terazniejszości
i nie wiem
jaką drogą tak naprawdę
dalej iść pragnę...!*

Joanna Żurawska Flemming

9 września - środa

przyjęć. Umieścili psy między ludźmi czekającymi na lekarza, a potem pytali ich o samopoczucie. Większość pacjentów przestała się irytować czekaniem w kolejce, 23 proc. odczuło wyraźną ulgę w bólu, a 32 proc. przestało się zamartwiać.

Ukoi ból. Temperatura ciała psów jest wyższa niż ludzi - 38-39 stopni Celsjusza. Dlatego można się psem ogrzać w zimne dni, ale też w chorobie. Na reumatyzm przytulenie psa działa rewelacyjnie. W niektórych amerykańskich klinikach szkoli się zwierzęta, żeby wylegiwały się przytulanym do miejsc, w których pacjenci odczuwają chroniczny ból.

Podnosi zadowolenie z pracy. Fabryka Replacements Ltd. w Greensboro w USA (największa na świecie firma handlująca porcelaną i kryształami) od kilkunastu lat pozwala pracownikom przyprowadzać psy. Prof. Randolph Barker, ekspert od zarządzania z Uniwersytetu w Richmond, przeprowadził w tej nietypowej fabryce badania. Wytypował 75 pracowników, z psami i bez. Wypełniali ankiety i mieli badany poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Już wcześniej naukowcy orzekli, że wystarczy nawet kilka minut obserwować psa, kota czy choćby rybkę w akwarium, aby spadł poziom kortyzolu, a wzrósł poziom serotoniny - hormonu szczęścia. Prof. Barker badał właścicieli psów w dni, kiedy przyprowadzali zwierzęta do pracy, i wtedy, kiedy zostawiali je domu. Okazało się, że z psem przy nodze mają niższy poziom stresu niż pozostali o 10-20 pkt testowych. W dni, kiedy badacz kazał im przyjść bez psa, poziom ich stresu rósł. Badania wykazały też, że wszystkich pracowników firmy z Greensboro charakteryzuje wyższy poziom satysfakcji z pracy, niż wynosi średnia dla przemysłu.

Poprawia kondycję. Pies wyciągnie cię na spacer w każdą pogodę. A jeden półgodzinny albo dwa 15-minutowe spacery dziennie chronią przed otyłością. Naukowcy z Uniwersytetu Quinn's w Belfaście zestawili dane z badań dotyczących właścicieli psów. M.in. te, według których Chinki, Australijczycy i Niemcy posiadający psy rzadziej bywają u lekarzy i korzystają ze zwolnień z pracy niż inni mieszkańcy tych krajów. Właściciele psów z Niemiec spędzają w szpitalach o 32 proc. mniej dni niż reszta obywateli. A to już prawdziwa oszczędność dla systemu - aż 5,59 mld dolarów rocznie.

Trzyma seniorów w formie. Starsze osoby posiadające psa odczuwają mniejszy stres, le-

piej się odżywiają, rzadziej doskwiera im samotność. Codzienna opieka nad zwierzęciem utrwała poczucie odpowiedzialności oraz celu w życiu. Z badań (przeprowadzonych wprawdzie na małą skalę, bo na grupie 92 osób w podeszłym wieku) wynika też, że właściciele psów mają większe szanse w walce z chorobami wieńcowymi. Aż 11 osób spośród 29 chorujących i nieposiadających psa umarło z powodu tych schorzeń w porównaniu z trzema spośród 52 także leczonych na choroby wieńcowe, ale posiadających zwierzę.

Wykryje spadek cukru i atak epilepsji. Psy wyczuwają zagrożenie, obserwując zachowanie osoby, którą dobrze znają. Mogą wtedy szczekać, skakać, lizać chorego, gryźć lub uparczywie się w niego wpatrywać. A wyszkolone mogą włączyć alarm, przynieść telefon lub lek albo położyć się na chorym, by zapobiec uszkodzeniu ciała w czasie ataku epilepsji. Zbyt niski poziom glukozy wywęszą z zapachu potu lub oddechu. Potwierdzili to naukowcy z Uniwersytetu w Bristolu i Uniwersytetu w Dundee.

Może wywęszyć raka. Lekarze z Gerlingen w Niemczech ogłosili, że pies może wywęszyć nowotwór płuc w oddechu chorego, a wyniki takiej diagnostyki były trafne częściej niż prześwietlenie. Z kolei japońscy naukowcy odkryli, że psy potrafią wykryć raka jelita grubego w oddechu lub stolcu chorego tak samo często jak kolonoskopia.

Pomaga autystycznym dzieciom. Na Uniwersytecie w Montrealu dr Sonia Lupien badała zachowania 42 dzieci z autyzmem. Zaobserwowała, że uspokajały się i miały lepszy kontakt z rodziną, kiedy jej członkiem stał się pies. Podobne badania przeprowadzono na Uniwersytecie w Teksasie w USA. Wyniki się pokrywają. Również dla dzieci z ADHD towarzystwo psa może być pomocne - psy lubią zabawę, dzieci mogą podczas niej uwalniać nadmiar energii. Poza tym psy kochają bezwarunkowo, taka miłość pomaga podnieść samoocenę

Aleksandra Pezda

• • • • • • • •

VII KONGRES Kobiet

W WARSZAWIE

Zadecydowałyśmy żeby wyjechać rano do Warszawy ze Szczecina i nie męczyć się w nocnej podróży. Warszawa przywitała nas około 18.00. Nasza koleżanka Stenia Kusyk zorganizowała nam cały pobyt i zakwaterowanie w Hostelu na Tamce. Byłyśmy tym razem nielicznie, bo tylko osiem wesołych amazołek. Oczywiście co tu robić z tak pięknie rozpoczętym wieczorem? Poszłyśmy na Starówkę do słynnego Bazyliuszka na kolację. Niektóre z nas jadły szyjki rakowe z naleśnikami. Pycha! Udany wieczór. Aż miło było wracać spacerkiem.

Rano pobudka. Cały dzień wypełniony po „uszy”. Zwiedzałyśmy Muzeum Żydów Polskich. Nowo wybudowany, monstrualny budynek wygląda jak bryła wyciosanego kamienia o błyszczących ścianach. Dwa piętra przeznaczone dla zwiedzających. Dowiedziałyśmy się w sposób medialnie nowoczesny historii nie tylko o Holokauście. Następnym etapem była galeria „Zachęta”. Tam razem na przestrzeni lat pokazano nam kulturę i rozwój ziem odzyskanych. Przypomniłyśmy sobie stare samochody, filmy a także mogłyśmy zwiedzić osławioną salę w której Daniel Olbrychski wywijając szablą uszkodził wielki obraz. Ekspozycja w „Zachęcie” zmienia się co 3 miesiące.

W porze obiadowej zatrzymałyśmy się w bistro „Kwadrat” w Alejach Jerozolimskich a wieczorem była uczta dla ducha a więc Teatr Polonia Krystyny Jandy. Spektakl „Kalina”. W monodramie poświęconym Kalinie Jędrusik w roli głównej wystąpiła Katarzyna Figura. Niezaprzeczalny kunszt aktorski! Po spektaklu spacerkiem wróciłyśmy do hostelu.

W piątek 11 września 2015r. nastąpiło oficjalne otwarcie VII Kongresu Kobiet w Hali Widowiskowo-Sportowej Centralnego Ośrodka Sportu „TORWAR”, jednym z największych obiektów widowiskowo-sportowych w stolicy. Tegoroczny Kongres odbywał się pod hasłem „ Jak nie my to

kto? Jak nie teraz to kiedy?” Rozpoczęto hymnem kongresu pod przewodnictwem Majki Jeżowskiej i Anny Jurkiewicz. Jak co roku było ciekawie. Dużo dyskusji, wystąpień, raportów, debat, inspiracji i niezapomnianych wrażeń. Zwycięstwa i porażki, walka o nasze (kobiet) prawa i sprawy, nasza siła, odpowiedzialność i solidarność, nasze pomysły, strategie i determinacje do działania. Znane postaci ze świata polityki (Premier Ewa Kopacz, Marszałek Sejmu Małgorzata Kidawa-Błońska, Wanda Nowicka, Joanna Kluzik Rostkowska, Lena Kolarska-Bobińska), kultury (Krystyna Kofta, Katarzyna Żak, Kinga Rusin), sportu (Otylia Jędrzejczak, Anna Lewandowska) poruszały tematy polityki, nierówności, macierzyństwa, feminizmu, edukacji i opieki zdrowotnej. Ten kongres wyróżniał się dużą aktywnością fizyczną bo tańczyłyśmy przeciwko przemocy, wspierając niepełnosprawne dzieci, uczyłyśmy się zumbi. Wieczorem koncertowała dla nas Hanna Banaszak oraz „Lejdis” damski super rockowy zespół a potem dyskoteka.

Sobota była drugim dniem Kongresu. Udział brało wiele kobiet z różnych central: rodzicielstwa, przedsiębiorczości, mundurowych, duchownych, kultury, społeczności (rodzina, kobiety 50+), zdrowia (onkologia kobiet, wiek, płeć serca, zdrowie reprodukcyjne, systemy onkologiczne w najlepszych ośrodkach w Polsce- między innymi w Szczecinie w Zachodniopomorskim Centrum Onkologii na ul. Strzałowskiej). Można było wybrać sobie panele dyskusyjne o różnej tematyce i uczestniczyć w nich w mniejszym gronie.

Ostatni dzień kongresu trwał do 17.00 ale my miałyśmy pociąg do Szczecina i ok. 22.00 witałyśmy nasze miasto.

Kongres Kobiet to nie tylko feministyczne spotkanie polskich kobiet ponad po-

działami geograficznymi, politycznymi, społecznym, zawodowymi i środowiskowymi, to także przedstawienie świata jakie jesteśmy, jak bardzo musimy walczyć o równe prawa w każdej dziedzinie (praca, stanowisko, zarobki, listy wyborcze). Wszystkie wyniosłyśmy wiele doświadczeń, które będziemy mogły wykorzystać w naszym codziennym życiu.

Cały wyjazd był bardzo interesujący, poruszający, na pewno bardzo mocno integracyjny. Steniu!

Dziękujemy Ci!

Karina

• • • • •

Minęło 8 lat....

Minęło 8 lat,
Już zapomniałam
Tę kobietę z lustra,
co w oczach miała strach
i w uporze zaciśnięte usta.
Nie oglądam się za siebie.
Cenię wszystko, co przeżyłam.
Każda chwila coś przyniosła,
Każda rzecz, którą zrobiłam.
Choć pamięci wciąż umyka
Wiele spraw, zdarzeń i przeżyć,
Coś do przodu nas popycha...
Będzie dobrze – trzeba wierzyć!

Szczecin czerwiec 2015r.

Marta Małkowska

DESIDERATA

*Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu.
Pamiętaj jaki spokój może być w ciszy.
Tak dalece jak to możliwe nie wyrzekając się siebie,
bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.
Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego co mówią inni,
nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść.
Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od Ciebie.
Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak planami.
Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu.
Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach – świat bowiem pełen jest oszustwa.
Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.
Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa.
Przyjmuj pogodnie to co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla Ciebie.
Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.
Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa, masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jak powinien.
Tak więc bądź w pokoju z Bogiem cokolwiek myślisz o jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakkolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swa duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwanymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwym.*

Tekst znaleziony w starym kościele
w Baltimore datowany 1692

POSZERZAMY HERYZONTY

2015

Receptor HER2 – biologiczny cel terapii przeciwnowotworowej A PIERSI

Agnieszka Kosińska

Zachodniopomorskie Centrum Onkologii
w Szczecinie

- Rak piersi - najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet
- W Polsce liczba zachorowań przekroczyła 16 500 rocznie (według Krajowego Rejestru Nowotworów)

Badania diagnostyczne u chorych raka piersi:

- badanie podmiotowe i przedmiotowe
- badania laboratoryjne
- badania obrazowe piersi
- RTG klatki piersiowej
- scyntyografię kości
- USG lub KT jamy brzusznej i miednicy

Stopień zaawansowania raka piersi według klasyfikacji pTNM VII edycji UICC (2009)

- Badanie patomorfologiczne
- typ histologiczny
- stopień złośliwości
- ekspresja ER i PgR,
- stan HER2,
- wskaźnik proliferacji Ki-67

Czynniki kliniczne o znaczeniu rokowniczym (określenie ryzyka nawrotu lub zgonu):

- wielkość guza;
- typ histologiczny i stopień złośliwości raka;
- liczba zajętych przerzutami węzłów chłonnych pachy;
- stan ER i PgR;
- naciekanie okołoguzowych naczyń chłonnych i żylnych;
- stan HER2;
- stopień proliferacji na podstawie wskaźnika Ki-67;

Czynniki predykcyjne (określenie przewidywanej odpowiedzi na leczenie) u chorych na raka piersi:

- obecność receptorów steroidowych (ER i PgR)
- nadmierna ekspresja białka HER2 lub amplifikacja genu HER2

Biologiczne podtypy raka piersi:

- luminalny A,
- luminalny B,
- Erb-B2 (HER2),
- bazalopodobny,
- „typu normalnej piersi”;

Metody leczenia:

- leczenie chirurgiczne
- radioterapia
- leczenie systemowe (CTH i/lub HTH, leczenie ukierunkowane molekularnie anty HER2)

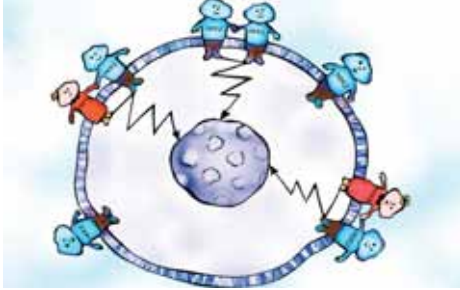
Receptor HER2a



Nadekspresja HER2



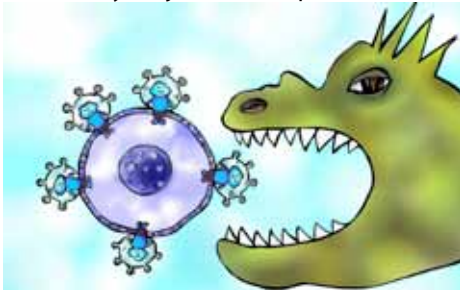
Nadmiernie dużo sygnałów



Leczenie anti-HER2



Aktywacja układu odporności



Opracowano na podstawie materiału edukacyjnego „Opowieść o receptorze HER2”.

Autor: dr hab. n. med. Marii Litwiniuk Rysunki: Katarzyna Makowska

Trastuzumab

- Skojarzenie uzupełniającej chemioterapii z trastuzumabem u osób z cechą HER2+ zmniejsza 2-krotnie względne ryzyko nawrotu nowotworu w porównaniu z wyłączną CTH.
- Zalecany czas stosowania trastuzumabu w uzupełniającym leczeniu wynosi 12 miesięcy.
- Chore na zaawansowanego raka piersi z cechą HER2+ odnoszą korzyści z leczenia trastuzumabem w monoterapii, w skojarzeniu z chemioterapią oraz z hormonoterapią.

Lapatinib

- Skojarzenie lapatinibu z kapecytabiną wydłuża czas do progresji w porównaniu z wyłączną chemioterapią kapecytabina u chorych na zaawansowanego raka piersi z cechą HER2+, u których doszło do progresji po wcześniejszym leczeniu z zastosowaniem antracyklin, taksoidów i trastuzumabu.

Pertuzumab

- Pertuzumab (humanizowane przeciwciało monoklonalne przeciw HER2, hamujące dimeryzację receptorów) dodany do chemioterapii I linii złożonej z docetakselu i trastuzumabu wydłuża czas przeżycia bez progresji choroby.

T-DM1

- Trastuzumab-emtansyna (T-DM1) jest pierwszym preparatem w kategorii koniugatów leków cytotoksycznych i przeciwciał monoklonalnych. U chorych z progresją po leczeniu taksoidami i trastuzumabem leczenie T-DM1 wydłuża czas do progresji i całkowity czas przeżycia, przy niższej toksyczności w porównaniu ze stosowaniem skojarzenia kapecytabiny i lapatinibu.

• • • • •

*Człowiek dopiero wtedy jest szczęśliwy,
gdy może służyć, a nie wtedy, gdy musi władać.*

*Władza imponuje tylko małym ludziom,
którzy jej pragną, by nadrobić swoją małość.*

*Człowiek naprawdę wielki,
nawet gdy włada, jest sługą.*

/kard. S. Wyszyński/

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

12 prostych sposobów na zapobieganie nowotworom – nowa edycja „Europejskiego kodeksu walki z rakiem”

Nowa edycja „Europejskiego kodeksu walki z rakiem” została oficjalnie zaprezentowana w ubiegłym roku. Zawiera ona 12 zaleceń dotyczących zachowań, które pomagają zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka:

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:
 - dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;
 - ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;
 - unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwśłonecznej. Nie korzystaj z solarium.
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.

10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:

- karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;
- hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.

11. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:

- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków);
- wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) (dotyczy dziewcząt).

12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:

- raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);
- raka piersi (u kobiet);
- raka szyjki macicy (u kobiet).

„Europejski kodeks walki z rakiem” koncentruje się na działaniach, jakie mogą podjąć obywatele, aby zapobiegać nowotworom. Skuteczne zapobieganie chorobom nowotworowym wymaga, aby te indywidualne działania były wspierane przez politykę i działania rządu.

Więcej informacji na temat Europejskiego kodeksu walki z rakiem znajduje się na stronie:

<http://cancer-code-europe.iarc.fr>

Niniejszy projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską i koordynowany przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem.



NIE POMAGAJ RAKOWI

Co jeść w czasie leczenia, a czego unikać?

W Polsce pokutuje stary pogląd, że gdy jemy, rak też się pasie. Coraz więcej badań dowodzi, że jest odwrotnie. Co piąta osoba umiera nie z powodu postępu choroby, ale dlatego, że jest niedożywiona i nie wytrzymuje trudów leczenia! - mówi dr Stanisław Kłęk

„W przypadku chorego na chorobę onkologiczną trzeba skupić się na jadłospisie, tak aby dostarczyć mu odpowiednią ilość i jakość kalorii, a to wszystko we właściwych proporcjach” - pisze w poradniku dla pacjentów dr Aleksandra Kapała - specjalistka chorób wewnętrznych, dietetyk.

W polskich szpitalach pokutuje stary pogląd, że raka trzeba zagłodzić. Jak jemy, to on też się pasie. - To mit. Coraz więcej badań dowodzi, że jest odwrotnie. Pacjent dobrze odżywiony ma siły, żeby walczyć - mówi dr hab. n med. Stanisław Kłęk, prezes Polskiego Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu.

Chory, który się głodzi, nie ma z czego produkować komórek krwi, brakuje mu enzymów, hormonów, tysięcy związków niezbędnych do życia. Żeby pozyskać energię, organizm „zjada” własne zapasy - tkankę tłuszczową i, co najgroźniejsze, tkankę mięśniową.

Prowadzi to do skrajnego osłabienia, odwodnienia i zaparc, nasila jadłowstręt, obniża próg odczuwania bólu, a w końcu doprowadza do zaburzeń rytmu serca i niewydolności wielu narządów. I to powoduje, że w ostateczności chory może się wcale nie kwalifikować do leczenia.

Oczywiście układanie odpowiedniego menu zależy od rodzaju i stopnia zaawansowania choroby, rodzaju i etapu leczenia, chorób współistniejących, głównych objawów, wieku i płci chorego...

To nie takie proste, bo z jednej strony nie można dopuścić, żeby pacjent był niedożywiony. Z drugiej, nie powinien sam lub z pomocą rodziny do-

konywać zmian w diecie, ponieważ często takie manipulacje kończą się usuwaniem z jadłospisu wielu wartościowych substancji odżywczych.

Najlepiej, żeby dietę osoby chorej ustalał specjalizujący się w tym onkolog lub dietetyk. Jednak pewne fakty i mity o żywieniu osób cierpiących na nowotwory są na tyle powszechne, że można pokusić się o uogólnienia. Co zwykle można jeść, a z czego trzeba zrezygnować w diecie onkologicznej?

Cukier - nie, pieczywo i ziemniaki - tak

Wiele osób kojarzy węglowodany (inaczej cukry) potrzebne nam do życia głównie z białym cukrem. Ale węglowodany to podstawowa grupa składników odżywczych - ich zawartość w diecie zdrowego człowieka powinna wynosić od 45-55 proc. Z kolei u osoby chorej podaż energii z węglowodanów powinna wynosić 35-55 proc.

Prawdą jest, że komórka nowotworowa też się karmi glukozą. Ale nie zagłodziśmy raka wybiórczo - rezygnując z węglowodanów powodujemy, że niedożywione jest całe ciało.

Węglowodany dzielimy na cukry proste i złożone. Z tych pierwszych możemy zrezygnować (z korzyścią dla zdrowia). Rezygnowanie z cukrów złożonych to duży błąd.

Pacjent cierpiący na chorobę nowotworową ma w swoim ciele komórki nie tylko rakowe, lecz także przecież zdrowe, które muszą jeść! Wszystkie one potrzebują glukozy jako podstawowego paliwa do życia. Największe zapotrzebowanie na glukozę mają komórki nerwowe i czerwone krwinki - nie potrafią one pozyskiwać energii z innych źródeł.

Z czego zrezygnować: ze słodzenia herbaty i kawy, cukierków, ciast, ciastek.

To zwykle można jeść: kasze, ciemne makarony, pieczywo razowe, ziemniaki, ryż.

Niepolecane: chleb pełnoziarnisty jest bogaty

w błonnik, dlatego odradza się go pacjentom, którzy np. po chemioterapii mają kłopoty z pracą układu pokarmowego.

Mięso zostaje

Szerzy się też pogląd, że pacjent chory na raka nie powinien jeść białka, szczególnie zwierzęcego. Problem w tym, że w ten sposób rezygnujemy z odnowy uszkodzonych tkanek, gojenia się ran, godzimy się na spadek odporności i zaburzenia w produkcji ważnych enzymów i hormonów.

Organizm potrzebuje takiej ilości białka, aby pokryć 15-20 proc. dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Potrzebujemy 0,8-1,2 g białka na kilogram masy ciała, większość pacjentów onkologicznych ma takie właśnie zapotrzebowanie. A czasami nawet większe, szczególnie w czasie rekonwalescencji (gojenie ran pooperacyjnych).

Zdarza się, że ilość białka w diecie trzeba ograniczyć, np. w przypadku niewydolności nerek w okresie przed dializą czy u pacjentów długo głodzonych.

Nie jest prawdą, że nie należy jeść białka zwierzęcego. Powinno ono stanowić co najmniej połowę kalorii białkowych.

W okresie terapii onkologicznej trudno zastąpić takie białko roślinnym, bo choć rośliny strączkowe są dobrym zamiennikiem, to akurat nie w tym wypadku. Mogą powodować wzdęcia, gazy, bóle brzucha, biegunki.

Poza tym rośliny strączkowe zawierają żelazo niehemowe, dużo gorzej przyswajalne przez organizm niż żelazo hemowe zawarte w mięsie.

Żelazo jest potrzebne do produkcji hemoglobiny - składnika krwinek czerwonych, który transportuje tlen. Wchłanianość żelaza z przewodu pokarmowego poprawia witamina C, dlatego pokarmy białkowe warto łączyć z produktami bogatymi w tę witaminę (np. z niewielką ilością świeżo wyciśniętego soku).

Z czego zrezygnować: kielbasy, parówki, szynki, bekon, pasztety powinny zniknąć ze stołu. Są tłuste i kaloryczne, zawierają sól, białko sojowe, dodatki wędzarnicze i konserwanty.

PO CO MI

*Co mi po miłościach
I znaczkach pocztowych
Po co mi marzenia
I wiśniowy sad
Nie chcę już obietnic
Ciastek malinowych
Nie
Potrzebne mi już
Złudzenia i twój świat
Biegnę myślą w bólu
Do pól rzepakowych
Do uli gdzie pszczoły
Robią z niego miód
Nie chcę już niczego
Tylko twoich kwiatów
Bukiety szalone
Przyślij proszę
Tak
Jak dawniej
Tylko
Te pomarańczowe
Płatki twoich róż*

Joanna Żurawska Flemming 19 maja

To zwykle można jeść: dobre źródła białka zwierzęcego to chude mięso - kurczak, indyk bez skóry, królik, ryby (także tłuste) oraz jaja z wolnego wybiegu; raz w tygodniu można zjeść czerwone mięso - wieprzowinę, wołowinę, jagnięcinę.

Mleko - nie, sery żółte - tak

Nabiał jest źródłem białka, a także wapnia. Dlatego nie można pochopnie wyrzucać go z diety. Taką decyzję trzeba skonsultować z lekarzem.

To prawda - czasem leczenie powoduje, że trzeba zrezygnować z mleka, ponieważ w wyniku chemio- lub radioterapii u chorego dochodzi do rozwoju nietolerancji laktozy (uszkodzeniu ulegają komórki jelita cienkiego, a to utrudnia trawienie produktów mlecznych).

Z czego zrezygnować: mleko. Jako zamienniki można stosować mleko krowie bezlaktozowe albo roślinne (ryżowe, owsiane, migdałowe).

To zwykle można jeść: mleczne produkty, takie jak: jogurty, kefir, maślanki, twarogi, są lepiej tolerowane, bo zawierają mniej laktozy; jeśli jednak pacjent także z ich powodu ma dolegliwości, produkty te również trzeba wyłączyć z diety. Sery żółte i masło w zasadzie nie zawierają laktozy, dlatego nie szkodzą chorym.

Przyprawy - tak, ale nie chilli

Mdłe potrawy są najlepsze dla chorych? Nic bardziej mylnego! Jedzenie powinno być pachnące, apetyczne, kolorowe. Szarej papki nawet osoba zdrowa nie tknie. Przyprawy są zazwyczaj dobrze tolerowane przez chorych i nie ma żadnego powodu, żeby z nich zrezygnować.

Z czego zrezygnować: nie zaleca się musztardy, chrzanu, majonezu czy keczupu, a także przypraw bardzo ostrych, takich jak chilli, i niektórych rodzajów pieprzu.

To zwykle można jeść: można solić jedzenie w rozsądnych ilościach. Warto też sięgać po kurkumę, imbir, cynamon, kardamon, rozmaryn, kolendrę, natkę pietruszki, czosnek - jeśli tylko chory je dobrze toleruje.

Soki w kartonie - nie

Soki mogą być elementem zbilansowanej diety, ale pod warunkiem, że są świeżo wyciskane, bez dodatku cukru i że ich ilość nie przekracza pół szklanki na dobę! Zwykle soki z kartonu mają niewielką wartość odżywczą: mało witamin i pierwiastków śladowych, za to dużo pustych kalorii. Nie są dobrze tolerowane przez organizm pacjenta, potrafią wchodzić w interakcje z lekami.

Szczególne uznanie wśród chorych ma sok z buraka - wierzymy, że „poprawia” krew. Prawda jest taka, że to warzywo ma pewną ilość żelaza niehemowego, ale picie soku z buraka ma niewielki wpływ na „poprawę” krwi. Owszem, jest polecany, ale tak jak inne soki: od pół do jednej szklanki na dobę i tylko świeżo wyciskany.

Nie można go wypić za dużo, bo burak zawiera sporo cukrów, może więc wywoływać fermentację w jelitach. To czasem prowadzi do gwałtownych biegunk i wzdęć.

Rosół - nie

Choć uważa się go za bardzo zdrowy, to rosół jest po prostu osoloną, dość tłustą wodą o niewielkiej wartości odżywczej. Zamiast więc pędzić ze słókiem takiego bulionu do szpitala, lepiej jest choremu podawać krem z warzyw przygotowany na chudym bulionie z dodatkiem zmielonego mięsa lub gotowanego jajka.

Dieta bezglutenowa - rzadko

Gluten to białko obecne w pszenicy, życie, jęczmieniu i owsie. Nie zawierają go: ryż, ziemniaki, kukurydza, amarantus i komosa ryżowa.

W onkologii ciężkie zespoły złego wchłaniania mogą być konsekwencją popromiennego zapalenia jelit (powikłanie po radioterapii).

Wówczas pomocna może być dieta bezlaktozowa i bezglutenowa, uzupełniana probiotykami, witaminami i mikroelementami.

Nie robimy tego jednak na własną rękę. Taki pacjent musi być prowadzony przez lekarza specjalizującego się w żywieniu klinicznym.

Co na brak apetytu?

Często niechęć do jedzenia trwa tylko w okresie chemioterapii. Jeśli odczuwamy niechęć do jedzenia jeszcze przez kolejne 2-3 dni, to można w tym okresie jeść **pokarmy o płynnej i półpłynnej konsystencji**: zupy kremy, przeciera, musy, miękkie twarożki, galaretki, czasem pomocne bywają lody, sorbety.

Trzeba pilnować, żeby odpowiednio dużo pić. Później pacjent zazwyczaj je już normalnie - do kolejnej chemioterapii.

Jeśli jednak utrata apetytu ma charakter przewlekły i przekłada się na utratę kilogramów, to koniecznie trzeba się zwrócić o pomoc do specjalisty żywienia klinicznego.

Kiedy chory wyraźnie traci apetyt i je małe porcje, idealnym rozwiązaniem są **hiperkaloryczne i wysokobiałkowe medyczne diety doustne**.

- Pacjent może się wspierać różnymi odżywkami. To taki rodzaj płynnej diety w kartonikach lub buteleczkach. To bardzo pomaga, kiedy ktoś nie dojada - mówi dr Kłęk. - Jeśli te metody nie pomagają, sięgamy po bardziej inwazyjne, ale wciąż zupełnie bezpieczne - zakładanie specjalnego zgłębnika przez nos lub robienie tzw. przetoki jelitowej. Żywienie sztuczne jest refundowane. Dopiero na samym końcu sięgamy po dożywianie dożylnie. Takie sytuacje są jednak rzadkie. Unikamy ich, bo zawsze lepiej, jak układ pokarmowy choć trochę sam funkcjonuje - tłumaczy dr Kłęk.

Lekarz radzi

dr hab. n. med. Stanisław Kłęk, prezes Polskiego Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu

Zasady w kuchni:

1. powinno się jeść pięć razy dziennie, ale w małej objętości.
2. Posiłki należy urozmaicać i atrakcyjnie podawać.
3. Dieta w chorobie nowotworowej powinna być wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa.
4. W diecie powinny się znaleźć składniki będące źródłem pełnowartościowego białka, takie jak: chude mięso, ryby, jaja, twarożek.

5. Zalecane sposoby obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii aluminiowej, pieczenie na ruszcie.

6. Do zagęszczania sosów i zup lepiej używać mąki i mleka niż zasmażek i śmietany.

7. Należy zdecydowanie unikać rygorystycznych zakazów dotyczących składu diety. Dieta powinna się składać z potraw, na które chory ma ochotę, pod warunkiem że nie obserwuje się po ich spożyciu wyraźnych skutków niekorzystnych.

8. W jadłospisie nie powinny się znajdować produkty, które chorym szkodzą, np. świeży ogórek nie jest polecany, ponieważ surowe warzywa mogą być źle tolerowane.

9. Chory powinien spożywać warzywa i owoce, ponieważ są źródłem antyoksydantów i błonnika pokarmowego. Wskazane są też kasze, ciemne makarony, pieczywo razowe. Czasami jednak kasza, brokuły oraz surowe warzywa i owoce mogą prowadzić do biegunek w przypadku zaburzeń funkcjonowania układu pokarmowego. Surowa marchew może źle wpływać na działanie układu trawienia osoby chorej, poza tym jest twarda, a przez to nie do pogryzienia przez pacjentów z zapaleniem jamy ustnej.

Najczęstsze błędy:

1. **Rosół jest dobry na każdą chorobę. To nieprawda:** jest tłusty, wysokokaloryczny (ale to „puste” kalorie), nie zawiera korzystnych składników odżywczych.

2. **Najlepszym prezentem dla pacjenta są ciasteczka. Nieprawda:** za dużo „pustych” kalorii, brak innych składników odżywczych.

3. **Gdy się chce pić - sok owocowy. Błąd:** „puste” kalorie w dużej ilości, niewielka ilość korzystnych składników, takich jak witaminy i pierwiastki śladowe, nie najlepsza tolerancja, większość soków wchodzi w interakcje z lekami.

4. **Owoce cytrusowe dla wszystkich. Raczej nie:** rzadko są dobrze tolerowane. Np. sok pomarańczowy może podrażniać jamę ustną. A skutkiem ubocznym chemioterapii mogą być stany zapalne oraz owrzodzenia jamy ustnej i gardła.

Mity o diecie i raku

***Kroplówka może zastąpić jedzenie? Nieprawda**

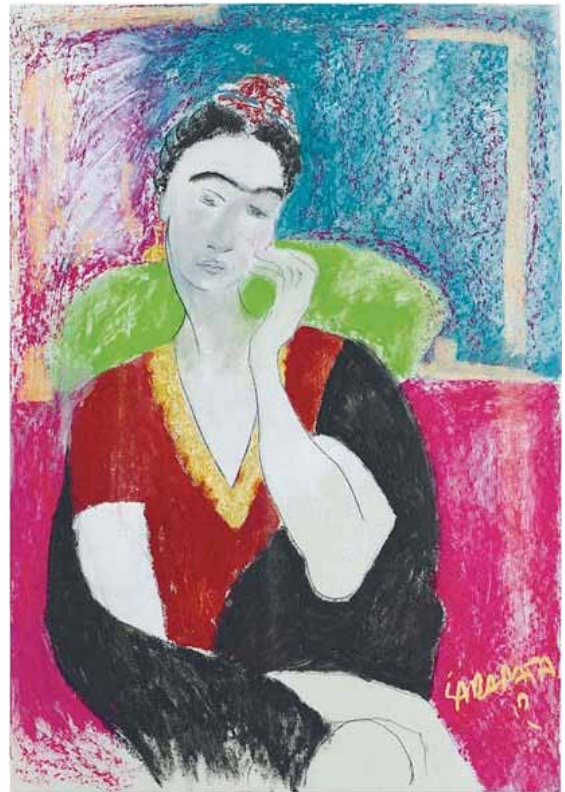
To popularny pogląd: jeśli osobie chorej podamy kroplówkę, to od razu postawimy ją na nogi. Wi-

dok plastikowego worka podłączonego rurką do ręki bliskiej nam osoby uspokaja. Mamy poczucie, że wszystko jest pod kontrolą. Ale to zależy, co chcemy mieć pod kontrolą. Kroplówka doskonale sprawdzi się np. przy odwodnieniu organizmu czy przy zaburzeniach w poziomie elektrolitów. Można tą drogą również podać różne leki, ale na pewno nie jest to sposób na odżywianie chorego. To woda, w której zazwyczaj rozpuszczona jest niewielka ilość chlorku sodu lub glukozy (cukier). Wydaje nam się, że pacjent jest w ten sposób karmiony. Jednak półlitrowy woreczek do kroplówki zawierający popularne stężenie roztworu glukozy (5 proc.) dostarczy mu zaledwie 100 kcal. Czasami kroplówka zawiera chlorek potasu, magnezu, wapnia lub octanu czy cytrynianu sodu, a nie białka, tłuszcze, witaminy czy węglowodany. Ze wskazań medycznych kroplówkę można czasem podawać choremu, przetrzymując go bez jedzenia, ale nie może to trwać dłużej niż kilka dni.

***Cudowna witamina B17 leczy?** Nie ma dowodów.

Amigdalina, zwana również witaminą B17, jest substancją naturalnie zawartą w pestkach licznych owoców: czereśni, wiśni, moreli, brzoskwiń, jabłek, gorzkich migdałów i niektórych warzyw strączkowych. Zawiera rodnik cyjankowy budzący wiele kontrowersji. W listopadzie 2011 r. ukazał się przegląd ponad 200 doniesień, które nie udowodniły antynowotworowej skuteczności amigdaliny, za to pojawiły się doniesienia o poważnym ryzyku zatrucia cyjankami, szczególnie w przypadku przyjmowania amigdaliny w postaci doustnej (kapsułek, tabletek). Ryzyko zatrucia prawdopodobnie wzrasta przy równoczesnym spożywaniu dużych dawek preparatów z witaminą C, a także w przypadku niedoboru witaminy B12. - Choroba nowotworowa to jest chyba jedyny przypadek, w którym odradza się stosowanie syntetycznych witamin. Bo one działają na korzyść raka. Na dokładkę witamina B17 może wchodzić w interakcję z chemioterapią - podkreśla dr Kłęk.

Margit Kossobudzka



FRIDA

AQUA AEROBIK

CZYLI GIMNASTYKA W WODZIE



Spotykamy się w każdy czwartek o godzinie 18 na pływalni Gimnazjum nr 3 przy ul. Malczewskiego 22a w Szczecinie. Basen jest o długości 14m, głębokości 1–1,6m. Na zajęcia przychodzi dość liczna grupa koleżanek, czasami ok.20 osób.

Ćwiczymy w wodzie aqua aerobik – niewiele się męczymy, bo dzięki sile wyporu ciężar ciała znacznie się zmniejsza (o ok. 70 proc.). Czujemy się więc lekko i bez wysiłku (czasami z wysiłkiem) wykonujemy ruchy, które pokazuje nam nasza instruktorka pani Żaneta. Przy muzyce (czasami przy nuceniu piosenek przez panią Żanetę) ćwiczymy również z przyrządami takimi jak np. „markarony”.

Woda jest świetnym amortyzatorem dla naszych stawów i mięśni, dlatego raczej nie grozi nam kontuzja, nawet jeśli od lat nie uprawialiśmy żadnego sportu. Nie musimy też umieć pływać, bo zajęcia odbywają się w wodzie sięgającej do pasa. Wodna gimnastyka już od dawna stosowana była jako forma rehabilitacji, bo dzięki jej właściwościom wyporowym, ćwiczenia w niej wykonywane nie obciążają układu ruchu, a więc kości, stawów i mięśni. Dla nas jest zatem bezpiecznym rodzajem aktywności. Ćwiczenia w wodzie podnoszą bowiem ogólną wydolność organizmu – usprawniają pracę serca i płuc, pobudzają krążenie krwi

i dobrze wpływają na naszą sprawność. Jesteśmy bardzo zadowolone z tej formy zajęć rehabilitacyjnych.

Grażyna Woźniak



• • • • •

ZAGRZEB

Po ekspresowym zwiedzaniu Wiednia kierujemy się na południowy wschód do Zagrzebia z krótkim pobytem nad jeziorem Balaton na nocleg. Pierwszym przystankiem na ziemi chorwackiej jest Medjugorje, w którym odwiedzamy Katedrę. Następnie na dłużej zatrzymujemy się w stolicy Chorwacji Zagrzebiu blisko najbardziej znanego parku Zriniewicz znanego z alei platanów. Pani przewodniczka stara się przekazać jak najwięcej informacji o swoim mieście, o burzliwej historii, kulturze wielu narodów, korzystnym położeniu geograficznym między Kotliną Panońską a obrzeżami Alp i Gór Dynarskich, bo tu w tym mieście spotykają się Wschód z Zachodem.

Najstarsza część Zagrzebia powstała w średniowieczu na dwóch wzgórzach; na wzgórzu Gradec zamieszkałym przez szlachtę i mieszczan, dzisiaj Górne Miasto oraz na wzgórzu Kaptol należącym do Kościoła. Pierwsze wzmianki i nazwa Zagrzeb pochodzą z 1094r. kiedy św. Władysław Król Węgierski założył na Kaptolu Biskupstwo Zagrzebskie. W połowie XIII w. Tatarzy spustoszyli Węgry a Król Bela IV zbiegł do Zagrzebia gdzie znalazł schronienie. Na znak wdzięczności w 1242 r. nadał Gradecowi status Wolnego Miasta Królewskiego z najsłynniejszą bramą. Uratował się tylko obraz Matki Boskiej, obecnie umieszczony na ołtarzu w Kamiennej Bramie. Została Patronką miasta i 31 maja co roku odbywa się uroczysta procesja i jest to też dzień Miasta Zagrzebia.

Dwie osady Gradec i Kaptol dzielił i łączył potok Medrescak. Koryto tego potoku przykrywa dziś ulica Tkalciceva, a jego wody płyną do rzeki Sary. W XVII i XVIII w. na dwóch wzgórzach rozkwitają miasta, powstają barokowe budowle, pałace, kościoły. Na Górnym mieście Jezuici wzniesli Kościół św. Katarzyny, który jest jedną z najpiękniejszych budowli Zagrzebia. Spacerując po Górnym Mieście zatrzymujemy się na placu przed wspaniałą neogotycką Katedrą, naprzeciwko której na wysokim postumencie stoi figura Matki Boskiej, z zacięciem oglądamy ceremoniał związany ze zmianą warty przed figurą, który jest tutaj tradycją, wykonany przez żołnierzy w strojach z XVII w. Już wówczas chorwaccy żołnierze zwrócili uwa-

gę Francuzów eleganckimi chustami czerwonymi na czarnych mundurach. W ten sposób chusty stały się pierwowzorem krawata, który jest autentycznym produktem chorwackim. W drugiej połowie XIX w. Zagrzeb rozbudowuje się a jego urbanistyka oparta jest na regularnej siatce ulic, powstaje linia kolejowa łącząca Zagrzeb ze stolicami państw środkowoeuropejskich.

Po II Wojnie Światowej Chorwacja staje się jedna z sześciu republik Jugosławii której stolicą zostaje Zagrzeb. Od połowy XX w. rzeka Sara dzieli miasto na Stare Miasto i Nowy Zagrzeb. dzisiaj dwa brzegi łączy 12 mostów.

W 1991r. parlament Chorwacji ogłosił niepodległość i suwerenność Republiki. Zagrzeb słynie z zielonych oaz. Są to: największy w Zagrzebiu park Maksimir, „zielona podkowa” Lenuciego, znany z alei platanów przywiezionych z Triestu ponad 100 lat temu Zrinjevac, po którym spacerowałyśmy, Kolumna meteorologiczna, ogród botaniczny posiadający 10 tys. gatunków roślin, ogród zoologiczny, strefa ośmiu zielonych placów tworzących szkielet Dolnego Miasta. Chorwacja chlubi się nie tylko wynalezieniem krawata, jednym z najważniejszych XX-wiecznych wynalazków jest opatentowany 24 stycznia 1906 pierwszy na świecie mechaniczny ołówek Eduarda Staroljuba Penkali opatentowany na świecie (Penkala ma na swoim koncie 80 wynalazków: w 1907 pierwsze pióro wieczne, 1910 zbudował pierwszy chorwacki samolot i inne.) Proszę mi wybaczyć ale było tego dużo więc na tym poprzestane.

Ula Olszewska

•••••

OPOWIADANIE

ADWENTOWO-WIGILIJNE

Późna jesień, do zimy kalendarzowej jeszcze kilka dni. Taka ukochana adwentowa cisza w domu. Kocurek leży na dywaniku przed kominkiem i mruczy opowieść wigilijną. Na podwórzu psy wtórują mu dźwięcznym szczekaniem. Las dookoła pozornie śpi. Jednak huragan za oknem nie nastraja optymistycznie, chociaż płatki śniegu wyglądają jakby bawiły się w berka.

Chmury ciężkie wędrują nad lasem, płynąc wolno w stronę domu.

Tegoroczne drzewko jeszcze nie dotarło do nich, czekają...! Ma ich być wyjątkowo dużo na tegorocznym Wieczorze Wigilijnym.

Porozkładane pudełka z ozdobami choinkowymi prowokują Kotka do sprawdzenia ich zawartości. Dzwonek telefonu.

- Tak, rozumiem! Co to jednak oznacza dla nas? To niemożliwe, wilki? Tutaj!

Na samą myśl o wilkach, które w tym roku wyjątkowo znalazły sobie rewir dla watahy akurat w okalającym domostwo lesie, poczuła dreszcze na plecach.

Nigdy nie wiadomo, w którym z najbardziej niedostępnych miejsc wilcza rodzina utworzyła swoje legowisko.

Żeby dotrzeć do domostwa Gosi i Piotra, trzeba przejechać przed leśną gęstwinę.

Nadchodzi ponoć mroźna zima, więc zwierzęta szukają miejsc na przetrwanie i zapewnienie dogodnych warunków potomstwu, które pojawia się na przełomie zimy i wiosny.

Las wokół domu Małgorzaty jest piękny i pełen cudnych owoców i bogatego runa leśnego.

Wilki nie gardzą, jak wiemy tymi wspaniałościami w ramach przekąsek. Może właśnie dlatego zawędrowały tak blisko. Mieszkają z Piotrem w tym miejscu dziesięć lat i w tym czasie nikt nie widział wilków.

...do dzisiaj, gdy leśniczy zawiadomił ją o tym fakcie...

- Zmierzch, a dzieci i część rodziny, która ma już dzisiaj przyjechać jeszcze nie telefonowali.

E...presada! Może to jakieś dzikie psy podcho-

dą bliżej domu, bo czują zapach przygotowywanych świąt?

Stukanie kołatką w drzwi wejściowe.

- Ooooo!

Jaka radość, to Gajowy Stefan zajechał olbrzymimi saniami przed dom.

Piętrzące się na saniach świerki i jodły „rozesłały” taki zapach, że serce zaczęło Małgorzacie bić szybciej:

- jak się cieszę panie Stefanie!, bo gdy jest już choinka, to cała reszta przygotowań do Wigilii i Świąt wydaje się być weselsza.

Tylko Piotra z dziećmi i gośćmi jeszcze nie ma. Zaczynam się niepokoić, bo ponoć wilki pojawiły się w naszym lesie.

- tak, coś mówili w leśniczówce o tym, że wataha jest niedaleko, będę tamtędy wracał niebawem.

Wesołych Świąt Małgorzato...pani i całej rodzinie

Postawił drzewko w korytarzu i poszedł do sań.

Para buchała z nozdrzy koni, uświadamiając chłód popołudnia. Ruszył i po chwili zapadł się w mgłę wymieszaną z sypiącym śniegiem.

Małgorzata wróciła do świątecznych przygotowań, na chwilę przestała myśleć o tych, na których czekała.

Tymczasem oni wjechali na leśną drogę prowadzącą do domu.

Przejeżdżali tędy dwa razy dziennie, ale dzisiaj jakoś inaczej szumiał las.

Po przejechaniu kilku kilometrów najpierw Piotr zauważył jakby cienie poruszające się w zaroślach...psy? – pomyślał, jadąc dalej.

Dziwne odgłosy zaczęły docierać do uszu jadących samochodem. Mieli uchylone okna, bo w aucie było duszno. Nie do końca znane dźwięki... pomruki, warczenie?

Nagle ich oczom ukazał się obraz, który przeraził całą piątkę.

Niewielka polanka, a na niej...wataha leżących spokojnie wilków. Jedne leżały na brzuchu inne na boku z uszami przyklejonymi do łbów i poruszającymi lekko ogonami.

Piotr nie zatrzymał auta, zwolnił jednak. Wówczas stało się to, czego obawiali się najbardziej, wilki poderwały się ze swoich miejsc. Po chwili położyły się znów na ziemi. Leżały tak pewnie kilka sekund, choć im wydawało się to wiecznością. Nagle stanęły jakby murem nieopodal samochodu. Zjeżona sierść na ich grzbietach oznaczała chyba, że są bardzo zezłoszczone. Pokazywały kły i warczały złowrogo.

W aucie zapanowała cisza, nawet dzieci zamilkły przerażone. Piotr zaniepokojony szukał w kieszeniach telefonu komórkowego.

Wybrał numer do domu, a przyciskając telefon mocno do ucha, sprawiał sobie ból.

Liczył na to, że wilki nie słyszą sygnału. Odebrała Małgorzata, radośnie wołając:

- o, jak dobrze, że się odzywasz! Daleko jeszcze macie do domu?

Piotr nie mógł się odezwać. Strach paraliżował jego struny głosowe.

Wuj Konrad wyjął powoli „komórkę” z jego dłoni i prawie szeptem powiedział:

- jesteśmy w połowie lasu, wilki zastawiły nam dalszą drogę. Nie wiemy co robić, nigdy nie widziałem tak licznej watahy, jest ich chyba z piętnaście. Zaległa złowroga cisza. Przerwało rozmowę. Małgorzata stała bezradnie z telefonem w dłoni...nic nie mogła zrobić! Nic...!

mogła tylko czekać, modląc się cichutko mając nadzieję, że wilki, które są w lesie okalającym ją i jej rodzinę, po prostu znalazły sobie tam dom na zimę. Musiała wierzyć, że jej rodzinie i dzieciom nic nie zagraża.

Usiadła bezradnie w fotelu i...zasnęła zmęczona stresem oczekiwania.

Gajowy dziarsko pokrzykiwał na konie i jakby płynął saniami przez leśne ośnieżone dukty, żeby przedostać się do szerszej drogi.

Było prawie ciemno, ale śnieg i księżyc sprawiały, że czerń lasu i wieczoru nie były zatrzważające.

Usłyszał odgłosy, które go zaniepokoiły...

- a to cóż takiego – pomyślał – czyżby opowieść o poruszaniu się w lesie watahy była prawdziwa? Poczł dreszcz niepokoju. Konie również zaczęły okazywać zaniepokojenie.

Zwolnił i zaczął szukać pod siedzeniem, przygotowanych na okoliczność spotkania z wilkami, specjalnych szczap.

Po chwili podpalił łuczycwo...najpierw jedno! Ogień oświetlił drzewa i niedaleką polanę... Są!

Zatrzymał sanie, łuczycwo wbił w śnieg!

Słysząc coraz wyraźniejsze pomrukiwania, są groźne i nieprzyjemne.

Gajowy czuje ogromny respekt przed tymi mieszkańcami lasu.

Myśli również o Piotrze i jego pasażerach, którzy gdzieś niedaleko siedzą uwięzieni w aucie i z pewnością bardzo się boją tak, jak i on.

Zapalił drugie łuczycwo...blask ognia wycisza na chwilę pomrukiwania.

Piotr i jego goście siedzą w zatrzymanym samochodzie. Są przerażeni, a wilki przyglądają się im ze spokojem.

Nagle wuj Konrad odzywa się prawie szeptem:

- popatrzcie tam, w głąb lasu...jakieś światełka... czy ognisko?

Może Małgosia zatelefonowała po pomoc?

- chyba nie – odpowiada Piotr – przerwało połączenie, taka śnieżycza...

- Piotrze, ale tam ktoś jest, zobacz...to chyba palą się polana, gdzieś w lesie i to całkiem niedaleko. Daj sygnał S.O.S. światłami...albo po prostu wyłączaj i załączaj światła w aucie, może nas zauważą? Tak też zrobili.

Wilki zdezorientowane zamiast się oddalić, podchodziły coraz bliżej. Ciekawość? Strach i chęć sprawdzenia zagrożenia?

Piotr się wystraszył jeszcze bardziej:

- Wujku, to nie był chyba dobry pomysł. Nie przejeździemy...jest ich za dużo, a ogrzewanie auta silnikiem sprawia, że mamy coraz mniej paliwa i coraz mniej powietrza w samochodzie...

Nagle spostrzegli, że ogień jakby falował regularnie:

- zobaczcie, ktoś daje nam znaki... niesamowite... ktoś tam jest!

Gajowy Stefan zauważył światła reflektorów. Pozostawił łuczycwa wbite w śnieg i wsiadł do sań. Po bokach wisały latarnie, oświetlały drogę, ale stwarzały również niebezpieczeństwo...były widoczne dla zwierzyny.

Ruszył powoli, kierując konie z saniami na dukt prowadzący tam, skąd widać było światła.

To co zobaczył po chwili...wystraszyło nawet jego.

Co to ma być – pomyślał

Dlaczego wilki tak dziwnie obsiadły samochód?

To auto Piotra – poznaję!

Podjeżdżał od strony, gdzie nie było zwierząt. Serce waliło mu, jak dzwon, ale musiał zatrzymać

sanie i wydobyć pozostałe łuczycywa, podpalić je i spróbować podejść, jak najbliżej z ogniem, aby umieścić polana między wilkami i samochodem.

- czy mi się uda – myślał natarczywie – czy mi się uda?

Piotr i pozostali pasażerowie „pechowego” auta patrzyli szeroko otwartymi oczyma...Byli tak przerażeni, że nawet nie starali się myśleć, co tak naprawdę grozi panu Stefanowi, jeśli wilki go przechytzą!

Przesuwał się powoli pochyłony do przodu. Trzymał kurczowo polana i szukał zapalniczki lub zapalnika w kieszeni kożucha.

Ustawił łuczycywa w bezpiecznej odległości od samochodu Pawła i podpalił. Wokół była taka dziwna cisza, że aż niepokoiła.

Wilki położyły się na śniegu. Czekają...!

Gajowy powoli wracał do sań i koni, które jakby zamarły z przerażenia.

Ruszył spokojnie, jadąc w kierunku auta.

Gdzieś w oddali usłyszał warkot silnika...To był duży silnik...może Straż Leśna albo Pożarna – pomyślał.

Łuczycywa płonęły, oświetlały las i łączkę oraz drogę, na której teraz już stały wilki. Były wyraźnie zaniepokojone. Spoglądały na ogień oraz w dal na drogę, którą zbliżał się wóz strażacki.

Pan Stefan już był przy samochodzie Piotra. Zatrzymał sanie i znieruchomiał... Wilki powoli wycofywały się do lasu. Pomaleńku, pojedynczo... tak, jakby ktoś dał im rozkaz odwrotu.

Gajowy wysiadł z sań i podszedł do auta. Nie pozwolił im wysiąść, powiedział tylko, że chyba nadjeżdża Straż Pożarna, więc dla bezpieczeństwa niech pozostaną w środku.

Wóz strażacki nadjechał niebawem. Niepokój Straży wzbudził unoszący się ponad drzewami dym z łuczycyw porzucanych przez pana Stefana.

Co za ulga, bo jeśli wilków nie wypłoszył ogień, to można było teraz bronić się przed nimi wodą.

Zwierzyna wycofała się do lasu i aż trudno było uwierzyć, że nie był to sen.

Strażacy pomogli uruchomić Piotrowi pojazd i wypchnęli go z zasy, która utworzyła się w czasie postoju.

Zdecydowali się na to, aby poczekać, aż sanie i auto odjadą na bezpieczną odległość.

Zgasili palące się ciągle łuczycywa i postanowili wracać.

Nasi bohaterowie jechali wolno za saniami pana

Stefana, który nie wracał do swojego domu, tylko chciał odprowadzić ich bezpiecznie do gospodarstwa. Zajechali na podwórze, usłane śniegowym puchem, na którym widać było tylko ślady baraszkujących psów.

W domu paliły się światła, ale nikt ich nie witał.

Małgorzata spała w fotelu, zupełnie nieświadoma tego, co się działo.

Weszli do domu, drzwi nie były zamknięte. Zerwała się przerażona:

- ojej, zasnęłam...przepraszam! Dawno przyjechałście?

- dopiero weszliśmy – powiedział wuj Konrad. Dzieci pobiegły przytulić się do Gosi, rozpłakały się. Piotr rozglądał się po domostwie, jakby widział je po raz pierwszy:

- Małgoś...kochana, był taki moment, że się bardzo bałem o dzieci, o ciebie...o wszystko.

Ale jesteśmy już w domu...o! i nawet choinka już jest!

Poszli się przebrać, byli przemarznięci. „Zapach radości” unosił się w powietrzu. Niesamowicie, jak bardzo kochamy życie, gdy zaistnieje zagrożenie. Dziwne uczucie towarzyszyło wszystkim. Co tak naprawdę stało się wieczorem w samym środku lasu?

- Jesteśmy w domu, przed nami święta – powiedział Piotr – jakie to wielkie szczęście, że spędzimy je razem w naszym domu.

- ...a może te wilki to był jakiś znak... wiadomość dla nas, że one też mają dom...tak niedaleko nas i też się o niego boją, a w chwili zagrożenia bronią go w jedyny sposób, jaki znają.

Tak, to zapewne o to chodziło... bo nasz dom, to nasza twierdza...!

Wataha pewnie śpi już spokojna o swoje legowisko.

- dzieciaczki też do łóżek, bo jutro trzeba ubierać choinkę – powiedział pan Stefan, a i ja pobudkę zrobię skoro świt, żeby do pracy się nie spóźnić.

Powoli cisza zawładnęła domem. Zza chmur wyrzła pyzaty księżyc. Śnieg padał i padał rozsypując białe gwiazdeczki po podwórku i okrywając nimi wszystko dokoła.

- jutro przyjadą pozostali goście, mam nadzieję, że bez takich przygód, jak my dzisiaj – odezwał się Piotr do Małgorzaty, ale ona już spała i śniła bajkę o wilkach, które przyszły przed dom w wigilijny wieczór i biegały po śniegu, jakby w podziękowaniu za to, że mogą mieć swój dom, tak blisko ich

zagrody... Uśmiechała się przez sen. Tak bardzo się bała, ale już jest spokojnie i cicho.

Za dwa dni Wigilia Bożego Narodzenia, ten najpiękniejszy dzień w roku.

Świtało, gdy gajowy opuszczał dom Małgorzaty i Piotra. Wszyscy spali, poza wujem Konradem.

- wesołych i spokojnych świąt – powiedział pan Stefan kierując się do stajni, żeby wyprowadzić konie i wyruszyć saniami w las, w którym pewnie wilki też jeszcze spały po wczorajszych przeżyciach.

- Wesołych Świąt – powtórzył, jak echo wuj Konrad i wrócił do kuchni, żeby zaparzyć poranną kawę.

**...WESOŁYCH ŚWIAŁ WSZYSTKIM WOKÓŁ
i SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU...**

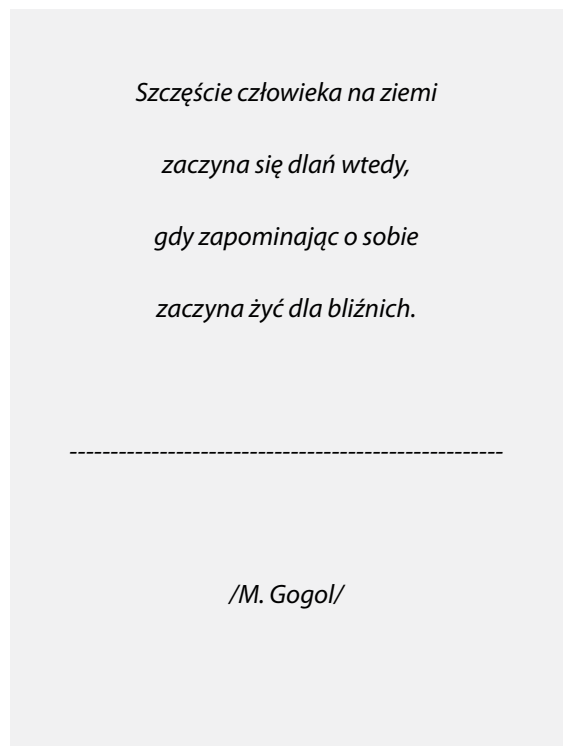
Szczecin, 11.grudnia,

adwentowa przygoda - Joanna ZurawskaFlemming

• • • • •



DZIEWCZYNA W RÓŻOWEJ SPÓDNICY



KOBIETA NA NIEBESKIM KRZEŚLE

O TYM W SZPITALU TRZEBA PAMIĘTAĆ

Skierowanie na leczenie szpitalne to dla każdego wstrząs i zarazem nadzieja na odzyskanie zdrowia. Niewielu zastanawia się w takim momencie nad tym, że z hospitalizacją wiąże się rozmaite zagrożenia.

Groźne dla pacjentów zdarzenia występują w szpitalach na całym świecie. Dlatego wymyślono certyfikaty akredytacyjne, które wymuszają na poszczególnych placówkach spełnienie wymagających standardów, poprawiających jakość opieki nad pacjentami. Dzięki temu pobyt w szpitalu staje się bezpieczniejszy. Nigdzie jednak nie da się wszystkiego przewidzieć. Warto więc zawsze także samemu zadbać o siebie. Oto kilka przydatnych wskazówek:

1. **Nie bój się pytać.** W razie niejasności, jakichkolwiek wątpliwości upewniamy się, że dobrze zrozumieliśmy, co powiedział nam lekarz lub pielęgniarka. Bez względu na to, czy nasze obawy dotyczą leków, operacji czy odwiedzin naszych bliskich.

2. **Informuj lekarza o lekach, jakie zażywasz.** Udając się do szpitala, dobrze jest spisać nazwy zażywanych przez siebie leków i suplementów diety (samodzielnie lub z pomocą bliskich). Taka informacja jest bardzo istotna, gdyż niektóre leki lub suplementy diety zastosowane łącznie z innymi lekami mogą szkodzić zdrowiu.

3. **Poinformuj lekarza o swoich uczuleniach lub niepożądanych reakcjach na leki.** Koniecznie poinformuj też lekarza, jeśli jesteś w ciąży.

4. **Podczas pobytu w szpitalu znaj godziny, w jakich powinieneś otrzymywać leki.** Jeśli podejrzewasz, że podano ci niewłaściwy lek, natychmiast zgłoś to lekarzowi lub pielęgniarce. Jeśli po zażyciu leku poczułeś się źle, również zgłoś to lekarzowi lub pielęgniarce. Nie zażywaj samodzielnie leków ani witamin poza tymi, które zlecono w szpitalu. Nie denerwuj się też, gdy pielęgniarka przed podaniem leku sprawdza twoje imię i nazwisko. W ten sposób upewnia się, że dany lek jest właśnie dla ciebie.

5. **Dbaj o higienę, by zapobiec zakażeniom.** Chorzy mogą nieświadomie skażać swoje otoczenie, a przebywanie we wspólnej przestrzeni stwarza istotne zagrożenia. Tym bardziej że w ciele pacjenta mogą być obecne np. cewnik w naczyniach krwionośnych czy pęcherzu moczowym, które naruszają naturalne bariery chroniące przed zakażeniem. Dlatego:

- ręce każdorazowo przed jedzeniem i pićciem;
- zawsze myj ręce po skorzystaniu z toalety;
- regularnie dbaj o higienę okolic intymnych;
- używaj mydła i ciepłej wody nie krócej niż 30 sekund
- gdy istnieje taka możliwość, dezynfekuj ręce (pozwól, by preparat pozostał na rękach aż do wyparowania, nie osuszaj dłoni ręcznikiem);
- upewnij się, czy lekarz lub pielęgniarka wykonując przy tobie jakiegokolwiek czynności medyczne, umyli lub zdezynfekowali ręce bezpośrednio przed wykonaniem tych czynności i po nich;
- jeżeli masz ranę pod opatrunkiem, założony cewnik lub wenflon - nie dotykaj ich;
- poproś swoich krewnych i przyjaciół, by nie odwiedzali cię, jeśli są przeziębieni i źle się czują.

6. **Dowiedz się, czy podczas twojego zabiegu będzie stosowana Okołooperacyjna Karta Kontrolna.** Taka karta zmniejsza ryzyko komplikacji w trakcie zabiegu operacyjnego. Powinny ją wdrożyć szpitale posiadające akredytację.

7. **Upewnij się, że wszystkie twoje wątpliwości zostały wyjaśnione jeszcze przed zabiegiem.** Przed zabiegiem powinieneś zostać poinformowany o korzyściach i zagrożeniach z nim związanych, o skutkach braku twojej zgody na operację, a także o tym, jak się przygotować i jak postępować po zabiegu. Jeśli czegoś nie rozumiesz - pytaj! Dla twojego bezpieczeństwa lekarz powinien zaznaczyć miejsce operowane, co pomaga uniknąć ewentualnego błędu

8. **Po zabiegu poinformuj lekarza lub pielęgniarkę o dolegliwościach bólowych.** Nie zapo-

mniej zapytać lekarza, czy będziesz potrzebował leków, rehabilitacji, kiedy będziesz mógł wrócić do normalnych aktywności, a także czy potrzebujesz konsultacji poszpitalnej. Jeśli tak, dowiedz się, gdzie i kiedy masz się zgłosić.

9. **Przy wypisie dowiedz się** jak podawać leki, w jakich dawkach i o jakich porach dnia; jakie są możliwe skutki uboczne oraz czy podczas podawania leku należy okresowo wykonywać badania laboratoryjne; czy przepisane w szpitalu leki można przyjmować z innymi lekami, witaminami, suplementami diety oraz ziołami; w jakich odstępach czasu od spożywanych posiłków należy zażywać leki; czy podczas przyjmowania leków mogą wystąpić działania uboczne (jeśli tak, dowiedz się, jak należy wówczas postąpić); czy można przerwać zażywanie leków, jeśli poczujesz się lepiej, czy też należy kontynuować zaleconą kurację; czy zażywając zlecone leki, powinieneś unikać określonych składników pokarmowych i napojów (np. alkoholu) oraz czy palenie papierosów nie zmniejszy skuteczności prowadzonej farmakoterapii.

• • • • •

*Nie bierz na siebie
za wiele spraw,
bo jeśli będziesz
je mnożył,
nie unikniesz szkody.
I choćbyś pędził,
nie dopędzisz,
a uciekając
nie uciekniesz.
/Księga mądrości/*

*Nie myślę o wszystkich nieszczęściach,
które przeżyłem,
ale o pięknie, które pozostało.*

/A.Frank/

List do córki

Piękny tekst... Przeczytajcie go do końca...

Moja droga Córeczko, gdy zauważysz, że się starzeję, proszę - bądź dla mnie cierpliwa, a przede wszystkim - spróbuj zrozumieć, przez co przechodzę.

Jeśli powtarzam tysiące razy jedną rzecz, nie przerywaj mi, żeby powiedzieć „Mówiłaś to przed minutą”. Proszę, po prostu posłuchaj. Spróbuj sobie przypomnieć chwilę, kiedy byłaś mała, a ja czytałam dla Ciebie tę samą historię noc w noc zanim zasypiałaś.

Kiedy nie chcę wziąć kąpieli, nie bądź zła i nie zawstydzaj mnie. Pamiętaj, jak za Tobą chodziłam, gdy byłaś jeszcze dzieckiem, próbując namówić Cię mimo wymówek na przysnic?

Kiedy widzisz, jak nie radzę sobie z nowymi technologiami, daj mi czas, żebym się ich nauczyła i nie patrz na mnie w ten sposób... Pamiętaj, Kochanie, jak cierpliwie uczyłam Cię, jak robić wiele rzeczy... Jak zachować się przy jedzeniu, ubrać się, uczesać włosy i radzić sobie z różnymi codziennymi sprawami.

Gdy zauważysz, że się starzeję, proszę, bądź cierpliwa, ale przede wszystkim - spróbuj zrozumieć, przez co przechodzę.

Jeśli czasem zdarzy mi się zgubić wątek naszej rozmowy, daj mi chwilę, żebym sobie przypomniała. A jeśli nie będę mogła, nie denerwuj się i nie bądź arogancka. Wiedz, że najważniejsze dla mnie to po prostu być z Tobą.

A gdy moje stare, zmęczone nogi nie pozwalają mi iść tak szybko jak dawniej, podaj mi swoją rękę, tak ja kiedyś dawałam Ci moją, gdy zaczynałaś chodzić.

Gdy nadejdą te dni - nie bądź smutna. Po prostu bądź ze mną. Próbuj mnie zrozumieć, gdy będę zbliżać się do schyłku mojego życia z miłością. Będę Ci ogromnie wdzięczna za poświęcony czas i radość, którą dzieliłyśmy. Z uśmiechem i ogromnym uczuciem, jakim zawsze Cię darzyłam, chcę po prostu powiedzieć: Kocham Cię ...moja droga Córeczko.

DROGIE KOLEŻANKI! |

Problem obrzęków limfatycznych ciągle Wam towarzyszy. Jeśli już się pojawił to powoduje dyskomfort, a jeśli go nie ma to następuje obawa, że może się pojawić. Aby zmniejszyć poczucie zagrożenia, przypominam jak należy postępować w życiu codziennym by zminimalizować szanse jego powstania czy też powiększania się.

WSKAZANIA

- częste unoszenie reki powyżej poziomu ciała i jej potrząsanie /używanie klina/
- noszenie specjalnego biustonosza /szerokie boki, szerokie ramiączka, nie obciskające gumki/ oraz dobranej pod względem ciężaru i wielkości protezy piersi
- gdy występuje obrzęk /poddawanie się jak najczęstszym ręcznym drenażom limfatycznym
- wykonywanie ćwiczeń ogólnousprawniających oraz zwiększających lub utrzymujących ruchomość obręczy barkowych
- wykonywanie ćwiczeń oddechowych
- codzienny automasaż /do 10 minut przynajmniej 1 x dziennie/

ZAGROŻENIA

zajęcia domowe

- unikać nadmiernego wychłodzenia oraz poparzenia kończyny
- nie myć okien ręką strony operowanej
- nie pisać długo na komputerze
- nie myć naczyń pod zbyt gorącą wodą
- nie otwierać piekarnika ani nie wyjmować gorącego ciasta bez ochronnej rękawicy
- przy ręcznym szyciu nosić napałek
- jeśli lubisz szydełkować lub robić na drutach... raczej unikać, a jeśli - unosić rękę i rozluźnić
- uwaga na oparzenia w trakcie prasowania
- unikać takich prac jak: zagniatanie ciasta, wałkowanie, długotrwałe krojenie czy obieranie ziemniaków

zajęcia pozadomowe

- zakupy nosić w drugiej ręce
- prowadzić samochód na krótkich trasach /jeśli jazda długa to robić przerwy i unosić z rozluź-

nieniem rękę/

- w trakcie jazdy autobusem lub tramwajem przytrzymywać się poręczy drugą ręką

ubiór

- nosić szeroko wszyte i luźne mankiety
- torebkę przewieszać przez przeciwległe ramię
- zegarek, bransoletkę i pierścionki zakładać na zdrową rękę

uroda

- nie używać niesprawdzonych, mogących wywoływać uczulenia kosmetyków
- ostrożnie wykonywać manicure i pedicure
- zakaz intensywnego opalania się na słońcu i w solarium
- zakaz używania sauny
- modelować i kręcić włosy oraz suszyć wyłącz- nie reka przeciwną

praca w ogrodzie

- nie wykonywać ciężkich prac /kopanie, wrywanie/
- unikać najdrobniejszych nawet zadrapań i urazów
- chronić się przed ukraszeniem owadów

zwierzęta domowe

- ostrożnie z zadrapaniami /szczególnie kotów/
- jeśli spacer z psem – smycz trzymać w drugiej dłoni

sport

- nie jest wskazane uprawianie gry w tenisa i badmintonu
- ostrożnie z narciarstwem /urazy/
- uprawiać dyscypliny nie wymagające dużego wysiłku fizycznego
- WSKAZANE pływanie rekreacyjne i ćwiczenia w basenie

dieta

- utrzymywać stałą wagę ciała
- nie stosować radykalnych diet
- stosować mniej soli

- nie używać alkoholu
- nie palić papierosów

zabiegi i pielęgnacja

- zakaz pomiaru ciśnienia na kończynie po stronie operowanej
- zakaz wykonywania w nią zastrzyków i pobierania krwi
- zakaz akupunktury po stronie operowanej
- nie zaleca się wykonywania masażu klasycznego /w szczególności na kręgosłup/
- zakaz stosowania parafiny, borowiny, ultradźwięków, magnetoterapii, kąpeli solankowych i zabiegów głębokiego przegrzania

Kasia Skumiał - rehabilitantka

• • • • •



FIOLETOWY FOTEL

PRYZWYCZAJENIE

*Słowa straciły
swą moc i znaczenie
Echo
trzaskiem rzeczywistości
rozdziara ciszę
Nie musisz mówić
bo myśli twe słyszę
i czuję serca drzenie
Więc
nie słowa teraz ważne
tak wiele przecież ich było
Pamiętam
czuję je ciągle
choć prawie wszystko
się zmieniło
Nie
to nieprawda
bo został zapach
i oczy
gdzieś w dal wpatrzone
Pozostał
suchy w mej dłoni kasztan
i głos twój
jak dotyk chwili utraconej*

*Joanna Żurawska Flemming
13 sierpnia - czwartek*

WYCIECZKA DO PRAGI

POŁĄCZONA Z PIELGRZYMKĄ DO CZĘSTOCHOWY
W DNIACH 29.09-03.10.2015R.

Było jeszcze ciemno, wczesnie rano. Zbiórka pod siedzibą Stowarzyszenia Amazonek „Agata”. Podjeżdżały koleżanki i gdy tylko zajechał zaprzyjaźniony autokar „Dąbek” cały podjazd wypełnił się gwarem i dobrymi humorami. Kierunek Czechy-Praga. Były z nami dwa rodziny pći przeciwnej to zn. kierowca i przewodnik. Dojechaliśmy po południu szczęśliwie na miejsce i od razu zaczęłyśmy zwiedzać Pragę. Pojechaliśmy na Vaclavskie Namesti. Piękny bulwar łączący stara i nową Pragę. Okazały pomnik Św.Vaclava z widokiem na Bibliotekę Narodową (przepiękny zabytkowy budynek) stoi na początku alei. Praga ma bardzo dużo pięknych zabytkowych budowli, które są odnawiane bądź już w nowej szacie. Przeszliśmy się bocznymi uliczkami wychodząc na Rynek Staromiejski a tam korzenie polskości, to znaczy piękna kamienica rodu Potockich. Rynek jest bardzo interesującym miejscem dla turystów, dlatego są tu zawsze tłumy ludzi, przez co łatwo się zgubić. Niezaprzeczalnie najważniejszym obiektem w tym miejscu jest Katedra św.Wita. Od przewodnika wiemy, że Praga powstała przez połączenie pięciu miasteczek (miejscowości) Zobaczyliśmy jeszcze Ratusz ze słynnym zegarem astronomicznym Orloj skonstruowanym w 1410 r., Dom Kultury Narodowej, Bramę Prochową, Karolinum – kompleks budynków - najstarsze kolegium uniwersyteckie w Europie Środkowej. Interesowała nas nie tylko strawa duchowa, także fizyczna. Dlatego odwiedziliśmy bar, aby popróbować narodowego specjału jakim są knedliczki w sosie mięsny. Najedzone miałyśmy dodatkową siłę zwiedzić jeszcze centrum Pragi.

Wieczorem dojechaliśmy do kompleksu sportowego „Slavia” gdzie w hotelu miałyśmy nasze zakwaterowanie wraz z posiłkami.

Drugi dzień zaczął się rześkim porankiem a słończko przebijało się przez chmury. Złota Uliczkę gdzie żyli rzemieślnicy potrzebni do prac na zamku, gdzie żył i tworzył Franz Kafka (1883-1924). Zeszliśmy z Hradczan winnicami królewskimi

do ogrodu Waldsteina, gdzie w stawie pływały ogromne karpie i pomarańczowe karasie a po całym obiekcie dumnie chodziły białe pawie. Dotarliśmy do mostu Karola, na którym znajduje się 12 rzeźb między in. Biskupa Nepomucena (został strącony z tego mostu do Wełtawy bo nie chciał zdradzić tajemnicy spowiedzi). Kto dotknie posągu - ten się wzbogaci, dlatego rzeźba ta jest mocno wytarta. Oczywiście my też liczymy na ten lut szczęścia. Późnym popołudniem wróciliśmy do hotelu na obiadokolację.

Trzeci dzień tj. 1 października rozpoczął się śniadaniem i dalszym zwiedzaniem. Dzień skąpany słońcem. Zaczęliśmy od przeciwnej strony Pragi czyli Wyszehradu, ruinami Łaźni Libuszy i cmentarza, na którym spoczywa wiele osobistości między innymi Dworzak. Zwiedziliśmy jeszcze kościółek na wzgórzu i wróciliśmy do centrum. Stamtąd poszliśmy do dzielnicy żydowskiej, gdzie centralnie znajdowała się świątynia Żydów - synagoga. Wróciliśmy na obiadokolację i wieczorem prawie każda poszła kupić pamiątki i wydać ostatnie korony na słodkości w kawiarence.

Następny dzień po śniadaniu i wykwaterowaniu z hotelu był wyjazdowym z Pragi do Częstochowy. Pogoda jak zwykle dopisała. Ok. 15.00 byliśmy na miejscu na obiedzie w naszej zaprzyjaźnionej jadłodajni „Oleńka”. Zakwaterowane byliśmy w pensjonacie u Braci Gabrielistów. Zakon wywodzi się z Francji. O godz. 17.00 w Filharmonii im. Bronisława Hubermana z okazji XVII Ogólnopolskiej Pielgrzymki Amazonek miał miejsce uroczysty koncert. Pojechała delegacja naszych członkiń a pozostałe poszły na Jasną Górę. Zostałyśmy na Apelu Jasnogórskim i późno wróciliśmy na nocleg.

Dzień ostatni- sobota słoneczna i ciepła. Rano po śniadaniu zebrałyśmy się przed Błoniami Jasnogórskimi i jak pozostałe delegacje wkroczyłyśmy aby zająć miejsca. Ponad godzinę wchodziły amazonki z poszczególnych klubów witane przez zakonniką, siostrę zakonną i Krystyne Wechamann

- Przewodnicząca Federacji Amazonek Polskich. Były nas tysiące- a to tylko delegacje. Właśnie w takim miejscu widać na jaką skalę jest ten problem. Przyjechały dziewczyny z całej Polski i z zagranicy, kolorowe, uśmiechnięte i każda miała w ręku kwiat słonecznika - taki symbol XVII Pielgrzymki. Gdy rozpoczęła się Msza św. celebrowana przez Biskupa, odśpiewaliśmy nasz Hymn Amazonek. Wtedy las kołyszących się w słońcu słoneczników robił niesamowite wrażenie. Moment, który wzruszał do łez. Była to piękna msza a po niej biskup zaśpiewał nam piosenkę napisaną przez Wojciecha Kilara dla Wioletty Villas a zaskoczył nas jeszcze bardziej gdy zaczął tańczyć tango z przewodniczącą. Oczywiście musiał bisować. Po mszy i po obiedzie wyjechałyśmy do domu, do Szczecina. Pełen wrażeń wypełniony czas i piękna pogoda - taki był ten wyjazd a wszystko dzięki naszej niestrudzonej organizatorce Halince Bednarskiej, która wykonywała przez wiele miesięcy mnóstwo telefonów aby dopiąć wszystko na ostatni guzik, abyśmy czuły się bezpieczne i miały wygodnie zorganizowany czas. Tak piękna wycieczka nie byłaby możliwa bez organizacji każdej godziny, dnia, noclegu, przewodnika czy transportu. Dziękujemy Ci bardzo, żyj nam 100 lat!

Karina Wójtowicz

• • • • •

*Nie jest sztuką nigdy nie upaść,
lecz z każdego upadku
zwycięsko się podnosić.*

/Przysłowie chińskie/

Ludzie

*Ludzie są jacy są
Zazdrośni, złośliwi, niemili,
Nieobowiązkowi, leniwi,
Pełni jadu i braku tolerancji....
Nienawidzą się i próbują się
Wzajemnie zniszczyć.
A przecież potrafili być
Uśmiechnięci, mili sympatyczni,
Pełni ciepła, skłonni do miłości
i wzajemnego szacunku.
Pełni empatii.....
Więc jak to jest?
Co powoduje,
że są jacy są?
Czemu świat ludzi jest
taki skomplikowany?
Patrzę, obserwuję
I pytam....dlaczego?*

Wrzesień 2015

Marta Małkowska

WAKACJE NAD MORZEM

SIERPIEŃ 2015

Nareszcie znaleźliśmy trochę czasu i wolnych środków obrotowych, aby wybrać się, na krótkie wakacje, nad morze.

A że to był koniec upalnego sierpnia, nasz zaprzyjaźniony pensjonat w Dziwnowie pękał w szwach tak, że nawet przekimanie się u właścicieli na kanapie w salonie nie wchodziło w grę. Wybraliśmy coś na „chybił trafił”. Nie powiem czy było to, to pierwsze czy to drugie, ale już za dwa dni oddychaliśmy morskim powietrzem.

Ośrodek w Łukęcinie był niestety w stanie późnego Gierka (dupy nie urywa), a pan właściciel/ rezydent roztoczywszy perspektywy remontu w kolejnym, przyszłym roku wręczył nam promocyjnie klucze do „lepszego niż zamówiliśmy” domku campingowego.

Wzruszeni ofertą stwierdziliśmy, że za ścianą pokoju jest nawet łazienka, a na wyposażeniu namiastka kuchni - czyli lodówka i czajnik. Pozostałe wygody zrekomensować miała pogoda. No i tak też się stało.

Rano po otworzeniu drzwi od razu było się w lesie z czego Antoś skwapliwie korzystał. Radośnie obiegał domek szukając towarzystwa rówieśników.

Najfajniejsze były spacerować nad morze.

Trochę z zazdrością obserwowaliśmy mijające nowoczesne, wychuchane domeczki i właścicieli, trwających w monotonnym bezruchu na tarasowych leżakach. Ale nam bardziej smakowało „dynamiczne” przeżywanie każdej chwili i delektowanie się nią.

Noga za nogą powolutku, jak by czas nie miał istotnego znaczenia, szliśmy leśną ścieżką trzymając się za łapki. Podpatrywaliśmy i oglądaliśmy napotykaną przyrodę od podszewki: stare szyszki i młode szyszki (dlaczego są takie śmieszne?), owady kokietujące krzaczki i siebie nawzajem, dżdżownice w zielonych kubraczkach lub w futerkach (dlaczego skoro jest tak ciepło?), za-

skrońca wygrzewającego się na słońcu (dlaczego jest taki długi jak sznurówka?), ptaki - ćwierkające każdy inaczej i kamyczki w różnych kolorach przydające się do kolekcji. itp. itp.itp.

Po godzinie docieraliśmy na plażę. Ja uzbrojona w prowiant na pół dnia oraz w niezbędny ekwipunek ręczniki, grabki, łopatkę, foremki oraz Antoś, z codziennie nową kolekcją kamyczków w wiaderku.

Na piasku ukrop, w wodzie lodówka. Biegamy tam i z powrotem w przerwach robiąc babki z piasku i nacierając jaśniutko - porcelanową skórę Antosia kremem z faktorem 50.

Po plażowaniu wybieramy się do centrum na obiadokolację. Posiłek główny w zaprzyjaźnionej smażalni dla dorosłego to zupa rybna oraz smażona świeża ryba z frytkami i zestaw surówek.

Wynegocjowane z Antosiem ½ pomidorowej kończy się oczywiście w salonie gier przy grze na refleks w zbijaniu pokazujących się główek potworów. Drugie danie obiadowe to czysty gofr jedzony na kolejną atrakcję czyli grę w cymberegaja. Następnego dnia do negocjacji używamy kolejnych argumentów w formie różnokolorowego miecza świetlnego. Potem monetą przetargową jest następny - zielony pulsujący.

Po dwóch dniach do sąsiedniego pokoju wprowadzają się nowi wczasowicze i to z miejscowości położonej niedaleko naszego rodzinnego miasta. Teraz Antoś ma towarzystwo w dzień, a my wieczorami przy grillu. Fajowo było.

przeżyła i zrelacjonowała Małgorzata Kłosowska vel babcia Gosia



SPARTAKIADA W KOSZALINIE

Koszaliński klub „Amazonki” jak co roku zaprosił nas na X- Spartakiadę Amazonek Województwa oraz na obchody Jubileuszu XX-lecia klubu. Impreza odbywała się w dniach 03-5.07.2015r.

Drużyna w składzie Jadwiga Kuras, Karina Wójtowicz, Zofia Kolis, Elżbieta Budzyń spotkała się na dworcu. Podróż minęła nam bardzo szybko i w miłej, wesołej atmosferze. W Koszalinie odebrała nas tamtejsza Amazonka i zawiozła do hotelu gdzie czekał na nas pokój. Wieczorem na kolacji przywitała wszystkich Prezes Koszalińskich Amazonek i życzyła dobrej zabawy.

W sobotę rano pojechaliśmy do Sportowej Doliny gdzie miała odbyć się Spartakiada. O godz.10.00 nastąpiło oficjalne otwarcie spartakiady . Były występy i odśpiewany Hymn Amazonek. Po oficjalnym otwarciu rozpoczęły się zawody. W szranki stanęły 23 drużyny w 8 dyscyplinach sportowych takich jak przekładanie piłki, rzut woreczkami do koła, marsz z piłką. Z nieba lał się żar ale mimo to humory nas nie opuszczały i rywalizacja była zacięta. Drużyna „Agatek” zajęła zaszczytne 4 miejsce. Po zakończeniu zmagania, obiad na powietrzu smakował wszystkim bardzo. Wieczorem atrakcja - Teatr Variete Muza gdzie odbywały się uroczystości XX - Lecia Koszalińskiego Stowarzyszenia. Gości powitał zespół młodzieżowy grający na gitarach. Część oficjalna uroczystości, ogłoszenie wyników spartakiady jak i kolacja trwały do północy i było to jak zawsze radosne spotkanie kobiet walecznych i niezłomnych, pełnych wigoru, humoru i apetytu na życie.

W niedzielę rano na śniadaniu Prezes podziękowała nam za waleczność i udział w zawodach. Wieczorem wróciliśmy do Szczecina bardzo zadowolone i szczęśliwe. Dziękujemy Amazonkom z Koszalina za niezapomniane wrażenia, za spartakiadę i możliwość uczestniczenia w uroczystościach XX-lecia Klubu.

Ela Budzyń



WSTAJE ŚWIT

Świt wstaje powoli
Oczka otwiera ostrożnie
Zimno
Rozciera chłodne dłonie
I dotyka zasłon z chmur
Wystawia nos
Potem oko i sprawdza
Czyyy
Warto rozpocząć dzień
Mhhh!
Jeszcze chwilka
Tylko pięć minut i ruszam
W świat oszalały
A może
By tak dzisiaj
Pozostać w łóżeczku z chmurek
Słońce przecież
Też jeszcze śpi
Świt rozgląda się po komnacie snu

Wstaje jednak powoli
I biegnie obudzić słońce

Joanna Żurawska Flemming
2 października - piątek

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 tkanka podskórna.
- 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.

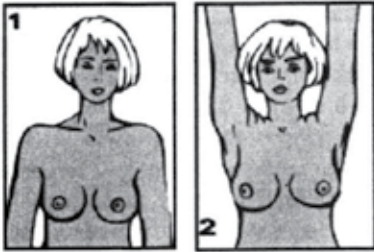
Opracowanie:

mgr fizjoterapii Mirosława Szymańska

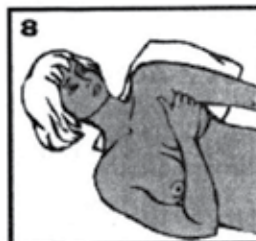
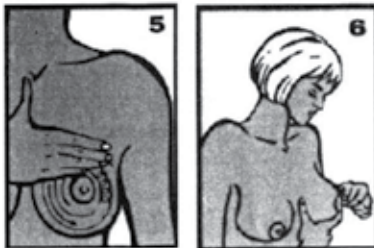
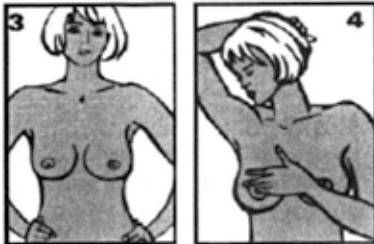
Piśmiennictwo:

Fizjoterapia w onkologii. Red. M. Woźniowski. Wyd. PZWL, Warszawa 2012.





JAK SIĘ BADACZ?



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

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

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

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

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

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

5. Ułóż płasko palce i lekko naciskając zataczaj nimi na piersi koła. Zaczynij 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.

TRZY GODZINY SPACEROWANIA

Trzy godziny spacerowania tygodniowo zwiększają aż dwukrotnie szansę pokonania raka piersi u kobiet - twierdzą amerykańscy specjaliści.

Badania i analizy danych statystycznych trwały 18 lat i objęły ponad 3 tys. kobiet. Wyniki badań prowadzonych w bostońskim Brigham and Woman's Hospital opublikowano w „Journal of Medical Association”.

Doskonale wiadomo, że aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w zapobieganiu wielu chorobom, w tym nowotworom piersi. Odkryto jednak, że kobiety u których zdiagnozowano nowotwór sutka, mogą obniżyć ryzyko śmierci lub nawrotu choroby przez ćwiczenia fizyczne – powiedziała Michelle Holmes prowadząca badania.

Amerykańscy lekarze uważają, że regularne ćwiczenia obniżają poziom estrogenu. A to właśnie ten hormon jest obwiniany za wzrost tkanki nowotworowej w najczęściej spotykanym raku piersi.

Zwracano również uwagę, że panie ze zdiagnozowanym rakiem najczęściej zmniejszają swoją aktywność fizyczną. Ćwiczą średnio mniej o 2 godz. tyg. Kobiety z rakiem sutka powinny ćwiczyć ze średnią intensywnością ok. 30 min. dziennie przez co najmniej 5 dni w tygodniu. Zalety aktywności fizycznej wykazały również inne analizy statystyczne. Wg trwającego 24 lata i obejmującego 121 tys. kobiet badania „Nurse Health Study” kobiety regularnie ćwiczące były mniej narażone na zachorowanie na raka i choroby serca.. Wiadomo także, że ćwiczenia zmniejszają zagrożenie cukrzycą, osteoporozą, Alzheimerem i depresją.



KOBIETA W ŻÓLTEJ SUKIENCIE

Konferencja "Poszerzamy HERYzonty" / walne zebranie członkiń



Spotkanie z policjantem



Spartakiada Amazonek



Marsz Różowej Wstążki



BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIE AMAZONEK "AGATA"

Adres redakcji:

Stowarzyszenie Amazonek "Agata"
ul. M. Kopernika 7, 70-241 Szczecin
tel. 91 48-81-868
e-mail: agata_szczecin@op.pl
www.amazonki.szczecin.pl

Redaktor:

Joanna Łukomska

Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko
Joanna Żurawska Flemming
Urszula Olszewska
Marta Małkowska



Przyjaciółki

Skład i druk:

Agencja IROGAMI - Jerzy Dmochowski
tel./fax 91 56-41-170
irogami@wp.pl

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



Stowarzyszenie Amazonek "AGATA"

założone w 1993r.



AGATA
SZCZECIN

numer konta:

MultiBank

69 1140 2017 0000 4002 1286 5586

KRS 0000006292