

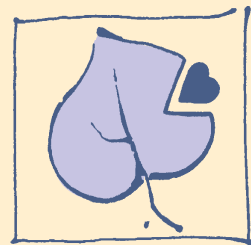
BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki



Olga Boznańska: Portret młodej kobiety w bieli



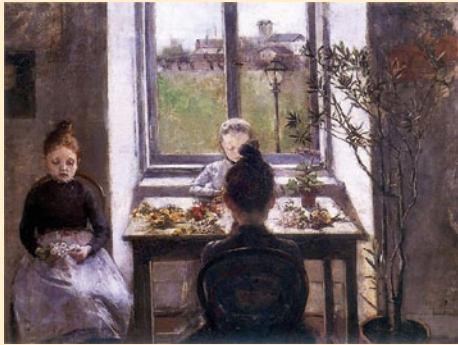
AGATA
SZCZECIN



Olga Boznańska



Autoportret (fragment)



Kwiaciarki, 1889



Bretonka, 1890



Dziewczynka z chryzantemami, 1894

Była córką Adama Nowiny Boznańskiego i Eugenii Mondan. Adam Boznański był inżynierem, ukończył wiedeńską politechnikę. Eugenia Mondan była Francuzką, interesowała się sztuką, sama rysowała.

Olga Boznańska od najmłodszych lat uczyła się rysunku. Malarstwa uczyła się u Antoniego Piotrowskiego, Kazimierza Pochwalskiego, a następnie na Kursach Malarskich imienia Adriana Baranieckiego. W 1886 wyjechała kontynuować naukę w Monachium. Jako kobieta nie miała możliwości wstępu do Akademii Sztuk Pięknych, kształciła się więc w prywatnych, monachijskich szkołach Karla Kricheldorfa i Wilhelma Dürra. W 1892 umarła jej matka.

W 1896 zrezygnowała z nauczycieli i wynajęła własną pracownię. W tym czasie zaczęła wystawiać swoje prace w Monachium, Warszawie, Berlinie, Wiedniu. Dwa lata później pojawiły się pierwsze sukcesy. Za Portret malarza Pawła Nauena otrzymała z rąk arcyksięcia Karola Ludwika w Wiedniu złoty medal, a w Londynie za Portret miss Mary Breme – wyróżnienie. W 1896 jury paryskiego Societe des Beaux-Arts przyjęło na wystawę jej obraz. Po ostatnich sukcesach, dostała nawet propozycję objęcia katedry malarstwa na wydziale kobiet w krakowskiej Szkole Sztuk Pięknych, którą odrzuciła.

W 1898 przeprowadziła się do Paryża. W tym też roku została członkiem Towarzystwa Artystów Polskich „Sztuka”. W 1900 na wystawie w New Gallery w Londynie dostała złoty medal. Na Wystawie Światowej w Paryżu otrzymała wyróżnienie. Nie miała tylko sukcesów w życiu osobistym. W tym roku nastąpiło zerwanie długoletniego narzeczeństwa z malarzem Józefem Czajkowskim. W 1901 po raz pierwszy wystawiała w Pittsburgu. Rząd francuski kupił Bretonkę i Portret panny Dygat do państwowych zbiorów sztuki. Została członkiem Societé Nationale des Beaux Arts.

Była portrecistką, w każdym razie to portrety przyniosły jej największą sławę. Pracowała głównie w pracowni. Częstym motywem jej obrazów są wnętrza pracowni lub widoki z okna.

Farbę kładła małymi dotknięciami pędzla i czekała, aż podszniednie. Metoda ta gwarantowała, że jej paleta nie będzie sprawiała wrażenia „brudnej” (mimo używania odcieni szarości i ciemnych brązów). Już w okresie pobytu w Monachium zrezygnowała z pokrywania gotowych obrazów werniksem. Z czasem coraz częściej zamiast na płótnie, malowała na lekko zagruntowanej tekturze, dzięki czemu uzyskiwała matowość, która pozwalała jej na wyrafinowane efekty kolorystyczne.

W 1932 po raz ostatni przyjechała do Krakowa. W 1937 na Wystawie Światowej w Paryżu otrzymała Grand Prix. Na weneckim Bienale w 1938 sprzedała pięć obrazów, w tym Portret pani Dygatowej, który zakupił król włoski. Był to jej ostatni sukces. Dwa lata później umarła.

SŁOWO WSTĘPNE

Spotykamy się znów.

Witam po raz dwudziesty, bo tyle już razy (nie licząc naszego zerowego okolicznościowego numeru) staram się napisać coś rozsądnego co zachęciłoby Państwa do lektury naszego biuletynu, który już od kilku lat jest upominkiem świątecznym dla naszych czytelników.

Minął rok od naszego ostatniego „biuletynowego” spotkania i wiele jak to zawsze u nas działa się. Mamy kolejne, nowe formy zajęć – Flamenco i Tai Chi, o czym można przeczytać na naszych łamach. Cieszą się one ogromnym powodzeniem, bo są doskonałą formą rehabilitacji dla wielu z nas. Wycieczki, turnusy, spotkania tematyczne, praca i zaangażowanie coraz to nowych członkiń napawają radością i pozwalają wierzyć w sens naszego działania. To nasze ciągle szukanie czegoś co przyniesie zamierzony efekt i rozjaśni twarze naszych koleżanek -bo nasze jaśnieją już na samą myśl, że coś robimy. Dla innych i dla siebie. Te nasze burze mózgu na tematy związane z działalnością stowarzyszenia nie tylko na zebraniach ale i w prywatnych kontaktach, tzw. gorące linie przynoszą coraz to lepsze efekty. I nie jest to tylko zadowolenie z pracy i z siebie. Niejednokrotnie stwierdzamy, że to „nowe – drugie” życie to dar, który pozwolił nam na inną, lepszą jakość przeżywania, bycia tu i teraz. Odkrywamy w sobie co raz nowe zdolności, umiejętności i mamy siłę i moc sprawczą do zmian w swoim życiu. Wiele z nas zauważyło, że nie żałuje, że dopadł je rak piersi. Dla kogoś z boku mogłoby wydawać się to dziwne, czasem szokujące. Jak to? Rak i radość, rak i życie, rak i Można stawiać wiele takich pytań a odpowiedź jest jedna. Tak to jest trudne, dziwne i bolesne na początku drogi ale można i warto stawić czoła chorobie, walczyć mimo wszystko bo życie jest piękne szczególnie gdy umie się docenić jego smak.



Z okazji Świąt i nie tylko życzę wszystkim czytelnikom radości małych i dużych, zdrowia i spełnienia marzeń bo spełniają się wszystkie tyle że trzeba po pierwsze je mieć a po drugie mocno chcieć.

Joanna Lukomska



SPIS TREŚCI |

| | |
|--|----|
| Słowo wstępne | 1 |
| Zarząd Stowarzyszenia | 3 |
| Cele statutowe | 4 |
| 1% podatku na Stowarzyszenie | 5 |
| Ochotniczki | 6 |
| Kluby Amazonek w województwie zachodniopomorskim | 7 |
| Kalendarium 2012 | 9 |
| Stowarzyszenie i ...ja | 12 |
| Wambierzyce A.D. 2012-11-12 | 14 |
| Darótko 23.08-05.09.2012 | 21 |
| Jesień w Kotlinie Kłodzkiej | 22 |
| Moja Camino de Flamenco | 23 |
| Dlaczego warto ćwiczyć właśnie Tai Chi | 27 |
| Gimnastyka dla śpiochów | 28 |
| Spartakiada Amazonek | 29 |
| Uderz się w pierś | 32 |
| Nieodpowiednio zażyty lek może | 36 |
| Co przyniesie Nowy Rok? | 38 |
| Wiele zależy od Ciebie | 40 |
| Piersi do badania! | 42 |
| Jak się badać | 43 |
| Automasaż | 44 |
| Adewentowe marzenia | 46 |
| Nordic walking - dwa kije a tyle radości! | 47 |
| Wigilia 2012 | 48 |

ZARZĄD STOWARZYSZENIA



PREZES

Ryszarda Olszewska-Łapko

WICEPREZES

Joanna Łukomska

WICEPREZES

Marta Małkowska

SKARBNIK

Krystyna Puzoń

SEKRETARZ

Małgorzata Adamska

CZŁONEK ZARZĄDU

Elżbieta Budzyń

CZŁONEK ZARZĄDU

Halina Bednarska

Współpracują z nami:

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

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
WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY - OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ
AMOENA
POFAM
HEUTHES – WOJCIECH GRZYBEK
TELEWIZJA POLSKA SZCZECIN,
POLSKIE RADIO SZCZECIN
KURIER SZCZECIŃSKI
RADIO WAWA
RADIO ESKA
TELEWIZJA POMERANIA

Oraz:

OGROMNA RZESZA DARZYŃCÓW 1% PODATKU

Wszystkim dziękujemy za zainteresowanie naszym działaniem i za wsparcie.

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

CELE STATUTOWE

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



Nasza Wigilia

*Święta, święta, święta
 W blasku choinkowych lampek
 Lśnią oczy dzieci zachwytem
 Nad pachnącym drzewkiem.
 Dorośli skupieni przy świątecznym stole,
 Cichy gwar rozmów,
 A w tle niesie się kolęda:
 Wśród nocnej ciszy głos się rozchodzi.....
 Dzielimy się opłatkiem
 Drżącymi, jak co roku rękami
 Odlamując kawałek po kawałeczku
 Przy każdym życzeniu.
 Nad nami pierwsza gwiazdka,
 a w tle słyhać: cicha noc, święta noc
 pokój niesie ludziom wszem.....
 Nastrój udziela się wszystkim
 W oczach naszych miłość i radość,
 Życzenia płyną prosto z serca
 I jest jak zawsze i tak być powinno!
 Bo, gdy Bóg się rodzi
 Rodzi się NADZIEJA.*

Marta Małkowska

APELUJEMY I PROSIMY !

Przekażcie Państwo 1% swojego podatku dochodowego za rok 2012 naszemu Stowarzyszeniu.

Szanowni Państwo !

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

Dlatego mamy nadzieję, że zdecydują Państwo o tym aby 1% swojego podatku dochodowego za rok 2012 przekazać Stowarzyszeniu „Agata”.

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

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

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

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

Nasze dane:

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



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

Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia

OCHOTNICZKI

OCHOTNICZKI CZYNNE

Bednarska Halina – liderka ochotniczek

Adamska Małgorzata
Budzyń Elżbieta
Cichocka Mirosława
Kachnowicz Urszula
Kapcio Krystyna
Koput Janina
Kowalik Marianna
Kowalska Teresa
Krupowies Wiesława
Krzywiecka Stanisława
Kusyk Stefania
Kuśnierz Bogusława
Kurtz Maria

Lipa Małgorzata
Lebioda Dorota
Lniak Hanna
Łapko Ryszarda
Łukomska Joanna
Małkowska Marta
Marek Barbara
Prochorowicz Marlena
Puzoń Krystyna
Ratajczak Zofia
Sobiech Ewa
Szponarska Bogusława
Wieczorek Maria
Wójtowicz Karina

.....



KLUBY AMAZONEK

W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

1. Białogardzkie Stowarzyszenie „Amazonka”

(p. Małgorzata Witkowska tel. 664 414 892)
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: teresa.szejnowska@neostrada.pl

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: klubamazonkakoszalin@neostrada.pl

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

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

13. Stowarzyszenie Kobiet po Chorobie Raka Piersi „Anna”

(p. Anna Wesołowska 601 889 946 tel. dom. 91 32 12 841)

ul. Wyspiańskiego 35c/15

72-600 Świnoujście

tel. klub. 91 32 22 052

e-mail: amazonki-stow@wp.pl

14. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”

(p. Zdzisława Rudnicka 662 792 467 tel. dom. 94 36 54 779)

ul. Kołobrzeska 43

78-300 ŚWIDWIN

tel. 94 36 50 088

e-mail: amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

15. Stowarzyszenie Kobiet Ziemi Wałeckiej „Amazonka”

(p. Janina Kobus tel. 606 740 789)

Al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52/54

78-600 WAŁCZ

e-mail: janeczka-k@o2.pl

16. Stowarzyszenie Amazonek „Agata”

(p. Ryszarda Olszewska-Łapko tel. 502 583 433)

ul. Mikołaja Kopernika 7

70-241 SZCZECIN

tel. klub. 91 48 81 868

e-mail: agata_szczecin@op.pl

• • • • •

SIERPIEŃ

*Lato, jak życie
przemija zbyt
szybko.
Dzień krótszy
i słońce
inaczej już świeci.
Zamiast
bliżej, coraz
dalej jesteś...
A, ja rozumiem
coraz mniej!
Sierpniowy wschód
zagląda w moje
okna
i zapach jabłek,
pomalowanych
promieniami słońca,
dociera do mnie
w ciszy poranka,
z sadów
niedalekich.*

*Wszystkie zapachy
późnego lata,
siadające na
ramionach przeszłości,
prowadzą moje myśli
do Ciebie, Radości
o poranku.
A, ja...
gdzie jesteś,
...
nawet nie wiem?*

.....

*Świt nad Gołęcinem, 1 sierpnia 2012 r.
-Joanna Żurawska Flemming*

KALENDARIUM

STYCZEŃ – GRUDZIEŃ 2012

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 - tai chi z p. P.Kijańczyk
- wtorek - muzykoterapia z p. Małgorzatą Krause
- wtorek - flamenco z naszą koleżanką Marzeną Jaszczak
- czwartek - taniec brzucha z p. Dorotą Hołownia

w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca:

- spotkanie z ochotniczkami (czynnie działającymi)

w środy i czwartki :

- spotkania grupowe i indywidualne z psychologiem z p. Marią Kotuła Konarską

A ponadto:

Styczeń

- Wystawka odzieży używanej w dobrym stanie
- Spotkanie edukacyjne na temat rekonstrukcji piersi - Dr A. Dmytrzak i Dr A. Śliwiński (organizowane przez POFAM w siedzibie Polskiego Związku Głuchych)
- Spotkanie z poezją naszej koleżanki Joanny Żurawskiej Flemming
- Spotkanie z przedstawicielem firmy ORTOFACH - kompresja obrzęku limfatycznego Mobilerm i problemy stóp

Luty

- Spotkanie z kosmetyczką i masażystką
- Msza św. w intencji amazoнок w kościele NSPJ
- Wykład dr Bączkowskiej, dr K. Żułtak nt. rehabilitacji amazoнок
- Zabawa Imieninowo-Walentynkowo-Karnawałowa - Bal Przebierańców
- Spotkanie z wizażystką dotyczące sylwetki

Marzec

- Spotkanie z p. Aldoną Binda - psychologia wystroju wnętrza
- Konferencja nt. raka piersi organizowana przez Klinikę Asklepios w Schwedt
- Walne Zebranie Członków
- Wieczór poetycko-muzyczny poświęcony Wiesławie Szymborskiej

Kwiecień

- Spotkanie z psychologiem - dr Ilona Sowińska - Gługiewicz
- Wielkanocne jajeczko
- Psychografologia NAO - p. Aldona Binda
- Zwiedzanie Szczecina z przewodnikiem
- Spotkanie z kosmetyczką - badanie stanu skóry, pielęgnacja w lecie
- Przejazd zabytkowym tramwajem - akcja 1%
- Konferencja Edukacyjna dla Liderów Unii Zachodniopomorskiej i Unii Lubuskiej - „Rola organizacji pozarządowej w procesie kształtowania polityki zdrowotnej”

Maj

- Spotkanie z p. Aldoną Bindą – psychografiologia, -nieinwazyjna analiza osobowości
- Wycieczka do Przelewic
- Piknik Na Zdrowie - Jasne Błonia
- Szczecinek: „Amazonki dla zdrowia kobiet” happening

Czerwiec

- Spotkanie organizacji pozarządowych „ POD PLATANAMI”
- Wyjazd ochotniczek do Międzywodzia na warsztaty psychologiczne

Lipiec i sierpień – przerwa wakacyjna

W sierpniu spartakiada Amazonek w Ciechocinku

Wrzesień

- Piknik Rady Osiedla Śródmieście Zachód
- Posiedzenie Unii zachodniopomorskiej i szkolenie aktywów stowarzyszeń w Stargardzie Szczecińskim
- Marszobieg organizowany na Jasnych Błoniach przez ZCO
- Różowa wstążka w Gryfinie – marsz członkiń i ich rodzin

Październik

- XV Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek do Częstochowy + Wambierzyce i Dolny Śląsk
- Różowa Wstążka GALAXY
- Różowa Wstążka CH MOLO
- Dzień profilaktyki chorób nowotworowych w ZCO Gołęczin
- Spotkanie z Krystyną Pohl - historia Operetki Szczecińskiej i Kaskady

Listopad

- Spotkanie ze stylistką ,fryzjerką i kosmetyczką z salonu „ Aura” (ZCO)
- Spotkanie z chirurgiem plastycznym dr A. Śliwińskim na temat rekonstrukcji piersi
- Spotkanie z prof. J. Lubińskim – „Profilaktyka raka piersi”
- Prezentacja hormonoterapii raka piersi – Mariusz Szych

Grudzień

- Spotkanie na temat możliwości uzyskania dotacji na rozpoczęcie działalności gospodarczej (dla niepełnosprawnych)jak i porady dot. rozliczeń podatkowych – Danuta Czyżewska
- Uroczyste Spotkanie Wigilijne połączone z Dniem Wolontariusza – THE LIQUID

Były jak od lat wspólne wyjścia do teatru , na wystawy w większych lub mniejszych grupach. Zaczęłyśmy dodatkowe ćwiczenia tai chi, marsze z kijkami a wszystko to okraszone radością i uśmiechem. Ciągłe coś nowego.

• • • • • • • •



AGATA
SZCZECIN

DZIĘKUJEMY...

Fala radości przepływa przez pokój
 Pochylone nad stołem kilka Amazonek
 Pracuje nad Kwiatami Szczęścia
 Ukazując oczom obserwatora
 Piękno wydobyte z kawałków papieru.

Zaczarowane kule, jak złowiona tęcza
 Oczarowują swoim blaskiem.
 Sprawne palce rąk Amazonek
 Migoczą jak diamentowe światelka
 Pośród kolorowych koralików.

Patrzymy z zachwytem
 Na arcydzieła przez Panie wykonane
 Odnosząc wrażenie, jakby
 Każda Kwiatowa Kula miała duszę
 I odłożona do kartonika, zaczęła
 Życ własnym życiem.

Do kogo trafi?
 Czyje dłonie będą jej następnym domem?

Dziękujemy Wam Koleżanki!
 Dziękujemy... za tworzenie piękna.
 W tych Kwiatokulach ukryte są marzenia
 Takie codzienne... do spełnienia!

Za radość i uśmiech tak nam bliski
 Za pracę dla wspólnego dobra,
 Dziękujemy Wam Wszystkim...
 I Każdej z osobna!

Szczecin, 25 marca 2011 r.
 -Joanna Żurawska Flemming

MÓJ PRZYJACIEL PLEJADIANIN

Próbuję dogonić szczęście,
 które opuściło mnie
 jakiś czas temu...
 Tylko czy warto gonić
 za czymś, co już nie istnieje?

Przytulam marzenia,
 dotykam mgły... jaką jesteś,
 bo rzeczywistość jest nierealna...
 ciepło Twojego ciała
 przenika moją duszę...
 Przytul mnie...
 proszę od wieków,
 przytul i... tak pozostań.
 NIE!...

Nie poruszaj się,
 Nie psuj wierności
 odtwarzanych zdarzeń...

Twój oddech kołysze mnie,
 jak letnia bryza,
 a wiatr Twego dotyku
 przyprawia o dreszcze...
 Kołysz mnie
 w swoich ramionach...
 kołysz z taką delikatnością,
 jak ruchy skrzydeł motyla...
 Kołysz, jakbyś
 odprowadzał mnie złotą ścieżką
 do domu, którego drzwi
 zamknięte od wewnątrz
 nie pozwolą nam...
 wejść do środka.

Przytul mnie Plejadianinie!

We mgle, 16 maja 2012 r.

STOWARZYSZENIE I ... JA

W połowie 2012 roku Stowarzyszenie Amazonek „Agata” weszło w 20 rok swojej działalności. Uroczyste obchody jubileuszowe zaplanowałyśmy na 17 czerwca przyszłego roku. Już dziś zapraszam na tą uroczystość naszych przyjaciół i wszystkie członkinie, żeby zmanifestować naszą radość życia – drugiego życia jakie wiemy po trudnej chorobie.

Przeszliśmy bardzo długą drogę od inicjatywy kilkunastu koleżanek potrzebujących wzajemnego wsparcia i podstawowej rehabilitacji do najliczniejszego i chyba najbardziej prężnego amazońskiego stowarzyszenia w naszym kraju. Taki sukces był możliwy dzięki licznej grupie entuzjastek, które nie szczędząc swojego czasu i siły zarażały i zarażają kolejne koleżanki zapałem do realizacji coraz ciekawszych pomysłów. Już nam nie wystarcza podstawowa rehabilitacja /gimnastyka i drenaże limfatyczne/, więc wprowadzamy muzykoterapię, następnie terapię którą jest „taniec brzucha”, od roku z gracją tańczymy Flamenco i jeszcze gimnastyka Tai Chi i spaceruje z kijkami Nordic Walking. Dla potrzebujących wsparcia psychicznego są warsztaty i terapia indywidualna. Nie zapominamy o rozwoju kulturalnym naszych członkiń i organizujemy bardzo częste wspólne wyjścia do teatrów. Poznajemy również walory turystyczne naszego regionu i kraju, wyjeżdżając na wycieczki i turnusy rehabilitacyjne. Ważnym zadaniem naszego Stowarzyszenia jest wszechstronna edukacja członkiń a więc spotykamy się z lekarzami różnych specjalności ale też z kosmetyczkami, wizażystkami, poetami, pisarkami itp.

Amazonki zrzeszone w Stowarzyszeniu pracują również na rzecz innych kobiet. Nasze Ochotniczki od zarania naszej działalności, wspierają swoją wiedzą i przykładem pacjentki w szpitalach onkologicznych i w prowadzonym w naszej siedzibie Punkcie Konsultacyjnym. Jesteśmy stałymi uczestniczkami wszystkich akcji propagujących profilaktykę raka piersi w naszym mieście. Nie jestem

w stanie wymienić wszystkich naszych przedsięwzięć, jest jeszcze dużo drobnych codziennych zajęć organizujących funkcjonowanie naszego Stowarzyszenia.

Dzięki temu, że spędzamy ze sobą dużo czasu biorąc udział w tych wszystkich przedsięwzięciach, znamy się dobrze, szanujemy nawzajem, lubimy ze sobą przebywać, nawiązałyśmy prawdziwe przyjaźnie i tworzymy mam nadzieję, atmosferę właściwą dla takiego stowarzyszenia.

Jestem dumna z naszego Stowarzyszenia bo od 15 lat jestem „trybikiem” w tej rozpędzonej maszynie. Pamiętam bardzo dokładnie jak na początku 1997 roku, po operacji rozważałam czy przystąpić do Stowarzyszenia, miałam opory, chciałam wymazać te trudne przejścia z pamięci a obawiałam się, że w grupie kobiet po przejściach temat choroby będzie stale obecny. To, że po półrocznym ociąganiu znalazłam się wśród „Agatek” zawdzięczam mojemu mężowi, który uporczywie namawiał mnie do tej decyzji. Teraz wiem ile wspaniałych przeżyć ominęłoby mnie, ile mniej przyjaciół byłoby w moim życiu, ile nowej wiedzy zdobyłam i wiem też, że przez te minione lata pomogłam wielu kobietom potrzebującym pomocy.

Dziękuję Stowarzyszeniu Amazonek „Agata” za wszystko dobro, którego mogłam doświadczyć przez moje 15 lat.

Ryszarda Łapko



ALE..., TY ODESZŁAŚ

...jak bardzo trudno
 przez życie iść,
 kiedy serce jest
 pełne rozpaczy,
 pęka wówczas w nim
 pewności nić,
 że kiedyś będzie
 lżej i inaczej...
 gdyby jednak los
 mógł zmienić
 swój bieg
 i potrafił zachować
 piękno, którym
 Twe życie naznaczył...
 ... doceniłabyś Cudu smak,
 bo poznałaś już, smak
 rozpaczy...

 ale... ODESZŁAŚ... jak
 moment bólu
 obsypany perłami łez poranka....
 nie dano Tobie Reniu
 czasu, aby docenić
 CUDU smak, o którym
 do Ciebie pisałam,
 ...czuję Twą obecność
 i ciepło Twojej dłoni
 na powitanie,
 z tamtego poranka
 sierpniowego... sprzed roku,
 w Międzywodziu!
 ...widzę oczy smutne
 i uśmiech radości, na myśl
 o spacerze nad morzem...
 RENIU,
 smutek nas ogarnia
 na myśl, że tak szybko
 Stwórca postanowił
 podarować TOBIE,
 spacerzy z Aniołami Cisy
 w Krainie Nieskończoności
 i Wiecznego Snu...!
 ...żegnaj Droga Reniu...
 żegnaj!
 w głębokim smutku naszych
 „amazonkowych” serc...!

ZADUSZKI

Cisza... zamilkły ptaki
 I ucichł szalejący
 Huragan zmysłów
 Po zakamarkach duszy
 Myśli krążą
 Poszarpane okruszkami
 Dawnych, dalekich chwil
 Dziecięcych zabaw.

Cisza... uspokoiły się
 Skrzypiące drzwi
 Starej szafy
 Na strychu Babuni.
 Szafy, w której
 Nadal skrzynie skarbów
 Pełne marzeń.

Cisza... zaduszkowe mgły
 Okrywają światła nekropolii
 Tworząc jeszcze jeden czas
 ... czas wspomnień...
 i zadumy.

Cisza... i znów
 Tylko wiatr...!

.....
 W ciszy wieczoru, 02.XI.2012 r.
 - Joanna ŻurawskaFlemming

.....
 ● ● ● ● ● ● ● ●

.....
 Pamięci RENI KIRKIEWICZ

Szczecin, 16 września 2012 r.
 -Szczecińskie Amazonki „Agatki”
 i Joasia ŻurawskaFlemming

WAMBIERZYCE A.D. 2012

Po przyjeździe do Wambierzyc mamy wrażenie, że jest to miejsce niezwykle. Będziemy tu 4 dni, noclegi w domu pielgrzyma "Nazaret" a śniadania i obiady na plebanii przylegającej do Bazyliki p.w. Nawiedzenia NMP.

Wambierzyce zwane „Śląską Jerozolimą” leżą nad potokiem Cederon na wzgórzach zwanych jedna Kalwarią a druga Górą Nową inaczej Tabor lub Synaj. Miejscowość ta posiada oryginalny układ przestrzenny z 9 bramami, z kościołem i około 185 kapliczkami i innymi obiektami znajdującymi się w centrum jak studnia Matki Boskiej czy największa na Ziemi Kłodzkiej ruchoma szopka wykonana przez dawnego miejscowego ślusarza L. Wittinga. Nad miasteczkiem góruje ogromna bazylika mniejsza, do której wejścia prowadzą monumentalne 56 stopniowe schody.

Wambierzyce są znanym ośrodkiem pielgrzymkowym związanym z kultem z cudownej figury Matki Bożej z Dzieciątkiem z drugiej połowy XIV w.

My jako Stowarzyszenie znalazłyśmy się na tym szlaku. A początek był następujący.

W początkach XIII wieku w miejscu dzisiejszej Bazyliki rosła potężna lipa, w której umieszczona była figurka Matki Bożej z dzieciątkiem.

Pierwszego cudu doznał niewierny Jan z Raszwa który modląc się pod figurką odzyskał wzrok. Następny cud zdarzył się w czasie budowy drewnianej świątyni. 7.VI.1678r. wytrysnęło źródło, którego woda uleczyła śmiertelnie chorą Annę Scholz z Raszkowa. Na pamiątkę tego wydarzenia miejsce to obmurowano na kształt kaplicy i nazwano „Studnią Matki Boskiej”. W 1679r. zgromadzeni liczni pielgrzymi byli świadkami niezwykłego zjawiska świetlnego, cały kościół został otoczony białym blaskiem w postaci wybuchających płomieni co trwało kilka godzin tak, że wzywano Osterberga. Zjawisko to zostało opisane i potwierdzone przez świadków. Do tego zjawiska nawiązuje współczesna iluminacja bazyliki. 1600 żarówek zamontowanych na frontonie w początkach XX wieku



Wambierzyce - widok na miejscowość i bazylikę

Przy naturalnym zaciemnieniu rozświetlona Bazylika i Ave Maria równocześnie rozlegająca się zrobiła na wszystkich olbrzymie wrażenie. Uczestniczyliśmy też w uroczystościach ku czci św. Franciszka i inscenizacji przygotowanej przez Franciszkanów, którzy od 5 lat opiekują się tym miejscem i miejscową młodzieżą. Urokliwe światło świec, śpiew zakonników przeniosły nas w przeszłość.

W komplecie stawiliśmy się na nabożeństwie i modlimy się w intencji zdrowia naszego i koleżanek, które zorganizowały nam ten wyjazd a same nie mogły w nim uczestniczyć.

Czuję się w obowiązku wspomnieć chociaż o kilku mecenasach, którzy przyczynili się do powstania tego wspaniałego dzieła, którym jest stworzenie w Wambierzycach kopii Jerozolimy. Daniel Osterberg zafascynowany wydarzeniami w 1679r. przystąpił do przebudowy kościoła, buduje Kalwarię na okolicznych wzgórzach, wydaje książkę o dziejach Wambierzyc przez co rozpowszechnia się kult Maryjny. Obecny kościół jest czwartą świątynią w tym miejscu o bardzo bogatym wnętrzu i cennym barokowym wystroju z XVIIIw. z zabytkowymi obrazami, malowidłami, figurami z tysiącami różnych wotów.

Ołtarz główny jest dziełem wiedeńcyka Karola Flackera, wnęki boczne wypełnione są ołtarzami. Perłą bazyliki jest barokowa ambona wykonana w 1723r. przez Flackera. Dużą ozdobą świątyni są bogato zdobione ławy wykonane w 1721r. służące wiernym do dziś.

Po zakończeniu II Wojny Światowej Wambierzyce przeszły pod zwierzchnictwo Archidiecezji Wrocławskiej. Cały czas prowadzone są prace remontowe a figurka została ukoronowana koronami papieskimi w obecności Prymasa Czech i Metropolity Wrocławskiego.

Mając bazę w Wambierzycach codziennie jesteśmy w innym miejscu. Dolnośląski Szlak Cysterski zaczynamy od Barda przez Kamieniec, Ząbkowicki i Henryków. Zwiedzanie tych miejsc to nie tylko poznawanie architektury klasztorów, kościołów, kaplic ale również przeniesienie w przeszłość i poznawanie ciekawych historii, spotkanie z tradycją i życiem duchowym. Barda do państwa Polan mogło być wcielone już za czasów Mieszka I w latach 985-990 i przynależało do diecezji wrocławskiej w roku 1000. Najstarsze wiadomości o kaplicy w Bardzie pochodzą z 1189r. dzięki sławie o Figurce Matki Bożej. Obecny kościół stoi w miejscu gdzie stały kościół „czeski” i „niemiecki”. W porównaniu do poprzednich jest duży, może pomieścić 5 tys. osób. Budowę rozpoczęto w 1680r. a wewnątrz wykończono w stylu barokowym. Ołtarz główny z 1715r. jest dziełem Mikołaja Richtera. Obraz w głównym ołtarzu namalowany został przez mistrza baroku śląskiego Michała Willmanna. W zwieńczeniu ołtarza umieszczona jest romańska rzeźna Madonny uważana za jedną z najstarszych w Polsce. Prezbiterium od nawy oddziela koronkowa krata z XVIIIw. Organy bardzkie są dziełem F. Ebeharda z Wrocławia z 1759r. Liczą 50 głosów (3567 piszczałek) i zalicza się je do najokazalszych instrumentów z epoki baroku na Dolnym Śląsku. Są wyjątkowo cennym instrumentem w skali krajowej i europejskiej.

Obok bazyliki znajduje się Muzeum sztuki sakralnej oraz Ruchoma Szopka Panoramiczna przedstawiająca dzieje Polski od najdawniejszych czasów. W Kamieńcu Ząbkowickim zwiedzamy kościół poklasztorny za przewodnika mając ks. Proboszcza, który bardzo ciekawie zapoznał nas z historią tej świątyni powstałej prawdopodobnie w 1350r. w momencie przybycia do Kamieńca lubiąskich cystersów. Ma budowę halową z bocznymi

mi nawami i kaplicami. Ma 60 m. długości, 20 m. szerokości i 24m. wysokości. Jest jednym z najstarszych i najwyższych kościołów śląska. Wchodząc do środka nie można ukryć zdziwienia i zachwytu. Ołtarz wielki sięga sklepienia, jest bogato rzeźbiony, wielokondygnacyjny, zbudowany w 1705 r. przez Krzysztofa Konigera z Wrocławia i mistrza stolarskiego Hanebeina z Nisy na zamówienie opata Gerarda Woywody. Jest wykonany z drewna sosnowego a ornamentyka i figury świętych z drewna lipowego. Przez 800 lat nieprzerwanie tętniło tu życie religijne, społeczne, intelektualne a przede wszystkim o.o. cystersi zakładali szkoły, edukowali społeczeństwo, uczyli rzemiosła i pracy na roli aż do 1810 r. w którym na polecenie króla pruskiego Fryderyka Wilhelma nastąpiła sekularyzacja klasztoru. W 2010r. obchodzono tu 8 wieków obecności żywego kościoła z udziałem Kardynała Henryka Gulbinowicza, który 28 lat pasterzował w Archidiecezji Wrocławskiej.

Z dużym zaciekawieniem oglądamy ekspozycję w w Izbie Pamięci- zbiór ornatów i archiwum, którego wielkość można mierzyć w kilometrach. Niektóre w gablotach to informacje o prekursorze hydroterapii Sebastianie Kneipie oraz wynalazcy prysznicza Priessnitzu oraz o Hermanie Brehemrze pionierze klimatyczno-dietetycznego leczenia gruźlicy.

Henryków to ostatni przystanek Dolnośląskiego Szlaku Cysterskiego. Nazwa Cystersi wywodzi się od miasta Citeaux po łacinie Cistertium we Francji. Z Lubiąża Cystersi przybyli do Henrykowa w 1222r. Naczelnym hasłem było „Ora et Labora”, przestrzeganie rygorystycznych zasad i przyjęcie Karty Miłości - „Carta Caritas”. Swoje klasztory zakładali w Europie i na świecie, do XV w powstało 750 opactw cysterskich. Klasztor w Henrykowie został założony z Fundacji księcia śląskiego Henryka Brodatego. Parę lat później rozwój opactwa został zahamowany na skutek najazdu Mongołów. Do XVw. nie było katastrof, dopiero okres wojen husyckich okazał się tragiczny. W końcu wieku po ciężkich doświadczeniach cystersi przystąpili do odbudowy materialnej i duchowej życia zakonnego. Ten okres nie trwał długo, powodem były prądy reformatorskie a odbudowa świetności stała się dużym problemem. Powolny rozwój klasztoru został zahamowany wybuchem wojny trzydziestoletniej. Dopiero na początku XVIIIw. opactwo stało się prężnym ośrodkiem kultu Matki Bożej. Nastą-

piła kompleksowa przebudowa całego opactwa w stylu barokowym. Kolejny okres to wojny prusko –austriackie, załamanie gospodarki i ogólnej działalności zakonników. O ostatecznym losie klasztoru zdecydowano w okresie wojen napoleońskich. Król pruski Fryderyk Wilhelm III ogłosił w 1818r zniesienie opactwa w Henrykowie. Większość posiadłość i dawnych dóbr klasztornych kupuje w 1863 r. Luiza Wilhelmina Orańska, siostra króla Fryderyka. . Po II wojnie światowej w 1946r. o.o. cystersi objęli kościół oraz część klasztoru a ich zatwierdzenie nastąpiło w 1991, Pozostała część klasztoru zajmowało gospodarstwo rolne należące do Państwa. Od 1990r. z inicjatywy Kardynała Gulbinowicza opactwo pocysterskie przeszło na własność kościoła katolickiego. Od tego momentu są prowadzone nieustannie prace remontowe i konserwatorskie pomieszczeń i budynków. W tym samym roku powstaje tu Annus Propedeuticus - pierwszy rok studiów i formacji duchowej kandydatów dla kapłaństwa, którzy są alumniami Wyższego Seminarium Duchownego we Wrocławiu i Studentami Papieskiego Wydziału Teologicznego. W 1997r. w części oficyn został utworzony Dom Opieki im. Św. Jadwigi, prowadzony przez Wrocławską Caritas. W 2002 r. powstało tu Katolickie Liceum Ogólnokształcące . Męska szkoła dla chłopców z ubogich rodzin.

Zwiedziliśmy Salę Purpurową, w której znajdują się obrazy Willmanna i jego uczniów. W Sali Dębowej podziwiamy oryginalną boazerie i oglądamy kopie wielkiej księgi Henrykowskiej. Dalej przechodzimy przez Salę Cyfr do Muzeum muzycznego. W Sali Żółtej zwanej Papieską znajduje się ornat Kardynała Karola Wojtyły, podziwia-



Jaskinia Niedzwiedzia

my odzwierciedlenie tryptyku Wita Stwosza z Katedry Krakowskiej i piec kaflowy z XVIII w.

Przechodzimy do kościoła w którym znajdują się cuda Henrykowskie. Pierwszy kościół powstał w 1320r. W ołtarzu głównym z 1702r znajduje się cudowna figurka: Matka Boska Języka Polskiego i Matka Boska Całego Świata. Podziwiamy obrazy Willmanna i jego uczniów. W świątyni znajdują się jedne z najpiękniejszych w Europie z 1790r. stalle – (mogłyśmy w nich chwilę posiedzieć), organy z 40 głosami pochodzące z XVIIw. , 300 letnie piękne dębowe konfesjonały, w zakrytym szafy , srebrna wysadzana kamieniami metrowa, ważąca 8 kg monstrancja w kształcie Drzewa Jessego. Wokół kościoła są liczne dziedzińce, wirydarze, park i pomniki. Wracamy do Wambierzyc wspominając cuda Henrykowskie.

Trzeciego dnia zmieniamy kierunek zwiedzania i jedziemy do Kletna i Międzygórze, a więc Masyw Śnieżnika. Po porannych mgłach powietrze staje się przezroczyste i odsłania kolorowe krajobrazy. Słońce wyłania się spoza wzniesień by wkrótce oświetlić przepiękną panoramę gór. Jedziemy doliną rzeki Białki , mamy widok na góry Bialskie – w tle Brama Morawska i Śnieżnik. Wysiadamy z autokaru i spacerem po łagodnym wzniesieniu zbliżamy się do największej polskiej jaskini. Jaskini Niedzwiedziej w Kletnie odkrytej w 1966r- do dziś znane są korytarze na III poziomach długości 3 km. W jaskini panuje klimat o niezmiennych parametrach,, które gwarantują właściwe zachowanie trwałości pomieszczeń. Podziwiamy różnorodną szatę naciekową oraz namuliska z kośćmi zwierząt z epoki lodowcowej. Na poziomie środkowym, udostępnionym zwiedzającym panuje temp. 6 st. przy wilgotności 100%. W trosce o zdrowie przewodników czas zwiedzania jest ograniczony. Już po powrocie do domu dowiedzieliśmy się, że wrocławscy grotolazi odkryli kolejną jaskinię wielkości stadionu w sąsiedztwie przez nas zwiedzanej. Z Kletna jedziemy do Międzygórze i jesteśmy w śnieżnickim Parku Krajobrazowym. Chwila odpoczynku i wędrujemy do Wodospadu Wilczki. Jest to jeden z większych w całych Sudetach. Woda spada ze skalnego progu z 21m. i płynie dalej głębokim kanionem. zatrzymujemy się na półkach widokowych na różnych poziomach, słuchamy opowiadań przewodnika i podziwiamy to urokliwe miejsce.

W czwartym dniu pobytu na Ziemi Kłodz-

kiej zwiedzamy Szczytną, Polanicę Zdrój i Kłodzko. W Szczytnej oglądamy neogotycki zamek „Leśna” usytuowany na skalnej krawędzi nad Szczytną. Dalej jedziemy do Starego Wielisławia. Zwiedzamy Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej. W ołtarzu głównym kościoła stoi Figurka Matki Boskiej słynącej cudami pochodząca prawdopodobnie z XIII w. Cuda zdarzały się tutaj od zawsze. Tradycyjny przekaz mówi, że ocalała z pożaru, który strawił kościół podczas najazdu husytów. Ze względu na zagrożenie wojnami wokół kościoła zbudowano fortyfikacje. W obwód wysokiego muru wbudowano potężne kaplice w kształcie strażnic i baszt. Na obwodzie wewnętrznym muru wykonywano krużganki w których mogła schronić się ludność a w czasie pokoju wypoczywali pielgrzymi. W 2001r. została odprawiona uroczysta Msza Św. pod przewodnictwem Kardynała Luigięgo Poggi podczas której odczytano dekret podnoszący Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej w Starym Wielisławiu do rangi sanktuarium międzynarodowego. Przechowywane w nim są relikwie Krzyża Św., Św. Katarzyny Aleksandryjskiej a także gwóźdź wykuty na wzór tego, który znajduje się w Muzeum Narodowym w Wiedniu, jakim przybito rękę Pana Jezusa do Krzyża. Obok sanktuarium znajduje się Klasztor Zgromadzenia Najświętszych Serc Jezusa i Maryi oraz Wieczystej Adoracji Najświętszego Sakramentu Ołtarza. Ubiierający się w białe habitę Sercanie. Prowadzą Muzeum Pamiątek. Są to przedmioty przywiezione przez Sercanów z różnych zakątków świata, w których przebywali na misjach. Do najbardziej znanych misjonarzy należą św. Damian de Venster Apostoła Trędowatych na hawajskiej wyspie Molokai. Kanonizowany przez Papieża Benedykta XVI w 2009r.

Następnie jedziemy do Polanicy Zdroju aby pospacerować po pięknym parku spróbować wody w Pijalni Wód Mineralnych. Dalej jedziemy do Kłodzka. Zwiedzamy Muzeum Ziemi Kłodzkiej mieszczące się w pięknym obiekcie barokowym w dawnym konwikcie jezuickim z XVII w. Biblioteka, sala koncertowa, salon złoty, sala konferencyjna i sale wystawowe w których mogliśmy obejrzeć wystawę zegarów mechanicznych popularnych na Śląsku w XIXw. oraz współczesne kłodzkie szkło artystyczne.

Następnie idziemy do Kościoła p.w. Wniebowzięcia NMP, który jest najznakomitszym zabytkiem sakralnym Ziemi Kłodzkiej. Budowę świątyni

rozpoczęli Joanici w XIVw., a zakończyli Jezuici w XVIIIw. nadając jej barokowy wystój. Przepiękny ołtarz główny doskonale skomponowany z gotyckim wnętrzem. W jego centralnym miejscu cudowna figura Piękną Madonny Kłodzkiej z 1450r. wykonana z drewna lipowego ma wysokość 1.5 m. polichromowana w otoczeniu aniołów i świętych. Zwiedzamy również drugi Kościół ojców Franciszkanów wraz z klasztorem powstałym w XVII w. W tym kościele zaznaczone są linie z poziomów powodzi jakie nawiedziły Kłodzko 7- krotnie. Najwyższy poziom wody w 1997sięgnął 344cm. Na uwagę zasługuje napis na tablicy pamiątkowej umieszczonej na murze przyklasztornym. Mieszkańcy Kłodzka dziękują Rządowi Królestwa Szwecji w osobie Premiera, za skuteczną pomoc w odremontowaniu instalacji wodociągowych, energetycznych i obiektów zabytkowych.

Wracamy do Wambierzyc na kolację i zieloną noc. Wyjeżdżamy zabierając ze sobą najlepsze wspomnienia z tego magicznego miejsca. Zrobiło się nawet trochę smutno ale wkrótce nastroje się poprawiają bo celem naszej podróży jest Częstochowa.

W drodze do Częstochowy zatrzymujemy się w Brzegu. Obecna nazwa miasta pochodzi od nazwy osady zapisana w dokumencie z 21.XII 1234r i związanej z ukształtowania terenu usytuowana na brzegu Odry -Wysoki Brzeg. Początki tej części śląska sięgają 990r. i stała się jedną z ziem piastowskich.

Pierwszy gotycki dwór książęcy pochodzi z 1235 r. przebudowany przetrwał do XVI w. Z inicjatywy Książąt Brzeskich Fryderyka II i syna Jerzego II. Włoscy artyści nadali zamkowi kształt jednej z najpiękniejszych budowli renesansowych w Europie. Na frontonie bramy wykonano rzeźbę dekoracyjną - 24 królów i książąt z rodu Piastów. Pozostawili oni trwałe ślady swego panowania w postaci zabytków architektonicznych, wyrobów rzemiosła artystycznego, przywilejów, fundacji, bogatej biblioteki Piastorum Bregensis. W Muzeum Piastów Śląskich zwrócił uwagę dużych rozmiarów obraz Jana Styki „Polonia” z 1891r.- malowany poemat narodowy. Oryginał, który jest własnością Muzeum Narodowego we Wrocławiu. Zwiedzając sale zamkowe możemy nacieszyć oczy innymi wystawami : „Blask Lampy Naftowej” czy wystawa najstarszego zachowanego sprzętu fotograficznego i zdjęć wykonywanych współcześnie.

Na razie kończymy podróżowanie w czasie i przenosimy się do kościoła parafialnego p.w. św. Mikołaja. W 1370-1420 wybudowano istniejącą do dziś jedną z najstarszych bazylik gotyckich na Śląsku. Wystrój świątyni niezwykle bogaty z zachowanymi średniowiecznymi polichromiami na ścianach zakrystii, renesansowe i barokowe epitafia oraz organy autorstwa Jana Jakuba Bauera z początku XVIII w.

Z lekkim niedosytem opuszczamy Brzeg i jedziemy do Częstochowy.

Zakwaterowanie, posiłek i czas do własnej dyspozycji. Cześć z nas udała się na koncert w MDK. Rano zbieramy się przed szczytem Jasnej Góry. Panuje odświętny nastrój, to nasz dzień, to nasze święto. Pielgrzymują tutaj amazonki z całej Polski a nawet z zagranicy. Każda grupa chce się zaprezentować jak najlepiej, jak najciekawiej w różnych strojach, z kwiatami, transparentami. Z megafonów płyną słowa radosnego powitania każdej grupy, która zbliża się do szczytu, trwa to tak długo, że wydaje się iż cała Polska tu przyjechała. Potem rozpoczyna się uroczysta Msza Św. celebrowana przez o.o.Paulinów a Biskup Częstochowski wygłasza do nas homilię. W modlitwach dziękczynno - błagalnych dominują prośby o zdrowie, również naszych rodzin i tych koleżanek, które nie mogły wziąć udziału w pielgrzymce. Pogoda okazała się bardzo łaskawa., nad głowami błękitne niebo i słońeczko uśmiecha się do nas bardzo ciepło przez cały czas. Jeszcze tylko krótkie spotkanie w Sali Ojca Kordeckiego i wyruszamy w drogę do Szczecina.

Ostatni przystanek naszego pielgrzymowania to Witaszyce. Kolacja w pałacowych wnętrzach. Rano zwiedzamy jedyne w Polsce Muzeum Wojen Napoleońskich w Miniaturze. Znajduje się w Dworku koło pałacu. Kolekcja obejmuje 10 000 figurek w mundurach z tamtej epoki, umieszczonych w szyku bojowym na dwóch stołach przedstawiających panoramę bitew pod Raszynem i Waterloo stanowiących ich wierne odzwierciedlenie. W gablotach liczne oryginały dokumentów, listy, książki.

Wracając do Szczecina mamy chwile na refleksje. Pobyt na pielgrzymce przypominał nam wycieczkę szkolną z lat młodości. Wczesne ranne wstawanie, pośpiech nie tylko w łazience ale za to spokojnie przy śniadaniu a potem wyjazd po wiedzę z historii, geografii, architektury, kultury,



sztuki, sportu, religii itp. itd. Po zdobyciu wiedzy, wracamy do domu pielgrzymia. Ze względu na warunki lokalowe nasza integracja pogłębiała się szybko i skutecznie. Za tą wspaniałą podróż po naszym pięknym kraju a jednocześnie nostalgiczną do czasów młodości bardzo dziękujemy Zarządowi Stowarzyszenia oraz organizatorkom Krysi i Halince, które z zegarmistrzowską precyzją opracowały cały program. Jeszcze raz wielkie dzięki.

Ula Olszewska

• • • • •

BEZDROŻA

*...kłaniaj się Słonko, odemnie
łąkom poproszonym już
cudownością rdzawości jesiennych...
kłaniaj, przydrożnym drzewom,
zaprzyjaźnionym z pięknem
wrześniowo-wrzosowych kolorów...
kłaniaj się wiatrom,
które przywieją Ciebie,
powracającą rozkoszą marzeń,
w granice ramion moich....
kłaniaj się Moje Słonko!
kłaniaj... życia radości...
i bądź, jak wieczne ciepło,
które otula moje sny
radością istnienia...!*

*Wieczór nad zalewem, 20 września 2012 r.
-Joanna Żurawska Flemming*



CO POTRAFI ŻURAWINA?

Jej rubinowe owoce to prawdziwy dar jesieni. Świeża żurawina, którą możemy dostać w listopadzie i grudniu, ma kwaśny smak, ale warto pokusić się o wyczarowanie kilku potraw z jej udziałem. Tym bardziej, że nie tylko wzbogacimy smak dania, ale też podreperujemy nasze zdrowie. Ta niepozorna roślina potrafi bowiem zdziałać cuda.

Po przymrozkach najlepsza

Owoce najczęściej pozyskiwane są z upraw żurawiny amerykańskiej, czyli tzw. żurawiny wielkooowocowej. Ale w Polsce spotkać można także dwa dziko rosnące gatunki – pospolitą, często również uprawianą, żurawinę błotną – oraz, coraz rzadszą, drobnolistkową. Świeże owoce można kupić na targach i w niektórych supermarketach. Oczywiście można też zbierać je samemu. Specjaliści są zdania, że najlepiej robić to po pierwszych przymrozkach, wtedy żurawina jest smaczniejsza. Do koszyka wrzucamy nawet niezbyt dojrzałe (białawe) owoce, ponieważ łatwo dojrzewają rozłożone na płaskiej powierzchni z dostępem słońca. Jednak najwyższej wartości odżywczych mają owoce zbierane jak najpóźniej, nawet wczesną wiosną! Ich charakterystyczna gruba skórka chroni je przed pękaniem. Można przechowywać je na surowo w temperaturze nieco powyżej zera. Jeśli zaczynają wysychać, należy skropić je chłodną wodą.

Odpowiednio przygotowana żurawina jest wspaniałym dodatkiem lub uzupełnieniem dań. Można z niej robić powidła i serwować z serem camembert, drobiem, rybami, ale też dziczyzną czy pasztetami. Dodaje bardzo wyrafinowanego smaku tym potrawom. Żurawina świetnie smakuje upieczona w cieście. Można też zrobić z niej sok, a potem gotować kisiel lub pić rozcieńczony wodą. Dorośli smakosze mogą pokusić się o zrobienie nalewki. Owoce oczywiście można po prostu ususzyć i jadać zimą, gdy tylko złapie nas chęć na coś

specjalnego. Suszona żurawina również nadaje się do wyrobu kisielu. W tej postaci chętnie jadają ją dzieci.

Wspaniałe właściwości

Żurawina jest bogata w flawonoidy, antocyjany i garbniki. Zawiera duże ilości kwasów organicznych, głównie cytrynowego i jabłkowego – odpowiedzialnych za jej cierpki smak – oraz benzoesowego, chinowego, beta-hydroksymasłowego, malonowego oraz pektyn. Poza tym to prawdziwa skarbnica witaminy C, dostarcza również wit. A, B1, B2 oraz wielu mikroelementów, m.in. żelaza (co sprawia, że jest polecana osobom z anemią), magnezu, wapnia, fosforu, potasu i jodu.

Żurawina uznawana jest za wspaniały środek leczniczy. Współczesna medycyna poleca ją jako panaceum na wiele schorzeń.

- Zawiera silne przeciwutleniacze, które chronią przed chorobami nowotworowymi – tłumaczy Marta Grzempa, specjalista z Centrum Naturhouse w Bydgoszczy. – W szczególności pomocna jest w przypadku białaczki, raka płuc i okrężnicy. Regularne picie soku z żurawin podnosi dwukrotnie poziom przeciwutleniaczy, które zapobiegają chorobom nowotworowym. Udowodnili to naukowcy z University of Massachusetts Dartmouth. Ich badania dowiodły, że żurawina swoje właściwości antyrakowe zawdzięcza właśnie wyjątkowo silnym antocyjanom tzw. poliantocyjanidom, zawierającym unikalne podwójne wiązania chemiczne między cząsteczkami, niespotykane w innych owocach.
- Żurawina odgrywa istotny wpływ na układ moczowy, gdyż łagodzi objawy infekcji i sprawia, że groźne bakterie, np. E. coli są wypłukiwane wraz z moczem – mówi Marta Grzempa. – Owoce

żurawiny, dzięki zawartości kwasu chinowego, zapobiegają tworzeniu się kamieni nerkowych. Ten kwas jest wyjątkowy, ponieważ w postaci niezmięnionej zostaje wydalony z naszego organizmu wraz z moczem. Jego obecność sprawia, że mocz ma lekko kwaśny odczyn, co zapobiega łączeniu się jonów wapnia i fosforu w nierozpuszczalne związki - tym samym chroni przed powstawaniem kamieni nerkowych.

Zwalcza także wirusa opryszczki (typ HSV-2), przyczyniającego się do powstania opryszczki narządów płciowych. Na razie zostało to udowodnione w badaniach laboratoryjnych, jednak jest nadzieja, że badania z udziałem ludzi to potwierdzą. Mechanizm działania jest podobny do tego, jaki zachodzi w przypadku zapobiegania zakażeniom układu moczowego. Utrudnia to wirusowi penetrację i przyleganie do tkanek.

- Owoce żurawiny zapobiegają m.in. chorobom serca, zmniejszają ryzyko powstawania niebezpiecznych skrzepów w naczyniach krwionośnych, a także ograniczają stężenie złego cholesterolu we krwi – podkreśla Marta Grzempa. - Co więcej, żurawina działa bakteriobójczo, dzięki czemu zapobiega rozwojowi choroby wrzodowej żołądka, a także chroni przed próchnicą i zapaleniami dziąseł.

*Joanna Łukomska
na podstawie internetu*

• • • • •

Mistrzostwa w narzekaniu

*Miłe Panie i Panowie bardzo mili
ekspozycję ujmę w jednym krótki zdaniu:
ekspozycja brzmi, że wreszcie
w sporym europejskim mieście
miały być mistrzostwa świata w narzekaniu,*

*I pomyślał Jan Kowalski, szczerzy Polak
I pomyślał sobie Jan Kowalski: oj, czy
on się nie powinien zgłosić
i medali kilku skosić,
bo jak on zajączy, to nikt nie zajączy!*

*Bo choć wszystko wokół lekko normalnie,
płyn do prania w stu gatunkach w każdym kiosku,
nigdzie, w domu, w pracy, w sklepie
Jan nie przyzna, że jest lepiej,
tylko psioczy i narzeka po mistrzowsku.*

*Więc Kowalski zgłosił swą kandydaturę,
odpisano, że się niepotrzebnie zgłasza,
bo z helleńskich czerpiąc wzorów
to mistrzostwa świata amatorów
zawodowców się chwilowo nie zaprasza....*

Wojciech Młynarski

DARŁÓWKO

23.08 - 05.09.2012



*Darłówko tego lata przeszło samo siebie
Lepiej może być tylko w niebie.
Bulwar rzeki Wieprzy kostką w mozaikę wyłożony
Lud historyczną galerią po morzu wożony.
Zaułki, uliczki, knajpki – mówiąc szczerze
prawie jak na francuskiej riwierce.*

*Wypoczywamy intensywnie reperując zdrowie
W ośrodku co „Gniewko” dumnie się zowie.
Jak zwykle wszyscy stanęli na wysokości zadania:
Organizacja, locum i przesmaczne dania*

*Baseny, masaże, lasery – zabiegów moc
oraz spotkania integracyjne co noc.
Dodatkowo jodo- tleno-terapia, krio-bałtyk we wła-
snym zakresie
oraz bursztyno-zbieractwo i co morze przyniesie!*

*Dziękujemy za to szczerze!
Tylko cholera nas bierze,
że kolejny happy end już
i koniec turnusu tuż, tuż!*

*Stowarzyszenie Agata ze Szczecina
Powyższy tekst wraz z podpisami uczestniczek
umieszczono w księdze podziękowań w Ośrodku
„Gniewko” w Darłówku*

*Ps.
Ale wszystko to dzięki Agatom, a w szczególności
Halince, która:
walne poruszenie zwołała,
chętne na listę wpisała,
wnioski gdzie trzeba wysłała,
ceny wynegocjowała,
do autobusu (z ubezpieczeniem) zwołała,
wieczerek literacki z kalamburami (i nie tylko)
zorganizowała,
własnym duuużym sercem wszystko sygnowała,
a nawet o imieninach bieżących pamiętała.*

Szacun!

Powyższy tekst umieszczono na osobistej karcie
i przekazano na ręce własne Halince Bednarskiej

*zaobserwowała, przeżyła i zredagowała:
Małgosia Kłosowska*

JESIEŃ W KOTLINIE KŁODZKIEJ



Oczarowała mnie jesień w Kotlinie Kłodzkiej barwą kolorowych liści, różnymi odcieniami zieleni i brązu. Zielono-brunatną dostojnością Gór Stołowych. Wszechobecnymi promieniami słońca rzucającymi wokół złote blaski – dającymi niepowtarzalne i niezapomniane odczucia.

Jesienna aura opanowała mą duszę, wypełniła paletę barw, dała nadzieję, by przetrwać zimę i doczekać wiosny.

Pewnie taka jesień jest i u nas, ale tylko brak czasu, by się zatrzymać i rozejrzeć wokół.

Ten wyjazd był mi potrzebny. Oderwałam się od zgiełku codzienności. W pamięci noszę obraz niezapomnianych widoków, które dokumentuję zdjęciami poniżej.

Marta Małkowska



ÓSMY KOLOR TĘCZY

Spójrz,
czy to możliwe?
Na skraju dnia wiatr
namalował czerwienią
zachód słońca.
W dalekiej zadumie
powracam
po śladach wspomnień
do tamtej tęczy,
po której szłam,
nie znając drogi powrotnej.
Barwy lata chroniły mnie,
przed trwogą, a ósmy kolor tęczy
nieskończonością
wyznaczał
moją dalszą drogę.
Powracałam w takt melodii,
które pozostawały przy mnie,
jak przyjaciel najwierniejszy.
Enya..., to Jej głos
prowadził mnie przez
pustkę... niewiadomej!
To ten głos sprawiał, że
na skraju rozpaczy, wiatr
malował dla mnie
tęczę marzeń, prowadzącą
do celu.
Tamtego celu,
sprzed lat!
...jakim było życie...
moje życie!

Warszawa, marzec 2004 r.
-Joanna Żurawska Fleming



MOJA CAMINO DE FLAMENCO.

MARZENA JASZCZAK

11 lat temu w Hiszpanii, w Andaluzji koło Almerii, na typowym pokazie „Andalusian Night” przeznaczonym dla turystów, występujący zespół grający i tańczący flamenco, zaprosił na scenę do wspólnej zabawy kilka osób, w tym mnie. Ku zdziwieniu mojej rodziny, a przede wszystkim - swojemu własnemu, nie miałam oporów, żeby tańczyć z nimi nieznanymi mi wtedy taniec na oczach turystów z różnych krajów. Był wieczór, gwiazdy, konie, sangria, tancerki w pięknych strojach i ten śpiewak – cantaor.

Pewnie wtedy przeskoczył na mnie wirus, który po powrocie do Polski kazał szukać warsztatów, nauczycieli, koleżanek i kolegów o podobnej pasji. I kazał ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć, uczyć się hiszpańskiego, jeździć po kraju w poszukiwaniu umiejętności, choreografii, a potem wielokrotnie do Niemiec i do Hiszpanii, z kulturą dla nas – flamencitas – Seville włącznie. I szukać głębiej, niż pokazy dla turystów...

W Szczecinie nauczycieli nie było, bo nikt tu wcześniej nie tańczył. Wtedy stworzyła się grupa pasjonatów w Domu Kultury Kolejarski, odtwarzaliśmy choreografię z warsztatów na wideo, zapraszaliśmy instruktorów: Martę Dębską – Triana Wawa, Agatę Krzyształowska – Madrid, Katarzynę Burgiel – La Tormenta Poznań, Katarzynę Radulowicz – Wrocław. Założyliśmy zespół Vamos, który z miłymi sukcesami uświetniał różne imprezy i doskonalił swój warsztat.

Potem przyszedł czas, kiedy jeździłam za granicę wyłącznie do Hiszpanii, do szkół tańca, na pokazy i święta połączone z kilkutyśiecznymi tłumami tańczącymi podczas fiestas i ferias w Cordobie, Granadzie, Seville, Almerii, Maladze, Rondzie,

El Ejido, Quadix. Moja rodzina bardzo mnie w tej pasji wspierała - dzieci zachęcały, jeździły ze mną, mama (też Amazonka) opiekowała się nimi i domem.

Flamenco to przede wszystkim sztuka, ale i styl życia Cyganów zamieszkujących południową prowincję Hiszpanii - Andaluzję. Przywędrowało z Indii poprzez Bliski Wschód i północną Afrykę, mieszając wiele stylów i wpływów kulturowych, które spotkały się na Półwyspie Iberyjskim. Obok siebie mieszkali Arabowie, Żydzi, Cyganie, Hiszpanie, a ich muzyka, taniec i obyczaje mieszały się w kulturowym tyglu.

Flamenco to rytm, puls, odczuwanie. Śpiewacy, wydobywający pełen emocji i ekspresji, czasem rozdzierający głos, wyrażają ból, radość, zachwyty - pochodzące z głębi duszy. Towarzyszą mu gitara i cajon, perkusyjny instrument przypominający skrzynkę, ze struną w środku. Czasem skrzypce, flet albo tylko „klaskanie” – palmas. Pamiętam, kiedy moja córka z koleżanką weszły na nasze zajęcia właśnie, gdy brzmiał taki rozdzierający, nieszkolony głos. Dla córki nie było w tym nic dziwnego, przywykła, że w domu od rana do wieczora można słyszeć takie dźwięki, ale koleżanka, nie przyzwyczajona, dusząc się ze śmiechu wybiegła przepaszając z sali....

Do śpiewu tancerze układają swoje choreografie, ubierając je w różne style, wesołe alegrías albo smutne soleas. To w Andaluzji wciąż na prywatnych przyjęciach, weselach, fiestach tańczy się razem, w parach albo w rzędach sevillianas, które są bardziej tańcem folklorystycznym niż flamenco, ale często z nim kojarzonym. To w gronie przyjaciół i rodziny wciąż tańczy się bulerías, żartobliwy w gestach taniec, który ma tym więcej smaku, im więcej lat i dystansu do siebie ma tancerz. Hiszpanie andaluzyjscy rodzą się niemal z tymi rytmami, dla nas brzmiącymi na początku obco i trudno

rozpoznawalnymi. My liczymy swoje tańce najczęściej do 3 lub 4, oni – do 12.

W sztuce flamenco wyróżnia się niezliczoną ilość tzw. palos czyli ustalonych przez tradycję form o określonej rytmice, melodii, charakterze i nastroju. Niektóre palos mogą być tańczone, inne zaś tylko śpiewane lub grane na gitarze. Niektóre, jak soleá, siguiriya, alegrías uznawane są za rdzeń i esencję flamenco i w związku z tym często wykonywane i rozwijane przez współczesnych artystów.

W tańcu flamenco ręce poruszają się powoli, z niezwykłą gracją i starannością, nogi natomiast, silne i dynamiczne, wystukują skomplikowane rytmy, zapateados. Ruch ciała jest gwałtowny i subtelny zarazem, wszystko zaś wypływa z autentycznego przeżycia i oddaje prawdziwy charakter tancerki czy tancerza. Prawdziwy, czyli jest w nim miejsce i na piękno, i na brzydotę, na miłość, żal, gniew i na złość.

Taniec wymaga nieprzeciętnego skoncentrowania i koordynacji. Świetnie nadaje się dla osób, które już takie predyspozycje mają. Ale niewątpliwie korzyści przynosi tym, którzy mają kłopot z koordynacją i koncentracją. W Hiszpanii określa się też ten taniec „flamencoterapią”, ponieważ pomaga zredukować stres, poprawiać pamięć, być tu i teraz, stymulować i integrować obie półkule mózgowe. Rozwija świadomość ciała i sprzyja samoakceptacji. Najlepsze tancerki flamenco to często okrągłe, wręcz puszyste kobietki. Pamiętam Cygankę z Sevilli, z dużą nadwagą, która wyszła na scenę w tandetnym makijażu, z widocznymi fałdkami tłuszczu spod średnio ładnego stroju, powitała ją gwizdy. Popatrzyła zadziornie na publiczność sączącą piwo i winko, a potem...pozwoliła się ponieść muzyce i emocjom, niewiele dbając o to, co myśli publiczność. Zdziwiła nas techniką, energią, wyrazistością i zamieniła początkową nieprzychylność w wiwaty i entuzjazm. Z tego też sobie niewiele robiła. To była dla mnie niezła lekcja niezależności i siły.

Bo flamenco to niezależność. Tańczy się i gra, żeby poczuć...duende. Duende czyli ducha, siłę wewnętrzną, odporną na świat zewnętrznych ocen, a pełną po prostu autentycznego przeżywania, dla siebie, nie dla innych.

Często obecne jest sztuce i filmach. Być może pamiętacie Almodovara „Kwiat mego sekretu”czy „Volver” z Penelope Cruz, „Excils” lub Vengo”

Tonego Gatlifa, „Flamenco” albo „Carmen” C.Saury. Albo polski „Warszawa,Warszawa”.

Uczę innych tego tańca i „filozofii” od 6 lat, obok mojej podstawowej pracy, którą jest zarządzanie zasobami ludzkimi, szkolenia, coaching zdrowia i kariery. Jestem związana ze znanym i cenionym Studiem Tańców Etnicznych Justyny Kozłowskiej – tu za jej namową utworzyłam pierwszą grupę początkującą. Prowadzę warsztaty na turnusach wyjazdowych, przygotowuję pokazy. Tańczę z koleżankami na pokazach w restauracjach, imprezach firmowych i prywatnych. Obserwuję, jak sama się zmieniam pod wpływem tańca – proste mimo różnych skrzywień - plecy (wreszcie!), ładna postawa na co dzień, płynne ruchy, pewność siebie wynikająca z akceptowania swojego ciała - nawet po przygodzie w Amazońskiej dżungli ;), odwaga bycia kobietą flamenco. Mam 46 lat i dziękim.in. właśnie dzięki flamenco witam każdy rok, jako doświadczenie, dojrzałość, spokój, które mogę pokazać w tańcu. Bo flamenco tańczy się do końca życia, a najbardziej smakuje, kiedy tańczą je ludzie dojrzały, którzy te wszystkie emocje pokazywane w tańcu przeżyli również w prawdziwym życiu.

Obserwuję też moje uczennice, które po kilku latach „oddają” w ręce bardziej zaawansowanych nauczycieli. Przyjemnie patrzeć na nie – bardziej świadome siebie tancerki-amatorki, wystukujące skomplikowane rytmy, wykorzystujące w tańcu wachlarz, kastaniety, manton (duża chusta). Na co dzień nauczycielki, lekarki, księgowe, sprzedawczynie, mamy, babcie, bizneswoman. I przyjemnie i z satysfakcją wspominam ich początkowe wątpliwości: „Ja nigdy tak nie zatańczę”, „Zawsze miałam problem z koordynacją”, „Ręce i nogi mnie nie słuchają”, „Nie mogę tego zapamiętać”. To już przeszłość. One wiedzą tak jak i ja, że we flamenco nie ma cudów – jest tylko ilość powtórzeń danego ruchu. I że mamy mnóstwo czasu na doskonalenie – do końca życia i o jeden dzień dłużej.

Ze swoją pasją trafiłam do Agatek – nasza prezes Rysia ucieszyła się z propozycji zrobienia pokazu flamenco wraz z krótką gawędą o tym tańcu, pokazem slajdów i degustacją hiszpańskiego wina. W efekcie tego spotkania „Podróż do Andaluzji”, od kilku miesięcy pod moją opieką grupa kilkunastu koleżanek cierpliwie pokonuje opór swoich przekonań, ciała i duszy, raz w tygodniu przeglą-



dając się z lustrze w rytmie flamenco i cudownej muzyki z filmu „Vengo” – Naci en alamo. Powoli, z uwagą uczymy się rytmu tangosa, bardzo kobiecego tańca, niespiesznie rzeźbiąc w powietrzu setki razy ruchy rąk i nóg, kompletujemy stroje. Wyruszyliśmy w – na razie wirtualną – podróż do Hiszpanii, ciesząc się nowym rytmem, wizualizując sobie na zajęciach siebie w tańcu. Nasz cel – to mieć jak najwięcej przyjemności i radości z zajęć – jeden dzień w tygodniu na godzinę zamieniamy się w ogniste hiszpanki otulone mantonami, chustami, szerokimi spódnicami. Jesteśmy wtedy silne, odważne, autentyczne i to uczucie przenosimy do codzienności. To jeden z leków, jaki sobie wypisujemy na własnej recepcji na zdrowie.

Czy wiecie, że w Hiszpanii organizacje Amazonek są bardzo silne? Mamy marzenie, które konsekwentnie zamieniamy w plan – rozwinąć swoje umiejętności taneczne i pojechać w odwiedziny do koleżanek Amazonek w Seville. Zaprosić je do siebie. I razem zatańczyć na dorocznej fiescie, na której spotyka się i tańczy kilka tysięcy ludzi. Pierwsze kroki i kontakty już nawiązane. To świetny sposób i głębszy sens, żeby coś, co kiedyś wydawało się nam tragedią i końcem świata

– przekuć w rozwój i sukces. Amazonki wszystkich krajów – łączcie się :-)

Być może pamiętacie inaugurację otwarcia i zamknięcia igrzysk w Barcelonie'92 - kiedy jedna z najlepszych tancerek flamenco, choreografów, aktorek Gadesa, Saury i Almodovara - Cristina Hoyos, uświetnia swoim występem tę uroczystość, a potem odjeżdża na koniu mijając setki tancerzy flamenco czekających na płycie stadionu. Warto wiedzieć, że Cristina - jest również Amazonką. I dalej podąża za swoimi marzeniami, jedno z nich to ufundowane przez nią i otwarte kilka lat temu niezwykle Museo de Flamenco w Seville.

Flamenco jest wyjątkowym zjawiskiem kulturowym. Ta wielowiekowa ludowa tradycja kultywowana nadal, stale się rozwija, ulega zmianom pod wpływem ducha czasu i za sprawą kreatywności kolejnych pokoleń. Podobnie jak jazz, było niegdyś muzyką uciśnionego ludu, aby z czasem stać się elementem kultury wyższej na całym świecie.

Miło mieć w tym swój maleńki udział.

Besitos Marzena



Nogi Tańczące Flamenco

Tańczące flamenco nogi
Zbawiają świat o wiele lepiej niż
Tysiące generałów prowadzących wojny
W imię pokoju.

Tańczące flamenco nogi
Zbawiają świat o wiele lepiej niż
Setki naukowców produkujących bomby
I badających geny
W imię bezpieczeństwa.

Tańczące flamenco nogi
Są o wiele bliższe ziemi
Niż zamyślona głowa.

Tańczące flamenco nogi
Są o wiele bliżej Boga
Niż niejeden kapłan, faryzeusz i neofita.

Tańczące flamenco nogi
Wiedzą więcej
O psychice kobiety i mężczyzny
Niż niejeden profesor psychologii i psychoterapeuta.

Szkoda, że tak niewielu
Rozumie
Tańczące flamenco nogi

Tańczące flamenco nogi
Kryją w sobie tajemnice.

autor: Mateusz Wiszniewski

*arteterapeuta, dr socjologii, autor książek m.in.
„Uzdrawiająca moc snów”, miałam przyjemność
prowadzić dla jego grup warsztaty wyjazdowe.*

• • • • •

UZDROWICIELSKA MOC TAŃCA

Tango prostuje plecy, walc uczy płynności ruchów,
a samba likwiduje cellulit.

Naprawdę opłaca się tańczyć. Wybierz tylko odpowiednie dla siebie kroki.

Taniec usprawni twoje ciało i ukoi duszę.

Możesz oczywiście zapisać się na profesjonalny kurs tańca . Ale wcale nie musisz.

Aby osiągnąć dobry efekt, wystarczą taneczne podskoki przed lustrem lub romantyczne walce z ukochanym.

Taniec można nazwać treningiem zdrowia i polecić go każdemu bez względu na wiek.

Ruszaj więc na parkiet ! Taneczne ruchy angażują do pracy wszystkie mięśnie, współpracujący z nimi układ nerwowy oraz mózg.

W trakcie tańca w organizmie powstają nowe receptory czuciowe w stawach i ścięgnach.



DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ WŁAŚNIE TAI CHI

Tai chi i chi gong to najdoskonalsze systemy profilaktyki zdrowotnej stworzone przez człowieka. Zapytano Chang Man Chinga, jednego z największych mistrzów tai chi chuan, po co się uprawia tai chi. Odpowiedział: Największym powodem ćwiczenia tai chi chuan jest to, że w momencie zrozumienia, na czym polega życie, posiada się trochę dobrego zdrowia, aby się tym życiem cieszyć. Jeżeli przytoczymy tu słowa Dalaj Lamy, że „droga do pokoju światowego wiedzie przez spokój w sercu człowieka”, to praktykowanie tai chi może stać się twoim wkładem do pokoju światowego i zmiany oblicza naszej pięknej planety. Kilka lat temu rząd chiński uznał tai chi chuan i chi gong za narodowy skarb kultury chińskiej. Ciało - dzięki tai chi - staje się pełne życia. Umysł jest jasny, poprawia się zdolność koncentracji. Człowiek nie choruje, jest pełen entuzjazmu, wygląda młodo, ma dużo siły, dużo energii, żyje długo. Kręgosłup jest sprawny, wewnętrzne narządy pracują lepiej, ogólne samopoczucie jest lepsze. Codziennie jesteśmy pełni siły i energii, można dużo pracować, człowiek nie męczy się tak łatwo. Ciało jest lekkie. Nogi noszą lekko jak wiatr. Nasz organizm staje się odporny na warunki atmosferyczne - zimą nie marznie, latem nie przegrzewa się. Jeżeli nie ćwiczymy, ciało po południu jest ciężkie, trudno jest chodzić. Potrzeba dużo snu. Brak dopływu energii do mózgu powoduje problemy z koncentracją, pamięcią i procesami myślowymi.

Regularny trening tai chi poprawia przepływ krwi i energii, dzięki czemu umysł staje się jasny i sprawny, problemy z pamięcią zanikają, senność ulatuje, jesteśmy rześcy, jakbyśmy dopiero wstali z łóżka. Bez tych specjalnych ćwiczeń rozwinięcie energetycznego potencjału organizmu jest niemożliwe.

Specyfika ruchu w tai chi powoduje pobudzenie zdolności organizmu do samoregulacji

i samoleczenia - to jest najważniejsza cecha, która różni te ćwiczenia od europejskich systemów ćwiczeń. Znanie nam ćwiczenia również są niezwykle korzystne, ale nie mają tak głębokiego i wszechstronnego wpływu na organizm. Najstarsze opisy ćwiczeń chi gong, z których wywodzi się tai chi, pochodzą sprzed 4-5 tys. lat. Znamy je z tzw. „Żółtego Cesarza Księgi Medycyny Wewnętrznej”. Czytamy tam m.in.: „Jeśli osiągniesz stan doskonałego wyciszenia, uspokoisz rozbiegane myśli, energia będzie prawidłowo krążyła w meridianach ciała. Wówczas krew będzie prawidłowo odżywiać całe ciało. W takich warunkach choroba się nie pojawi, gdyż nie ma się skąd wziąć.”

Codziennie jesteśmy narażeni na działanie wielu czynników zakłócających harmonijny przebieg procesów życiowych, zarówno ze strony środowiska - warunki atmosferyczne, zanieczyszczenia, promieniowanie itp., jak i wewnętrzne - stresy, zmęczenie, silne emocje itp. Ruch w tai chi i chi gong wytwarza energię, która oczyszcza ciało z negatywnych wpływów i zapewnia właściwy przebieg procesów zachodzących w naszym ciele.

Najbardziej istotne zdrowotne efekty tych ćwiczeń:

- stały strumień energii przepływającej przez meridiany dociera do wewnętrznych narządów, zaopatruje je w energię, oczyszcza i usuwa złoگی, które są przyczyną chorób i dolegliwości,
- dopływ energii i rodzaj koncentracji wymagany w czasie ćwiczeń usprawnia pracę mózgu, potęguje możliwości intelektualne i twórcze,
- ćwiczenia harmonizują emocje, nabieramy dystansu do problemów, możemy kontrolować reakcje - efekt terapeutyczny w sferze psychiki,
- dzięki rozluźnieniu napięć w ciele rozluźniają się i leczą stawy, uzdrawia je także dopływ energii, co jest istotne np. w leczeniu i profilaktyce



GIMNASTYKA DLA ŚPIOCHÓW.



schorzeń reumatycznych,

- energia chi dociera do kości, lecząc i zapobiegając osteoporozie,
- kręgosłup dzięki specyficznym ruchom rozluźnia się i staje giętki i elastyczny, co prowadzącym siedzący tryb życia oddaje nieocenione usługi.

Wszystko to powoduje, że organizm ćwiczącego tai chi jest młodszy biologicznie i sprawniejszy od organizmu osoby niećwiczącej, a jego związki i sytuacja życiowa, dzięki spokojowi i opanowaniu, lepsze.

*Sifu Paweł Kijańczyk
(Choy Li Fut, Tai Chi Chuan,
Chi Kung, Sanda, Kick-Boxing)*

• • • • •

Energia po japońsku.

- Powoli usiądź na łóżku.
- Rozluźnij ramiona.
- Wyciągnij ręce wysoko nad głowę i pocieraj mocno dłońmi, jak podczas mycia rąk.
- Policz do dziesięciu.
- Teraz wyprostuj palce i pocieraj wnętrzem jednej dłoni o drugą.
- Policz do dziesięciu.
- Wymasuj palce - każdy po kolei jak w temperówce.
- Na koniec luźno poruszaj nadgarstkami.

To stary sposób Japończyków na naładowanie się energią.

Ćwiczyć możesz też leżąc, wtedy ręce wyciągasz w górę.

• • • • •



SPARTAKIADA AMAZONEK

SZCZECIŃSKA RELACJA
MARZENA JASZCZAK

PRZYGOTOWANIA

Na wyjazd jako reprezentacja Agatek i Szczecina na Spartakiadzie Amazonek w Ciechocinku nasza prezeska Rysia nie potrzebowała nas długo namawiać. Już w maju wyraziliśmy swój akces, przecież to jeszcze tyle miesięcy. I nie wiadomo kiedy nadszedł sierpień i tydzień „PRZED”. Wraz z nimi refleksja: „o rany, co my w ogóle będziemy tam robić?”. Szybki telefon do doświadczonych koleżanek i już wiemy: będą wszystkie te konkurencje, o których nie mamy zielonego pojęcia. A półka z pucharami w naszym klubie ma niestety jeszcze wolne miejsce. Odbieram stroje sportowe dla nas i informację, że na paradę trzeba też przygotować jakiś strój specjalny. Tu nie mamy wątpliwości: będą to stroje w stylu flamenco, bo tego tańca uczą się szczecińskie Amazonki pod opieką piszącej tę relację.

Błyskawiczna narada zaowocowała planem: spotykamy się za miastem w ogrodzie teściowej Ani, jej mąż organizuje łuk i strzały oraz narty, ja – wiatrówkę.

Pierwsze próby, salwy śmiechu i strzały oraz śrut lądują poza tarczami. Narty – początkowo porażka. Wesoło się bawimy, ale o efekt trudno. Gosia, Ania i Marzena – z każdą godzinką czujemy coraz większego bakcyła, jak to będzie.

Dwa spotkania to dwa aktywne popołudnia w towarzystwie naszych mężów i mojego syna, którzy nam pomagają, ale też korzystają z okazji i sami się sprawdzają. Pojawia się nuta rywalizacji. I coraz więcej trafionych strzałów.

PIĄTEK

I już piątek... Ruszamy autkiem w stronę Ciechocinka – przed nami ponad 300 km. Układamy po drodze hasło, korzystając z pomysłów naszej Marysi, która na zawołanie podsuwa nam kilka propozycji przez sms. Krzyczymy, rymujemy, słońce świeci, Ciechocinek blisko. Jesteśmy szczęśliwe i wesołe. Rok temu o tej porze nawet nie marzyliśmy, że tak będzie. Nasze główne szlaki prowadziły wtedy na Gołęczin i z Gołęczina - pięknej dzielnicy Szczecina, która nam kojarzy się jednak głównie z Zachodniopomorskim Centrum Onkologicznym.

A teraz proszę – Mistrzostwa Polski Amazonek. I hotel Amazonka, pod który podprowadza nas usłużny GPS. Już na progu witają nas pięknie ubrane trójki kobiet – zabawny akcent, a później za każdym razem, gdy w Ciechocinku spotykamy gdzieś 3 kobiety, to zaczepiamy je, myśląc że to NASZE. Dostajemy piękny apartament i biegniemy na powitalny obiad. Gościnnie koleżanki zapraszają nas do swojego stołu, wymieniamy uwagi. Na sali około 100 kobiet. I nagle czujemy obłok energii – do restauracji wkracza Krysia Wechmann, prezeska Federacji Stowarzyszeń Amazonki. I nadaje innego wymiaru temu posiłkowi.

Wiemy już, jaki jest program, odbieramy koszulki, każda z innym zdaniem-sekretem. Okazuje się, że tegorocznym partnerem Federacji Amazonek i Spartakiady została firma Mokate, inaugurując ciekawą kampanię społeczną „Sekrety Życia” właśnie tu. To dzięki ich pomysłom wy-



dziemy później na ulice z inspirującymi hasłami na plecach.

Po południu – próba generalna wszystkich zespołów na placu. Ćwiczymy ustawienie.

Wolny wieczór spędzamy na zwiedzaniu Ciechocinka, zachwyca nas zieleń i kompozycje kwiatowe w Parku Zdrojowym. Oddychamy po raz pierwszy w życiu powietrzem przy tężniach. Przy deptaku utalentowany pan gra na akordeonie, gawędzimy chwilę i ciągle w zabawowym nastroju puszczamy się z Anią w tany. Odwiedzamy słynną restaurację Bristol, gdzie po obiedzie królują wciąż fajfy, wieczorem dancingi, a sala jest wypełniona po brzegi już od godziny 15.

Wieczorem jeszcze spotkanie kapitanów drużyn, losują nasz numer – 23. Dobrze, będzie czas się poprzyglądać.

Zasypiamy momentalnie, wcześniej losując sobie łóżka.

SOBOTA

Dziś ważny dzień- 33 trzyosobowe ekipy koleżanek z całej Polski, każda wsparta oczekiwaniami i nadziejami klubowych koleżanek, że może się uda zająć dobre miejsce? Pewnie, że przede wszystkim dobra zabawa się liczy, ale niektóre po cichu a niektóre głośno liczą na dobre wyniki, skandując na próbie przygotowane hasła. My jesteśmy dość ostrożne: „Nadchodzą zdrowia i sportu kwiatki – to szczecińskie są Agatki!..”

Następuje oficjalne otwarcie, Krysia wita przybyłych gości, Bogna – pomysłodawczyni kampanii Sekrety Życia, wyjaśnia jej ideę. W górę leci pęk balonów idziewczyny na start. 5 konkurencji obsługuje profesjonalna firma eventowa. Na czas: bieg w spodniach 3-osobowych, bieg na nartach 3-osobowych podwieszanych na linach-uchwytach (cieszymy się, bo właśnie na takich ćwiczyliśmy taktykę), bieg z jajkiem na łyżce (bagatelizujemy go– jak się później okazuje – niesłusznie), strzelanie z łuku (bardzo podstawowego –my ćwiczyliśmy na profesjonalnym) i wiatrówka, ups, broń długolufowa.

Drużyny startują początkowo po kolei, a później już ustawiają się tam, gdzie mniejsza kolejka.

Spokojnie obserwujemy, naradzamy się, wyciągamy wnioski. Super się bawimy, nie przywiązujemy się do wyniku, ale chcemy wypaść tak, żebyśmy były z siebie zadowolone.



Najlepsze wyniki osiągamy w strzelaniu z łuku i wiatrówki– żadnego pudła, a każda miała po 3 strzały oraz w biegu na nartach. Cieszymy się, że wcześniejsze treningi przyniosły efekty. Najwięcej śmiechu jest chyba przy „spodniach”, zdarzają się spektakularne upadki i rekordy szybkości.

Mamy wątpliwości, czy zastosować strategię „łączony dopasowany krok” czy „szybka gejsza”, ta ostatnia wydaje nam się najszybsza. I tak też biegniemy, a wszystkie koncepcje tracą sens. Wynik niezły, ale są dużo lepsze koleżanki. Śmiechy i dobry nastrój królują na placu.

Potem błyskawiczne podsumowanie wyników i pierwsze miejsce wędruje do zespołu nr 32 z Kielc. Fajnie patrzeć na spontaniczną radość dziewczyn. Krysia zaprasza zdobywczynię 2 miejsca, których numer jest odwrotnością pierwszego. Patrzymy po sobie, dokonujemy obliczeń i wychodzi nam że ...to my, 23 ze Szczecina. Hurrra. Potem jeszcze dołącza do „podium 3” Poznań z nr ...3, nomen-omen. Oglądamy puchar, medale, prezenty. Flesze i aparaty, wspólne zdjęcia. Dobra mocna energia silnej grupy kobiet.

Myślę sobie o programie psychoonkologicznym Simontona, który m.in. uczy, że zabawa i to co daje radość, jest najlepszym wrogiem choroby. Rozglądam się po placu i ... nie widzę żadnych chorych. Ładujemy akumulatory na długo. Przyjemnie było zadzwonić do Naszych z informa-

cją o wyniku, cieszyć się ich radością. Najpiękniej cieszyła się Rysia. Potem z gratulacjami dzwoniły koleżanki klubowe, także te, które brały udział w poprzednich latach.

I w zasadzie pobyt już mógłby się skończyć, ale przed nami jeszcze obiad i przygotowanie do parady. W ramach Kampanii Sekrety Życia przemarszerujemy przez miasto w koszulkach i z różowymi balonami, do amfiteatru, w którym spotkamy się z Krystynkami. Co roku bowiem grupa pięknych Krystyn w dojrzałym wieku bierze udział w wyborach Miss Krystyn, dla uhonorowania wody mineralnej o tej nazwie, a pochodzącej z Ciechocinka właśnie. Namawiamy naszą Krysię na udział, ale nie.

Trochę żal nam tak starannie przygotowanych strojów flamencowych, więc po krótkiej naradzie z Krysią postanawiamy iść na całość. Wkładamy nasze sukienki, kwiaty, kolczyki, zabieram kastaniety, Gosia i Ania piękne wachlarze i wkrótce marszerujemy wraz z ponad 100 koleżankami, po drodze łącząc się z ..orkiestrą dętą.

Przyłączają się do nas mieszkańcy i kuracjusze, nasz pochód wzbudza bardzo pozytywne emocje, a 3 hiszpanki – miłe zainteresowanie. Zabawa trwa.

W Amfiteatrze – atmosferę wśród zgromadzonych widzów rozgrzewa zespół Jarzębina, zaprasza na scenę orkiestrę i szybko improwizują znany przebój „Koko Koko”. Nie wiedzieć kiedy są momenty, że na scenie wirują Krystyny w swoich przebraniach, Jarzębiny, Amazonki w koszulkach i Amazonki flamencowe. Przed sceną w międzyczasie – szanowne jury ocenia walory miss, ich humor i zaradność w różnych konkurencjach. Nam najbardziej podoba się ...Krystyna - Szczecinianka, dajemy jej głośny aplauz. Nasza Krysią, prezes federacji, w paru celnych słowach budzi zainteresowanie (kilkutysięcznej chyba) publiczności, wyjaśniając obecność tylu kobiet w jednakowych koszulkach.

Zachęca do poznawania **12 SEKRETÓW ŻYCIA:**

1. Przejmij kontrolę nad swoim życiem
2. Kochaj siebie, a będziesz kochaną
3. Masz marzenia? Działaj!
4. Myśl pozytywnie!
5. Każdy dzień witaj uśmiechem
6. Jesteś piękna – uwierz w to!
7. Zaslugujesz na miłość i szacunek
8. Odkryj swoje mocne strony

9. Twoje zdrowie jest najważniejsze
10. Świętuj nawet najmniejszy sukces
11. Bądź pewna swojej wartości
12. Pamiętaj: kobiecość to siła!

My już je znamy :)

Po dwóch godzinach zabawy wracamy na pożegnalno-uroczystą kolację i tańce. Zawiązało się dużo nowych kontaktów, powymienialiśmy myśli i doświadczenia a przede wszystkim ...wytańczyłyśmy się. Żal się było rozstawać, jak zawsze, gdy nam dobrze.

NIEDZIELA

W drodze powrotnej snujemy wizję sekcji strzeleckiej, zwyczajnie chce nam się strzelać. Napis na pucharze głosi: za zajęcie II miejsca w Mistrzostwach Polski Amazonek w Wieloboju. Śmiejemy się, bo Maciej, mąż Ani, skomentował to: No to jesteście Wicemistrzyniami Polski Amazonek w Wieloboju. I tego się trzymamy :)

Po drodze zahaczamy o Toruń, na fali sukcesu maniakalnie kupujemy pierniki toruńskie w hurtowych ilościach, zwiedzamy Rynek i wracamy....

Wracamy z wdzięcznością, że możemy być częścią tak fajnych projektów – że komuś się chce je organizować, a komuś chce się wziąć udział. Chcieć, chcę ... jakie krótkie, trudne, ważne i potrzebne słowo.

Marzena



UDERZ SIĘ W PIERŚ

Wysokie Obcasy Kraj nr 252, wydanie z dnia 27/10/2012 ZDROWIE, str. 32

Coraz lepiej umiemy leczyć raka piersi. Niestety, wiele Polek umiera bezsensownie, bo nie chodzą na badania i zbyt późno wykrywa się u nich guz

Z PROF. JANEM LUBIŃSKIM, GENETYKIEM KLINICZNYM, ROZMAWIA KRYSZYNA ROMANOWSKA

Co ma największy wpływ na zachorowalność na raka piersi? Geny, styl życia, środowisko?

Wszystkie te czynniki razem. Jeżeli chodzi o predyspozycje genetyczne, to jest w Polsce grupa osób o wysokim ryzyku zachorowania - łącznie ok. 500 tys. kobiet głównie z nieprawidłową mutacją genu BRCA1 lub genu CHEK2. U nich ryzyko raka piersi jest od pięciu do dziesięciu razy większe niż u przeciętnej Polki.

Kobieta w Polsce bez zmutowanego genu ma 6-proc. ryzyko zachorowania na raka piersi. Dla porównania, Amerykanka czy Kanadyjka - aż 15-proc.!

Skąd te dysproporcje?

Wynika to z różnych przyczyn. Jedną z istotnych jest różny poziom selenu w tych regionach świata. Polska jest krajem niskoselenowym, bo w glebach całej północnej Europy selen został wypłukany przez lodowiec. Mamy więc o wiele mniej selenu we krwi. Dieta Polaków dostarcza z pokarmem około 45 mikrogramów selenu dziennie, podczas gdy prawidłowa dawka dzienna powinna wynosić od 55 do 70 mcg (np. Amerykanie i Kanadyjczycy spożywają dziennie od 100 do 220 mcg selenu).

Odpowiedni poziom selenu w organizmie przeciwdziała nowotworom: tarczycy, prostaty, żołądka, jelita grubego. Ale uwaga! Z jednym wyjątkiem - raka piersi. Kiedy robiono badania, okazało się, że zwiększenie w diecie udziału selenu wcale nie obniża zachorowalności na raka piersi. Natomiast dieta ubogoselenowa u dużego odsetka kobiet zmniejsza ryzyko. Dlatego Amerykanki są w gorszej sytuacji niż Polki - selen w ich kraju nie działa

na ich korzyść. Mają większe prawdopodobieństwo zachorowania na ten nowotwór.

Jednak w Polsce relatywnie więcej kobiet niż w USA umiera na raka piersi.

Niestety, dzieje się tak głównie z powodu zaniedbań profilaktycznych - niechodzenia do ginekologa, na mammografię, USG, zapominania o samobadaniu piersi.

Dlaczego Polki nie badają piersi, stronią od USG sutka i mammografii?

Część się po prostu wstydzi, chociaż z roku na rok jest to coraz rzadsza przyczyna nieprzychodzenia do lekarza. Te, które się nie wstydzą, a co więcej, mają świadomość tego, że powinny dbać o swoje zdrowie, są tak zabiegane, że w nawale zawodowych i domowych obowiązków ten problem schodzi na plan dalszy. Nawet jeżeli powtarzają sobie, że pójdą się zbadać za dwa tygodnie, odkładają to wciąż na później. Czasami „na nigdy”.

Są także pacjentki przekonane o tym, że rak ich nie dotyczy, a potem ogromnie się dziwią, kiedy się go u nich diagnozuje. A o profilaktykę raka piersi powinny zadbać obie strony - państwo i pacjent. Państwo - refundując badania przesiewowe, a każda kobieta - korzystając z nich i dbając o własne zdrowie.

Grupa wysokiego ryzyka z mutacją genów BRCA1 i CHEK2 to ok. 500 tys. kobiet. A Polek jest 20 mln! I każda z nich powinna myśleć o swoim zdrowiu, bo wiele wciąż jeszcze umiera bezsensownie - tylko dlatego, że zbyt późno wykryto u nich guz.

Co oprócz chodzenia na badania mogą zrobić, żeby obniżyć ryzyko zachorowania na raka piersi?

Pilnować poziomu żelaza w organizmie. U kobiety powinien on być w górnej granicy normy - ok. 1200 mikrogramów. To się wiąże nawet z czterokrotnym obniżeniem ryzyka zachorowania na raka piersi.

Dobrze jest też urodzić wcześniej dziecko i długo karmić je piersią. Przy mutacji genu BRCA1 kobiety mogą stosować środki antykoncepcyjne dopiero po 30. r.ż.

Należy prowadzić uregulowany tryb życia i dbać

o sylwetkę - otyłe kobiety częściej chorują na raka piersi. Po menopauzie nie należy przesadzać z hormonalną terapią zastępczą. Stosować ją tylko wówczas, gdy istnieje taka konieczność. I dużo spać, z amerykańskich badań wynika, że u kobiet prześpiujących długo w nocy zwiększa się ryzyko raka piersi. Dlatego niech „sowy” zamienią się w „skowronki”. Dla własnego dobra. *Czy powinnam zrobić badania genetyczne, nawet jeśli nie mam w historii rodziny przypadku raka piersi?*

Na refundowane badanie możemy liczyć, jeśli wiemy o przypadku raka piersi lub jajnika w najbliższej rodzinie. Wówczas lekarz powinien dać nam skierowanie do regionalnej onkologicznej poradni genetycznej. W innym wypadku nie ma według ustawodawcy wskazań do przeprowadzenia badań genetycznych i koszt należy ponieść samemu. To około 500 zł.

Moim marzeniem jest, żeby cała Polska była przetestowana na mutacje genetyczne wysokiego i umiarkowanego ryzyka (BRCA1 i CHEK2). Według szacunków można by w ten sposób łatwo i szybko zdiagnozować w Polsce 2,5 mln ludzi - wyodrębnić grupę ze znacznie zwiększonym ryzykiem zachorowania na różne nowotwory, nie tylko raka piersi. Dzięki temu można by ich objąć odpowiednią profilaktyką, a szybko wykryte guzy leczyć na wczesnym etapie, co daje pacjentowi dużą szansę wyleczenia. Jednak badania genetyczne przez wielu lekarzy są traktowane jako zło konieczne.

Bo wielu lekarzy nie jest na bieżąco z osiągnięciami z dziedziny genetyki. Powinno się w Polsce wykształcić kilkuset lekarzy o specjalności genetyka kliniczna nowotworów, którzy wiedzieliby, jak się w tym zakresie poruszać. Na razie jest nas za mało, żeby to wszystko ogarnąć. Dziś znajomość możliwości, jakie dają badania genetyczne, jest wciąż niewystarczająca wśród onkologów. Mam pacjentki, które przyjeżdżają z różnych stron Polski i proszą o konsultację pod kątem genetycznym. Dowiedziały się o możliwości takich badań, ale ich onkolog twierdzi, że nie mają one większego znaczenia.

W październiku straszy się kobiety rakiem piersi. Chciałabym usłyszeć od pana coś optymistycznego.

Mam kilka dobrych wiadomości, jeżeli chodzi o zwalczanie raka piersi. Nie dalej jak dwa

Na skraju pustki

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

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

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

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

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

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

16 września 2011 r.

Swoim wspomnieniom - Joasia

miesiące temu zakończyliśmy pierwsze w świecie wieloletnie badanie, podczas którego 4 tys. kobiet poddano badaniom za pomocą rezonansu magnetycznego, mammografii i USG piersi. Jest pani jedną z pierwszych osób, które dowiadują się o wynikach tych badań. Co się okazało? Że jeżeli połączymy dwa tańsze badania, czyli mammografię i USG piersi, mamy prawie taką samą szansę na wykrycie wczesnego raka piersi jak podczas rezonansu magnetycznego, który jest o wiele droższym badaniem. Co w praktyce oznacza, że z wyjątkiem 100 tys. kobiet, które mają mutację genu BRCA1 (wysokie ryzyko zachorowania na raka piersi) i które powinny być badane za pomocą rezonansu magnetycznego, pozostałe 19 mln kobiet może być z powodzeniem diagnozowane taniej, szybko i skutecznie za pomocą połączonego badania mammografii i USG. Nie musimy wydawać 500 czy 600 zł, wystarczy, że wydamy 150.

A jeśli Polka nie ma 150 zł, by wydać na badania?

Będziemy zabiegać o to, żeby był to standard w badaniach profilaktycznych, aby oba badania były refundowane jako skuteczne tylko w duecie w wykrywaniu nowotworu piersi. Niestety, nie mogę powiedzieć, czy tak się stanie już w przyszłym roku, bo zależy to od Ministerstwa Zdrowia. Zanim to się stanie, warto, aby każda Polka wiedziała, że te dwa badania razem mają duże znaczenie w profilaktyce nowotworu piersi i powinno się je wykonać. Nawet jeśli będzie trzeba za nie zapłacić, koszt jest nieporównywalnie mniejszy od rezonansu magnetycznego.

Niestety, w tej chwili NFZ refunduje mammografię tylko kobietom w wieku 50-69 lat. USG jest płatne, chyba że badanie zleci ginekolog lub onkolog. Na szczęście różne ośrodki medyczne organizują od czasu do czasu bezpłatne akcje, w czasie których przeprowadzają profilaktyczne badania zarówno USG, jak i mammografii. Warto z nich wtedy skorzystać.

Mówił pan o kilku dobrych wiadomościach...

Kolejna dotyczy leczenia pacjentek, u których rak piersi jest wynikiem posiadania mutacji genu BRCA1. W „Breast Cancer Research”, specjalistycznym międzynarodowym czasopiśmie na temat badań raka piersi, wraz z moim zespołem opublikowaliśmy obiecujące wyniki badań.

Od 2006 r. leczymy grupę 20 kobiet z rakiem

piersi, który dał przerzuty do płuc, wątroby, innych narządów. Rezultat był taki, że z tych 20 osób u dziewięciu zaobserwowaliśmy wyjściowo kompletne cofnięcie się zmian nowotworowych. U siedmiu następnych zmiany cofnęły się częściowo, u pozostałych czterech nie było pozytywnej reakcji. Stwierdziliśmy też, że czas przeżycia w tak leczonej grupie chorych z mutacjami BRCA1 był wyraźnie dłuższy od oczekiwanego i obserwowanego po zastosowaniu innych schematów leczenia.

To badanie pilotażowe, jednak najprawdopodobniej jest to metoda skuteczna. Ważna wiadomość jest taka, że terapię prowadzi się lekiem, który jest tani.

Co jest tym skutecznym lekiem?

Okazała się nim cisplatyna, stary lek, jeszcze z lat 70. Brytyjscy naukowcy w warunkach eksperymentalnych odkryli na liniach komórkowych, czyli poza ustrojem, niezaprzeczalny fakt, że cisplatyna jest bardzo skuteczna w walce z komórkami raka piersi, które mają mutację BRCA1. My zastosowaliśmy ją u naszych pacjentek - i zadziałało. Przypuszczamy, że jeszcze skuteczniej działa ona w leczeniu przedoperacyjnym. Na razie chcemy to potwierdzić na grupie pacjentek w próbie klinicznej. W tej chwili tak leczonych jest blisko sto osób i na razie - uwaga! - u prawie 70 proc. mamy kompletne cofnięcie się guza! To wygląda aż niewiarygodnie, bo w wielu badaniach naukowych ponosi się porażkę, a tutaj wygląda, że to był strzał w dziesiątkę.

Ostatnia dobra wiadomość dotyczy odkrycia wspomnianego już wcześniej genu wysokiego ryzyka raka piersi - CHEK2. Udowodniliśmy, że jeżeli kobieta ma w rodzinie przypadki raka piersi wśród krewnych pierwszego czy drugiego stopnia i do tego ma jedną z trzech mutacji CHEK2 tzw. skracających białko, może mieć od pięciu do siedmiu razy zwiększone ryzyko raka piersi. Szacujemy, że takich kobiet może być ok. 400 tys., czyli cztery razy więcej niż z dotychczas diagnozowanymi mutacjami genu BRCA1.

Mutację CHEK2 dopiero rozpracowujemy klinicznie, ale już wiemy, że w tej grupie kobiet badania profilaktyczne trzeba rozpocząć wcześniej niż zwykle, już ok. 35. roku życia.

rozmawiała Krystyna Romanowska

Prof. Jan Lubiński

- lekarz specjalista w dziedzinie genetyki klinicznej i patomorfologii. Kierownik Katedry Onkologii i Zakładu Genetyki i Patomorfologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych. Badacz nowotworów dziedzicznych m.in. sutka i jajnika

Badania piersi i genów - jakie, dla kogo i za ile?

Mammografia. Bezpłacie badania mammograficzne wykonuje się kobietom w wieku 50-69 lat. Pozostałe muszą za nie płacić (100 zł), chyba że są objęte specjalnym programem dla kobiet z grupy zagrożonej wystąpieniem raka (najbliższe krewnie były chore na raka piersi) - wówczas trzeba wykonać je najpóźniej w wieku 35 lat.

USG. Dobrze jest wykonać badanie już w wieku 30 lat. Kosztuje ok. 50 zł. Jednak jeżeli młoda pacjentka (do 30 r.ż.) bez historii raka piersi u krewnych zgłosi się do lekarza ginekologa z prośbą o zrobienie USG, może on dać jej skierowanie na bezpłatne badanie, gdy palpacyjnie stwierdzi zmiany wymagające dalszej diagnostyki.

Rezonans magnetyczny MRI. Wykrywa zmiany nowotworowe z większą czułością od mammografii, ale jest droższy (ok. 600 zł).

Testy genetyczne. Pozwalają wykryć mutacje genetyczne, które zwiększają prawdopodobieństwo rozwinięcia się w piersiach nowotworów nawet o 80 proc. Powinny je wykonać przede wszystkim te kobiety, których krewnie chorowały na raka.

Poprzedza je szczegółowy wywiad. Pacjentki zakwalifikowane do grupy wysokiego ryzyka ze skierowaniem od genetyka mają możliwość wykonania badania genu BRCA1 w ramach refundacji (bezpłacie). Na stronie www.genetyka.com znajdują się adresy poradni genetycznych, w których wykonuje się takie badania. Koszt badania to ok. 500 zł.

• • • • •

SZARUGA JESIENNA

wiatr
 śpiewem swoim
 myśli zagłusza
 w tym żal za... wczoraj
 w tym strach o... jutro
 ucichły ptaki
 a promienie słońca
 schronienie wybrały
 pośród chmur
 jesień
 jak co roku
 po swoich chwilach
 barwnych
 przychodzi do nas
 szarością dnia
 kropelki deszczu
 płyną po szybach
 płacząc za lata
 darem upojnym
 czarowne liście
 pokrywają ziemię
 zostając przy nas
 w ponury czas
 jesień, znów jesień
 ... i echo dzwoni, jak
 fioletowe dzwoneczki
 wśród wyschniętych traw
 i chmury ciężkie
 w barwie ołowiu
 piętrzą się na niebie
 jak korony gór...
 kładąc się cieniem
 na kolorów czar...
 to tylko chwile
 i niebawem
 szaruga jesienna
 zamieni wszystko
 w bezbarwną toń,
 a świat otuli nas
 białą zimą
 skrywając szarość
 pod śniegu płaszc...
 ciepły płaszc!

Szczecin, październik 2012 r.
 - Joanna ŻurawskaFlemming

NIEODPOWIEDNIO ZAŻYTY LEK MOŻE ...

Leki zamiast leczyć mogą szkodzić, jeśli przyjmowane są nieodpowiednio. Tymczasem co drugi pacjent nie zażywa ich zgodnie z zaleceniami lekarskimi. Ważne jest o jakiej porze dnia zażywamy tabletkę, czym ją popijamy i co zjemy wcześniej na obiad.

Chorzy w Polsce nie wiedzą, jak przyjmować leki, ponieważ średni czas wizyty pacjenta w gabinecie lekarskim w ramach ubezpieczenia w NFZ nie przekracza 15 minut, a chory na zadanie pytań lekarzowi ma jedną minutę. W efekcie 60 % pacjentów po wyjściu z gabinetu zapomina zaleceń lekarskich, a 30 % szuka dodatkowych informacji w Internecie. Konsekwencje są takie, że w 3 na 10 przypadków przewlekle chory nie przyjmuje nawet jednego opakowania leku. – Po co zatem taka wizyta – zastanawia się dr Wojciech Łuszczyna, rzecznik Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych. – Najprawdopodobniej chodzi o weryfikację opinii zasięgniętej u „doktora googla” albo z reklamy – dodaje.

Dr Łuszczyna przestrzega przed leczeniem się na podstawie zaleceń z Internetu. – Często można spotkać tam informacje będące „czarnym” PR firm farmaceutycznych.

Uważaj, co jesz

Konsekwencje niewłaściwego stosowania leków mogą być katastrofalne. Żle przyjmowane lekarstwa mogą nie być skuteczne lub wywoływać działania niepożądane. - Niewłaściwie stosowana terapia może być nawet przyczyną zgonu pacjentów – mówi dr Jarosław Woron z Zakładu Farmakologii Klinicznej Katedry Farmakologii CM UJ. Wpływ na działanie leków mogą mieć dieta, palenie papierosów, spożywanie alkoholu. Spożywanie błonnika, produktów mlecznych, skrobi kukurydzianej, oleju kokosowego zmniejsza wchłanianie wielu leków, natomiast pokarmy bogate tłuszczowe zwiększają. Nie bez znaczenia jest też stosowanie diety owocowo - warzywnej, która



może zmieniać działania leków. Występująca np. w owocach awokado, bananach, czekoladzie, żółtym serze, rybach, kiełbasie peperoni, winie typu Vermouth i sosie sojowym tyramina w połączeniu z lekami przeciwdepresyjnymi, może być przyczyną wystąpienia przełomu nadciśnieniowego, a bogate w witaminę K brokuły i brukselka mogą zmniejszać działanie leków przeciwzakrzepowych.

Popijaj wodą

– Nie popijajmy leków sokiem, zwłaszcza pomarańczowym, grejpfrutowym, czy aroniowym – apeluje dr Woron. Sok grejpfrutowy u osób zażywających leki na choroby sercowo-naczyniowe może powodować zagrażające życiu zaburzenia rytmu serca czy spadki ciśnienia tętniczego. Również herbata nie nadaje się do popijania tabletek. Zawarta w niej tannina wychwytuje żelazo i nie dopuszcza do jego wchłaniania. Mleko również utrudnia wchłanianie substancji leczących. Leki najlepiej popijać więc wodą, ale nie mineralną.

Preparaty lecznicze wchodzi w związki

Zażywane przez wiele osób w tabletkach magnez i wapń również mogą wpływać na dzia-

łanie leków. Wapń np. może zwiększać ryzyko niewydolności nerek z powodu przewapnienia. Szczególnie muszą uważać kobiety, które w ramach profilaktyki osteoporozy przyjmują dodatkowe dawki wapnia. Dobowa dawka wapnia nie powinna być wyższe niż 1,2-1,5 g na dobę ze wszystkich źródeł.

- Spożywanie jedzenia typu fast food powoduje częstszą konieczność sięgania po leki, które zmniejszają wydzielanie kwasu solnego. Tymczasem dostępne bez recepty preparaty omeprazolu hamują wchłanianie kwasu acetylosalicylowego, zmniejszając efekt antymiażdżycowego działania aspiryny – tłumaczy dr Woron.

O dobrej porze

Również pora przyjmowania leków ma wpływ na ich efekt terapeutyczny. Statyny działają intensywniej, kiedy zażywa się je wieczorem, natomiast Beta-blokery wykazują lepszy efekt, gdy podane są w godzinach porannych. Leki miejscowo znieczulające działają silniej w godzinach wczesnopołudniowych. Ważne jest też to, czy lek przyjmujemy po posiłku czy przed nim. - Najprościej jest sprawdzić w ulotce, kiedy trzeba zażyć tabletkę. Podczas wizyty lekarskiej należy poinformować doktora, jakie witaminy i inne suplementy diety się przyjmuje. Najlepiej poprosić lekarza, aby zapisał na kartce sposób przyjmowania leku lub zanotować samemu – radzi dr Woron.

*Tekst: Halina Pilonis
Przedruk z internetu*

• • • • • • • •

ZWĄTPIENIE

*W maleńkiej poczekalni,
gdzieś na krańcu świata
gardło ściśnięte
i w oczach łzy.
Dreszcze na plecach
i rozpacz w sercu
tak bardzo-bardzo
chciałabym żyć!*

*Nie płacz maleńka,
szat nie rozdzieraj,
bo jeszcze, nie znasz
wyroku losu.
Może się uda
pozostać tutaj,
może to jeszcze, nie
Twój pociąg?*

*Carcinoma mammae dex
To jeszcze... nie
wyrok śmierci,
tymczasem tylko
strachu
i emocji dreszcz...
Choć musisz przyznać, że
wiesz co to lęk,
poczekaj do jutra,
będzie nowy dzień!*

*Szczecin, 25 Lipca 2002 r.
Joanna Żurawska Flemming*

CO PRZYNIESIE NOWY ROK?



Halo, czy to Ty?

Szanowna Amazonko „S”.

Kłania się Nowy Rok 2012 a z nim nowe wyzwania i realizacja zamierzonych planów.

Na to Amazonka „S”:

O tak, bardzo lubię okres karnawału: szampańskie zabawy, kreacje balowe, konfetti...

A więc życzę Ci udanych bali, dużo zdrowia, spełnienia marzeń i wielu ciekawych pomysłów, które przyniosą satysfakcję Tobie i uszczęśliwią innych.

„S” życzenia potraktowała dosłownie i z początkiem roku z zapałem przystąpiła do ich realizacji. Wkrótce oznajmiła, że we wrześniu jedziemy do Warszawy na IV Kongres Kobiet i kilka dni przeznaczymy na zwiedzanie stolicy – będzie wiele atrakcji.

Stało się. Życzenia zaczęły się spełniać. 13 września br. z grupą amazoнок z „AGATY” pojechała do Warszawy.

W dniach 14-15.IX w Sali Kongresowej PKiN w Warszawie odbył się IV Kongres Kobiet pod hasłem „Aktywność, Przedsiębiorczość, Niezależność”.

Inauguracji dokonała Dorota Warakomska, wystąpił zespół „Jarzębina” następnie cała sala zaśpiewała Hymn Polski.

Henryka Bochniarz, Prezydent PKPP „Lewiatan” oficjalnie otworzyła Kongres dedykowany Polkom mieszkającym na wsi.

Program brzmiał ciekawie: kilka paneli dla pań w średnim wieku, rozmowy o kobietach w nauce, samorządzie i biznesie. Toczyły się ciekawe dyskusje o rodzinie i macierzyństwie pod hasłem „Zegnamy matkę Polkę” i debata o żłobkach.

Henryka Bochniarz podkreśliła: kobiety łączy jedno pragnienie, chcą odgrywać większą rolę w życiu politycznym, gospodarczym, społecznym i kulturalnym w naszym kraju. Kobiety dążą,

by prawo było przestrzegane przez innych i egzekwowane przez nie same. Chcą awansować, osiągać równe płace za wykonanie tej samej pracy co mężczyźni, chcą by oceniano je za fachowość i kompetencje. Kobiety chcą żyć inaczej, chcą godzić plany prywatne z zawodowymi.

Kobiety przyjeżdżają z całej Polski by dyskutować, wymieniać doświadczenia, opinie, sposób myślenia, spierać się, uczyć się od siebie nie krytykując pomysłów.

Kobiety polskie są najbardziej przedsiębiorczymi kobietami w Europie, jednymi z najlepiej wykształconych. Bardzo wiele z nich prowadzi własne firmy, sporo ich jest na średnich szczeblach zarządzania a jednocześnie mamy najniższy w Europie wskaźnik zatrudnienia kobiet. Na stanowiskach strategicznych jest nas zaledwie garstka. Musimy zadbać o nasze interesy, zmienić stereotypy myślenia, pomagać sobie nawzajem.

W tym roku w Kongresie odbywało się:

6 sesji plenarnych, 21 paneli równoległych, 3 okrągłe stoły, serie warsztatów (ponad 100), dziesiątki zagranicznych gości, blisko 10 tys. uczestników.

Wystąpiły takie osobistości jak :

H. Bochniarz, D. Hubner, M. Środa, J. Fedak, J. Mucha, A. Graff, D. Warrick, D. Hall, B. Labuda, K. Szczuka, M. Czubaszek i in.

Gościem specjalnym był premier Donald Tusk.

Rozrywką Kongresu były : koncert Kayah, recital Trio Kalima z Luksemburga, spektakl – Chór Kobiet – ewenement w skali Europy, koncert DJ Wika a na zakończenie happening muzyczny.

W dniach 15-18. IX. przenosiłyśmy się w przeszłość zwiedzając : Zamek Królewski, Trakt Królewski, Stare Miasto, Powiśle, Muzeum F. Chopina, Al. Ujazdowskie, Centrum, Muzeum Powstania Warszawskiego, które jest hołdem dla warszawiaków. Tych którzy walczyli i ginęli za wolną Polskę. W tym miejscu ulokowano tragedię ludności i miasta. Niewyobrażalny dramat staje się na-

macalny, autentyczny. Film „Miasto Ruin” wzrusza do łez.

Przygotowany program objął wyjście do teatru „Roma” na spektakl „Berlin, czwarta rano”. Zwiedziliśmy Sejm RP na ul. Wiejskiej, 18.09. gościliśmy w programie „Tomasz Lis- na żywo”. Przejechaliśmy się pierwszymi ruchomymi schodami ufundowanymi przez przyjaciół ze wschodu. Ostatniego dnia- 19.09 zwiedziliśmy Centrum Nauki Kopernika oraz Planetarium Niebo Kopernika. Podczas pobytu w Warszawie część amazoнок pojechała na cmentarz Bródnowski, złożyć kwiaty na grobie Eli - amazonki warszawskiej, która w zeszłym roku towarzyszyła i oprowadzała nas po Warszawie gdy byliśmy na III Kongresie Kobiet.

Posiadałyśmy się tu i ówdzie, m.in. u Magdy Gessler w restauracji „Polka”, a słodkościami częstował sam A. Blikle na Nowym Świecie. Wzbogacone o nowe wrażenia, doznania i zmęczone, wróciłyśmy do domów do kochanego Szczecina.

Wyjazd do Warszawy będzie niezapomniany. Wzbudził wiele zainteresowania, zachwyty. Przeniosłyśmy się w czasy przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Spotkałyśmy wspaniałych ludzi.

Za całość dobrodziejstwa pobytu w Warszawie dziękujemy Amazonce „S” – a komu?

STENI KUSYK

Steniu!

Agatki dziękują Ci bardzo za zaangażowanie, przygotowanie programu, wszystkie atrakcje, troskę i poświęcenie.

Steniu - tak z warszawska jesteś fest babka.

Za drobne wpadki przepraszamy.

A.B.

(Rak wątrobry Ci nie grozi)

• • • • •

WEWNĘTRZNY DOTYK

*Czujesz dotyk promieni,
jak słońca?
przenikających delikatne
do bólu,
miejsca Twego ciała.
Sięgają w głąb
i leczą
dając radość i nadzieję
dalszego istnienia.
Czy czujesz
w żyłach
piekący dar życia?
otulający od wewnątrz
każdy milimetr Ciebie
tak, jak
robi to tylko miłość?
Taki sam ból
w żołądku...
i takie same
niepewności w nim motyle!
I, to niebo błękitne
nad Golęcinem...
cicho grająca w sercu
muzyka
i ten niepokój, który
znika powoli.
Czy widzisz?
twarze dookoła,
smutne oczy bez bólu i łez?
Jak Ty, cierpią na jawie
i we śnie!
Tak jak i Ty czekają
na wyzdrowienia cud.
Sercem wierzą Oni, ja i Ty
więc
na pewno nam się uda, bo...
to nasza wiara w cud...
czyni cuda.*

*Szczecin, 5 sierpnia 2010 r.
-JoannaŻurawskaFlemming*

WIELE ZALEŻY OD CIEBIE

Dlatego przeczytaj co powinnaś zrobić?

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

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

2. Patolog powinien wydać raport na temat zbadanego fragmentu

tkanki, w którym powinny znaleźć się informacje na temat:

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

RECEPTOR

to część komórki odpowiedzialna za mnożenie się jej.

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

RECEPTORY HORMONALNE

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

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

ER/PgR (+)

oznacza obecność receptorów hormonalnych.

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

ER/PgR (-)

oznacza brak receptorów hormonalnych.

Może być konieczne zastosowanie leczenia chemioterapią w leczeniu pooperacyjnym.

HER2

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

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

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

Mówimy wtedy o **NADEKSPRESJI HER2**.

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

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

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

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

Twoja wiedza o rozwoju receptorów charakteryzujących komórki rakowe wycięte podczas operacji

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

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

Świadoma współpraca z lekarzem to możliwość doboru odpowiedniego leczenia.

Odpowiednie leczenie w ogromnym stopniu może zmniejszyć ryzyko ewentualnego nawrotu choroby.

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

Patronat merytoryczny:

Polskie Towarzystwo do Badań nad Rakiem Piersi

• • • • •

JESIENNY CZAR

Brązowy Świt Oczekiwań
 Spływa na ramiona rzeczywistości
 Poranne mgły przynoszą
 Na skrzydłach promienie
 Nie tylko... słońca
 A każdy spacer po tarasie
 Przyszłości niesie ze sobą
 Nadzieję i uśmiech spokoju...
 Znow jesień kasztanowo-karmelowa
 Korowodem barwnych liści
 Płyne przez naszą codzienność
 Wiatr przesyła wieści szeleszczące
 A w oddali blask jesiennego ogniska
 I czarodziejskie iskierki tańczące
 W takt melodii sprzed lat...!
 Nowa jesień barwnymi obrazami
 Przesuwającymi się za oknami radości
 Przesłania nam świat.
 ...Taka cudna...
 Złota jesień polska.

Golećcin, wrzesień 2012 r.
 -JoannaŻurawskaFlemming



PIERSI DO BADANIA!

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



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

Możesz sama

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

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

Jeśli nie tak to lekarz

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

Kiedy się badać?

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

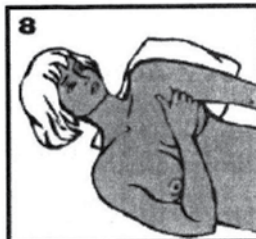
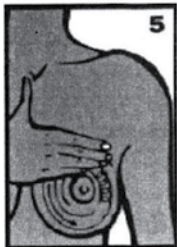
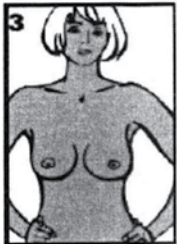
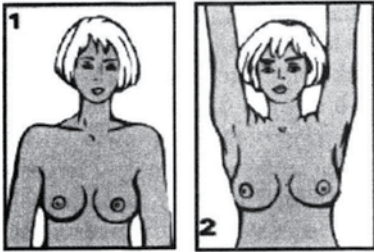
Poddałaś się niedawno USG piersi lub mammografii, z których wynikało, że nic ci nie jest? Mimo to nie zanedbuj comiesięcznego samodzielnego badania piersi. Tylko kontrolując na bieżąco każdy centymetr piersi będziesz w stanie zauważyć niepokojące zmiany.

Gdzie się badać?

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

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





JAK SIĘ BADACZ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AUTOMASAŻ

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

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

Zasady podstawowe:

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

Techniki (chwyt) automasażu:

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

Wykonanie automasażu:

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

cej kolejności:

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

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

Opracowała mgr Katarzyna Skumiał



INDEKS SZCZĘŚCIA

*Pojęcie szczęścia
tak różne dla ludzi,
dla mnie jest nadzieją
pośród moich marzeń...
Barwami, które są
w myślach moich
i skojarzeniami różnych
zdarzeń.
Ciszą, jak dzwonoń
odgłos niemy
w obrębie ramion Twoich.
Ciszą, jak miejsca przytulnych
marzeń, w kolorze nieistnienia.
Biel pośród żółci –
zieleń pośród pomarańczy-
i fiolet ukochany...
fiolet, który jak łza
w ciszy nocy tańczy...
Pojęcie szczęścia,
dowolnością płonie –
czerwienią i purpurą...
jak, dotyk Twoich
dłoni!*

Szczecin-Biblioteka na Zamku
22 czerwca 2012 r.

ADWENTOWE MARZENIA

Światelka adwentowych świeczników rozświetlają okna mieszkań.

Lubię spoglądać w okna budynków i wyobrażać sobie szczęście ich mieszkańców.

Mroźny wieczór i skrzypiący pod butami prawie niewidoczny śniegowy puch.

Jeszcze wiele dni prze nami, do tych najpiękniejszych dni w roku, a już żyjemy świątecznymi marzeniami, o szczęściu.

Jakie będą te święta w czas ogólnego niepokoju i traumy, która dociera do naszych myśli i serc?

Niedowierzenie i strach przemieszane w naszych umysłach, mącą ciszę adwentowych dni!

Czy ten nasz świat naprawdę na odejść w zapomnienie?

Nasze cudowne Boże Narodzenia, wspaniałe Wieczór Wigilijny, taki tylko polski, taki... jakiego nie ma nigdzie indziej na świecie?

Cokolwiek się wydarzy, mamy nasze marzenia o cudnych świętach, pachnącej choince, roześmianych oczach dzieci oczekujących na świętego Mikołaja i nasze marzenia, że świat nie jest taki zły, że jeszcze wiele-wiele świąt przed nami.

Wieczne spacerować w śnieżnej aurze, czarne niebo nad nami i płatki śniegu, jak w bajce, spadające na nasze serca smutne i obolałe czasami codziennością.

„Śpieszmy się kochać ludzi... tak szybko odchodzą...” – śpieszmy-śpieszmy!, bo świat się kurczy jak dziecięcy balonik, coraz piękniejszy i... coraz go mniej.

Kochajmy każdą chwilę, która wraca do nas jak ptaki, kochajmy każdy dzień, który kładzie się światłem na naszych ramionach!

Kochajmy, bo niczego nie mamy na zawsze.

Pogodnych, cudownych i najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia życzę Wszystkim Przyjaciołom, Znajomym, Rodzinie i... sobie –

Joanna Żurawska Fleming

SERDECZNE ŻYCZENIA NA...
WIGILIJNY WIECZÓR, KAŻDEGO ROKU!

Dzień Wigilii **Bożego Narodzenia**

*Pośród wszystkich
roku dni
jesteś najpiękniejszy.
Wszyscy ludzie
wierzą dziś,
że świat
jest dziwnie lepszy.*

*Wigilijny cudny
dniu, daj nam radość
wspólnych chwil
i spraw, by się spełniły
sny,
marzenia dziecięce,
żeby
mniej już było łez,
a radości więcej.*

*Spraw,
by każdy zwykły
dzień
taki był jak ty,
daj nam wiarę
i nadzieję
oraz
szczęścia łyk!*

*Świnoujście, 24 grudnia 2010 r.
Wigilijne pozdrowienia z promu „Wawel”*

NORDIC WALKING

DWA KIJE A TYLE RADOŚCI!

WOKÓŁ

W załamany światła dnia
 wykrzywione bólem twarze
 ... to już nie tylko
 Ty i ja...
 to cała kronika cierpienia
 ludzkiego
 ... złowroga cisza,
 wokół już nie ma radości.
 oczodoły wypełnione pustką
 istnienia...
 serca
 drutem kolczastym oplecione
 ... stoimy pośrodku Placu Niewiadomej
 próbując
 raz jeszcze wybrać
 kierunek dalszej drogi...
 ale
 w załamany światła dnia
 już tylko
 bólem wykrzywione
 twarze, i... wiatr...!

Berlin o świcie, 11 sierpnia 2012 r.
 -Joanna Żurawska Flemming



Kiedy w kwietniu 2011 przekazałam działkę w młodsze ręce zaczęło mi brakować kontaktów z naturą i ruchu.

Mój chory „od zawsze” kręgosłup zmuszał do ograniczania spacerów. I tu niewielka inwestycja w dwa kije okazała się strzałem w dziesiątkę.

Pierwszy spacer z kijkami nie wypadł najlepiej. Bóle nasiliły się ale już następnego dnia otrzymałam pomoc p. Eweliny, rehabilitantki ze szpitala przy ul. Arkońskiej. Profesjonalny instruktaż pozwolił wyeliminować błędy. Zaczęłam chodzić codziennie. Nie tylko mniej dokucza mi dyskopatia ale także ustępują duszności astmatyczne.

Polubiłam te swoje samotne spacerki. Wkrótce okazało się że może być jeszcze piękniej. Na listę o planowanym spotkaniu AGATEK nad jeziorem Głębokie wpisałam się pierwsza. Czekałam na ten październikowy piątek śledząc prognozy pogody. Udało się. Od rana świeciło słońce. Pod kierunkiem naszej rehabilitantki – p. Mirki Bawiłyśmy się jak dzieci. Radości i uśmiechów nie brakowało.

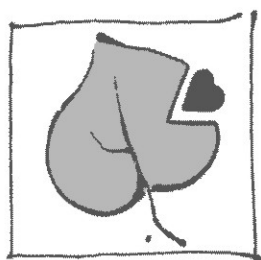
To był pięknie spędzony dzień w miłym towarzystwie. Przekonałam się, że nordic walking to świetna rehabilitacja, również przez zabawę.

Pani Mirko- Dziękuję.

Jestem pewna, że nie tylko w swoim imieniu.

Krystyna Herman

WIGILIA 2012 |



AGATA
SZCZECIN

Wieczór wigilijny

*To właśnie tego wieczoru,
gdy mróz lśni, jak gwiazda na dworze,
przy stołach są miejsca dla obcych,
bo nikt być samotny nie może.*

*To właśnie tego wieczoru,
gdy wiatr zimny śniegiem dmucha,
w serca złamane i smutne
po cichu wstępuje otucha.*

*To właśnie tego wieczoru
zło ze wstydu umiera,
widząc, jak silna i piękna
jest Miłość, gdy pięści rozwiera.*

*To właśnie tego wieczoru,
od bardzo wielu wieków,
pod dachem tkliwej kolędy
Bóg rodzi się w człowieku.*

Emilia Waśniowska



*Amoena znaczy
wdzięk i powab*



Rosalie



Energy



Dahlia



Valletta

Wyjątkowa oferta dla Pań po operacji piersi:
bielizna, stroje kąpielowe i sportowe,
nakrycia głowy, protezy i akcesoria

ADRESY SKLEPÓW
MED-EL,
ul. Małopolska 5,
Szczecin,
Tel: 91 81 21 491

CREATIVE-VIEW,
pl. Gwiazdzysty 1,
Koszalin,
Tel: 94 342 09 85

bezpłatna infolinia: 0 800 20 66 74

Więcej modeli bielizny znajdziesz:
www.amoena.pl

amoena

Amazonki - w Przelewicach



Spartakiada w Ciechocinku 2012



Amazonki - akcja Tramwaj 1%



Pielgrzymka 2012



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 naczelna:

Joanna Łukomska

Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko
Joanna Żurawska Flemming
Urszula Olszewska

konsultacja: dr Sabina Mikeć

Skład i druk:

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

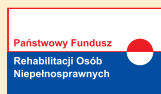


*Portret młodej kobiety
w bieli*

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



Zachodniopomorskie
morze przygody
www.wzcp.pl



Stowarzyszenie Amazonek "AGATA" założone w 1993r.



AGATA
SZCZECIN

numer konta:

MultiBank

69 1140 2017 0000 4002 1286 5586

KRS 0000006292