

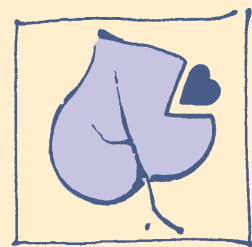
# BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki



Stanisław Góski: Dziewczyna z różą



**AGATA**  
SZCZECIN



# Stanisław Górski

(1887 - 1955)



Stanisław Górski w latach 1909-1917 studiował w krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych w pracowniach Józefa Pankiewicza i Teodora Axentowicza. Wystawiał m.in.: na Wystawie Niezależnych w Krakowie (1926), w Towarzystwie Zachęty Sztuk Pięknych w Warszawie, Poznaniu, Kaliszu, Piotrkowie. Znany jest głównie z malowanych pastelami prac przedstawiających postacie kobiet i dziewcząt w strojach podhalańskich, w których widoczne są inspiracje malarstwem Axentowicza. Niemal cały dorobek malarza spłonął w większości w czasie wojny (1944).

źródło: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



Góralka



Góralka



Młoda góralka



Pejzaż tatrzański



Portret młodej góralki w białej bluzce



Przędka

Jak zawsze w okolicy Świąt Bożego Narodzenia staramy się oddać w Państwa ręce Nasz kolejny Biuletyn. Tym razem drugi w tym roku kalendarzowym.

Pierwszy Okolicznościowy był ciut inny jeśli chodzi o treści, bo całkowicie poświęcony Agatkom z okazji ich WIELKIEGO JUBILEUSZU. Piszę dużymi literami nie przez przypadek gdyż było to naszym zdaniem Duże Wydarzenie, z którym poradziłyśmy sobie wysmienicie. Zabrzmiało trochę nieskromnie ale po tylu latach pracy potrafimy ocenić i docenić swoje działania. Jak przystało na amazonki znamy swoją wartość. Opisane zostało to oczywiście, w różnych wersjach a zdjęcia z tych obchodów można obejrzeć na naszej stronie.

Fiesta się skończyła i nastał znów czas normalnej codziennej działalności. Szybko mijają nam dni, tygodnie i miesiące a my wiecznie mamy mało, stąd dodatkowe formy zajęć dla ducha i dla ciała. Poznajemy inne tańce i kolejne języki aby rozwijać się i nie spaść na laurach.

Niezmiennie podziwiam nasze koleżanki, że mimo całego bagażu życiowych problemów i doświadczeń jaki dźwigają na swych kobiecych barkach mają tyle chęci, zapału, uśmiechu i radości życia. Z drugiej jednak strony nie dziwię się za bardzo, bo przecież wszystkie kobiety potrafią wykrzesać z siebie resztki sił aby zrobić coś jeszcze dla rodziny, dla dzieci, dla potrzebujących.

Te, które spotkały na swojej drodze śmiertelnego wroga jakim jest rak piersi i pokonały go stały się amazonkami, walecznymi i odważnymi jak nasza Patronka Św. Agata. Przekuły chorobę w zwycięstwo. Nauczyły się na nowo żyć, dbać o zdrowie swoje i innych, funkcjonować w świecie i rodzinie, doceniać małe przyjemności, cieszyć się a nie zamartwiać i myśleć nie

# SŁOWO WSTĘPNE

tylko o reszcie świata ale o sobie też. Chcemy się cieszyć. Stąd ta wielka amazońska rodzina.

Przecież „Życie jest piękne mimo wszystko” jak głosiło nasze motto obchodów. I jest to szczerą prawdą.

*Z okazji Bożego Narodzenia życzę wszystkim czytelnikom wspaniałych, smacznych i rodzinnych świąt. Aby pogodny nastrój na długo zagościł w Waszych domach i rodzinach. Kolejny zaś Nowy Rok niech będzie czasem pokoju oraz realizacji osobistych zamierzeń.*



*Joanna Lukomska*

# SPIS TREŚCI |

Słowo wstępne .....	1
Zarząd Stowarzyszenia .....	3
Cele statutowe .....	4
1% podatku na Stowarzyszenie .....	5
Ochotniczki .....	6
Stowarzyszenia Amazonek w województwie zachodniopomorskim .....	7
Kalendarium 2013 .....	9
Św. Agata .....	11
Moje refleksje po... ..	12
Desiderata .....	14
Drogie Amazonki! .....	15
Drugi marsz nordic walking amazonek .....	16
Dekalog Małego Księcia .....	17
„Czerwcowe bogactwo doznań” .....	20
Poznałem Wiesię 60 lat temu... ..	23
Szuflada .....	24
U świętego Wojciecha .....	25
Wycieczka życia .....	28
Metamorfoza „PIERŚ do PRZODU” .....	30
Otwartość i zaufanie .....	32
Adwentowe opowiadanie .....	36
Wiele zależy od Ciebie .....	38
Automasaż .....	42
Jak się badać .....	44

# 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

**CZŁONEK ZARZĄDU**  
Krystyna Herman

**Współpracują z nami:**

Kasia Skumiał - rehabilitantka  
Mirka Szymańska - rehabilitantka  
Maria Kotuła Konarska - psycholog  
Małgorzata Krause - muzykoterapeutka  
Dorota Kowolik - joga, terapia tańcem  
Ola Szwabowska - j. włoski  
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 ZESPOŁONY - OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ  
AMOENA  
POFAM  
HEUTHES  
FINOMAR  
PRYFIX  
AGENCJA IROGAMI - JERZY DMOCHOWSKI  
TELEWIZJA POLSKA SZCZECIN  
POLSKIE RADIO SZCZECIN  
KURIER SZCZECIŃSKI

**Oraz:**

OGROMNA RZESZA DARCYŃCÓW 1% PODATKU

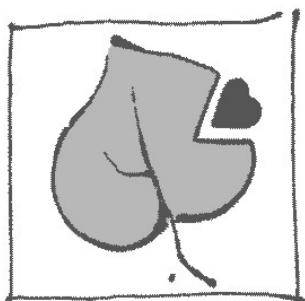
którym dziękujemy bardzo za zainteresowanie naszym działaniem i za wsparcie.

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

*Dziękujemy.*

# CELE STATUTOWE

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



**AGATA**  
SZCZECIN

## **Nie napiszę .....**

*Nie, nie napiszę dziś o świętach,  
O ich niezapomnianej atmosferze,  
Nie wspomnę o choince i opłatku,  
Bo i tak będę – ja w to wierzę!*

*Cykliczność życia, świąt, pór roku-  
To nieodmienna jest formuła.  
Że będzie tak, jak jest co roku  
Moc wzruszeń, wspomnień –to reguła.*

*Wtłoczeni w ramy codzienności  
Zmagamy się z trudami życia.  
Święta – to czas na moc refleksji –  
Co nam zostało do odkrycia?*

*Czy mamy na to dosyć siły,  
Żeby marzenia się spełniły?  
Nie, nie napiszę już o świętach  
Wszak każdy z nas o nich pamięta!*



Marta Małkowska  
Październik 2013r.

# APELUJEMY I PROSIMY !

## Przekażcie Państwo 1% swojego podatku dochodowego za rok 2013 naszemu Stowarzyszeniu.

Szanowni Państwo !

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

Dlatego mamy nadzieję, że zdecydują Państwo o tym aby 1% swojego podatku dochodowego za rok 2013 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 pozarządowej kwotę w wysokości nie przekraczającej 1% podatku należnego wynikającego:

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

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

Nasze dane:

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



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

*Z wyrazami szacunku*  
*Zarząd Stowarzyszenia*

# OCHOTNICZKI

## OCHOTNICZKI CZYNNNE



**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



# STOWARZYSZENIA AMAZONEK

W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

## 1. Białogardzkie Stowarzyszenie „Amazonka”

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

## 2. Klub „AMAZONKI”

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

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

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

## 4. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii

(p. Maryla Najdowska tel. 603 05 85 93)  
Plac Zwycięstwa 37  
62 - 300 GRYFICE  
e-mail amazonka1960@o2.pl

## 5. Stowarzyszenie Amazonek „Ewa

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

## 6. Stowarzyszenie Amazonek Kołobrzeg

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

## 7. Stowarzyszenie Koszaliński Klub

### „Amazonka”

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

## 8. 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

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

(p. Barbara Grygorcewicz tel. 693 593 322 )  
ul. Bankowa 9a / 7  
72-009 POLICE  
tel. klub. 91 31 77 433  
e-mail: polickieamazonki@interia.pl

## 10. Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”

(p. Halina Gutowska tel. dom. 91 57 39 136 )  
Plac Majdanek 7  
73-110 STARGARD SZCZECIŃSKI  
tel. klub. 91 57 70 709  
e-mail amazonki\_stargard@wp.eu

## 11. Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku

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

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

(p. Anna Wesołowska 601 889 946  
tel. dom. 91 32 12 841)  
ul. Piastowska 55  
72-600 ŚWINOUJŚCIE  
tel. klub. 91 32 22 052  
e-mail amazonki-stow@wp.pl

**13. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”**

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

**Stowarzyszenie Kobiet Ziemi Wałeckiej „Amazonka”**

(p. Urszula Florczak tel. 502 441 053 )  
ul. Dąbrowskiego 6  
78-600 WAŁCZ  
e-mail: ewamarekborowscy@wp.pl

**14. Stowarzyszenie Amazonek „Agata”**

(p. Ryszarda Olszewska-Łapko  
tel. kom 502 583 433)  
ul. Mikołaja Kopernika 7  
770-241 SZCZECIN  
tel. klub. 91 48 81 868  
e-mail agata\_szczecin@op.pl

.....

# HYMN AMAZONEK

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

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

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

REF. NIE MA RZECZY.....



# KALENDARIUM 2013

STYCZEŃ - GRUDZIEŃ 2013

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. Pawłem Kijańczykiem
- wtorek - muzykoterapia z p. Małgorzatą Krause
- czwartek - joga i terapia tańcem - z p. Dorotą Kowolik

## **w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca**

- spotkanie z ochotniczkami (czynnie działającymi)
- warsztaty psychologiczne z p. Marią Kotuła Konarską wg bieżącego grafiku

## **czwartki**

- język włoski z p. Olą Szwabowska
- od października - język hiszpański z Karoliną Bobrowską i Kingą Filipczuk

A ponadto:

## **Styczeń**

- 7 - Spotkanie z przedstawicielką AMOENA i pokaz bielizny dla amazoнок
- 8 - Spotkanie z kosmetykami firmy Thian De
- 10 - Choreoterapia
- 16 - Spotkanie z dr Andrzejem Dmytrakiem - omówienie wszelkich metod rekonstrukcji piersi

## **Luty**

- 3 - Msza św. w intencji AGATEK
- 3 - Bał przebierańców
- 4 - Spotkanie z przedstawicielką firmy ANITA pokaz bielizny dla amazoнок i protez piersi
- 13 - Spotkanie Walentynkowe: ubieramy się na czerwono i czytamy wiersze o miłości
- 20 - Wykład psychologa - Maria Kotuła Konarska: Stres – objawy stresu, poziom stresu i walka ze stresem

## **Marzec**

- 4 - Warsztaty terapii zajęciowej p. Halina Pytel - Kopanowska - ozdoby wielkanocne
- 5 - Warsztaty psychologiczne dla ochotniczek
- 6 - Spotkanie z przedstawicielką firmy kosmetycznej MARY KAY
- 11 - Terapia zajęciowa: robimy kartki świąteczne
- 13 - Spotkanie z psychologiem: stres (c.d.)
- 20 - WALNE ZEBRANIE SPRAWOZDAWCZO-WYBORCZE
- 24 - Impreza prozdrowotna Galeria „GRYF” (Prawobrzeże)
- 27 - Wielkanocne Jajeczko

## **Kwiecień**

- 3 - Spotkanie z dr M. Śledziem - chirurgiem naczyniowym
- 8 - Warsztaty psychologiczne - Frustracja, me-

chanizmy obronne, nerwice

- 17 - Akademia Stylu: „Jestem piękna, jestem sobą”
- 18 - Przejazd zabytkowym tramwajem w ramach akcji 1% podatku

### **Maj**

- 7 - Warsztaty z psychologiem dla ochotniczek
- 8 - Warsztaty psychologiczne c.d. - Frustracja, nerwica
- 17 - Obchody X - lecia Stowarzyszenia w Starogardzie
- 24 - „Nordic walking” - impreza sportowa w Świdwinie
- 26 - Prezentacja Organizacji Pozarządowych „Pod Platanami”

### **Czerwiec**

- 14-15 - VIII Zachodniopomorska Spartakiada Amazonek w Koszalinie
- 17 - Uroczystości 20 -Lecia Stowarzyszenia „AGATA”
- 22 - Rejs statkiem „Dziewanna”

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

- W sierpniu udział w audycji Radia Szczecin

### **Wrzesień**

- 6 - Obchody XV- lecia Stowarzyszenia w Szczecinku
- 14 - Wyjazd ochotniczek na warsztaty psychologiczne do Kołobrzegu
- 22 - Udział w audycji Radia Wawa

### **Październik**

- 3 - Udział w audycji radia Szczecin
- 3 - Wyjazd na XVI pielgrzymkę Amazonek i wycieczkę do Gniezna i okolic
- 9 - Spotkanie członkiń Zarządu z członkiniami przyjętymi do Stowarzyszenia w ciągu ostatniego roku
- 10 - Warsztaty ochotniczek - I grupa /z Kołobrzegu/
- 16 - Spotkanie z coachem : nowe możliwości rozwoju
- 17 - Warsztaty ochotniczek II grupa /z Kołobrzegu/

brzegu/

- 19 - Dzień profilaktyki przeciwnowotworowej ZCO Gołęcina
- 21 - Udział w Walnym Zgromadzeniu Organizacji Pozarządowych
- 23 - Spotkanie z psychologiem: „Przyczyny zaburzeń osobowości”
- 24 - Prelekcja z nauką samobadania piersi w Bursie Międzyszkolnej

### **Listopad**

- 6 - Spotkanie z przedstawicielką firmy „Herbalife” - /kosmetyki do twarzy/
- 9 - Marsz Różowej Wstążki i udział w akcji Zdrowi Wiekowi w CRH Galaxy
- 13 - Spotkanie z coachem: nowe możliwości rozwoju
- 14 - Warsztaty ochotniczek I grupa /z Kołobrzegu/
- 14 - Warsztaty ochotniczek II grupa
- 16 - Obchody X-lecia Stowarzyszenia Amazonek w Białogardzie
- 20 - Spotkanie z psychologiem: Przyczyny zaburzeń osobowości c.d.
- 27 - Wspominamy obchody XX-lecia AGATY /filmy, zdjęcia/
- 29 - I Ogólnopolski Kongres Amazonek - Zaawansowany Rak Piersi - Warszawa Centrum Onkologii

### **Grudzień**

- 11 - Uroczyste Spotkanie Wigilijne połączone z Dniem Wolontariusza – Imperium

Były jak zawsze wspólne wyjścia do teatru, kina, na koncerty - w różnych konfiguracjach osobowych. Wyjazdy w mniejszych grupach jak i spotkania całkowicie spontaniczne, co już nikogo kto nas zna nie dziwi. Dziewczyny niezmiennie przynoszą różne pyszności co skutkuje błogością podniebienia jak i kolejnymi obietnicami dbania o linię od poniedziałku. Oczywiście jest przecież, że wszystkie musimy i chcemy wyglądać świetnie.

• • • • • • • •

# ŚW. AGATA



Św. Agata, mal. Bergognone (1510)

Według opisu męczeństwa z V wieku Agata pochodziła ze znamienitego rodu rzymskiego. Urodziła się na Sycylii w Katanii. Po przyjęciu wiary chrześcijańskiej postanowiła żyć w dziewictwie. Gdy odrzuciła rękę namiestnika Sycylii Kwincjana, oddano ją do domu rozpusty. Wbrew oczekiwaniom Agata zachowała dziewictwo i nie wyparła się Chrystusa.

Kiedy cesarz Decjusz rozpoczął prześladowania chrześcijan, Kwincjan przed sądem postawił Agatę, jako jedną z pierwszych osób. Sąd skazał ją na tortury, podczas których odcięto jej piersi. Z chwilą nastania niespodziewanego trzęsienia ziemi namiestnik nakazał przestać tortur, gdyż dostrzegł w tym karę Bożą. Ostatecznie Agata poniosła śmierć, rzucona na rozżarzone węgle. Jej ciało zostało złożone przez chrześcijan poza miastem. W rok po jej śmierci nastąpił wielki wybuch Etny. Gorąca lava nie zalała jednak miasta, a zatrzymała się tuż przed nim. To cudowne ocalenie nawet poganie przypisywali wstawiennictwu Agaty. Jest świętą, do której chrześcijanie uciekają się

przy zagrożeniach związanych z pożarami i wypadkami związanych z ogniem; ma również chronić Sycylię przed wybuchami Etny.

Patronuje zawodom związanym z ogniem: kominarzom, ludwisarzom, odlewnikom, a także pielęgniarkom z racji męczeńskiej śmierci. Jest również orędowniczką w chorobach piersi.

W ikonografii chrześcijańskiej św. Agata przedstawiana jest w długiej sukni, z kleszczami, którymi ją szarpano.

Atrybutami Agaty są: dom w płomieniach, kość słoniowa – symbol czystości i niewinności oraz siły moralnej a także misa z obciętymi w czasie męczeństwa piersiami.



## Jeszcze jesień

*szron na szybach  
poręczy balkonu  
gałęziach drzew – zima?  
jeszcze nie!  
nie wiemy, jakie niespodzianki  
szykuje nam tegoroczna jesień  
jednak,...! w tej czapce  
i kurteczce ze szronu, to  
ciągle jeszcze miesiąc wrzesień  
z kolorami tęczy zatrzymanymi  
w aurze oszronionej  
którą, swoimi promieniami  
otula słońce*

wiersze i opowiadania pochodzą  
z Tomiku Diamentowy Pył

Joanna Żurawska Flemming,  
28 września 2013 r.



# MOJE REFLEKSJE PO...



Ryszarda Olszewska-Łapko

Piękny Jubileusz XX-lecia istnienia szczeecińskich amazonek za nami. Na podstawie entuzjastycznych opinii naszych gości, członkiń stowarzyszenia i naszych rodzin obecnych na tej uroczystości mamy powody do satysfakcji, że perfekcyjnie sprostaliśmy trudnemu zadaniu. W tym miejscu należą się ogromne podziękowania dla Komitetu Organizacyjnego Jubileuszu. Było nas niewiele bo oprócz członkiń zarządu stowarzyszenia w pracach organizacyjnych trwających przez kilka miesięcy poprzedzających uroczystość uczestniczyły: Lidia Przeradzka, Mirka Mackiewicz, Stefania Kusyk, Elżbieta Borzymowska. W dniu Jubileuszu pomagały również nasze ochotniczki i mężowie kilku koleżanek. Spotkałyśmy się również z wielką życzliwością i pomocą ze strony pracowników Teatru „Pleciuga”, pracowników restauracji „Bogatka” z ZCO, której wspinały catering wzbudzał zachwyt wśród naszych gości. Wszystkim wymienionym bardzo dziękujemy.

Od początku zakładałyśmy że nasz Jubileusz to ma być święto radości, bez długich przemów, lekarskich wykładów z wyjątkiem cudownej, pięknie i ciepło mówiącej o tym co nas najbardziej dotyczy – psycholog dr Małgorzaty Adamczak. Chciałyśmy też uhonorować kilku naszych najwierniejszych przyjaciół odznaczeniem „Bursztynowy Łuk”. Jest to wyróżnienie osób nie będących członkami Stowarzyszeń ale istotnie wspierających działalność organizacji. Takie wyróżnienie przyznałyśmy pani Kry-

stynie Pieczyńskiej – Dyrektor ZCO, która jest z nami od momentu założenia naszego Stowarzyszenia; Pani dr Sabinie Mikke, która przemierzała z nami nasz region i wspólnie propagowałyśmy profilaktykę prozdrowotną; Pani dr Marii Herczyńskiej, której zawdzięczamy pierwszą profesjonalną rehabilitację w naszym mieście dla amazonek; Panu profesorowi Lubińskiemu za systematyczne edukowanie i badanie nas w zakresie genetyki; Panom Wojciechowi Grzybkowi i Romanowi Lisowi za wieloletnie finansowe wspieranie naszej działalności; Pani redaktor Annie Koprowicz za wiele wspólnych lat spędzonych przed mikrofonami Polskiego Radia Szczecin poświęconych tematami profilaktycznym; naszym wieloletnim cudownym i profesjonalnym rehabilitantkom: Paniom: Katarzynie Skumiał, Małgorzacie Krause, Mirosławie Szymańskiej i nie pracującej już u nas Gracjanie Stefańskiej; Barbarze Toczek – od 10 lat nie zastąpionej, merytorycznej pracownicy administracyjnej naszego Stowarzyszenia.

Wiele ciepłych słów, życzeń i gratulacji skierowali do nas zaproszeni goście, władze miasta, PFRON-u, MOPR-u, Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii, Federacji Stowarzyszeń Amazonki, Pofam-u, przedstawicielki stowarzyszeń z regionu zachodniopomorskiego. Władze Federacji uhonorowały naszą koleżankę Joannę Łukomską za wieloletnią pracę w Stowarzyszeniu – „Rubinowym Łukiem Amazonki”.

Działalność naszego Stowarzyszenia została dostrzeżona i nagrodzona przez Urząd Marszałkowski woj. Zachodniopomorskiego najwyższym odznaczeniem – „Złotą Odznaką Gryfa Pomorskiego”, ale ze względów organizacyjnych /nie po stronie amazonek/ nie wręczono nam tego wyróżnienia na uroczystościach jubileuszowych. Uroczystość taka będzie mieć miejsce na naszym spotkaniu wigilijnym ponieważ zależało nam aby świadkami takiego święta były wszystkie koleżanki.

Najradośniejszym punktem naszego święta były prezentacje najbardziej widowiskowych zajęć prowadzonych w stowarzyszeniu ale też prezentacje talentów muzycznych i poetyckich naszych

koleżanek. Okrzyki zachwytu i mnóstwo braw wywołały pięknie ubrane z radością na ustach tancerki prezentujące się w kolejnych tańcach, flamenco, tańcu brzucha i najbardziej energetycznym tańcu afrykańskim. Chciałabym wyrazić wielkie uznanie dla dwóch tancerek, które brały udział we wszystkich trzech występach tj. Mirki Mackiewicz i Bogusi Kuśnierz to było kondycyjne „mistrzostwo świata”.

W całość naszego programu wplecione zostały zabawne i poważne limeryki przygotowane i zaprezentowane przez Małgosię Kłosowską, która do każdego z nich przebrała się za inną postać. Nasza kolejna uznana już poetka Joasia Żurawska Flemming zaprezentowała swój utwór napisany specjalnie na nasz jubileusz a skrzypaczka Basia Rutkowska wyczarowała na swoich skrzypkach piękną muzykę stwarzając sentymentalny nastrój. Nad wszystkim panowała i po mistrzowsku poprowadziła uroczystość nasza koleżanka Lidka Preradzka. Ostatnim mocnym akordem naszej uroczystości był koncert zespołu Stargard Band, który porwał do spontanicznej zabawy i do tańca wszystkich nie wyłączając naszych wspaniałych gości.

Po dużej dawce stawy dla ducha czekała nas wspaniała uczta przygotowana w holu teatru przez restaurację „Bogatka”. Stół zachwycał bogactwem potraw, dekoracją i miłą obsługą. Przy okazji konsumowania mogliśmy podziwiać rękodzieła naszych koleżanek, haftowane krzyżykami obrazy Halinki, gobeliny Uli, serwetki „frywolitki” Janeczki, cudeńka wypiekane i dekorowane przez Wiesię. Podczas tego towarzyskiego spotkania, wymieniano wrażenia, przekazywano nam organizatorom gratulacje i podziękowania za tak wspaniałe przygotowaną uroczystość i stworzoną atmosferę.

Dla naszych koleżanek amazoнок z regionu zachodniopomorskiego miałyśmy jeszcze jedną atrakcję na koniec – godzinna przejażdżka zabytkowym tramwajem po Szczecinie. Tu też było moc wrażeń, były śpiewy, dowcipy i żal, że impreza dobiega końca.

Nasza uroczystość jubileuszowa została objęta honorowym patronatem przez Prezydenta Miasta, Wojewodę Zachodniopomorskiego, TVP Szczecin, Polskie Radio Szczecin i Kurier Szczeciński.

Kilka dni po oficjalnych uroczystościach przy pięknej pogodzie wszystkie chętne członkinie stowarzyszenia wsiadły na statek „Dziewanna” i wyruszyły w trzygodzinny rejs po pięknych zakątkach wodnych wokół Szczecina.

Ubrane byliśmy się jak na rejs na statku przystało w konwencji marynarskiej a więc bluzki w paski białe niebieskie, stosowne czapki i chusteczki – całość wyglądała świetnie. W części oficjalnej rejsu były podziękowania dla koleżanek zaangażowanych w organizację naszej uroczystości, były życzenia „sto lat” dla wszystkich „Agatek”. Potem były występy naszych tancerek, był grill i zabawa dla wszystkich a w przerwach oglądanie przepięknej okolicy. Schodziłyśmy ze statku rozradowane, roześmiane i z refleksją, że trzy godziny za szybko minęły.

Ale za 5 lat z pewnością powtórzymy taki rejs.

„Życie mimo wszystko jest wspaniałe”

• • • • •

Czy warto...

... dar zapominania  
jak siwy kurz  
zadomowił się  
w moich włosach  
... powietrze parzące nozdrza  
osusza mi twarz  
z łez, które  
od dni kilku zagościły  
w oczach moich, a...  
w sercu żal  
zmarnowanej bezpowrotnie  
chwili, upalnego  
czerwcowego popołudnia!  
nocne minuty deszczu  
jak łzy obmyją  
obolałe od żaru myśli  
podarowując  
zapomnienia dar  
bo czy warto... pamiętać?...  
odpowiedz sobie sam!

-----  
Joanna Żurawska Flemming

# DESIDERATA

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

Tekst znaleziony w starym kościele w Baltimore  
 datowany 1692

*Ten, kto cię obraził jest albo silniejszy,  
 albo słabszy od ciebie.  
 Jeżeli słabszy, oszczędź go,  
 jeżeli silniejszy, oszczędź siebie.*

Seneka Młodszy

• • • • •

## **Dar jesieni**

*na dywanie... z darów tegorocznej  
 jesieni  
 odnajduję kolory dni minionych  
 liście przeszłości  
 szeleszczą, jak myśli potargane  
 które nie sposób zamknąć  
 w dłoniach wyobraźni...  
 bo pędzą gdzieś  
 z wiatru melodią cudną, niosąc  
 marzenia  
 w bezkresną dal ... i serce moje...  
 do gór dalekich,  
 gdzie się na chwilę, zatrzymał czas*

-----  
*Joanna Żurawska Flemming,  
 2 listopada 2013.*

# | DROGIE AMAZONKI!

Miło mi , że mogłam uczestniczyć w takiej uroczystości jak 20-lecie Waszej działalności. Dobrze się złożyło, że jako amazonka z Jarosławia zamieszkała ok. 1000 km stąd, znalazłam się w tym czasie w Szczecinie u córki Beaty, również amazonki. Jak ważny dla mnie był pierwszy kontakt z amazonkami, pod jakim byłam wrażeniem trudno wyrazić słowami. Tym bardziej, że służba zdrowia bardzo skąpe dawała wskazówki dalszego postępowania pooperacyjnego. Stanęłam nad przepaścią. Ochłonęłam dopiero po pierwszym spotkaniu z prezesem amazoek p. Martą, wspaniałym człowiekiem. Dlaczego o tym mówię? Bo z atmosfery tutejszego spotkania wyczuwam ten sam klimat, tą samą życzliwość wobec drugiej koleżanki i tą samą chęć niesienia pomocy drugiemu człowiekowi.

Muszę powiedzieć, że my – amazonki jarosławskie- borykamy się z trudnościami. Brak nam takiego wsparcia o jakim słyszałam tu na spotkaniu. Nasze Stowarzyszenie jest jeszcze bardzo młode, myślę jednak, że wiele wzorów postaram się przenieść na nasz teren. Chcę też podziękować za pierwsze wskazówki telefoniczne, bo słysząc od Beaty o osiągnięciach szczecińskiego stowarzyszenia starałam się nawiązać kontakt. Dlatego z całego serca życzę Wam osobiście i od naszego stowarzyszenia z Jarosławia dalszych sukcesów przy właściwym wsparciu władz terenowych, życzliwych sponsorów oraz dobrej współpracy ze służbą zdrowia.

*Marianna – amazonka z Jarosławia*

• • • • •

## **Carski Trakt** **- na Bagnach Ławki**

*... drogą bezkresną  
pośród traw i bagien  
pamięć powoli  
dogania wspomnienia*

...

*daleka cisza  
skowronka śpiew  
i oczy łosia  
w dali dal wpatrzone  
zapach słońca  
i dzikich traw*

śq

*jak oddech  
miłości dalekiej  
Długą Luką  
wędruje mój czas  
wiodąc myśli  
po kładce marzenia  
taki piękny  
natury świat*

i

*choć jest się w nim  
tylko intruzem*

to

*powrócić pragnę  
jeszcze raz...*

*do tej ciszy, w której mieszka  
spokój serc  
w otchłani dalekich uczuć...*

-----  
*Joanna Żurawska Flemming,  
13 lipca 2013*

# DRUGI MARSZ NORDIC WALKING AMAZONEK

ŚWIDWIN - 24 MAJA 2013



Krystyna Herman

Zaproszenie ze Świdwińskiego Stowarzyszenia „Amazonka” na spotkanie 24 maja ucieszyło szczecińskie amazonki - amatorki nordic walking.

Do Świdwina dojechalśmy przed godziną 10.00. I tu pierwsza miła niespodzianka. Mimo, że do siedziby Stowarzyszenia były „dwa kroki” na dworcu czekała na nas prezes Zdzisława Rudnicka a w klubie kawa i pyszne ciasto.

Do godziny dwunastej miałyśmy czas na zwiedzanie. Zaopatrzone przez Jadzię Balsewicz i Joasię Pawlacyk w materiały informacyjne dotyczące Świdwina ruszyliśmy „w miasto”. Pierwsza wzmianka o tej pięknej miejscowości pochodzi z roku 1280 i mimo kolejnych wojennych zniszczeń, zabytkowe budowle zostały starannie odrestaurowane.

Zobaczyliśmy Zamek Joannicki zbudowany nad rzeką Regą w celu ochrony szlaków handlowych, Bramę Kamienną z XIV wieku, pozostałości obwarowań miejskich, a także gotycki kościół z 1338r. Nazwa „Świdwin” nie jest historycznie udokumentowana. Dopiero 7 maja 1946r. czyli rok po zakończeniu II wojny światowej, wprowadzono

dzisiejszą nazwę. Spacer ulicami, również dzięki sprzyjającej aurze był bardzo miły. Zadbane ulice i ukwiecone skwery z ładną, małą architekturą pozwoliły podziwiać, robić zdjęcia, ale i odpocząć przed właściwym marszem. Bogusię Kuśnierz inicjatorkę wcześniejszego przyjazdu, interesowała nie tylko historia, ale także teraźniejszość (wnętrza sklepów) i mimo, iż przyjechała bez kijków okazała się świetnym, wytrzymałym piechurem.

O godzinie 12.00 w samo południe spotkałyśmy się z pozostałymi Amazonkami. Oprócz dziewczyn ze Świdwina przyjechały koleżanki z Koszalina, Kołobrzegu, Białogardu, Stargardu Szcz. no i my, cztery Agatki ze Szczecina. Ponad pięćdziesiąt Amazonek wraz z osobami zaproszonymi po powitaniach i rozgrzewce ruszyło na sześciokilometrowy spacer. Radosną, uśmiechniętą grupę poprowadziła p.Małgorzata Miękczyńska, instruktorka i propagatorka zdrowego i aktywnego trybu życia. Niezbyt szybki marsz pozwolił nawet tym mniej doświadczonym amatorkom nordic walking nadażyć i korzystać z profesjonalnych uwag instruktorki. Zgodnie z planem z uśmiechem na ustach przed czternastą, dotarłyśmy do ładnie położonego zajazdu. Zadbany teren z przepięknie kwitnącymi krzewami różowej krzewuszki, białych azalii i dwukolorowymi iglakami radował nasze oczy i zachęcał do gimnastyki z kijkami.

Dalsza integracja nastąpiła wewnątrz lokalu, gdzie w przyjaznej atmosferze zaserwowano nam smaczne jedzonko, poprzedzone odśpiewaniem naszego hymnu. Po obiedzie dzięki słonecznej pogodzie dalszy ciąg pięknego spotkania, mieliśmy na łonie natury. Nasze kijki „odpoczywały” a my nadal bawiliśmy się radośnie przy muzyce. Spalanie nadwyżki kalorii nie trwało zbyt długo, ponieważ gospodarze rozpalali już grille, szykując następny poczęstunek.

Jestem pełna podziwu dla prezes Świdwiń-

# DEKALOG MAŁEGO KSIĘCIA

skiego Stowarzyszenia Amazonek, która wraz ze swoimi koleżankami (jest ich 24) przygotowała taką super imprezę. Dziękujemy bardzo i już dziś wpraszamy się na kolejny, już trzeci marsz nordic walking w roku 2014.

W Szczecinie byliśmy prawie o 21.00 zmęczone ale i radosne. Jechałyśmy wygodnie dzieląc się wrażeniami. Nie zapomnialiśmy też wyściskać naszej koleżanki Joasi Pawlaczyk, która tego dnia miała imieniny.

Krystyna Herman

•••••

*Dużo nie znaczy dobrze,  
ale dobrze znaczy bardzo dużo.*

Demostenes

*Nie chowaj nienawiści po wieczne czasy,  
ty który sam nie jesteś wieczny.*

Arystoteles

Jam jest Mały Książę, który chce Ci pomóc przejść przez świat dorosłych tak, by nie stać się takimi, jak oni.

1. Nie będziesz miał róż innych przed różą oswojoną.
2. Nie będziesz patrzył oczami, lecz sercem.
3. Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialny za to co oswoiłeś.
4. Zrozum dorosłych swoich, którzy widzą w wężu zamkniętym jedynie kapelusz i naucz się być dla nich pobłażliwy.
5. Nie bój się oswajać.
6. Nie trać zdolności do widzenia baranka przez ściany skrzyni.
7. Nie staraj się być poważnym człowiekiem.
8. Nie idź prosto przed siebie, bo nie zajdziesz daleko.
9. Nie trać nadziei, że gdzieś na pustyni znajdziesz studnię.
10. Pamiętaj, że dorośli o tym wszystkim zapomnieli, więc Ty musisz pamiętać.

### **Panoramie Morskiej**

Szanowna Pani Dyrektor  
 Szanowny Panie Dyrektorze  
 Szanowni Panie i Panowie: Rehabilitanci, Ra-  
 townicy, Kucharze, Kelnerzy, Ochroniarze, In-  
 struktorzy aqua - aerobiku, aerobiku i innych  
 ćwiczeń cielesnych na lądzie i w wodzie,  
 Animatorzy Kultury i „Zaproszone Gwiazdy”: Denis  
 Russos, Sher, Maryla Rodowicz, Bob Marley z bratem  
 i tarantulą, Albano i Romina Power, Elvis Presley \*  
 (Panie Romanie, Sebastianie, Pani Marysiu i Iwono)  
 Oraz inni nie wymienieni członkowie Akade-  
 mii Zdrowia i Humoru w Jarosławcu !!!

Po co jechać na Francuską Riviere  
 Skoro w Jarosławcu można  
 Zdrowia zyskać wiele!

Tu przechodzi ludzkie pojęcie,  
 Bo tak to jest w Panoramie Morskiej,  
 Że każdy ma codziennie ciekawe zajęcia!

Jesteśmy tu ponownie  
 I o nowozbudowanych obiektach  
 Wyrazamy zachwyt niewymownie!

Aquapark powstał w mig!  
 Cztery baseny z wodą podgrzewaną i sztuczną falą  
 to sezonu hit!

Dla dorosłych i dla dzieci,  
 Mnóstwo uciech wodnych  
 Nie tylko jak słońce świeci!

I innych atrakcji moc  
 W Rotundzie, Batorym i przy oczku wodnym  
 Cały dzień i długo w noc!

Dziękujemy za szampańską zabawę  
 I z cygańskim zespołem  
 Koncertu wspaniałą oprawę!

Scenę ze stolikami dla każdego w mig zbudowano  
 Pod gołym niebem, z rozmachem,  
 Wspaniałe widowisko plenerowe zorganizowano!

Dyrekcja z urokiem i wdziękiem,  
 Jak przy podobnych okazjach wielu

I tym razem wykazała się chore-  
 ograficznym talentem!

W ślicznych szatach korowody prowadziła  
 I pokazem ogni sztucznych  
 Koncert uświetniła!

Chylimy czoła dziękując za rehabilitację  
 wszystkim razem i każdemu z osobna!  
 Bo nudzić się tutaj nie podobna!

Stowarzyszenie „Agata” ze Szczecina  
 Jarosławiec 30.08. – 12.09. 2008r

Spieszę wyjaśnić, że powyższe podziękowanie  
 zostało odczytane na „Szampańskim pożegna-  
 niu” w obecności wszystkich kuracjuszy, Pani  
 Dyrektor, przedstawiceli pracowników oraz  
 „Zaproszonych gwiazd” \* które to były postacia-  
 mi parodiowanymi przez Animatorów Kultury  
 (Pana Romana, Sebastiana, Panią Marysię i Iwo-  
 nę) na przezabawnym (jednym z wielu) spotkań  
 biesiadnych pn. „Koncert gwiazd”. Poprzebierani  
 jak gwiazdy, z ogromnymi, przewymiarowanymi  
 perukami, „śpiewali” z pley-becku dodając do tego  
 prześmieszne gagi. Przeszli samych siebie. Na-  
 wet bardzo zapracowany Pan Dyrektor, który nie  
 uczestniczył zazwyczaj w integracyjnych spotka-  
 niach, tutaj dobrze się bawił i gratulował pomysłu,  
 trafnej charakteryzacji oraz dobrej choreografii.

Podobnie dobrze zorganizowane były dwie  
 duże imprezy plenerowe: „Królewskie wesele”  
 i Koncert zespołu cygańskiego Terne - Roma  
 z wokalistą Bogdanem Trojankiem i z pokazem  
 ogni sztucznych. Ale to trzeba przeżyć same-  
 mu, tak że nie będą zdradzała szczegółów.

A w ogóle to było, jak zwykle, świetnie bo i pogoda  
 dopisała, no i ten zbudowany z wielkim rozmachem  
 Aqua park, z chyba niemalże 1000 leżaków wokół 4  
 basenów, ale jakich! Pierwszy - największy w Polsce  
 - z podgrzewaną wodą, sztuczną falą i gejerami  
 powietrznymi. Drugi - rekreacyjny z rwącą rzeką,  
 zjeżdżalnią i masażami. No i kolejny dwuniecko-  
 wy, wielofunkcyjny z punktem wodnego masażu  
 ściennego, masażem karku, gejerami powietrznymi,  
 grzybkiem wodnym, leżankami rurowymi z ma-  
 sażem powietrznym, zjeżdżalnią łączącą baseny.

Wszystko pięknie podświetlone również sztucznymi palmami uzupełniającymi iluminację świetlną jest czynne całą dobę dla kuracjuszy Panoramy Morskiej, a dla innych w godzinach od 9 -22. Super !

Dodać należy, że tu każdy znajdzie coś dla siebie. Można wypoczywać zarówno biernie jak i bardzo aktywnie. Każdy dostaje w łapę: program imprez i harmonogram indywidualnych zabiegów ordynowanych przez lekarza w pierwszym dniu pobytu (dostosowanych do zmian żywieniowych czyli pór na posiłki). Jeżeli do tego dołoży się organizowane dla wszystkich różnorakie ćwiczenia „cielesne”: aerobic przy oczku wodnym (w zimnie jest w sali), aqua – aerobic z różnymi uatrakcyjniającymi gadżetami sprzętowymi i ćwiczenia ogólnorozwojowe w podgrzewanym basenie, no i oczywiście bursztyno - i jodo - terapię (tak określam spacerowanie nad morzem) - to taki wypoczynek daje efekty zdrowotne, kondycyjne i psychiczne. Nie wspomnę o jedzeniu, a właściwie żarciu. Każdy jadł tyle ile chciał na posiłkach regulaminowych (śniadanie, obiad z owocem na podwieczorek, kolacja) oraz na imprezach integracyjnych: „szwedzkie stoły” ze swojskim jedzeniem lub z daniami rybnymi, torty powitalne i weselne oraz gorące poczęstunki po kolacji przy oczku wodnym (flaczki, bigosiki, pieczone kielbaski, gofry, racuchy itp. itd..., ltd..., ltd..) Do tego szampan w każdym pokoju oraz na koncercie, powitaniu i pożegnaniu!

Gorąco polecam, nawet jeżeli trzeba na to zadeklarować się już w lutym! No może nie to żarcie, ale urokliwe miejsce, zabiegi i zdrowy ruch! Gorąco polecam!

-----

Z poważaniem Małgorzata Kłosowska

• • • • •

Przeciwności losu uczą mądrości,  
powodzenie ją odbiera.

-----

Seneka Młodszy

• • • • •

### Zapatrzenie...

Oczami duszy  
radość swoją widzą  
i czują ten zapach  
dojrzałych truskawek  
z zapachem piżma  
wymieszany.  
Deszcz za oknami  
ze słońcem  
na przemian  
uświecają przegląd  
obrazów przeszłości.  
Dłonie splecione na  
znak ucieczki  
przed nimi samymi!?  
... tylko oczy...  
wzrokiem w nicość  
wpatrzonym  
poświęcają sekundy  
teraźniejszości.  
Aura marzeń otacza  
Ów Duet,  
jakby chciała pomimo  
nicości  
podać Tym Dwojga  
choć chwilę...  
choć jeszcze uścisk  
dłoni!  
w ciągłym biegu  
w... dał codzienności.

-----

Joanna Żurawska Flemming  
gdzieś, w chmurach, 2 lipca 2013

# „CZERWCOWE BOGACTWO DOZNAŃ”



Ania Borowska

## **Odsłona pierwsza - Relaks**

Czerwiec zaczął roztaczać swój letni urok. Kuszące słońce, woń kwiatów i ciepły wiatr we włosach, hmm... Weekend spędzony w Międzywodziu razem z córką... Czy to jest to, za czym od dawna tęsknię? Decyzja zapada!

Jedziemy ze śpiewem na ustach. Hamulec stop! Przed nami pensjonat „Ostoja”. Błękitne niebo i morska bryza nasycone słońcem, budzą w nas dziecinną radość i wspomnienia. I ta przedsezonowa błoga cisza, sprzyjająca relaksowi, któremu oddajemy się z premedytacją. Wspólne rozmowy, wspólny śmiech i wspólne milczenie - oczyszczają i zacieśniają tak ważną więź.

Wspaniały weekend finiszuje. I oto rodzi się nieodparta chęć przedłużenia pobytu na cały tydzień. ...Poniedziałek: słońce praży, piasek parzy, my wciąż zgodnie, w zachwycie, razem na plaży. I co ?, „Słoneczko oko dnia pięknego!” Cóżes uczyniło?! Nie szczędząc promienia swego, do słonecznego porażenia mnie doprowadziło. Z braku rozsądku cierpię katusze. Ciało płonie i pączkuje, ja

jogurtem je smaruję...

Wyraźny brak słońca na niebie, w kolejnych dniach pobytu, jest ulgą dla ciała i ucztą dla pozostających w zdrowiu zmysłów. Ahój przygodo! Tak rozpoczyna się nasza krajoznawczo-kulinarno-handlowa podróż od Międzyzdrojów po Rewal.

Jest piątkowy wieczór i przystanek końcowy: „Ukochany Dom”. A w nim my: wypoczęte, opalone, radosne, spełnione, w nowych kreacjach i „echem w portfelach”, a jednak bogatsze o dobre wspomnienia.

## **Odsłona druga - Okiem obserwatora**

Koniec błogiego lenistwa! Czas zabrać się do pracy, piekę jubileuszowe ciasta. W nocy odbiera je Marta - jutro uroczystość. 17 czerwca 2013 roku Jubileusz 20-lecia Stowarzyszenia Amazonek „AGATA” w Szczecinie. O tej imprezie już się mówiło w 2012.

Z początkiem 2013 powstał Komitet Organizacyjny i pełną parą rozpoczęto przygotowania do obchodów. Ma być skromnie ale serdecznie. Mamy dobrze się bawić a wszelkie możliwe pomysły są mile widziane. Analizując te 20 lat mamy co wspominać. Odnajdujemy same siebie i cząstkę naszej duszy wpisaną w historię Klubu.

Jest rano 17 czerwca a mnie dopada migrena. Czuję się fatalnie i jestem załamana. Robię zimne okłady na czoło, tykam proszki i ratuję się jak mogę. Przed dziesiątą dzwoni do mnie Bogusia i stawia do pionu.

- O dziesiątej przyjadę po Ciebie i masz być gotowa! Słyszę w słuchawce jej zdeterminowany głos.

Jedziemy w kierunku „Pleciugi”. Bogusia wiezie poza migrenowcem pełny bagażnik kwiatów do dekoracji.

Hol teatru zachwyca swym wystrojem

i blask światła prowadzi nas ku Wielkiej Gali. Grupa amazońki wita przybyłych gości wręczając każdemu z nich upominek. W kularach czekają suto zastawione stoły. Puszące się w wazonach kwiaty swoją wonią wypełniają całą przestrzeń. Ściany zdobią rękodzieła Amazońki: pięknie utkane obrazy Uli Kachnowicz, misternie haftowane obrazy Halinki Bednarskiej, nobliwie frywolitki Janeczki Nowak i jedwabne korale Steni Kusyk, cuderna wypieczone i udekorowane przez Wiesię... Wyłożone są Kroniki Stowarzyszenia uprzednio prowadzone przez Anią Miłek, obecnie przez Karinę Wójcik i zbiór wierszy klubowych poetek..... Jest się czym zachwycać. Prace są godne podziwu, widać sztukę, poczucie piękna i estetykę wykonania. Są efektem umiłowania sztuki i cierpliwości.

Zajmuję miejsce na sali widowiskowej, która zapełnia się gośćmi. Przed oficjalnym otwarciem uroczystości Joasia Łukomska prezentuje slajdy, przybliżając tym historię i działalność klubu na przestrzeni 20 lat. Wspaniały materiał. Oglądam z przyjemnością, (migrena w końcu ustępuje).

Wybiła godzina jedenasta, 17 czerwca 2013 roku - podniosła chwila. Pani Prezes Rysia Łapko otwiera uroczystość jubileuszową. Jest wzruszona. Elegancko i serdecznie wita zaproszonych gości i amazońki. Przemowa jest zwięzła i utrzymana w podniosłym tonie. Ze strony zaproszonych gości odbiera: gratulacje, podziękowania za dobrą współpracę, kwiaty i wiele ciepłych słów.

Po części oficjalnej prowadząca konferansjerkę Lidia Przeradzka zapowiada część artystyczną.

Chór z godnością zaśpiewał Hymn Amazońki:

*W sercu Was ludzie noszę....  
Do serca troski zbieram  
Serce me dla Was zamiera..."*

Następnie szczecińskie amazońki wykonały taniec „Flamenco”, ujmując: wdziękiem, harmonią ruchów, barwnością strojów i gorącym rytmem. Wprowadziły widowieństwo w nastrój dobrej zabawy. Taniec brzucha i impresja afrykańska wywołały owacje na stojąco uwieńczone bisami. Mirka Mackiewicz i Bogusia Kuśnierz zachwyciły, i rozbawiły nas do łez.

Pełne humoru i niosące przesłanie monologu Małgosi Kłosowskiej skutecznie wypełniały

przerwy między występami- „majstersztyk!” .

To co mogliśmy podziwiać jest dowodem na to jak prężnie działa klub i że dzięki niemu można rozwijać własne zainteresowania. Na zakończenie części artystycznej wystąpił zespół „Band Stargard”, który zagrał przebój Macieja Kossowskiego „Dwudziestolatki”. Oj!, działa się, działa...)

Po części artystycznej nadszedł czas na część „ konsumpcyjną”. Stoły uginały się od kulinarnych pyszności. Kuluary wypełnił gwar rozmów. Było dostojnie, rozrywkowo i dostatnio. Jednym słowem Wspaniale!

Przed udaniem się do domu, z życzeniami zdrowia, podziękowałam organizatorom za piękne przygotowanie uroczystości. A naszym dziewczynom rzuciłam - Tak trzymać 20-latk!

Niestety moja „migrenowa” niedyspozycja udaremniła mi uczestnictwo w ostatniej atrakcji tego dnia, jakim była przejażdżka historycznym tramwajem przez miasto. Szczecin.

### **Odsłona trzecia - Rejs i jego atrakcje**

Uroczystości jubileuszowe dobiegają końca. Ostatnią z atrakcji jest rejs statkiem. Obowiązują stroje marynarskie.

Dnia 21 czerwca o godzinie czternastej wypłynęliśmy statkiem „Dziwanna” na spacer po jeziorze Dąbskim. Rejs przyniósł nowe doznania. Pogoda wymarzona. Jezioro zachwyca przyrodą. Meandrami płyniemy na rzekę świętą, której woda jest kryształowo czysta. Na dnie widać falujące wodorosty. Wzdłuż brzegów rosną dostojne wierzby, topole, morwy, a rozkołysane trzciny witają nas szerokim ukłonem. Panuje błogi spokój.

Wypływamy na pełne jezioro. Mijamy zatoczki pokryte lilią wodną, grzebieniem i nurkujące w nim łyski i nurki. W szuwarach pluskają rodziny kaczki. Na jeziorze łabędzie majestatycznie przemierzają szlaki wodne . Mijamy kolonię kormoranów. Przycupnęły na suchych konarach drzew (za ich sprawą), wyglądają jak kępy jemioły. Orły bieliki również dyskretnie zaakcentowały swoją obecność, wtopione w korony drzew. Jedną z atrakcji jest osiadły na jeziorze betonowy tankowiec z czasów II wojny - zbudowany w Danii. Z dwóch jednostek jedna trafiła do Szczecina.

Znajdujemy odpowiedni moment na wzajemne podziękowanie (zarząd -członkinie), za wkład włożony w organizację jubileuszu, jak i pracę na rzecz klubu. Są kwiaty, dyplomy i prezenty.

Bawimy się wspaniale! Humory dopisują. Towarzyszą nam śpiew, tańce i „swawole”. Stenia Kusyk zapewniła grilowany poczęstunek.

Wracając do portu mijamy opustoszałe: zakłady przemysłowe, fabryki i nabrzeże. Widok przygnębiający...Jesteśmy u kresu podróży. Statek dobiega do kei. Zgodnym chórem dziękujemy kapitanowi za udany i szczęśliwy rejs. Na pożegnanie wspólna fotografia, uśmiechamy się.

I tak czerwcowe doznania dobiegły końca

Anna Borowska

### Chwila na refleksję

Rejs statkiem przywrócił wspomnienia. Dla mnie był szczególnie osobistym doznaniem. Przed laty pod żaglami Żurawia II pływałam po szczecińskich akwenach. Wspaniała przygoda: stara fajba, woda, niebo i my....Gitara i śpiew. O spędzonym czasie na jachcie i zjawiskach przyrody mówi nasza pieśń :

*Przemierzaliśmy zatokę  
Niby srebrzystym obłokiem  
Smukły maszt na niebie kreślił  
Tekst płynącej z nami pieśni*

*Złote słońce na zachodzie  
Przynaglało do powrotu  
Echo niosło pieśń po wodzie  
W rytm promieni jego splotów.*

*Nieba do snu się układa  
Księżyc wschodzi po kryjomu  
I nad nami gwiazd gromada  
wskáže nam drogę do domu*

*Już majaczą w dali wzgórza  
Tam jest przystań u podnóża  
Nim się srebrny księżyc schowa  
My dojdziemy do Klęskowa*

*Bo do pracy trzeba rano  
Czy dobudzę swoją Hankę?  
Pocałuj mnie na Dobranoc...  
I herbaty zrób mi szklankę*

### Urodziny Agaty

*Mówią, że Kopernik kobietą była  
i tylko dlatego globem ziemskim poruszyła.*

*Jak czasem w życiu zdarzy się duży smutek  
To jest taki kąteczek  
Też z Kopernikiem związany  
W Szczecinie pod numerem 7 zlokalizowany  
i „Klubem Agata” nazwany.*

*Już od 20 lat zgoła  
Wyciąga ludzkość „z doła”  
Po ciężkich przeżyciach do siebie zaprasza  
Optymizmem zaraża i do zdrowia nawraca.*

*Do swojej amazońskiej piersi przytuli  
Niczym jak w domu u matuli.  
Turnus dla zdrowia zorganizuje  
Kraj poznać wycieczkowo ułatwia i nakazuje*

*Miejsce na zielonym materacu (niczym  
na czerwonym dywanie) oferuje,  
Nowe zasady życia proponuje,  
Rehabilituje, zdrowotnie edukuje, brzuchem tańcuje,  
Komputery oswaja i szkolenia dla ka-  
pitału ludzkiego organizuje.*

*Daje wędkę a nie rybę  
Bo po tym już nic znienacka nie zdybie!*

*Amazonię każda nosi w sercu  
Tylko aż tam przybyć trzeba  
Aby usłyszeć głosy z nieba  
„Miej serce i patrzaj w serce”  
Nie jesteś sama.  
Nie jesteś tylko dla siebie.*

-----  
red. Małgorzata Kłowska

# POZNAŁEM WIESIĘ 60 LAT TEMU...

Poznałem Wiesię 60 lat temu i od 57 lat jesteśmy bardzo szczęśliwym małżeństwem. Wydawało się nam, że po tylu latach nic złego nie może na spotkać. Mamy doje dzieci, troje wnuków i szczęśliwe życie. A jednak dwa lata temu Wiesza przeszła operację mastektomii. Dzielnie to zniosła wspierana, na co dzień przez kochającą rodzinę. Od roku jest członkinią Stowarzyszenia Amazonek „AGATA” w Szczecinie.

Czekając na Wiesię cztery razy w tygodniu w kawiarni „Columbus” mając dużo czasu, czytałem prasę oraz zapoznawałem się z biuletynami informacyjnymi Stowarzyszenia Amazonek „Agata”. Z encyklopedii wiedziałem, że amazonki to wojowniczkki, tworzące społeczeństwo wyłącznie kobiece, ale informacje zawarte w biuletynach całkowicie mnie zaskoczyły. Ten ogrom pracy organizacyjnej i programowej, wykonywany społecznie i spontanicznie przez Amazonki w Szczecinie i na terenie całego kraju budzi podziw.

Bliżej zapoznałem się z tematem na spotkaniu z okazji 20-lecia Amazonek w Teatrze „Pleciuga”, na które zaprosiła mnie moja żona w imieniu Pani Prezes. Miałem mieszane uczucia czy mam iść i co będę robił wśród samych kobiet. „Nie martw się na spotkaniu będzie dużo mężczyzn”-powiedziała Wiesia i znaleźliśmy się w teatrze – w samym środku sali, która w ciągu piętnastu minut wypełniła się kobietami w różnym wieku-pięknie ubranymi, z nowymi fryzurami, rozbawionymi, witającymi się wesoło. Były szczęśliwe ze spotkania i w ich zachowaniu nic nie wskazywało na to, że miały tak trudne przejścia życiowe. Wyglądały tak radośnie jakby ich życie było usłane różami.

Siedziałem obok Wiesi cichutko udając, że mnie nie ma, rozglądając się po sali. Naliczyłem czterech mężczyzn. Najważniejsze miało się dopiero zacząć. Po oficjalnym otarciu uroczystości i odśpiewaniu hymnu amazonek „Nie ma rzeczy niemożliwych” rozpoczął się program prowadzo-

ny wartko z dowcipem i pełną swobodą. Poznaliśmy dużo ludzi związanych z pracą społeczną oraz tych, którzy wspierają działania Amazonek.

Druga część to ta wesoła, pokazująca możliwości wokalne kobiet, które w swoim gronie potrafią się świetnie bawić. Byłem pod wrażeniem tańca flamenco z zespołu amazonek „AGATA” pod kierownictwem pani Marzeny Jaszczak. Równie wyjątkowy był pokaz tańca brzucha. Część artystyczną zakończyły piękne wiersze z bardzo dobrym akompaniamentem skrzypiec.

Z dużym zainteresowaniem obejrzałem też rękodzieła pokazane na wystawie a wykonane przez AGATY

Oglądając całe spotkanie w tatrze pomyślałem o tym, jakby to było gdyby taką imprezę zorganizowali mężczyźni. Myślę, że byłaby to impreza w tempie wojskowo-marszowym, bo tylko kobiety potrafią wykrzesać z siebie tak dużo energii i pracowitości – są tak cudownie spontaniczne. Dlatego właśnie zasługują na to, aby być kochane i podziwiane.

Na zakończenie imprezy złożyłem Pani Prezes serdeczne gratulacje i podziękowania za ogrom wykonanej pracy i pięknie zorganizowane spotkanie. To właśnie dzięki tej grupie kobiet nasze życie wróciło do normy i jesteśmy pełni nadziei na przyszłość.

Wacław Zarzycki

•••••

# SZUFLADA

Mój przyjaciel otworzył szufladę w komo- dzie swojej żony i wyjął z niej mały pakiecik owi- nięty w bibułkę. To – powiedział – nie jest zwykłe zawiniątko – to jest bielizna osobista. Wyrzucił opakowanie skrywające zawartość i przyjrzał się jedwabnej wykończonej koronką bieliźnie. Kupiłem to jej, kiedy pierwszy raz pojechaliśmy do Nowego Jurku 9-10 lat temu, nigdy jej nie założyła, czekała z tym na jakąś specjalną okazję. Więc dobrze – po- myślał, dzisiaj zdarzyła się ta odpowiednia okazja. Zbliżył się do łóżka i ułożył bieliznę na wezglowiu obok innych rzeczy przygotowanych do odziania nieboszczki. Jego żona właśnie niedawno zmarła. Potem odwracając się w moją stronę, powiedział: nie zachowuj nic na specjalne okazje, bo każdy dzień, który przeżywasz jest naszą specjalną oka- zją. Te słowa zapadły mi w pamięć, mam je ciągle na myśli – one zmieniły moje życie.

Teraz więcej czytam a mniej sprzątam. Sia- dam na tarasie i rozkoszuję się urodą okolicy bez poczucia winy, że nie wypieliliam ogródka. Spę- dzam więcej czasu z moimi bliskimi i przyjaciółmi, a mniej pracując. Zrozumiałem, że życie to cią- głość doświadczeń, które trzeba przeżywać w ra- dości, a nie próbować je przetrwać lub ścierpieć. Już niczego nie odkładam na potem, piję codzien- nie z moich antycznych kryształowych kieliszków. Zakładam nowe ubranie na zakupy w supermar- kecie, jeżeli tylko zadecyduję, że mam na to ochotę. Nie zachowuję moich najlepszych perfum na specjalne imprezy, tylko używam ich codziennie, kiedy pragnę poczuć je na sobie. Zdania zaczyna- jące się od „pewnego dnia”, „kiedyś” znikają z moje- go słownika. Jeżeli coś jest warte zobaczenia, usły- szenia lub przeżycia chce to zobaczyć, usłyszeć i przeżyć teraz.

Nie wiem co zrobiłaby żona mojego przy- jaciela, gdyby wiedziała, że nie będzie jej tu dzisiaj między nami i przyjmujemy to z taką nieświadomą lekkością, mam nadzieję, że poszłaby zjeść do restauracji chińskiej – jej ulubionej. To te malutkie,

nie zrobione rzeczy najbardziej by mnie bolały, gdybym wiedziała, że moje godziny są już poli- czone. Byłabym niepokieszona, że przestałam wi- dywać się z moimi dobrymi przyjaciółmi odkłada- jąc to na „najbliższy czas”, że nie napisałam listów, które miałam posłać „już jutro”. Byłabym niepo- cieszona i smutna, że nie mówiłam wystarczająco często bliskim jak bardzo ich kocham. Od już teraz nie staram się opóźnić, przeczekać ani wstrzymać niczego, co mogłoby wprowadzić mnie w dobry humor, dać powód do radości i śmiechu i każdego dnia powtarzam sobie, że dzień dzisiejszy jest wy- jątkowy. Każdy dzień, każda godzina, każda minu- ta – nią jest.

• • • • •

## ***Inny świat***

*Poplątane sznurowadła tęczy  
Zwisają z poręczy barw  
Buty przechodniów wypalają znaki  
Na wyschniętych trawnikach pamięci*

*Huragan rozrywa na strzępy  
Przeszłość... terażniejszość  
A... po nekropoliach  
Tańczy szmer ciszy.*

*Sznurowadła tęczy zwisają ciągle  
Z palety barw  
Za którą Nieistnienie  
Zbudowało Świat... Inności!*

-----  
*Joanna Żurawska Flemming,  
3 listopada 2013.*

# U ŚWIĘTEGO WOJCIECHA



Urszula Olszewska

Nie ma nic bardziej interesującego jak poznać naszą polską historię za pomocą wzroku, słuchu i dotyku, i dla zrealizowania tego celu udajemy się na Ziemię Wielkopolską. Do dawnej stolicy Polski Gniezna- w pierwszej kolejności. Już przed połową X w. na obronnym wzgórzu zwanym również górą Lecha znajdował się gród Ośrodek-plemion Polan. Z Gniezmem związane są początki chrześcijaństwa w naszym kraju w 966r. W tutajszym kościele została pochowana Księżniczka Dąbrówka - żona Mieszka I. Pierwszym arcybiskupem został w 1000r. brat Wojciecha Radzym zwany Gaudentym. Tutaj do Bolesława Chrobrego przybył z pielgrzymką cesarz Otton III jako do Kościelnej Stolicy Polski.

Po spotkaniu z Panią przewodnik udajemy się do katedry p.w. Wniebowzięcia NMP i św. Wojciecha, podniesionej do tej rangi w 1000r. Podczas odbudowy w drugiej połowie XI w. uzyskał formę kamiennej, romańskiej, trójnawowej bazyliki z dwiema wieżami a od 1342r. świątyni gotyckiej. Długość kościoła 80m, wysokość nawy głównej 22m a wieże mają wysokość 64m. Centralnym akcentem prezbiterium jest złocista struktura konfesji św. Wojciecha, nawiązująca do rzymskiego baldachimu Berniniego nad grobem św. Piotra, powstała w Warszawie w latach 1680-81. Pod nią znajduje się relikwiarz świętego w formie

## **Kim lub czym jestem?**

*Kim lub czym jestem?  
Dzisiaj już wiem  
Jak pachnie życie,  
Jaka się nad nim  
Rozprzestrzenia tęcza.*

*Wiem, co straciłam  
I co zyskałam,  
I gdzie są ciernie  
W wym życia ogrodzie.*

*Zamykam piękno świata  
w moich oczach.  
Chcę je zachować  
I zapamiętać.*

*Podziwiam nocne niebo,  
Gwiazdy i księżyc  
I piękno zorzy  
Przy słońca wschodzie.*

*Jestem powietrzem,  
Wiatrem i deszczem.  
Kim lub czym  
Tak naprawdę jestem?*

*Dopóki jestem?*

-----  
29 października 2013r.  
Marta Małkowska

trumienki z postacią biskupa spoczywającego na wieku. Ściany trumienki zdobią sceny z jego życia. A teraz kilka słów o św. Wojciechu. Pochodził ze szlacheckiego czeskiego rodu Sławnikowiców. Urodził się ok. 956r., uczył się w szkole katedralnej w Magdeburgu a w 982r. został wybrany biskupem pruskim. Dwukrotnie udawał się do Italii, do zakonu Benedyktynów wstąpił w Rzymie gdzie poznał Ottona III. Pielgrzymował do Niemiec, Francji a przez Węgry przybył na dwór Bolesława Chrobrego, stąd przez Gdańsk dotarł do Prus, gdzie 23.04.997r. został zabity. Po wykupieniu ciała przez Bolesława Chrobrego kult męczennika był znany w całej Europie. Św. Wojciech jest jednym z głównych patronów Polski. W dalszym ciągu podziwiamy świątynię a w niej piękne, liczne świątynie, kruchty, płyty nagrobne. Na szczególną uwagę zasługuje w kruchcie południowej gotycki portal, w którego ościeżach osadzono brązowe drzwi zwane Złotą Bramą i Bramą Królewską. Drzwi powstały ok. 1170-80r. a na skrzydłach zilustrowane są epizody z życia św. Wojciecha.

W najwyższym punkcie wzgórza znajduje się Muzeum Archidiecezji Gnieźnieńskiej, w którym podziwiamy zabytkowe, przepiękne przedmioty sztuki sakralnej, m. inn. budzące podziw dzieła złotnictwa: 3 romańskie kielichy mszalne, agatowy tzw. św. Wojciecha, grawerowany tzw. Dąbrówki i tzw. Królewski, dwa misterne późnogotyckie krakowskie Krzyże relikwiarze z przełomu XV/XVI w., srebrne wyposażenie dawnego ołtarza głównego z XVIII w. To tylko kilka przykładów z arcydzieł rozmieszczonych w kilku salach Muzeum. Po wyjściu z Muzeum podziwiamy monumentalny pomnik fundatora Katedry i arcybiskupstwa Króla Bolesława Chrobrego ustawiony na placu przy ul. Laskiego w 1929r.

Już mamy mało czasu więc tylko na chwilę udajemy się spacerkiem na urokliwe uliczki wokół wzgórza Lecha. Udajemy się następnie do Strzelna, gdzie czeka nas spotkanie z bezcennymi zabytkami architektury romańskiej. Bazylika Świętej Trójcy i NMP jest budowlą romańską z przełomu XII/XIII w. konsekrowaną w 1216r.

Pierwotne romańskie mury są zachowane do dnia dzisiejszego. Kościół jest trójnawową bazyliką wzniesioną na planie łańciskiego Krzyża a prezbiterium zakończone absydą z dwiema kaplicami po bokach: św. Barbary i Serca Bożego. W kościele znajduje się ok. 300 zabytków ruchomych. Wśród

licznych ołtarzy szczególną uwagę zwraca relikwiarzowy ołtarz Krzyża Świętego z 658 relikwiami świętych i męczenników oraz relikwii Krzyża Świętego. Najcenniejszą częścią ołtarza jest ogromny krucyfiks z gotycką figurą Chrystusa Ukrzyżowanego z ok. 1361r. Obok licznych kaplic warto zobaczyć Ołtarz MBNP z kopią obrazu z Mariaszell z Austrii oraz konfesjonały, skarbiec muzealny i zakrystię.

Najcenniejszym jednak zabytkiem świątyni spośród siedmiu są dwie romańskie kolumny cnót i przywar ludzkich. Południowa kolumna wyobraża personifikacje cnót: sprawiedliwość, wiara, mądrość, pobożność, czystość, cierpliwość, pokora, posłuszeństwo, wstrzemięźliwość, pokój chrystusowy. Na głowicy tej kolumny wyrzeźbiono scenę chrztu Chrystusa w Jordanie przez Jana Chrzciciela. Druga kolumna północna przedstawia personifikacje przywar: gniew, morderstwo, pycha, bezbożność, krzywoprzysięstwo, obżarstwo, rozpusta, zawiść, bluźnierstwo, swawola. Takich kolumn jest na świecie dziewięć. Kolumny wykonano z piaskowca przywiezionego z Brzeźna i datowane są na drugą połowę XII w. I chociaż mają 800 lat to ponad 200 były obmurowane cegłą do 1946r. Wówczas prof. Zdzisław Kępiński odkrył je w barokowych filarach.

Ogromne wrażenie, podziw i pobudzające wyobraźnię to Rotunda Św. Prokopa. Jest jedną z najstarszych romańskich świątyni z XII w. i największą romańską rotundą w Polsce. Nawa rotundy zbudowana jest na planie koła a od wschodu przylega do niej prezbiterium z kwadratową podstawą. Od północy przylegają do nawy dwie absydy, w zachodniej części znajduje się empora, w której zasiadali królowie i dostojnicy. Prawdopodobnie przebywali tu: Władysław Łokietek, Kazimierz Wielki, Władysław Jagiełło - 7 razy, Kazimierz Jagiellończyk, Zygmunt Stary i inn. Do surowego wyposażenia świątyni należą: pusty romański grobowiec, najstarsze stacje drogi Krzyżowej z 1531r. oraz portal zwieńczony tympanonem na podniebiu którego, pośród splotów roślinnych jest dłoń Boga Ojca. Aż trudno nam się rozstać z bezcennymi zabytkami Strzelna, ale mamy jeszcze w planie zwiedzenie klasztoru w Mogilnie. Jest tu jedna z najstarszych osad w Polsce bo już w VII w. znajdowało się siedlisko Polan. Początki mogileńskiego opactwa są zbliżone do 1050 roku a klasztor powstał na półwyspie malowniczego jeziora Mogileńskiego. Romański kościół z XI w., którego mury wykonano z ciosów granitowych, z niewielkimi okienkami,

zmienia swój kształt w epoce baroku zachowując pierwotny układ romański. Wewnątrz znajdują się zabytkowe rzeźby i obrazy z epoki późnego baroku. Kościół obecnie jest remontowany a do zwiedzania udostępnione są w podziemiach znajdujące się: krypta wschodnia, której fundamentem są kości przodków oraz krypta zachodnia z masywną kolumną zwaną „opat”, która dźwiga na swych ramionach mury i historię tej świątyni. Niewiele jest takich krypt w Europie. Zabudowa poklasztorna stanowi zaplecze mieszkalno-hotelowe Europejskiego Centrum Spotkań „Wojciech-Adalbert”.

Po intensywnie przeżytym dniu wracamy do Gniezna na posiłek i nocleg. Następnego dnia wyjeżdżamy do Częstochowy. Po przyjeździe zakwaterowanie: jedna grupa u sióstr Urszulanek a druga w Oleńce. Po obiadokolacji biegniemy na Jasną Górę aby przywitać Najświętszą Panienkę. Następnego dnia rano ustawiamy się w kolorowym korowodzie Amazoнок z całej Polski. Ubrane odświętnie. Każdy klub prezentuje się inaczej a nasz w tym roku z białymi, pięknymi, dużymi różami w rękach i miłością w sercu. Zbliżając się do szczytu witamy naszą Panią Jasnogórską. Jesteśmy też powitane przez dostojnika świątyni, tak że każde Stowarzyszenie czuje się zauważone. Pielgrzymujemy do cudownego obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej z podziękowaniami i prośbami. Dziękujemy za życie, za drugie życie, za zdrowie, za pracę, za rodzinę, za koleżanki, które nie przyjechały z różnych powodów. Zanosimy prośby te wypowiedziane z wysokości ołtarza jak i te w sercu. Po dniach chłodu, deszczu i ostrego wiatru nagle, tak jakby ktoś ręką zgarnął wszystkie ciemne chmury i nad głowami ukazał nam się błękit nieba z jasną tarczą słońca i od razu zrobiło się ciepło, wesoło a nawet radośnie. Już otrzymaliśmy wspaniały prezent ofiarowany prosto z niebios. Z uwagą słuchamy homilii, słów modlitwy i czujemy, że jesteśmy w samym sercu świątyni słynącej cudami. Przede wszystkim dziękujemy za otrzymane łaski i wypraszamy to co leży nam na sercach. Przed zmierzchem udajemy się do Kaplicy Cudownego Obrazu powtarzając nasze prośby, często na kolanach, wokół ołtarza, jak również wypisując je na kartkach i chowając u stóp Pani Jasnogórskiej. Następnego dnia rano wracamy do swych rodzin, czujemy się ubogacone, szczęśliwe i z nadzieją na lepsze przyszłe miesiące.

Ula Olszewska

### **WIGILIJNY CZAR**

*I znów... jak co roku  
wiatr huczy w kominie  
a śnieg pomalował świat  
na biało  
zaś słońeczko odpoczywa  
za kotarą chmur...*

*Jutro dzień wigilii  
Twoich Narodzin  
i wspomnień!  
... nie było miejsca  
dla Ciebie...  
gdy urodzić się miałaś  
ale... pośród ludu  
wybrałaś swój dom...  
i w stajence na sianku  
życie powitałaś...!*

*Dziecinko najdroższa  
znów na ciebie  
czekamy, sercem  
wymoszczonym siankiem  
czułości i wiary  
w dobro, miłość, szacunek  
i ludzi wspaniałych,  
skupionych w stajence,  
którą jest ich dom.*

*Witaj Jezu maleńki,  
Okruszku ratujący nas  
witaj Istoto Kochana  
która swym Sercem  
uratujesz świat!  
... „pójdźmy wszyscy do stajenki...  
Syn Boży się tam w cichą noc  
... narodzi...  
Zbawca nasz...!”*

-----  
*- z pozdrowieniami świątecznymi  
Joanna Żurawska Flemming*

# WYCIECZKA ŻYCIA



Stenia Kusyk

Zwiedziłam wiele państw i wysp przywożąc moc wrażeń, doznań i wspomnień. Podziwiałam piękno naszej ziemi. Na kolejną podróż wybrałam Izrael. Realizuję swoje plany za pośrednictwem biura podróży Rainbow. Mam lecieć samolotem na półwysep Synaj do Szarm asz -Szajch a stamtąd do Jordanii. Plany pokrzyżowały zamieszki i starcia bojowe w Egipcie, termin wyjazdu jest przesunięty. Wreszcie zapada decyzja wyjazd 3 października. Jadę pociągiem do Warszawy. Pech chce, że pod Poznaniem dochodzi do wykolejenia pociągu. Trzy i pół godziny postoj. Nie ma mowy abym zdążyła na samolot. Wracam do Szczecina. Zgłaszam się w Rainbow i negocjujemy nowe warunki, kończą się pomyślnie.

Ustalono nowy termin na wylotu na 17 października. Tym razem podróż przebiega jak zaplanowano. Lądujemy w Izraelu - lotnisko Ordy k/ Eliatu. Jedziemy przez pustynię Neger - niezmiernie widok i- w kierunku Jerozolimy do Hotelu „Betlejem” na nocleg. Jestem w pokoju z p. Basią z Torunia. Przez głowę przebiega myśl jak to będzie? Basia, Toruń i ja. Okazało się, że dr Basia jest świetną towarzyszką podróży i „nie tylko”. Wieczorne rozmowy w gajach oliwnych przy hotelu

okazały się jak to przysłowie : podróże kształcą. Był historyk z Warszawy, małżeństwo z Iraku i z San Francisco. Opowieściom nie było końca.

Od drugiego dnia zaczyna się zwiedzanie. Każdego dnia przemierzamy ok. 200-300 km.

„O to jest Jerozolima, którą umieściłem między poganami, otoczona obcymi krajami” - prorok Ezajasz. Mówi się o niej Święte Miasto, Miasto Dawidowe, Syjon. W mieście tym znajdują się miejsca święte czczone przez trzy największe religie monoteistyczne. Zwiedzamy kościół Pater Noster, w którym Ojciec Nasz wypisano na tablicach w 300 językach, Bazylikę Wszystkich Narodów położoną przy Gestemani w Ogrójcu, górę Oliwną i stare miasto Krętymi uliczkami dzielnicy muzułmańskiej przemierzamy Drogę Krzyżową w kierunku Bazyliki Grobu Świętego. Dzielnicą żydowską udajemy się do Bramy Jeffa i przechodzimy do Betlejem, miejsca narodzin Jezusa. Na grocie narodzin wybudowana jest Bazylika. Ten dzień dostarczył wzruszeń i doznań duchowych.

Dzień trzeci.

Po śniadaniu wyjeżdżamy nad Morze Martwe gdzie zwiedzamy Qumran Starożytną wioskę Esseńczyków, twórców słynnych zwojów z tekstami biblijnymi. Zwiedzamy Masadę -fortecę wybudowaną przez Heroda. Można było do niej dotrzeć po stoku wąską ścieżką zwaną „wężową”. My skorzystaliśmy z kolejki. Oblężoną przez 3 lata przez Rzymian Masadę bronili Żydzi i Zeloci. Opór okazał się niemożliwy i setki obrońców miasta popełniło samobójstwo zamiast iść do niewoli u Rzymian. Wykopaliska odkryły pozostałości cystern na wodę, spiżarni, łaźni publicznych, pałaców, synagogi, resztki odzieży, sandałów, pukle kobiecych włosów. 400m p.p.m. jest Morze Martwe, słone i błotne. Znajduje się tu słup soli znany jako Żona Lota, która szła za nim obejrzała się i stała się słupem soli.

Nad morzem skorzystaliśmy z kąpeli i okła-

dów błotnych, można też było kupić kosmetyki z Morza Martwego.

Najstarsze miasto świata Jerycho - Miasto Palm . Było pierwszym miejscem w którym na stałe osiadł człowiek, porzucając wędrowny tryb życia. Tu na dźwięk trąb jerychońskich rozpadały się mury. W Jerycho jest źródło Elizeusza, drzewo Sykomor, mozaikowa mapa Medaby, schody Huldy - Jezus wchodził nimi na wzgórze świątynne.

Dzień czwarty.

Jedziemy do Bramy Gnojnej, przez którą idziemy do Ściany Płaczu, podzielonej dla kobiet i mężczyzn, gdzie włożyłam karteczkę z prośbami. Następnie Wzgórze Świątynne z Sanktuarium Kopuły Skały i do Meczetu Al-Aksa. Zwiedzamy Starą Jaffę, ważny port na szlaku handlowym Via Maris łączącym Egipt z Mezopotamią. W 1901r. część Żydów zapragnęła uciec z zatłoczonej Jaffy i na piaszczystych wydmach założyła Tel- Aviv. Jest to nowoczesna metropolia z centrum kultury i rozrywki. W Cezarei Nadmorskiej-mieście portowym wybudowanym przez Heroda oglądamy hipodrom, teatr, mury krzyżowców z II w. z potężną bramą. W Nazarecie zwiedzamy Bazylikę Zwiastowania NMP. Dalej kierujemy się do Jordamitu gdzie w rzece Jordan Jezus przyjął chrzest. Chrzty odbywają się do dziś.

Dzień piąty.

Zwiedzamy Wzgórze Golan, Kościół Prymatu Św. Piotra, gdzie Jezus wskazał apostoła Piotra jako swego następcę. W 1947r. dwaj beduińscy pasterze szukając kozy odnaleźli starożytne pisma przechowywane w amforach. Esseńczycy przepisywali Biblię na pergaminie, papierusie, uciekając pozostawili ją w jaskiniach . Sekret przetrwał 2000 lat. Rejssem łodzią po Jeziorze Galilejskim płyniemy do Tyberiady stolicy Galilei. W czasie rejsu graną był dla nas Hymn Polski.

Dzień szósty.

Przekraczamy granicę izraelsko-jordańską na moście Szejka Husaina. Jedziemy do Dżerasz, zwiedzamy świątynię Artemidy , kościoły z mozaikami podłogowymi , ulicę z 600 kolumnami. Jedziemy do Ammanu gdzie jesteśmy zakwaterowani. Podziwiamy panoramę , m. inn. rzymski teatr i odeon, czyli starożytną filharmonię.

Dzień siódmy.

Przejazd na górę Nebo. Tradycja mówi że z góry Nebo Mojżesz zobaczył ziemię obiecaną. To miejsce wizytował Papież Jan Paweł II i posadził drzewo oliwne, dziś okazałe. Będąc w Medabie podziwiamy mozaikę bizantyjską mapę Bliskiego Wschodu składającą się pierwotnie z 2 mln elementów. Udajemy się do miasta wykutego w skale -Petra , znajdującego się na liście UNESCO. Miasto Nabatejczyków, którzy opuszczają je w V lw. n.e. na skutek licznych trzęsień ziemi ponownie odkryte 1812r. , otworzone dla turystów dopiero w 1958r. po przymusowym wyprowadzeniu Beduinów. Petra położona jest w skalnej dolinie do której prowadzi jedyna droga przez wąwóz AS-Sik, jako Stolica Królestwa Nabatejczyków przeżywała swoją świetność. Zachowały się olbrzymie starożytne grobowce, świątynie, pałace, teatr mieszczący 6 do 10 tys. ludzi. W Petrze nakręcono filmy: Indiana Jones, Ostatnia Krucjata, „Rendez-vous ze śmiercią” Agaty Christie.

Pod urokiem „Cudu Świata” jedziemy do Akaby nad Morzem Czerwonym gdzie jesteśmy zakwaterowani.

Dzień ósmy.

Wracamy do kraju.

Wycieczka była udana ze wszelkich miar. Udało się. Nie zachorowałam, zwiedziłam historyczne i biblijne miejsca, podziwiałam zabytki, miejsca kultu, mieliśmy rewelacyjną pilotkę p. Anetę z Rainbow i przewodniczkę, mieszkankę Tel Awiwu , urodzoną w Polsce p. Rachel także amazonkę -panią o szerokiej wiedzy historycznej i biblijnej. Pobyt mile upłynął w towarzystwie Basi, pogoda dopisała. To wszystko złożyło się na moją WYCIECZKĘ ŻYCIA. Miałam odwagę ją zrealizować bo trzeba być w życiu odważnym, bo szkoda szkoda byłoby nie spróbować śliwki tylko dlatego, że nie mamy odwagi potrzasać drzewem.

Stenia Kusyk

*Pomysł i opis we współpracy z Anią Borowską.*

• • • • •

# METAMORFOZA „PIERŚ DO PRZODU”



Krystyna Herman

Minęło już 30 miesięcy od mojej mastektomii i 18 miesięcy od rekonstrukcji. Regularnie, choć ciągle z lękiem badam się i cieszę się życiem. Ale kiedy we wrześniu 2012 r. zapisałam się do Stowarzyszenia Amazonek „AGATA” moje życie nabrało pięknych barw. Spotyka mnie wiele dobrego, zawieram nowe przyjaźnie, włączam się w prace na rzecz „Agatek”. A teraz cieszę się z udziału w metamorfozie.

Pierwsze spotkanie 21 września z p. Małgorzatą Fudali menedżerką Studia Urody MASUMI i psycholog p. Danutą Suchanecką ma wyłonić trzy panie

(z pięciu), które po przebytej chorobie nowotworowej wezmą udział w akcji METAMORFOZA „PIERŚ DO PRZODU”. Nie wierzę, że zakwalifikuję się i dlatego do komputera zaglądam dopiero następnego dnia. Jest decyzja: „Dziękujemy Pani za wzięcie udziału... oho, myślę sobie, jeszcze się nie zaczęło, a już się skończyło. Jednak następne zdanie to: „Zapraszamy Panią, jesteśmy zainteresowani współpracą.” I tu moja refleksja - aż tak źle wyglądam? Ale radość zwycięstwa. Jestem podekscytowana szansą jaką daje mi życie.

Na drugim spotkaniu w „Masumi” poznaje-

*Jesień w mym sercu i nie tylko  
Jesienne niebo humorzaste,  
Jesienne słońce mgłą osnute,  
Jesienne liście barw paletą,  
Z ciepła letniej zieleni wyzute.*

*Jesienne moje myśli niesie  
Wiatr co w gałęziach często hula,  
Wyjęłam z szafy ciepłą kurtkę,  
A szyję ciepły szal otula.*

*Żałuję ciepłych dni i słońca  
Patrząc w dal z okna nad dachami...  
Cieszę się jednak barw kolorem,  
Który zmęczone oczy mami.*

*Patrz jakie piękno niesie jesień!  
Park z żołądziami i kasztanami,  
I zapach grzybów w leśnym runie,  
I szelest liści pod butami.*

*Jesień to piękna pora roku,  
Każdy jej dzień jest nieodkrytą kartą,  
Ciesz się różnorodnością barw.  
Doczekać jej w swym życiu warto!*

-----  
*Marta Małkowska  
Jesień 2013r.*

my osoby, które będą z nami pracowały: psycholog, stylistka, kosmetolog, fryzjer, dietetyk, kosmetyczka

a nad całością czuwa p.Małgorzata Fudali. Po spotkaniu z fotografem p.Sebastianem Wołoszem i wywiadzie, który przeprowadziła dla MM Moje Miasto p.Paulina Targaszewska idziemy do Galerii Kaskada. Tam p.Agnieszka Nijak- profesjonalna stylistka każe mi spojrzeć na siebie zupełnie inaczej. Otwiera przede mną świat mody - wcale nie „babciny”. Przy mierzam wiele ładnych ubrań. Zakładam piękne szpilki (nosiłam, nosiłam, ale to było dawno), markowe jeansy i spoglądam z satysfakcją w lustro.

Następne spotkanie w moim mieszkaniu, kończy się „przewietrzeniem” szafy. Rady stylistki przemawiają do mnie, bez żalu rozstają się z wieloma rzeczami robiąc miejsce na nowe.

W środę 2 października kolejna wizyta w studiu urody. Tu kosmetyczka p.Marlena Pietrusiewicz zajęła się mną „całościowo”. Zabieg o nazwie „Bogactwo Oliwek” ma działanie nie tylko nawilżające ale i odmładzające (!). Czuję się cudownie w profesjonalnych rękach p.Marleny. Wracam do domu zrelaksowana z pięknymi paznokciami i z głową w chmurach.

W wolnych chwilach, pamiętając o wskazówkach stylistki, „buszuję” w sieciówkach w poszukiwaniu nowych ubrań. Koleżanki zauważają moją przemianę. To też dodaje mi odwagi.

Następny zabieg z terapeutką Beatą Woś jest magiczny. Ułożona w grocie solnej zostaje poddana „Dotykowi Przebudzenia”. To ma pomóc w polepszeniu jakości życia. Dotyk rąk p. Beaty powodował niesamowite odczucia. Moje ciało rozluźniało się i ból kręgosłupa zmniejszał się. Terapeutka uczyła mnie jak przez delikatne ruchy ciała pozwolić organizmowi na samoleczenie, na eliminowanie przeciążeń i uruchamianie mocy, którą każdy z nas ma ale nie każdy umie to wykorzystać. Celem terapii jest szczęście i głęboka świadomość kim jesteśmy. Pomaga cieszyć się chwilą obecną, uczy ciała świadomych, pozytywnych nawyków.

Czekają mnie następne spotkania z paniami z Salonu Urody „Masumi”. Finał przygotowywany jest na dzień 6 grudnia 2013. Cieszę się z tego pięknego mikołajkowego prezentu a wszystkim paniom serdecznie dziękuję za ciepło, profesjonalizm i całą moją przemianę tak fizyczną jak i duchową.

Krystyna Herman

### **I tylko własna rozpacz...**

Obojętność świata  
Na ludzi w czerni  
I w boleści po stracie.....  
Świat obok idzie swoim torem.  
Gra muzyka,  
Ktoś bierze ślub,  
Śmieją się dzieci  
I wokół obojętne twarze  
Mijanych przechodniów.

I tylko własna rozpacz  
Świadczy o cierpieniu  
Po stracie kogoś,  
Kto był bliski....  
Kto już nie zawoła,  
Nie uśmiechnie się,  
Nie przytuli,  
Nie zapłacze,  
Bo go już nie ma.....

I tylko własna rozpacz  
Daje siłę, by żyć dalej,  
Patrzeć w przyszłość,  
By przeżyć ból i stratę.  
I tylko własna rozpacz  
Nas uczłowiecza.  
I tylko własna rozpacz.....

-----  
Marta Małkowska  
Czerwiec 2013r.

••••••••••

-----  
Żaden człowiek siły swojej nie zna,  
dopóki jej w potrzebie z siebie nie dobędzie.  
-----

Eliza Orzeszkowa

# OTWARTOŚĆ I ZAUFIANIE



Maria Kotuła-Konarska

Jednym z najbardziej charakterystycznych przejawów życia jest zdolność do radości, zabawy, wzruszenia, troski, serdeczności i poczucia spełnienia w związkach z innymi. Zawieranie nowych przyjaźni, pogłębianie istniejących związków, nawet przeżywanie miłości zależne jest od umiejętności bycia z ludźmi. Uczucia jakie ludzie mają dla siebie, są jedną z głównych postaw ludzkiego stowarzyszania się i działania. To co czyni z nas ludzi, to sposób w jaki zachowujemy się wobec innych ludzi (w „Podaj Dłoń” David W. Johnson)

Dysponowanie umiejętnościami interpersonalnymi nie jest z góry dane; trzeba się tego nauczyć.

Tych kilka refleksji na początek o „Otwartości” być może pozwoli Ci ulepszyć sposoby nawiązywania, rozwijania i podtrzymania zadawalających, dobrych stosunków z ludźmi.

Tych kilka refleksji, które dotyczą otwartości może pomóc Ci poprawić twoje umiejętności interpersonalne, obojętnie czy dla celów twojej sprawności zawodowej czy dla poszukiwania większej satysfakcji z bycia z ludźmi. Ćwiczenie tej umiejętności daje także większe możliwości bycia ludzkim.

Robert Prost

## Odnalezienie

Poza słowa raniące, drażniące uciekamy,  
Poza zasięgiem bólu się chowamy,  
Na uboczu robimy sobie miejsce.  
Czy ktoś naprawdę mnie odnajdzie...?  
Pyta Ciebie Twoje serce

I tak czekasz w skrytce banalnych stwierdzeń,  
Obdarzasz nimi przyjaciela,  
On Ciebie, znów Ty Jego  
I więcej, więcej...

To gra się toczy w chowanym.  
Jeśli schowałeś się za dokładnie,  
Nie czekaj dłużej aż ktoś Cię znajdzie,  
Bo nikt nawet Cię nie zgadnie  
Chyba, że wyjdiesz z ukrycia  
i powiesz: „To Ja - Tu Jestem”  
to znaczy przzerwiesz grę  
tym niebanalnym gestem.

## OTWARTOŚĆ

- Jak dobrze znam samego siebie?
- Jak dobrze inni mnie znają?
- Czy łatwo dają się poznać?
- Czy pozwalam sobie na mówienie innym, jak reaguję co czuję i co myślę?

### **To są ważne pytania !**

Żeby lubić Ciebie, związać się z Tobą, być Twoim przyjacielem - muszę wiedzieć kim jesteś. Do tego, żebym Cię poznał trzeba byś sam siebie znał.

A jeśli masz pozwolić sobie na otwartość wobec mnie, trzeba żebys siebie akceptował i doceniał. „Alienacja swojego prawdziwego „ja” nie tylko wstrzymuje rozwój osobowości; przyczynia się także do zmiany na farsę w związku z innymi ludź-

**„KAPITAŁ LUDZKI”**

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

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

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

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

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

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

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

*Życie jest piękne!  
Pogoda też!*

-----  
*Red. Małgorzata Kłowska*

**Twojemu dotykowi**

*Dotyk wiatru, a wiatr ciepły na  
tarasie rzeczywistości  
dotyka delikatnie  
mojej twarzy  
i robi  
cudny we włosach nieład.*

*Promienie słońca  
bawią się  
poznawaniem  
mojego ciała, po długim  
jesiennie-zimowym  
roztaniu.*

*Tak radośnie  
wiośnie się oddaję  
jakby to były  
twoje ramiona...  
tylko dotyk inny  
bo daleki  
i mniej jestem nim  
speszona.*

*Ciepły wiatr  
na tarasie marzeń  
wciąż otula  
mnie sobą  
dotyka-dotyka-dotyka...  
a gdzie jestem ja?!*

-----  
*Joanna Żurawska Flemming  
Szczecin, 06 czerwca 2013r.*

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

mi... Osoba wyalienowana- taka , która nie wyraża siebie w pełni i prawdziwie - nie może ani pokochać kogoś, ani być przez kogoś kochana. Prawdziwa miłość wymaga wiedzy o obiekcie kochania.... Jak mogę kochać kogoś kogo nie znam? Jak ktoś może mnie kochać skoro mnie nie zna?... Naprawdę osobisty stosunek dwojga ludzi opiera się na ich otwartości wobec siebie, na pełnej spontanicznej uczciwości ( *S.Jourard, The transparent Self* ).

„Otwartość może być zdefiniowana jako ujawnianie tego, jak reagujesz na bieżącą sytuację i przekazanie takich informacji z przeszłości , które są ważne dla zrozumienia Twoich obecnych reakcji. Reakcje na wydarzenia i ludzi nie należą do faktów ale do uczuć. Być otwartym - to znaczy dzielić się z inną osobą tym co czujesz wobec tego co on zrobił albo powiedział, albo co czujesz wobec zachodzących właśnie wydarzeń. Otwartość nie oznacza ujawniania intymnych szczegółów z Twojej przeszłości. Czynienie bardzo osobistych zwierzeń może prowadzić do czasowego poczucia zażyłości, ale związek budowany jest przez odkrywanie Waszych reakcji na te wydarzenia, których wspólnie doświadczacie i na to co ten drugi mówi czy robi. Człowiek nabywa wiedzy o Tobie i zrozumienia nie przez poznanie Twojej historii ale przez poznanie jak reagujesz. przeszłość może pomóc tylko tyle, o ile wyjaśnia dlaczego zachowujesz się w ten a nie inny sposób”(w: *David W. Johnson, „Podaj Dłoń”*)

Istnieje znaczna liczba badań dotyczących efektu otwartości dla stosunków interpersonalnych. Wiele dowodów wskazuje na przykład na to , że zdrowe związki to te, które opierają się na otwartości. Jeśli ukrywasz, jak odbierasz drugą osobę, to przemilczenie może Wasz związek zepsuć. Ukrywanie reakcji przed innymi z powodu strachu przed odrzuceniem i konfliktem, albo z powodu wstydu i winy, prowadzi do samotności. Być milczącym nie znaczy być silnym - siła to gotowość do ponoszenia ryzyka, do otwarcia z zamiarem budowania mocniejszego związku.

„Gotowość do bycia otwartym wiąże się z kilkoma cechami. Przeprowadzone badania wskazują, że skłonna do otwartości osoba jest zwykle bardziej kompetentna, dostępna, społeczna, czująca silną potrzebę interakcji. Jest bardziej ustępliwa, łatwiej się przystosowuje i jest pojętniejsza od swoich

bardziej skrytych rówieśników. Ma bezstronną świadomość tego co się dzieje między ludźmi w sytuacji, w której bierze udział i dostrzega znaczną zgodność tego, jaka jest z tym jaka chciałaby być. Wreszcie patrzy na ludzi w swoim otoczeniu raczej jako na dobrych niż złych”

(*David W. Johnson, Podaj Dłoń*).

Być otwartym znaczy być „naprawdę”. Ważne jest, żeby Twoja otwartość była tak szczerą, uczciwą i autentyczną jak tylko może być. Kiedy odpowiadasz na otwartość kogoś innego, ważne jest żebyś akceptował go i wspierał na ile jest to możliwe. To wsparcie i akceptacja podniesie skłonność drugiej osoby do bycia otwartym. Umocni Wasz związek i wpłynie na jego rozwój. Nawet, jeśli zachowanie tego kogoś poważnie Cię gorszy, możesz wyrazić akceptację dla człowieka , a niezgodę na jego postępowanie. Być otwartym wobec kogoś oznacza ryzykować odrzucenie: Otwartość to prośba o akceptację i pomoc w próbach budowania mocniejszego związku, dlatego musisz uważać na to żeby okazać niezbędne poparcie i akceptację.

Ludzie rzadko mówią ze sobą otwarcie o wzajemnych reakcjach na swoje zachowanie. Większość z nas ukrywa uczucia wobec innych osób, nawet w takich związkach, które są dla nas bardzo ważne albo cenne , ponieważ boimy się , że druga osoba będzie zła, poczuje się skrzywdzona lub nawet nas odtrąci. Nic nie mówimy bo nie wiemy jak być otwartym konstruktywnie. Druga osoba jest ciągle całkowicie nieświadoma naszych reakcji na jej postępowanie. Dlatego wiele związków, które mogłyby przynieść pożytek i radość, psuje się pod rosnącym ciężarem drobnych przykrości, zranionych uczuć i nieporozumień, o których nigdy nie mówiono otwarcie.

Maria Kotuła-Konarska

• • • • •

**Dzisiejszy dzień**

rozerwane korale marzeń  
 sny rozrzucone  
 po drutach ogrodzenia  
 trzaskająca niedomknięta  
 furka zdarzeń  
 i lzy  
 jak deszczu krople  
 zmywające z twarzy  
 kurz zapomnienia...  
 rozkołysane wiatrem  
 zasłony w oknach życia  
 poszarpane  
 firany codzienności...  
 grzmiotem rozdarte  
 pajęczyny wyobraźni  
 i słońce zrzucone  
 w otchłań chmur z łoskotem...  
 a było  
 tak cicho i cudnie!  
 to terazniejszość...  
 strach, myśleć o jutrze

-----

Joanna Żurawska Flemming,  
 18 sierpnia 2013

• • • • •

Przebaczenie jest dwukierunkową drogą,  
 bo ilekroć przebaczymy komuś,  
 przebaczymy również samemu sobie.

-----

Paulo Coelho

**KOŁOBRZEG 2011**

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

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

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

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

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

Red. Małgorzata Kłosowska

Powyższy tekst – podziękowanie za wszystkie po-  
 trzymane dobra materialne i duchowe: wspaniałe  
 locum, stosowną i życzliwą rehabilitację, schle-  
 bianie podniebieniom, sympatyczną obsługę,  
 uśmiech i pogodę ducha, a właściwie wszystkich  
 dusz oraz zdrowy klimat i za „w ogóle i w szczegó-  
 le i pod każdym innym względem”- został umiesz-  
 czony w księdze wpisów hotelu Amber w Koło-  
 brzegu.

# ADWENTOWE OPOWIADANIE



Joanna Żurawska Flemming

Zatrzasnęły się za nią drzwi. Głośno, głośniejsz niż zwykle, a przecież nie miała zamiaru już wychodzić z domu... padało i było tak zimno.

Kochała go, ale czasami nie była w stanie znieść tego, co do niej mówił i jak się zachowywał.

Zaczęła szeptać, sama do siebie: „Gdybyś wiedział tato, jaki potrafisz być przykry, nawet w takim okresie, jak teraz.

Moje koleżanki cieszą się razem z rodzicami adwentem i zbliżającymi się świętami, a ty jak zawsze szukasz tylko powodu, żeby sprowokować mnie do łez.”

Usłyszała pisk hamujących opon...

Taksówka uderzyła z siłą hamującego auta w prawy bok Julity. Cisza i ciemność...

Światło ogrzewało jej twarz, czuła tylko ciepło... nic nie widziała i nie słyszała.

Nagle poczuła czyjś dotyk na swojej lewej dłoni... nie była w stanie rozpoznać, kto jest obok, a na domyślanie się nie miała ochoty.

Po chwili znów zapadła w sen...

Sen był tak realny...

„- Na ogromnym placu, otoczonym dookoła olbrzymimi budowlami, stała choinka... olbrzymia, taka prawie do chmur. Kolorowe lampiony kołysały się na wietrze, jak latarnie, które „płyną”

wzdłuż jezdni, gdy patrzymy na nie przez strugi deszczu.

Julita zapatrzona w migające światełka nie zauważyła, że na stojącej obok niej ławce, usiadł jakiś człowiek.

Płakał... cicho pochlupując... jakby nie zdawał sobie sprawy, że nie jest sam.

Nagle zerwał się i szybkim krokiem pokonał odległość dzielącą go od dziewczyny.

Złapał Julitę za rękaw płaszcza, jakby się bał, że zniknie.

Zaczął prosić: „nie odchodź, błagam... nie zostawiaj mnie samego na tym upiornym placu”.

Szukała wzrokiem twarzy, ale pod kapturem widziała tylko jej zarys. Mężczyzna stał odwróconym bokiem i chował twarz za jej ramieniem.

Zaczynał padać śnieg, a spadające z nieba płatki rozjaśniały plac i sprawiały, że spotkanie było mniej upiorne.

- Podaj mi swoją dłoń – powiedział Nieznajomy. Dreszcz obrzydzenia przeleciał przez plecy Julity. Dlaczego? Przecież ten człowiek nic nie zrobił po za tym, że uchwycił się rękawa jej kurtki. Wystraszyła się, ale... jakby czekała na dalszy ciąg zdarzeń.

Wyciągnęła bardzo powoli ku niemu dłoń i nagle cofnęła..., głos? Znała ten głos!

Nie wiedziała, czyj jest, ale z pewnością kiedyś już go słyszała.

Wiatr wprawiał choinkę w jakiś dziwny taniec, a lampiony zaczynały stukać o siebie i ruchome światło coraz bardziej raziło ją w oczy.

Śnieg jak biała zasłona oddzielał dziewczynę od Nieznajomego i nagle poczuła, że rozłąka sprawia jej ból.

Teraz ty nie odchodź – wyszeptała, ale skowyt wiatru sprawił, że mężczyzna jej nie słyszał.

Powoli zacierał się widok jego przygarbionej sylwetki i... tylko ślady na śniegu były takie nierealnie wielkie i głębokie.

Nieznajomy odwrócił się, a światło rozhuśtanego

lampionu oświetliło w oddali jego twarz.  
 Tatusiu, wyszeptła Julita.  
 Tatusiu, co ty tu robisz? Dlaczego nie jesteś w domu z Mamą?  
 Nieznajomy odchodząc podniósł do góry ręce tak, jakby się poddawał.  
 Dziewczyna poczuła dotkliwy ból... i gorący podmuch wiatru, który nie pasował do padającego śniegu i zrywającego się huraganu!  
 Podeszła do choinki i przytuliła twarz do lampionu w kolorze pomarańczy. Na ziemi obok choinki leżał jej plecak.... Nie pamiętała, żeby tam go kładła. Pochyliła się i wzięła plecak do ręki – wówczas odezwał się znajomy głos -Julitko, zabierz plecak i wracaj do nas... minęło już tyle dni... Wracaj córeczko, jesteś mi potrzebna.  
 Ruszyła powoli drogą, którą odszedł Nieznajomy. Zapadała się w zaspach i poczuła, że łzy płyną jej po policzkach..., i znów ten ból.....  
 Coraz silniejszy i bardziej realny!  
 Próbowwała nie zamknąć oczu, chociaż śnieg przyklejał się do wszystkiego i coraz bardziej raziły ją światła lampionów na choince.  
 Potknęła się i przewróciła, śnieg dostawał się do jej oczu i ust, zaczynała się dusić...  
 Szarpnięcie i skowyt bólu... „  
 Otworzyła oczy!  
 Błado-zielonkawę światełko w głębi pomieszczenia... cisza i tykanie zegara... Gdzie jest?  
 To sen? Czy jawa? Ból...!  
 Cichy oddech w oddali... na fotelu zobaczyła ojca, który skulony płakał przez sen.  
 Próbowwała wstać i podejść do niego, ale nie mogła się poruszyć, jej ruchy ograniczał gips założony prawie na całe ciało.  
 Mężczyzna poruszył się, otworzył oczy.... Ich spojrzenia się spotkały.  
 - Córeczko moja... obudziłaś się... jesteś! Skarbie nasz najdroższy... Tak bardzo się bałem, tak bardzo...  
 Od tamtego dnia, 6 grudnia..., kiedy skrzywdziłem cię moimi słowami, zamiast miłojakowego prezentu... od tamtego dnia przeszedłem długą drogę rozpacz i strachu, że mogę cię stracić, bo nie byłem dobrym człowiekiem.  
 Próbowwała odpowiedzieć, ale nie mogła.  
 Co się wydarzyło, dlaczego tata jest taki inny i ma taki głos?... głos tamtego Nieznajomego, którego spotkała przy choince na tamtym pustym placu.  
 - Julitko, siedziałem tu przy Tobie przez te dni,

gdy spałaś..., siedziałem i prosiłem, żeby mi Ciebie zostawiono..., że nie będę... nie będę... wiesz córeczko...!

Dzisiaj jest Wigilia Bożego Narodzenia i twoje urodziny kochanie. Jest godzina osiemnasta, właśnie o tej godzinie przysłaś 15 lat temu na świat. Jutro na świat przyjdzie dzieciątko Jezus, jakim szczęściem będzie dla mamy i dla mnie, że razem z tobą córeczko, powitamy Maleńkiego.

Kochajmy, nie zadawajmy miłości ból, kochajmy z radością w sercu, gdy mamy, kogo kochać. I dostawmy jedno krzesło więcej, nim siądziemy do wieczerzy, bo może Nieznajomy zabłądzi z opuszczonego placu z choinką, właśnie pod nasz dach.

Pogodnych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia.

Szczecin, 4 listopada 2013 -

Joanna Żurawska Flemming

• • • • •

*Przebaczenie jest dwukierunkową drogą,  
 bo ilekroć przebaczymy komuś,  
 przebaczymy również samemu sobie.*

-----  
*Paulo Coelho*

# WIELE ZALEŻY OD CIEBIE

Dlatego przeczytaj co powinnaś zrobić?

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

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

2. Patolog powinien wydać raport na temat zbadanego fragmentu tkanki, w którym powinny znaleźć się informacje na temat:

- wielkości guza
- węzłów chłonnych
- biologicznych cech nowotworu – rodzaju receptora

• Receptor to część komórki odpowiedzialna za mnożenie się jej. W chorych komórkach rakowych, organizm nie ma kontroli nad tym Receptorem i komórki rakowe rozmnażają się, co powoduje szybki wzrost guza.

• RECEPTORY HORMONALNE – odbierają sygnały wysyłane przez hormony, sygnały te wyzwalają procesy rozmnażania się komórek. Najczęściej oznacza się estrogenowe (ER) i progesteronowi (PgR lub PR).

• ER/PgR (+) – oznacza obecność receptorów hormonalnych. W tym przypadku zwykle istnieje możliwość zastosowania leczenia hormonalnego w leczeniu pooperacyjnym.

• ER/PgR (-) – oznacza brak receptorów hormonalnych. Może być konieczne zastosowanie

leczenia chemioterapią w leczeniu pooperacyjnym.

• HER2 jest genem, który w warunkach prawidłowych wspomaga wzrost, podział i procesy naprawcze w komórkach. W komórkach nowotworowych może dojść do zwiększenia tego genu - co może spowodować szybszy wzrost raka i bardziej dynamiczny przebieg choroby. Mniej więcej co czwarty z rozpoznanych raków piersi ma zbyt wiele kopii tego genu, co objawia się też nadmiarem receptora HER2 – jako produktu tego genu, na powierzchni komórek raka. Mówimy wtedy o NADEKSPRESJI HER2.

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

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

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

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

Twoja wiedza o rozwoju receptorów charakteryzujących komórki rakowe wycięte podczas operacji

**Jak... śpiew wiatru - poranek na Gołęczynie.**

... pusty  
korytarz letnich zdarzeń  
i śpiew wiatru  
tańczącego wokół...

lustro zalewu  
widniejące w oddali  
pomiędzy konarami drzew  
i dalekie odgłosy ptaków...

zastygłe  
w gniazdach sylwetki  
bocianów  
wpatrzonych w krajobraz  
nadchodzących  
dni jesiennych...

nieśmiałe  
słońca promienie  
i kropelki mgły;  
... przedjesienne przedpołudnie...

odgłos butów  
uśmiech otuchy  
dotyk igły... cisza!  
... uśmiech lekarza  
odgłos  
zamykanych drzwi...

pusty  
korytarz przeszłości  
i wiatru śpiew...!

---

Joanna Żurawska Flemming,  
19 sierpnia 2013

Błędy z przeszłości  
niech będą dla Ciebie wskazówką  
i siłą  
do wspaniałych osiągnięć  
w przyszłości.

• • • • •

**Światelka do nieba**

... w tym roku, stoję w oknie...  
i stąd spoglądam na  
łunę nad nekropolią!  
miliony światełek do nieba  
pomagają nam dzisiaj  
w odnalezieniu głębszego  
duchowego kontaktu  
z naszymi Bliskimi  
po tamtej stronie tęczy  
... i gdzieś...  
w poszumie wiatru  
muzyka Szopena...  
i akordy, jak serc bicia  
... jutro  
ważny Dzień Zaduszny  
ten, czarowny wspomnień czas  
i światelka, które niosą  
pamięć naszą w dali dal...!

---

Joanna Żurawska Flemming,  
1 Listopada 2013.

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 oznaczony 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

• • • • •

### **Krzyk strachu...**

... już NIE!... nie możesz się bać  
twoje ręce nie mogą ciągle  
trzymać twarzy, tracącej powoli  
swoją kształt  
a trzask wyłamywanych drzwi  
nie może zastępować  
odgłosów bicia serc, tych  
którzy cię nie krzywdzą  
... nie możesz się ciągle bać  
a... blask słońca musi zacząć  
zagłuszać krzyk strachu...!

-----  
Joanna Żurawska Flemming,  
16 września 2013

### **Ten nastrój**

Są święta w kalendarzu  
najdroższe i najbliższe  
bo wywołują falę marzeń  
najczulszych i najmielszych.

Ich dziwny czar ten nastrój stwarza  
dla życia najważniejszy,  
rozlewa się po ludzkich twarzach  
uśmiechem najpiękniejszym.

Ten nastrój wszystkim się udziela,  
ogarnia serca, dusze  
radością szczęścia i wesela  
i czystych, wielkich wzruszeń.

• • • • •

### **Dziękuję – jak moja modlitwa...**

... na horyzoncie pamięci  
słyszę jej śmiech  
i śpiew cichy  
które zagłuszają  
uczucie bólu...  
tak, jak wówczas  
w tamte odległe wieczory  
gdy wtulona w Jej ramiona  
jak w skrzydła Anioła  
uczyłam się Jej sercem  
kochać ludzi  
a na świat patrzeć  
Jej oczyma...  
z ponad horyzontu wspomnień  
nadal słyszę Jej głos  
który daje mi siłę  
i radość istnienia...  
dziękuję Tobie Matko  
... dziękuję!

-----  
Joanna Żurawska Flemming,  
24 sierpnia 2013

**AMAZOŃSKA RAHABILITACJA – LATO 2013**

*Jest tu miło i sympatycznie  
Czasem mroźno, czasem magnetycznie*

*Najpierw lekarskie posłuchanie  
I zabiegów zaordynowanie*

*Ze specyfikacją zabiegową  
Przebieżka na „Broniewskiego” trasą parkową*

*Pani Kasia szefowa rehabilitacji niezawodna  
Szybka, sprawna i pogodna*

*Grafik zabiegów przygotowuje skrupulatnie  
Każdemu coś stosownego wpadnie*

*Pomiar obwodów ręki obowiązkowy -  
Do zajęć test dopuszczeniowy*

*Pod okiem pani Małgosi na podwieszkach lewitacje  
Ćwiczenia manualne i wodne wibracje*

*Pan Grzegorz widzi palcami  
Każde bolące miejsce złagodzi między kręgami*

*No i rewelacja – gimnastykospacer z pa-  
nią Moniką z kijami w plenerze  
Niby zwykły marsz, a każdy mię-  
sień udział w nim bierze*

*Od pani Basi po wyciśniętych potach wielu  
Otrzymamy prawo jazdy do ko-  
rzystania z bieżni i roweru*

*A Pana Panie Rafale  
Za zdolności mobilizacyjne szczególnie pochwałę*

*(A)trakcja i laser skrupulatnie wykonany  
Złagodzi bólowe dolegliwości, a i życiowe rany*

*A przy tym POLITYKA JAKOŚCI ciągle doskonalona  
Monitorowaniem zadowolenia i dobo-  
rem właściwych kadr potwierdzona*

*Co z uśmiechem niniejszymi pod-  
pisami potwierdzamy  
I z amazońskim pozdrowieniem do przy-  
szłego roku żegnamy! Szacun!*

*Członkinie Stowarzyszenia Aga-  
ta w Szczecinie 12.07.2013*

*PS.*

*A z tych wszystkich dobrych chęci  
Byłby niezły magazyn zamiennych części  
Każdy na wynos dostałby po-  
trzebny kawałeczek  
Zdrowia zapasik na wszelki wypadek.*

*Zaobserwowała i na wołowej skórze spi-  
sała Małgorzata Kłosowska Hej!*

• • • • •

*Październikowa jesień*

*... czerwienią niebo spowite  
wiatr huczący w kominie  
szelest liści pod butami przechodniów  
daleko-daleko muzyka Vivaldiego  
... jak echo!  
zielono-czerwono-żółty październik  
i promienie słoneczne  
tańczące w liściach drzew...  
taką cię kocham najbardziej  
październikowa jesieni...!*

-----  
*Joanna Żurawska Flemming,  
24 października 2013*

# 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

• • • • •

*Poświęćaj wiele czasu  
na doskonalenie siebie – tak,  
aby go już nie starczyło  
na krytykowanie innych.*

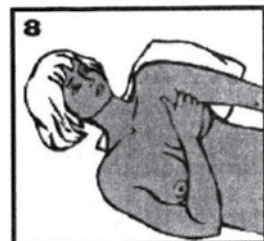
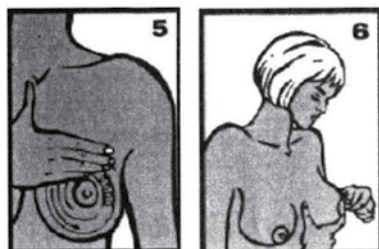
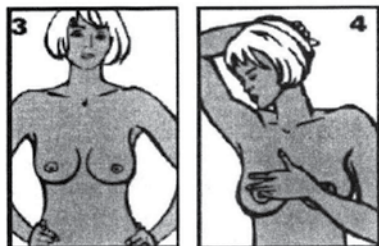
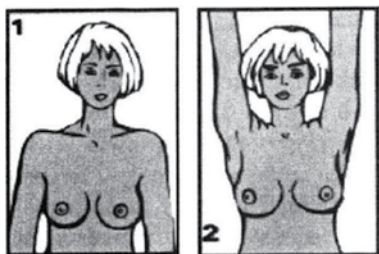
• • • • •

### **Przyjaciel ból**

*Dostałam ciebie w prezencie od losu  
Stałeś się po latach wielu, przyjacielem moim  
Oswoiłeś mnie ze sobą i odszedłeś  
Żeby zapoznać się z innymi  
... Nagle wróciłeś!...*  
*Jesteś uczuciem rozrywającym moje wnętrze  
I wypalającym piękno z mej pamięci!  
Bólu, mój przyjacielu  
Zostaw mnie znów, na chwilę długą  
... Odpocznij proszę...  
Tyle jeszcze pracy przed tobą, bo  
Świat staje się...  
Jednym wielkim bólem...!*

-----

*Joanna Żurawska Flemming,  
19 października 2013 r.*



# 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.

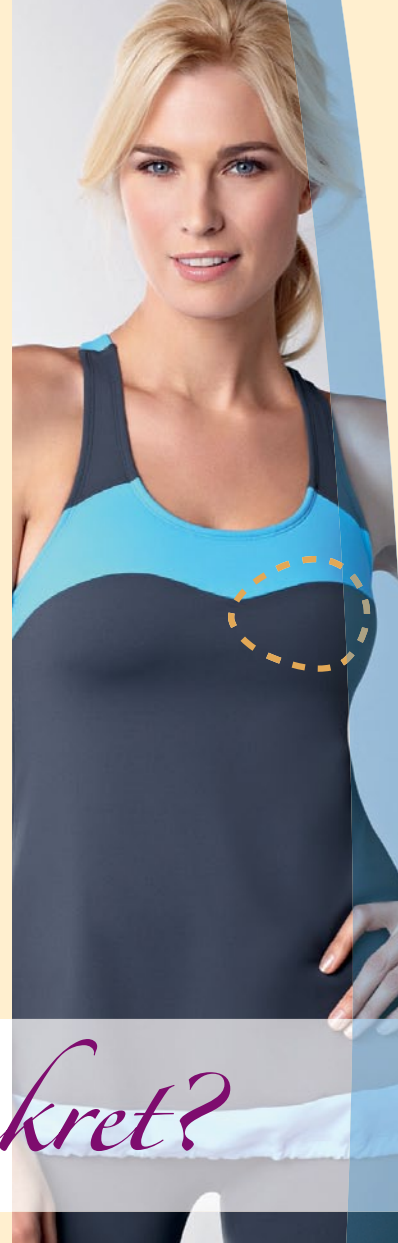
4. Unieś prawą rękę, zegnij ją w łokciu i załóż za głowę, tak by dłoń leżała na szyi. W tej pozycji obmacaj dokładnie lewą ręką prawą pierś. Zwróć uwagę na wszystkie zgrubienia i nierówności. To samo zrób z lewą pierśią, zakładając za głowę lewą rękę.

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

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

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

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



*Taki jest ich sekret?*

**MED-EL**

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

**ADRESY SKLEPÓW**

**SALON URODY „AURA”**

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

**MED4ME**

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

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

**amoena**

## Kącik osiągnięć sportowych



## Tablica na 20-lecie



## BIULETYN INFORMACYJNY

### STOWARZYSZENIE AMAZONEK "AGATA"

#### Adres redakcji:

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

#### Redaktor naczelna:

Joanna Łukomska

#### Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko  
Joanna Żurawska Flemming  
Urszula Olszewska  
Marta Małkowska



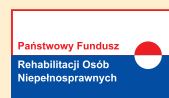
*Dziewczyna z różą*

konsultacja: dr Sabina Mikeé

#### Skład i druk:

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

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



## Stowarzyszenie Amazonek "AGATA"

założone w 1993r.



**AGATA**  
SZCZECIN

numer konta:

**MultiBank**

**69 1140 2017 0000 4002 1286 5586**

KRS 0000006292