



Pamiętaj o sobie

CZYTELNIA MBP

Dlaczego właśnie ja? To wcale nie jest retoryczne pytanie. Choć przyczyny raka piersi nie są znane, coraz więcej wiadomo, jakie kobiety padają jego ofiarą. Wieczne karmicielki, troszczące się o innych, a nie o siebie.

W naszej kulturze, oddzielającej wyraźnie psychikę od ciała, ciągle nie uświadamiamy sobie jak osobowość i sposób życia wpływają na zdrowie.

Z rakiem piersi często współwystępuje skłonność do poświęceń, a także niezdolność do wyrażania negatywnych emocji, głównie gniewu. Uczuć pozytywnych kobiety z grupy ryzyka też nie wyrażają wprost, tylko troszcząc się o swoich bliskich, są nadopiekuńcze. Nie dostrzegają własnych potrzeb. Nawet w seksie nie dbają o swoją przyjemność, chcąc zadowolić partnera. Inni są zawsze ważniejsi. Taka postawa prowadzi z czasem do wyczerpania psychofizycznego i obniżenia odporności.

Diagnoza: rak, to zawsze straszliwy szok. Gdy kobieta wychodzi z gabinetu lekarza warto, żeby mogła spotkać się z kimś i wyrazić swoje uczucia: przerażenie, lęk, rozpacz, poczucie krzywdy, gniew. Wypłakać się, wykrzyknąć, walić pięściami, wyrzucić z siebie wszystko, co czuje. Ale te kobiety nie chcą obciążać innych swoimi emocjami, chcą ich chronić. Dotąd poświęcały czas i uwagę innym, niewiele w zamian dostając. Teraz też nie oczekują wsparcia. Jeśli mówią w domu o raku, mają poczucie winy, że obciążają tym rodzinę. Nie pozwalają sobie na okazywanie uczuć. Niektóre w ogóle nie mówią, że są chore, dźwigają w sobie tajemnicę z przekonaniem, że same muszą sobie poradzić. Czasem łatwiej im rozmawiać z kimś obcym, z kim czują się bezpiecznie.

Wielką rolę odgrywają tutaj grupy amazoнок, które wspierają i pomagają. Lekarze powinni informować pacjentki, że wejście do takiej grupy to ważny element terapii. Na spotkaniach amazoнок kobiety czasem po raz pierwszy mówią, co je spotkało. Uczą się wyrażać emocje. Dostają wsparcie. Tu mają możliwość konfrontacji z lękiem przed śmiercią. Spotykają zadbane, atrakcyjne panie po kilku, kilkunastu, a nawet po kilkudziesięciu latach od operacji. To żywe świadectwa życia.

Klucz do wyzdrowienia tkwi w psychice. Myślam, nastawieniem wspieramy proces choroby, ale i powrót do zdrowia. Najważniejsze jest to, aby nauczyć się troszczyć o siebie i budować bliskie, wspierające związki z ludźmi. Zamiast karmić cały świat i ciągle dawać, trzeba zacząć brać. Uwierzyć, że jestem tak samo ważna jak inni, warta miłości i troski.

Opracowano na podstawie wywiadu z Justyną Pronobis, psychologiem z Kliniki Onkologii Szpitala Klinicznego WAM w Warszawie

W numerze:

- Pamiętaj o sobie
- Małe i duże kłopoty z cerą
- 15-lecie Klubu Amazoнок Warszawa Centrum
- Karnawałowy Bal Życziwych Serc
- Wczesne wykrycie – szansą
- Winogrona, ryby, soja
- Gdy dowiesz się...
- Gdy zachoruje ktoś bliski
- Bociany 2001
- Spokój natury
- Gdzie szukać pomocy?



Wyrażaj swoje uczucia.

Dbaj o przyjemności.

Nie trać nadziei.

To chroni przed chorobą.

Anna Dąbrowska

*Wiosennej radości ze zwycięstwa życia
oraz nowej nadziei
życzy z okazji Świąt Wielkanocnych
redakcja biuletynu*





Małe i duże kłopoty z cerą

Do napisania tego artykułu skłoniły mnie same pacjentki, które przy okazji wizyty w gabinecie ginekologicznym uskarżały się na problemy związane z trądzikową cerą i walce z nią na różne sposoby. Problem ten staje się o tyle większy, im liczniej występują zmiany już nie tylko na skórze twarzy, ale także na karku, czy klatce piersiowej, a ugniatanie i wyciskanie pojedynczych „pryszczków” nie daje rezultatów. Pozostawia jedynie brzydkie, trwałe blizny.

Uważam, że wizyta u dermatologa i skutecznie dobrany sposób leczenia daje szansę na wyleczenie owych zmian.

Jednak warto znać kilka zasad, które w prosty sposób mogą ograniczyć występowanie nowych zmian na skórze i spowodować, że leczenie będzie skuteczniejsze.

Skóra twarzy jest szczególnie wrażliwa. Wystawiona na działanie czynników zewnętrznych wymaga specjalnej pielęgnacji. Odbija się na niej nasze codzienne życie. Jak śpimy, co jemy, czy palimy, pijemy alkohol. Nieprzespane noce, nie wietrzne, zadymione pomieszczenia, dieta, stresy. To wszystko i wiele innych czynników wpływa na kondycję naszej skóry. Do obrony ma ona ochronną warstwę lipido-

wą (tłuszczową), która jak tarcza chroni przed inwazją z zewnątrz bakterii, suchego powietrza, dymu. Jednak jeśli codziennie zwykłym mydłem zmywamy ochronną warstwę, skóra staje się bezbronna i wystawiona na bezpośrednie działanie czynników zewnętrznych. Wzrasta jej wrażliwość i podatność na zakażenie, czy podrażnienie. Składniki zwykłego mydła są zbyt zasadowe (pH 8,5 do 10) i razem z brudem pozbawiają skórę jej naturalnej ochrony. Odczyn pH ludzkiej skóry wynosi 4–6,5 i jest on zawsze kwaśny. To utrudnia rozwój np. „pryszczu”.

Okazuje się, że nawet posiadacze cery trądzikowej, których skóra produkuje zbyt dużo łoju nie powinni używać takich detergentów, które niszczą warstwę ochronną. Przez kilka godzin po umyciu skóra staje się bezbronna i wystawiona na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Zmiana odczynu skóry na zasadowy pod wpływem zwykłego mydła ułatwia rozwój bakterii i ropnych wyprysków. Grzybicze zapalenie skóry wymaga specjalistycznego badania i leczenia.

Stosując zasadę, że łatwiej zapobiegać niż leczyć, wystarczy stworzyć warunki prawidłowego odczynu skóry, a ułatwimy

walkę z infekcją i możemy uniknąć leczenia.

Środek, którym się myjemy, powinien mieć odczyn obojętny dla skóry, niezależnie czy będzie to żel, mleczko, czy tonik. Dobrze jest na przykład mydło glicerynowe, jako że ma mniej zasadowy odczyn. Są także mydła dla dzieci mające składniki nawilżające. Idealne są oczywiście preparaty o odczynie kwaśnym. Zwykle na opakowaniu takiego żelu czy mydła jest informacja o pH. Skóra twarzy jako szczególnie wrażliwa powinna być myta środkami o odczynie kwaśnym. Zależnie od rodzaju skóry (sucha, tłusta, normalna czy wrażliwa) należy dobrać odpowiedni środek myjący.

Schorzenia skóry związane z zaburzoną gospodarką hormonalną, po wnikliwej diagnostyce, poddają się leczeniu i efekty są zadowalające o ile zachowane będą warunki fizjologii skóry. Nawet częściowa poprawa wyników poziomu hormonów ułatwia zachowanie skóry twarzy bez nowych wykwitów. W tym wypadku potrzebna jest współpraca lekarzy specjalistów w celu osiągnięcia najlepszych rezultatów. Najczęściej jednak okresowe (związane z dojrzewaniem) zmiany hormonalne ustępują samoistnie i nie wymagają leczenia. Stosowanie się w tych przypadkach do tych prostych zasad umożliwi uzyskanie ładnej, zdrowej cery.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Piętnastolecie

Klub Amazonek z Warszawy Centrum obchodził 16 lutego br. piętnastolecie swojego istnienia. Były kwiaty, gratulacje, przemówienia. Przyjechały delegacje z całego kraju. Również Łomżanki reprezentowały nasz klub w stolicy, promując przy okazji biuletyn informacyjny i książkę „Pokonać los”.

Warszawskim koleżankom przekazałyśmy od nas piękny olejny obraz łąk nadnarwiańskich Halinki Droźnyer i cudowny bukiet tulipanów misternie ułożony przez pana Edwarda Przybylaka.

Oddając klimat spotkania zamieszczamy tekst wystąpienia założycielki ruchu Amazonek w Polsce dr n. wych. fiz. Krystyny Miki.

Drogie mi, Warszawskie Amazonki!

Z Wami zaczynałam to dzieło, które dzisiaj możemy nazwać Ruchem Amazonek w Polsce.

Czas wyrzeźbił już nasz wizerunek w mojej ocenie pozytywny i piękny. Możemy być dumne z istnienia i działania Amazonek w Polsce.

15 lat, to dużo czasu, to duża część życia, szczególnie cenna dla Amazonek, zarówno z punktu widzenia osobistego jak i wspólnego, konstruktywnej działalności.

Rocznice są zawsze okazją do wspomnień. Tu, w tym gronie, nie muszę przypominać, jak się to wszystko zaczęło. Klub Warszawski przez 5 lat działał samodzielnie, jako jedyny w Polsce. Od 1991 roku zaczęły powstawać kluby w innych miastach i tak od 15 lat konsekwentnie Amazonki przyczyniają się do szerzenia oświaty onkologicznej, do podnoszenia świadomości społecznej i wiedzy o raku piersi, o profilaktyce, o ukojeniu umysłu i serca kobiet, które przeszły przez te trudne doświadczenia.

Na początku nie było łatwo. Musiałyśmy przekonać Służbę Zdrowia do swego programu, musiałyśmy znaleźć kadry i środki na jego realizację.

Pracujemy według dewizy:

Pomagając innym – pomagam sobie!

Jest to generalna zasada wszystkich organizacji samopomocowych, ale w naszym przypadku miała ona wyjątkowy, głęboko ludzki sens. Niepowtarzalne piękno ofiarowania swojej pomocy przez kobiety mocno doświadczone przez los.

Przyznać się Wam muszę, że w 1987 roku - kiedy razem z trzema pacjentkami (Elżbietą Jaworską, Bożeną Krawczyk, Zofią Michalską) zakładałyśmy pierwszy Klub w Warszawie – nikt, oprócz nas, nie wierzył w powodzenie tego przedsięwzięcia.

Zwyciężyła jednak wiara w słuszność sprawy, nadzieja – że świat medyczny to zrozumie i zaakceptuje i nade wszystko miłość, którą miałyście w sercach próbując pomóc chorej kobiecie.

Tak powstał pierwszy punkt naszego programu sercem pisany!

Do dzisiaj Ochotniczki stanowią „sól ziemi” naszej organizacji, główną i najcenniejszą grupę w naszych Klubach.



Wawrzyniec Klośński

Rozgrzane serca, wytańczone pieniądze

Jeśli nawet miałem jakieś wyobrażenie tego, jak ludzie potrafią dzielić się sobą i tym co posiadają z kimś nawet obcym, to były to wyobrażenia mrówki. Po Balu Amazonek w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie wiem dużo więcej. Powiem szczerze: to nieprawdopodobne.

9 lutego 2002 roku, tuż po godz. 20 w hotelowej restauracji, okazało się, że tak naprawdę nie ma kłopotów, których nie można pokonać. Ania Dąbrowska jeszcze kilka godzin wcześniej przekonywała lekarzy,



że nie może kłaść się na oddział, bo przecież jest bal. Przyjdą ci, co chcą pomagać Amazonkom, a jej nie będzie? Bez sensu. Do dziś podziwiamy z żoną jej upór, odwagę, a jednocześnie bezkresne ciepło, które zjednuje jej tyle ludzkiej sympatii. Miała największe powodzenie w rwaniu do tańca ... księdza Andrzeja. Ksiądz Andrzej natomiast miał największe szczęście w loterii fantowej. Zastanawiali się niektórzy coż ten człowiek zrobi n.p. z wygranymi kieliszkami... W każdym razie Wielbny Kapelan Amazonek opuszczał bal z lżejszym portfelem, wspierając znacząco fundusz przeznaczony na zakup przystawki do mammografu dla łomżyńskiego szpitala.

Wydawało mi się, że sporo już w życiu widziałem. Na pewno jednak w życiu nie widziałem aż tylu przeuroczych pań, zgromadzonych w jednym miejscu. One wszystkie były naprawdę piękne! Rozbawione, roztańczone, rozśpiewane, rozochoczone do permanentnego wręcz sięgania do portfela (małżonka) i wspierania słusznej sprawy. Spośród najpiękniejszych korony przypadły: Hannie Cwalina, Małgosi Chrostowskiej i Alicji Dąbrowskiej.

Koronowalibyśmy jednak bez wyjątku wszystkie. I te, które przyszły tu tylko po znakomitą zabawę, i te które tę zabawę przygotowywały na czele z Basią Porwoł, Dorotką Karwowską, Anką Dąbrowską, Grażynką Piaścik, Halinką Potocką i niezmordowaną Wandzią Wałkuską, oraz te które tym razem przyjść nie mogły, ale na pewno były z nami myślami i sercem. Dziękować by trzeba wszystkim, ale myślę, że dziękować możemy sobie wzajemnie, że chcieliśmy być wtedy razem.

Niewątpliwie była to udana zabawa, a potwierdza to fakt, że byli i tacy, co w nieutulonym żalu żegnali parkiet po piątej nad ranem, co jest też zasługą przesympatycznych, prawdziwych artystów z zambrowskiego zespołu „Ekspress”. Już tego poranka konto przystawki przekraczało kwotę 15.986 złotych i 20 groszy!!!!

Wpłat można dokonywać nadal, na konto: PKO Bank Polski, nr 10203293-66152-270-201.

Na dalszych stronach zamieszczamy listę sponsorów Balu Życzliwych Sreec oraz fotograficzne migawki z zabawy.

Być Ochotniczką – to brzmi dumnie!

I organizatorzy szkolenia, i wykładowcy, i uczestniczki wkładają w to dzieło bardzo dużo wysiłku, zaangażowania i serca – właśnie serca.

Dziękuję Wam, Drogie Ochotniczki, za Waszą postawę i za Waszą pracę. Bez Was rzeczywistość szpitalna wielu kobiet byłaby trudniejsza i smutniejsza - to Wy niesiecie do szpitali światło nadziei poprzez swój pozytywny przykład, Wy koicie pierwszy, silny ból.

Chwała Wam za to!

Drugim, bardzo ważnym, punktem programu było zadbanie o nas samych - rehabilitacja psychofizyczna członkiń.

Z mozołem tworzyłyśmy bazę materialną niezbędną do prowadzenia zajęć, a sprzęt, uzyskiwany przez Amazonki w ciągu lat z dotacji Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, do dzisiaj służy wszystkim kobietom, które tego rodzaju pomocy potrzebują, nie tylko członkiniom Klubu Warszawa-Centrum. To bardzo piękna postawa.

I wreszcie wspomnieć należy o trzecim, podstawowym zadaniu Amazonek, o udziale we wszystkich działaniach mających na celu wczesne wykrycie zagrożenia – o profilaktyce.

Wasze doświadczenia upoważniają Was do zwracania uwagi na konieczność kontrolowania piersi przez całe dorosłe życie. I choć profilaktyką zajmują się wykwalifikowane służby medyczne i różne organizacje - udział Amazonek w tych akcjach jest nie do przecenienia Wy uwierzytelniacie to, na co inni tylko wskazują. Jesteście niezastąpione.

Wiem, że umiecie się świetnie bawić, że umiecie razem odpoczywać, stwarzać się na wycieczkach i wyjazdach, pielgrzymować. Wiem, że lubicie być razem.

To dla mnie wielka radość. **Z małej iskierki wykrzesanej w Warszawie 15 lat temu powstał wspaniały płomień** ukierunkowanej i sprawnie zorganizowanej działalności na rzecz osób potrzebujących wsparcia psychofizycznego, na rzecz podnoszenia zdrowotności polskich kobiet.

Wierzę, że ten płomień nigdy nie zgaśnie, że właśnie Wy będziecie pielęgnować ten kaganek i dbać będziecie o jego jasny i czysty płomień.

Dzisiaj w szeregach Amazonek w Polsce jest już kilka tysięcy kobiet. Dbajcie nadal, tak jak to czyniłyście dotychczas, o terytorialny rozwój Klubów, o utrzymanie linii ideologicznej, o wielkie wspólne dobro.

W tej akcji będę zawsze z Wami.

Wy tu, w Warszawie, możecie także z satysfakcją myśleć o sobie, jako współtwórcach Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” - włożyłyście w jej rozwój dużo serca i bardzo dużo ciężkiej pracy.

Jesteście też współautorkami wizerunku Federacji na forum międzynarodowym.

Macie prawo czuć się współmedalistkami prestiżowego odznaczenia Światowej Organizacji Reach to Recovery wręczonego mi na X Konferencji w Lublanie w 1998 roku.

Życzę Wam utrzymania tej dobrze wybranej linii działania, życzę Wam hartu ducha, serca, ciepła i wytrwałości na tej drodze.

Bądźcie zawsze wierne sobie!

– Anna



W roki prowadzących bal wystąpił znakomity duet: Wanda Walkuska i Wawrzyniec Kłosiński



Galeria prac plastycznych wystawionych na aukcję



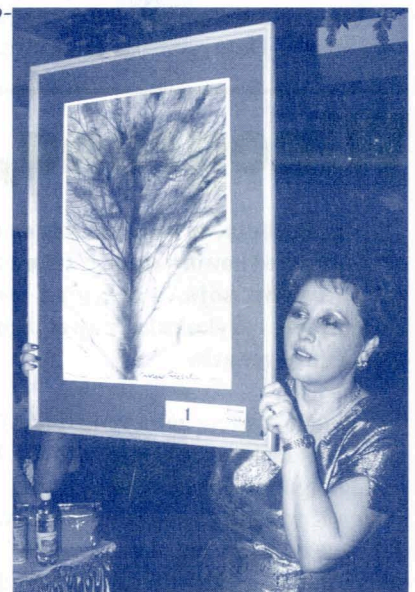
Pan Sławomir Borowy – dyrektor Radia Plus Łomża kupuje losy od uroczych koleżanek: Bogusi Bałdygi i Grażyny Piaścik



Na parkiecie nie zabrakło naszego opiekuna duchowego – ks. Andrzeja Godlewskiego



Pani Krystyna Borkowska improwizowała w konkursie na piosenkę ludową



Wanda Walkuska licytuje kolejny obraz, tym razem p. Iwony Sielskiej



Miss i „wicemiski” balu



Pan Głaz w triumfalnym geście po wylicytowaniu porcelanowego słonia ufundowanego przez posła Mieczysława Czerniawskiego



Wczesne wykrycie choroby to skuteczniejsze leczenie

Najtańszą i najszybszą metodą poprawy wyników leczenia wszystkich chorób, a w tym szczególnie nowotworów, jest ich wczesne rozpoznanie.

Niestety znaczący odsetek chorych rozpoczyna leczenie specjalistyczne w zaawansowanych stadiach choroby. Fakt ten nabiera szczególnego znaczenia jeśli weźmiemy pod uwagę, że dotyczy on w największym odsetku chorych na dwa najczęstsze nowotwory: wśród mężczyzn jest to rak płuca, a u kobiet rak piersi.

Znaczna część pacjentów lekceważy początkowe objawy choroby, zbyt późno zgłasza się do lekarzy rodzinnych lub lekarzy specjalistów. Część pacjentów stosuje niekonwencjonalne metody leczenia. Wszystko to prowadzi do opóźnienia rozpoznania choroby nowotworowej, a tym samym do pogorszenia wyników jej leczenia.

Prowadzenie badań profilaktycznych w celu wczesnego wykrywania raka piersi również nasuwa szereg spostrzeżeń, którymi trzeba się podzielić. Duża część pacjentek uważa, że mammografia jest peł-

nym, wystarczającym i jedynym badaniem profilaktycznym. Nie ma nic bardziej błędnego! Mammografia jest tylko jednym z badań profilaktycznych! Nie wiadomo, czy nie ważniejsze jest systematyczne samobadanie piersi przez kobietę. Nikt nie zna naszych piersi tak, jak my same. Najlepiej samej, jeden raz w miesiącu badać piersi tuż po miesiączce np.: podczas kąpieli. Ponadto zaleca się, co najmniej jeden raz w roku badanie palpacyjne piersi przez lekarza. Badanie mammograficzne jest bardzo ważne, ale stanowi tylko jeden z elementów profilaktyki. Niepokoi fakt, że duża część kobiet poprzestaje tylko na mammografii. Można też powiedzieć odwrotnie: nawet jeśli w mammografii nie stwierdza się zmian „podejrzanых”, to nie zwalnia nas to z obowiązku poddania się badaniu palpacyjnemu piersi. Nie odkładajmy więc wizyty u lekarza nawet, gdy posiadamy już prawidłowy wynik mammografii. Jakikolwiek wątpliwości lub rozbieżności pomiędzy wynikami obydwu badań muszą być wyjaśnione przez kolejne dodatkowe badania profilaktyczne np.: USG piersi lub biopsję cienkoigłową i inne.

Pamiętajmy, że z wynikiem mammografii należy zawsze zgłosić się ponownie do lekarza kierującego.

*lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk
specjalista chorób płuc i onkologii klinicznej*

Winogrona, ryby, soja

Mądra dieta, to najprostszy sposób ochrony przed nowotworem. Naukowcy są zgodni: ryby, soja, warzywa i owoce zmniejszają ryzyko raka, nawet tego zapisanego w genach.

Od tego, co jesz zależy nie tylko Twoja sylwetka, ale także Twoje zdrowie. Profesor Zbigniew Wronkowski – prezes Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka twierdzi, że aż 35 procent nowotworów kryje się na talerzu. Zdrowiu nie sprzyja dieta bogata w tłuszcze zwierzęce. Niewskazane są wędliny zawierające konserwanty, jak i mięso, szczególnie czerwone. Najlepsza jest żywność naturalna i ekologiczna.

Jedzcie winogrona, pijcie wino, zwłaszcza czerwone. Nowoodkryty w skórce winogron resweratrol hamuje rozwój raka na każdym etapie.

Komu służą winogrona?

Owoce, sok i wino dla kobiet w każdym wieku.

We wszystkich czerwonych i pomarańczowych warzywach i owocach są flawonoidy – substancje blokujące powstawanie zmian nowotworowych. Działają one zapobiegawczo, bo niszczą substancje rakotwórcze. Ostatnio naukowcy amerykańscy i hiszpańscy dokonali odkrycia kolejnej substancji, która wykazuje silne właściwości antyrakowe. To resweratrol. Prawdopodobnie hamuje powstawanie raka na wszystkich etapach jego rozwoju. Wtedy gdy w komórce dochodzi do

uszkodzenia DNA, a także gdy rozmnaża się bez końca i może wywoływać przerzuty. Najwięcej resweratrolu jest w skórce czerwonych winogron, szczególnie w ich ciemnych odmianach, w sokach winogronowych., owocach morwy, orzeszkach ziemnych, i w winie. Od paru lat naukowcy przekonują, że czerwone wino działa dobrze na serce i układ krążenia. Lekarze zalecają kobietom wino profilaktycznie, ale nie więcej niż kieliszek dziennie.

Co może ryba?

Łosoś, makrela i inne tłuste ryby morskie są najlepsze dla zdrowia.

Naukowcy przypuszczają, że jedzenie ryb może powstrzymać rozwój komórek nowotworowych, jak również zwiększyć ich podatność na chemioterapię. Stwierdzono na przykład, że po podaniu oleju rybiego myszom nastąpiło u nich zahamowanie rozwoju raka piersi. Tłuszcz rybi, w przeciwieństwie do zwierzęcego, jest zdrowy. Dobroczynną rolę odgrywają kwasy tłuszczowe omega-3. Mają one zdolność wmontowywania się w błony wszystkich komórek organizmu, wspomaganie ich odnowy i rozwoju. Najlepszym źródłem kwasów omega-3 są tłuste ryby morskie, np.: makrela i łosoś. Występują one także, choć w mniejszych ilościach, w rybach śródłądowych. Dietetycy zalecają, aby jeść co najmniej 30 g ryb codziennie lub po 200 g trzy razy w tygodniu. Ryba w 75 proc. składa się z wody, reszta to mikroelementy i dużo witamin. Chroni nie tylko

przed nowotworami, ale też przed miażdżycą i wysokim ciśnieniem.

Ryby zawierają tyle białka co mięso, za to mniej cholesterolu, tłuszczu, kalorii. Jedzenie ryb może powstrzymać rozwój komórek nowotworowych i zwiększyć ich podatność na chemioterapię.

Jak działa soja?

U kobiet podnosi poziom dobrych estrogenów, obniża poziom szkodliwych.

Soja to roślina najwyższej jakości, ma więcej składników odżywczych niż jakakolwiek inna.

Soja jest naszym największym sprzymierzeńcem w profilaktyce raka piersi. Wszystko dzięki fitoestrogenom. Działają one podobnie jak frakcje kobiecych estrogenów. Regulują wydzielanie tego hormonu w organizmie. Fitoestrogeny są też w brokułach, brukselce, jarmużu, czereśniach, gruszkach, śliwkach i jabłkach, choć w mniejszej ilości. Ważny składnik diety antyrakowej, to także produkty z pełnoziarnistego zboża. W Twoim menu nie może zabraknąć muesli, ciemnego chleba, kasz. Powinnaś też unikać białej mąki i rafinowanego cukru. W wysokoprzetworzonych produktach nie ma bowiem witamin i mikroelementów. Do potraw dodawaj miód, a zamiast słodczy jedz suszone owoce i orzechy.

Trzy razy w tygodniu ryba, codziennie soja i kieliszek wina, jak najczęściej warzyw, owoców i zbóż. To dieta zdrowia każdej kobiety.

*Opracowana na podstawie materiałów
Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka*



Nie bój się lez

Gdy dowiesz się, że jesteś chora (6 kroków)

Przyjdź do domu i wyplacz się.

Możesz walić pięściami, krzyczeć. To pomoże Ci przejść przez szok.

Zadzwon do osoby, z którą bezpiecznie się czujesz.

Nie mów, że nie masz takiej osoby. Znajdziesz ją nawet na pustyni, jeśli tego chcesz.

Powiedz, że jesteś przerażona lub, że los jest podły.

Masz prawo wyrazić swoje uczucia. Nie martw się, że odbierze to przeciwko sobie. Zaufaj jej mądrości.

Położ się spać.

Jeśli trzeba weź lek nasenny. Śpij kilkanaście godzin, to pomoże Ci oswoić się z tym, co Cię spotkało. Najpierw we śnie, intuicyjnie. A kiedy się obudzisz, będziesz miała siły, by stawić czoło tej sytuacji na jawie.

Apatia, bezczynność, to sygnał, że musisz szukać pomocy.

Znajdziesz ją, wokół Ciebie są na pewno osoby, które chcą i potrafią Ci pomóc.

Rozmawiaj, rozmawiaj, rozmawiaj. Kontakt z ludźmi leczy. Ale uważaj komu opowiadasz o sobie. Dziel się swoimi uczuciami z tymi, którzy są Ci życzliwi.

Gdy zachoruje ktoś bliski (4 kroki)

Zaakceptuj uczucia, które pojawiają się w Tobie

Współczucie i zrozumienie przeplatają się często z poczuciem braku kompetencji. Czasem pojawia się złość, pragnienie ucieczki, to budzi poczucie winy. W obliczu chorób zagrażających życiu nie ma złych i dobrych uczuć, stosownych i niestosownych. Są tylko uczucia. Bądź dla siebie tak samo wyrozumiała i akceptująca, jak chcesz być dla osoby, której towarzyszysz w cierpieniu.

Pozwól mówić chorej o tym co ją dęczy: o rozpacz, lęku, bólu, śmierci. Jeśli nie będzie mogła rozmawiać o tym, co dla niej najważniejsze, będzie się czuła bardzo samotna. Nie radź by wzięła się w garść, nie zapewnij, że będzie dobrze, bo

w ten sposób odrzucasz jej uczucia lub im zaprzeczasz. Najlepsze co możesz zrobić, to przyjąć je do wiadomości. Nie próbuj ich zmieniać, tylko słuchaj. Możesz wyrażać swoje zrozumienie: „Jest ci bardzo ciężko”. „Też czuję, że to jest po prostu niesprawiedliwe”.

Wspieraj, pomagaj, ale nie ratuj, nie niańcz, nie traktuj chorej, jakby była dzieckiem, to ją tylko osłabi, a nie wzmocni.

Jeśli chora nie jest bliską ci osobą, zachowaj szczególny takt. Sprawdź, czy chce z Tobą rozmawiać i czy Ty jesteś do tego gotowa. Nie musisz nic robić, tylko słuchaj i czuj, to najważniejsze.

Wystawa malarstwa Haliny Drożyner w Galerii „N”

Spokój natury



– Od najmłodszych lat malowanie było moją pasją – mówi Halina Drożyner. – W młodości nie miałam jednak na to czasu. Teraz wracam do zainteresowań sprzed lat.

Ekspozycja w Galerii „N” w Klubie Garnizonowym w Łomży jest w zasadzie pierwszą indywidualną wystawą prac Haliny Drożyner. Wcześniej, dwa lata temu, pokazała publiczności kilkanaście akwareli przy okazji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem, zorganizowanych przez Stowarzyszenie

Kobiet z Problemem Onkologicznym (artystka jest jego członkiem). Jak sama przyznaje, miniekspozycja zachęciła ją do podjęcia wyzwania. W ten sposób w ciągu ostatniego roku powstało kilkanaście obrazów olejnych, które teraz można obejrzeć w galerii. Są to głównie pejzaże, utrzymane w ciepłej tonacji, pogodne w wyrazie. Część prac to kwiaty – polne i ogrodowe – przedstawione z wyjątkową dbałością o szczegóły. Ze wszystkich emanuje radość życia, zadowolenie z kontemplacji piękna otaczającego świata.

– Jako uczennica uczyłam się na zajęciach plastyczne do Powiatowego Domu Kultury, które prowadził pan Gyarfas Lorinczy – wspomina Halina Drożyner. – On zawsze mówił, że obraz nie powinien męczyć. Powinien być pogodny, tak, aby dawał ukojenie. Ja podzielałam ten pogląd. Malowanie daje mi radość i chęć, aby tę radość odczuwali oglądający obrazy.

Artystka uczciła mistrza swojej młodości, umieszczając na wystawie powstałe pod jego okiem prace: panoramę Łomży i pejzaż.

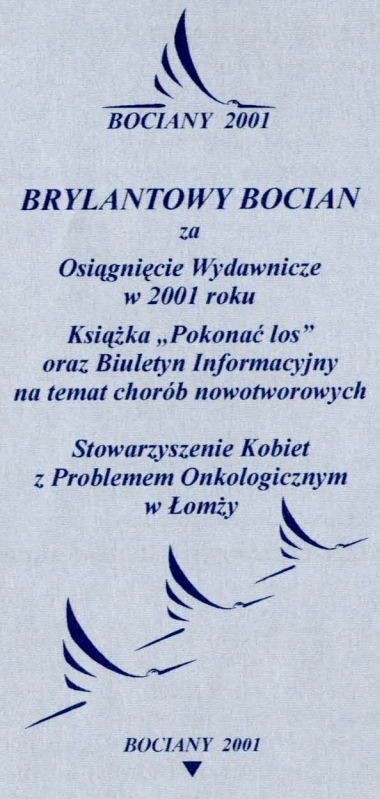
– Widać, że to wpływ Lorinczy’ego – ocenił Kazimierz Wojewoda, który również był na zajęciach prowadzonych przez znanego w Łomży plastyka. – Ten sam klimat, to samo spojrzenie.

Organizatorem wystawy są Klub Garnizonowy i Regionalny Ośrodek Kultury w Łomży.

– Cieszę się, że to właśnie my pomogliśmy w przygotowaniu wystawy – powiedział podczas wernisażu Jarosław Cholewicki, dyrektor ROK. – Historia zatoczyła koło. W Powiatowym Domu Kultury pani Drożyner zdobywała pierwsze doświadczenia artystyczne, u nas organizuje pierwszą wystawę prac, z których wiele nosi rys profesjonalizmu. (Esz)

– przedruk z Gazety Współczesnej.

– *Halinko!* – *Gratulujemy!*



W tegorocznej edycji „Bocianów” słuchacze Radia Plus Łomża zdecydowali, że działalność wydawnicza naszego Stowarzyszenia zasługuje na uznanie.

Otrzymaliśmy „Brylantowego Bociana”!
– **Dziękujemy!**



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,
al. Piłsudskiego 11, I piętro,
tel. (086) 473-33-75, 473-33-92, 473-33-43
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.

(ocena kliniczna, chemioterapia; bez skierowania)
lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk
– specjalista chorób płuc i onkologii klinicznej,
kierownik Pionu Onkologicznego – codziennie od
10.30 – V piętro;

lek. med. Anna Łowczak
– specjalista onkologii klinicznej – codziennie od 8.00
do 16.00 – I piętro;

lek. med. Elżbieta Piława
– specjalista chirurg onkolog – codziennie od 14.00
do 15.00 – I piętro;

lek. med. Katarzyna Szymańska
– codziennie od 10.30 – V piętro;

mgr Anna Zborowska – psycholog – codziennie.

Oddział Onkologii i Chemioterapii – V piętro

Łomża, Szpital Wojewódzki,
al. Piłsudskiego 11, V piętro,
tel. (086) 473-33-45, 473-33-47, 473-33-77.

● ultrasonograficzne badanie gruczołów piersio-
wych (pracownia USG)

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,
I piętro, tel. (086) 473-33-86 – czynna codziennie.

● biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,
tel. (086) 473-32-53 – czynny codziennie; wyma-
ga skierowania, dla pacjentów onkologicznych
– I piętro – środa, piątek;

● mammografia – wykonana ze skierowaniem od on-
kologa – Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsud-
skiego 11, I piętro, tel. rejestracja (086) 473-35-98,
tel. mammografia (086) 473-35-40 – codziennie.

Dział Rehabilitacji

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,
II piętro – codziennie od 8.00 do 15.00, ze skierowa-
niem od lekarza;
rejestracja tel. (086) 473-35-84 do godz. 10.00

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdy czwartek w godz. 17.30–19.30 w Dziale Re-
habilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II pię-
tro).

Biuro Stowarzyszenia

czynne od poniedziałku do piątku
w godz. 10.00–13.00, tel. (086) 473-32-63.
Dyżury pełnią Ochotniczki.

Ogłoszenie

W dniach 4–5 października zapraszamy człon-
kinie Stowarzyszenia, ich rodziny oraz naszych
sympatyków na IV Ogólnopolską Pielgrzymkę
Amazonek na Jasną Górę do Częstochowy. Zapisy
do końca maja w biurze Stowarzyszenia u kol. Marii
Woronieckiej. Opłata wstępna 10 zł. Koszt wyjaz-
du z noclegiem podamy w terminie późniejszym,
w zależności od ilości chętnych.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele przez:

- a) p.owadzenie spotkań członków i sympatyków,
- b) programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie,
- c) organizację grup wsparcia i samopomocy,
- d) prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej,
- e) współdziałanie z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami w kierunku profilaktyki leczenia chorób nowotworowych,
- f) redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

lek. med. Ewa Iwanowska
twórczyni Klubu
i jego prezes przez okres 7 lat

Kalendarium

styczeń

spotkanie członkiń Stowarzyszenia; posiedzenie Zarządu

luty

spotkanie członkiń Stowarzyszenia; posiedzenie Zarządu
9 – Bal Życzliwych Serc w hotelu „Zbyszko” w Nowogrodzie
16 – udział Ewy Iwanowskiej, Bogumiły Bałdygi, Barbary Porwoł, Haliny Drożyner i Janiny Zielińskiej w obchodach 15-lecia Klubu Amazonek Warszawa Centrum

marzec

1–3 – udział Krystyny Szczepańskiej w szkoleniu przewodniczących klubów w Ciechocinku
4 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia
6 – posiedzenie Zarządu

Terminarz następnych spotkań

kwiecień

8, godz. 17.00 – Msza święta w intencji członkiń Stowarzyszenia i ich rodzin w kościele Krzyża Świętego w Łomży, ul. Zawadzka 55; po Mszy św. spotkanie wielkanocne w Centrum Rodzin Katolickich

maj

6, godz. 17.00 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Al. Piłsudskiego 11 (II piętro)
20, godz. 17.00 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Al. Piłsudskiego 11 (II piętro)

czerwiec

specjalne wydanie biuletynu informacyjnego nr 31 z okazji obchodów Dni Walki z Rakiem
3 – **Czerwcowe Dni Walki z Rakiem** – godz. 17.00 – spotkanie członkiń Stowarzyszenia w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Al. Piłsudskiego 11 (II piętro)
4 – **Czerwcowe Dni Walki z Rakiem** – godz. 17.00 – Msza święta w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin w kościele Krzyża Świętego w Łomży, ul. Zawadzka 55
5 – **Czerwcowe Dni Walki z Rakiem** – sala widowiskowa Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Łomży
godz. 17.00 – wystawa obrazów Haliny Drożyner
– loteria fantowa
godz. 18.00 – występ Hanki Bielickiej i Rewii Dziecięcej „Sylaba” z Wyszkowa



**biuletyn
informacyjny**

ISSN 1509-6823

Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

Redaguje zespół: Anna Dąbrowska (redaktor naczelna), Ewa Iwanowska, Tadeusz Oleszczuk
Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11a pokój 410, tel. (086) 47-33-263
Opracowanie graficzne, skład i montaż elektroniczny – Tadeusz Babel
Druk: Libra PRINT, nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.