ISSN-1732-2928

nr 22

AMAZONKI

marzec 2013 • gazeta bezpłatna

„Gazeta Amazonki" jest wydawana dzięki finansowemu wsparciu

Vipharm s.A. Z LEKARZAMI DLA PACJENTÓW

Gazeta Stowarzyszenia „AMAZONKI" WARSZAWA-CENTRUM

Motto na 2013 rok:

„Nie czyń małych planów, one nie mają w sobie siły przebicia. Podejmuj wielkie plany. W swych nadziejach i w pracy mierz wysoko."

25 LAT PIERWSZYCH AMAZONEK

Drodzy Państwo, Kochane Koleżanki,

Ela Kozik wręcza statuetki Amazonki.

Tegoroczne motto brzmi: **„Nie czyń małych planów, one nie mają w sobie siły przebicia. Podejmuj wielkie plany. W swych nadziejach i w pracy mierz wysoko".**

Zastanawiając się na tymi słowami dochodzę do wniosku, że to właśnie one, będą najlepszym podsumowaniem ćwierćwiecza działalności Amazonek.

Obchody 25.lecia pierwszych w Polsce Amazonek, to święto wszystkich kobiet dotkniętych rakiem piersi – wszystkich polskich Amazonek. Gdy spojrzę wstecz, dostrzegam zagubioną, przerażoną, ukrywającą swoją chorobę kobietę, borykającą się ze swoim problemem niejednokrotnie samotnie.

Dziś, po 25 latach solidarnej, nieprzerwanej pracy Amazonek, widzimy kobietę odważnie stawiającą czoło chorobie, śmiało mówiącą o swoich potrzebach, otoczoną pomocą i wsparciem Ochotniczek. W dzisiejszej dobie kobieta, po zakończonym leczeniu, często pragnie dołączyć do rzeszy Amazonek i pomagać innym chorym. Taką metamorfozę w podejściu do choroby można było osiągnąć dzięki nieustającej edukacji społeczeństwa jak i samych pacjentek. Zdobyta wiedza na temat raka piersi, jego rodzajów, sposobów leczenia i rehabilitacji pozwoliła uwierzyć kobietom, że rak piersi to nie koniec świata.

I tę zmianę w postrzeganiu i podejściu do problemu raka piersi w Polsce zawdzięczamy w dużej mierze Amazonkom i niewątpliwie to jest ich największe osiągnięcie jak i realizacja…WIELKIEGO PLANU.

Faktem jest, że bez pomocy wielu ludzi, wielu instytucji, a nade wszystko dzięki mediom, nie byłoby możliwości dotarcia do tak wielkiej rzeszy ludzi i spowodowania zmiany w podejściu do samej choroby jak i profilaktyki.

Rok Jubileuszowy uczciłyśmy pogłębianiem wiedzy o raku piersi, zorganizowaniem wydarzenia „Pier(w)si w Mieście" połączonym przede wszystkim z mammografią dla wszystkich zainteresowanych kobiet (którym onkolog zlecił to badanie, nie tylko ze względu na wiek), USG i palpacyjnym badaniem piersi, nauką samobadania, jak również konsultacjami genetycznymi i onkologicznymi. To właśnie jest nasz sposób na pogłębianie wiedzy o tym nowotworze i na niesienie konkretnej pomocy kobietom w profilaktyce raka piersi.

Na zawsze zostanie w sercach uczestników Gala z okazji 25.lecia. Sprzyjała nam nawet piękna, słoneczna pogoda. Atmosfera spotkania była uroczysta, ale zarazem rodzinna. Wszyscy przeżywaliśmy to spotkanie i wszyscy wiedzieliśmy, że każdy z uczestników ma swój udział i zasługuje na to nadzwyczajne święto.

Pragnę w imieniu własnym jak i Zarządu Stowarzyszenia podziękować wszystkim obecnym na Gali w dniu 21 września 2012 r.

Dziękuję:

- Pani Annie Komorowskiej, żonie Prezydenta RP za patronat nad obchodami naszego 25.lecia,
- Honorowemu Komitetowi,
- wszystkim autorom artykułów do albumu „Pierwsze w Polsce Amazonki"
- Wiesi Dąbrowskiej za pełną inwencji pracę nad albumem i Ewie Grabiec Raczak za dokumentację fotograficzną,
- Koleżankom Wolontariuszkom za serdeczną troskę o Gości,
- lekarzom, rehabilitantom, że byli z nami,
- firmie Medical Communication za ogromną pomoc i pracę włożoną w powstanie i wydanie książki autorstwa Anny Mazurkiewicz „Mam go! Rak piersi – strefa prywatna, strefa publiczna",
- firmie Vipharm S.A. za wszystkie „Gazety Amazonki", a przede wszystko za Historyczną Jubileuszowa Gazetę,
- Dziękuję Projektantom, którzy przygotowali 25 kapeluszy na 25.lecie Amazonek,
- przedstawicielom władz oraz firmom: Roche, Glaxo, Novartis, Dr. Gerard, Amgen, Avon, Pandora, Oceanic, Centrum Wina, Dr Eris, Amoena oraz redakcji „Twojego Stylu" za to, że i w tym dniu byli z nami i wsparli nasze wysiłki.
- wszystkim Przyjaciołom, bez których pomocy i wsparcia byłoby smutno i trudno.

Z Wami Drodzy Przyjaciele możemy spełniać wszystkie nasze marzenia, z Wami razem nie ma rzeczy niemożliwych!!!

Prezes
Stowarzyszenia „Amazonki"
Warszawa-Centurm
Elżbieta Kozik

OBCHODY JUBILEUSZU 25-LECIA

Program wydarzeń jubileuszowych

02.09 – Piknik „Zdrowo i sportowo" organizowany przez Urząd Miasta St. Warszawy na Kępie Potockiej. Bezpłatne badania dla mieszkańców Warszawy oraz porady z zakresu zdrowego stylu życia

08.09 – 15. Marsz Różowej Wstążki oraz akcja profilaktyczna „Piersi w Mieście" na Placu Defilad. Coroczny Marsz na rzecz wzrostu świadomości profilaktyki raka oraz Miasto Zdrowia i Urody na Pl. Defilad w Warszawie. Partner strategiczny: Avon kontra rak piersi

21.09 – Uroczystość Jubileuszu 25-lecia w Dworku Norwidowskim. Podziękowanie Amazonkom, Ochotniczkom i Przyjaciołom za 25 lat zaangażowania i wsparcia

04.10 – Pokaz filmu Lilianny Komorowskiej „Piękna i bestia" w kinie Kultura. 22, 23.10 - Pokazy w Kinotece debiutancki film reżyserki jest zbiorowym portretem dziewięciu kobiet, które podjęły walkę z rakiem piersi

Październik – Album 25-Lat Amazonek w Polsce, książka Anny Mazurkiewicz „Rak piersi - Mam go! Strefa prywatne, strefa publiczna" oraz Jubileuszowa Gazeta Amazonki

Listopad – Licytacja 25 Jubileuszowych Kapeluszy Licytacja kapeluszy wykonanych specjalnie dla Stowarzyszenia przez zaprzyjaźnionych polskich projektantów

Pierwsze w Polsce Amazonki

Wszystko zaczęło się 25 lat temu, gdy niewielka grupa kobiet po przebytym raku piersi zaczęła wspólnie przychodzić na zajęcia rehabilitacyjne. Z dnia na dzień budowały się między nami więzi zaufania, koleżeństwa, przyjaźni. I tak w 1987 roku powstał pierwszy w Polsce Klub Kobiet po Mastektomii, który dał początek potężnemu obecnie Ruchowi Kobiet po Mastektomii w Polsce.
Przez lata działalność Amazonek Warszawa-Centrum rozszerzała się i obecnie Stowarzyszenie koordynuje wiele akcji i kampanii o zasięgu ogólnopolskim. Naszym celem jest dostarczanie kobietom emocjonalnego i praktycznego wsparcia oraz ułatwienie im powrotu do zdrowia. W działaniach skupiamy się na edukacji i wczesnej profilaktyce raka piersi, ponieważ doskonale rozumiemy, że w przypadku wszystkich nowotworów najważniejsza jest wczesna wykrywalność.
Amazonki to społeczność kobiet solidarnych i oddanych. Ochotniczki ruchu swoją pracą, wiedzą, oddaniem drugiemu człowiekowi, nadają sens wszelkim działaniom podejmowanym przez Stowarzyszenie.

Naturalnym symbolem stała się dla nas Amazonka – silna, waleczna, kobieca. W ręku trzyma napięty łuk, który jest wizualizacja misji Amazonek – niesienia pomocy i wsparcia innym kobietom.
Przez 25 lat działalności Stowarzyszenia wiele się zmieniło: podejście do pacjenta, metody diagnostyczne, terapia. Zmieniło się również samo Stowarzyszenie, dlatego z okazji Jubileuszu prezentujemy także nowe logo.

piersi w mieście

Z okazji Jubileuszu zaplanowałyśmy nowe przedsięwzięcie promujące zdrowie Polek - akcję profilaktyczną „Piersi w mieście" w samym sercu Warszawy. Pod hasłem akcji „Pokażmy piękno, żeby je chronić" kryją się badania profilaktyczne, konsultacje lekarskie, porady dotyczące zdrowego stylu życia, bicie rekordu największej ilości kobiet, które nauczyły sie badać piersi i wiele innych aktywności.

Akcja rozpocznie się 15. Jubileuszowym Marszem Różowej Wstążki. Spotykamy się tradycyjnie na Nowym Świecie przy ul. Chmielnej o godz. 12.00. Wspólnie przejdziemy do Miasta Zdrowia i Urody przed wejściem głównym Pałacu Nauki i Kultury i pobijemy rekord Guinessa w nauce samobadania piersi. W tym dniu do godz. 17.00 będzie można wykonać USG, mammografię, skonsultować się ze specjalistami, nauczyć samobadać piersi i uzyskać wiele ciekawych wskazówek jak zdrowo i pięknie żyć – w akcji wezmą udział m.in. brafitterki, makijażyści oraz dietetycy.

„Obchody naszego Jubileuszu będą podsumowaniem dotychczasowej walki z rakiem piersi i otwarciem nowego rozdziału w życiu organizacji. Chcemy zwrócić oczy całej Polski na kobiety, ich piękno i zdrowie" – **mówi Elżbieta Kozik**, prezes Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa Centrum.

„Avon Cosmetics Polska w ramach akcji Avon kontra Rak Piersi od 14 lat współpracuje ze Stowarzyszeniem Amazonki Warszawa-Centrum i współorganizuje akcje promujące zdrowie Polek. Chcemy pokazać, że los kobiet nie jest nam obojętny i że profilaktyka to podstawa w walce z rakiem piersi" – powiedziała **Ewa Masny-Januszewska**, PR & Advertising Manager Avon Cosmetics Polska.

partner strategiczny: AVON kontra rak piersi

Rozmowa z Elżbietą Kozik, prezesem Stowarzyszenia Amazonki Warszawa-Centrum

Co stanowi istotę Stowarzyszenia?
W ruchu Amazonek najważniejsze jest wspieranie, bycie razem. Amazonki to społeczność dynamiczna oraz solidarna. Powstała z potrzeby wzajemnego wsparcia, by obecnie służyć wszystkim kobietom. Ochotniczki ruchu swoją pracą, wiedzą, oddaniem drugiemu człowiekowi, nadają sens wszelkim działaniom podejmowanym przez Stowarzyszenie.

Czy zmienił się stosunek Polek do badań profilaktycznych?
W ciągu ostatnich 25 lat stosunek Polek do badań profilaktycznych zdecydowanie się zmienił. Mimo wzrostu zapadalności na raka piersi, obserwujemy zahamowanie śmiertelności. Wynika to z większej świadomości kobiet, że rak wcześnie wykryty może być skutecznie leczony. To właśnie wczesna wykrywalność jest najważniejsza przy wszystkich nowotworach. A to możliwe jest wyłącznie wtedy, kiedy przestaniemy się bać, udawać i zaczniemy regularnie się badać.

Co może Pani uznać za największy sukces w minionym 25-leciu działalności Amazonek?
Wielkim wyzwaniem była budowa Centrum Edukacyjno-Terapeutycznego przy Zakładzie Rehabilitacji Centrum Onkologii, zakończona sukcesem w 2007 r. Jesteśmy też bardzo dumne z Poradni Amazonki, w której osobiście, telefonicznie lub przez Internet można skonsultować się z naszymi specjalistami oraz z Biblioteki w Centrum Onkologii. O każdej porze dnia i nocy można tu zajrzeć w poszukiwaniu książki, która pozwoli uciszyć myśli, zmniejszyć lęk.

Jakie plany ma Stowarzyszenie na najbliższe lata?
Naszym kolejnym celem jest Dom Chorych na Raka. Będzie to miejsce przyjazne dla pacjentów onkologicznych, gdzie osoby chore, niezależnie od stopnia zaawansowania choroby, otrzymają pomoc lekarską i pielęgnacyjną. Miejsce, gdzie znajdą wsparcie, poradę psychologa, otrzymają niezbędną rehabilitację. Miejsce, gdzie poczują się dobrze i bezpiecznie o każdej porze dnia i nocy. To bardzo ważne i trudne przedsięwzięcie.

„BO ZWYCIĘŻAĆ MOGĄ CI KTÓRZY WIERZĄ, ZE MOGĄ"

(Wergiliusz)

25 LAT w życiu każdego człowieka to szmat czasu, natomiast 25 lat w życiu chorej na raka to lata świetlne, to suma osiągnięć i sukcesów wielu, wielu ludzi. Ogólny rozwój onkologii, a stąd postęp w leczeniu chorych na raka w Polsce z roku na rok przynosi nowe możliwości, sprzyja coraz lepszym i skuteczniejszym wynikom leczenia. Zaangażowanie i wiedza sztabu ludzi: lekarzy, pielęgniarek, rehabilitantów i psychologów pozwalają mieć coraz większą nadzieję na pokonanie tej choroby.

Z okazji naszego 25-lecia dziękujemy przyjaciołom, którzy są przy nas gdy tego potrzebujemy, przedstawicielom: służby zdrowia, instytucji administracji państwowej, firm, które nas wspierają i dzięki którym konsekwentnie podnosimy jakość życia chorych kobiet na raka oraz indywidualnym osobom, które pomagają i są przy nas na co dzień.
Wszyscy razem tworzymy nową jakość w dziedzinie ochrony życia ludzkiego – bez Was Drodzy Państwo, Drodzy Przyjaciele nie byłoby nas nie byłoby naszych małych zwycięstw.

DZIĘKUJEMY.

O JUBILEUSZU 25.LECIA

Rozmowa Agnieszki Szelejewskiej dyrektor polskiej firmy farmaceutycznej Vipharm SA i Aleksandry Rudnickiej, wydawcy „Gazety Amazonki".

Prezes Vipharm S.A. Jan Szelejewski, Zofia Michalska, dyr Agnieszka Szelejewska

A.R. Agnieszko, obie uczestniczyłyśmy w dwóch ostatnich Jubileuszach Amazonek, czym Twoim zdaniem różniły się one?

A.Sz. Kiedy wspominam Jubileusz 20.lecia Amazonek i porównuję z obchodami 25.lecia, to najważniejsza wydaje mi się skala tych wydarzeń. Przed pięcioma laty zostałyśmy zaproszone na piękną, sprawnie zorganizowaną kilkugodzinną uroczystość do Sali prof. T. Koszarowskiego Instytutu Centrum Onkologii w Warszawie, w której uczestniczyły Amazonki reprezentujące kluby z całego kraju oraz goście – osoby współpracujące i wspierające Ruch Amazonek, sponsorzy. Ostatni Jubileusz to już cały cykl imprez, w których brały udział nie tylko Amazonki i ich przyjaciele, ale wszystkie osoby zaangażowane w walką z rakiem.

Tak, masz rację, 20.lecie było jednodniowym świętem Amazonek, a Jubileusz 25.lecia to już kilkumiesięczne obchody, na które złożyły się ważne wydarzenia. Rozpoczął je we wrześniu Piknik „Zdrowo i sportowo" zorganizowany przez Urząd Dzielnicy Żoliborz na Kępie Potockiej, podczas którego można było wykonać bezpłatne badania i zasięgnąć porad z zakresu zdrowego stylu życia. Jesienią w wielu miastach Polski przeszedł coroczny Marsz Różowej Wstążki połączony w tym roku z akcją profilaktyki raka „Pier(w)si w Mieście". Z tej okazji przed Pałacem Kultury i Nauki wyrosło „Miasto Zdrowia i Urody", gdzie można było zrobić badanie piersi, nauczyć się samobadania i uzyskać wiedzę na temat walki z rakiem. Partnerem strategicznym akcji był tradycyjnie Avon.

Same Uroczystości Jubileuszu25.lecia, obchodzone 21 września 2012 roku, też miały niezwykłą oprawę. Wyszły poza ściany sali konferencyjnej. Odbyły się na terenie wiejskiej posiadłości w Głuchach należącej kiedyś do C.K. Norwida, a dziś do Karoliny Wajdówny. Mały dworek norwidowski nie mógł pomieścić tak wielu gości (200 osób), więc przy padoku postawiono elegancki biały namiot z widokiem na pięknie oświetlony dworek i scenę.

Uroczystości rozpoczęto od odczytania listu od Pani Prezydentowej Anny Komorowskiej, która objęła honorowym patronatem Jubileusz. Elżbieta Kozik przypomniała historię Amazonek. Później odznaczono Amazonki najbardziej zasłużone dla Ruchu „Łukami" –Złotym i Kryształowymi, a przyjaciół Bursztynowymi. Rozstrzygnięto też plebiscyt „Doceńmy przyjaciół od piersi" i przyznano honorowy tytuł „Przyjaciela od piersi" doktorowi Jarosławowi Stankowi.

Oczywiście uhonorowane zostały też Ochotniczki, które są solą Ruchu Amazonek. Otrzymały one wyróżnienia z rąk Zofii Michalskiej, seniorki Ruchu i jednej z trzech założycielek pierwszego w Polsce Klubu Amazonek. Symbolicznym wyrazem wdzięczności dla osób i instytucji, które od lat wspierają Amazonki były specjalnie stworzone z okazji Jubileuszu 25.lecia statuetki. Smukła postać kobiety wkomponowana w łuk, którą przedstawia statuetka, to dzieło rzeźbiarza Pana Marka Sierpińskiego. Jestem dumna, że i moją firmę Vipharm uhonorowano także tą statuetką.

Potem nastąpił czas wystąpień gości, gratulacji i życzeń. Przez scenę przesunął się długi, długi łańcuszek osób; każdy z zaproszonych chciał dać wyraz swoim uczuciom. Ciekawym punktem uroczystości, który wywołał ogólne poruszenie, był pokaz 25 wyjątkowych nakryć głowy, zaprojektowanych specjalnie na 25.lecie Amazonek przez pięciu czołowych polskich projektantów mody: Joannę Klimas, Bartosza Malewicza, Tomasza Ossolińskiego, Martę Rutę i Violę Śpiechowicz. Kapelusze świetnie dobrane do noszonych kreacji i osobowości z gracją prezentowały Amazonki z Klubu Warszawa-Centrum.

Bardzo wzruszającym, symbolicznym momentem uroczystości było zapalenie 25 lampionów na cześć pamięci Amazonek, które odeszły w ciągu tego ćwierćwiecza.

Zakończeniem oficjalnej części był toast, tort i szampan. Część artystyczną przygotowała Akademia Sztuki Jeździeckiej Karoliny Wajdówny. Był to piękny spektakl hippiczny z udziałem tancerzy-mimów nawiązujący do misji Amazonek – walki z rakiem, niesienia pomocy potrzebującym. Reżyserka przekazując treści bliskie Amazonkom jednocześnie pokazała urodę świetnie wytrenowanych, ułożonych koni odgrywających główne role w jej przedstawieniu.

Był to dla mnie – i jak myślę dla innych uczestników – niezapomniany wieczór pełen nie tylko doznań estetycznych, kulinarnych, świetnej zabawy, cudownej towarzyskiej atmosfery, ale i głębokich refleksji. Odjeżdżaliśmy pełni wrażeń obdarowani wydawnictwami przygotowanymi specjalnie z okazji Jubileuszu.

Jubileuszowe obchody zamknął w październiku 2012 roku międzynarodowy akcent. Pokaz debiutanckiego filmu Lilianny Komorowskiej „Piękne i bestia" – zbiorowy portret dziewięciu kobiet, które podjęły walkę z rakiem piersi. Choć bohaterki filmu żyją i prowadzą swoją walkę z rakiem piersi w Kanadzie ich problemy są dobrze znane polskim Amazonkom. Agnieszko, jak oceniasz te obchody Jubileuszu 25.lecia Amazonek, czy Twoim zdaniem w dobie kryzysu stać nas na takie świętowanie?

Jubileusz klubu Amazonki Warszawa-Centrum jako prekursora obecnie działających 205 stowarzyszeń w Polsce, to święto wszystkich polskich Amazonek, wszystkich kobiet, które zmagały i zmagają się z rakiem piersi w naszym kraju. Powiem więcej – wszystkich chorych na nowotwory, bo Amazonki pierwsze stawiły czoła temu problemowi. W ostatnich latach ich misja znacznie się poszerzyła. Teraz są wzorem dla innych chorych na raka jak żyć z nowotworem i prowadzą wiele akcji profilaktycznych. Dlatego są godne tego, by ich świętu nadać jak największą rangę. Tym bardziej, że nie są to zwykłe jubileuszowe spotkania, tylko wielomiesięczny program walki z rakiem prowadzony pod hasłem Jubileuszu 25.lecia Polskich Amazonek. Poza tym ujął mnie niezwykły, powiedziałabym rodzinny nastrój tej uroczystości – jakby spotkała się po latach jedna wielka rodzina ciesząca się z widoku dawno nie widzianych bliskich i wspominająca tych, którzy odeszli.

Zawsze podziwiłam charyzmę Amazonek, życzę Wam Drogie memu sercu Panie, by nie zabrakło jej Wam w następnych latach.

A ja dołączam się do tych życzeń.

Laureaci Jubileuszu 25.lecia

Z okazji Jubileuszu 25.lecia Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum odznaczono Łukami zasłużone dla Klubu Amazonki i wspierających nas Przyjaciół.

Złoty Łuk
- Wiesława Kunicka

Kryształowe Łuki
- Ewa Grabiec-Raczak
- Anna Lipka
- Margarita Piątkiewicz

Bursztynowe Łuki
dla naszych Przyjaciół
- Mirosław Szymanek
- Jolanta Lewicka
- Jadwiga Biernat
- Jolanta Ostrowska
- Agnieszka Waluszko

Statuetki AMAZONKI stworzone specjalnie z myślą o osobach i instytucjach, które na przestrzeni 25 lat w sposób szczególny pomagały i wspierały Stowarzyszenie otrzymali:

- mgr Zdzisława Pilicz
- dr Hanna Tchórzewska-Korba
- dr Sławomir Mazur
- dr Janusz Meder
- Avon – Anna Justyniarska
- Vipharm – Jan Szelejewski
- Amoena – Hanna Adamczak
- Roche – Agnieszka Brzezińska
- Glaxo – Krzysztof Kępiński
- Amgen – Katarzyna Kiljańczyk
- AstraZeneca – Agnieszka Dąbrowska
- Novartis – Aneta Więcko
- „Twój Styl" – Jacek Szmidt, Monika Krokiewicz

Elżbieta Kozik i Zofia Michalska za swoją działalność zostały odznaczone przez Prezydent naszej stolicy, medalem „Zasłużony dla Warszawy".

W kraju lat dziecinnych Norwida

Do kraju tego, gdzie kruszynę chleba
Podnoszą z ziemi przez uszanowanie
Dla darów Nieba....
Tęskno mi, Panie...

(C.K. Norwid, Moja piosnka II)

Pięknego jesiennego dnia, 21 września 2012 roku, warszawskie Amazonki gościły w domu rodzinnym jednego z najoryginalniejszych polskich poetów i myślicieli doby romantyzmu, Cypriana Kamila Norwida. Spotkanie w pełnym historycznych odniesień miejscu odbyło się zaledwie trzy dni przed stu dziewięćdziesiątą pierwszą rocznicą urodzin poety (24. 09 1821). W takim właśnie otoczeniu warszawskie Amazonki postanowiły uczcić Jubileusz 25.lecia istnienia swojego Klubu.

Jeden z wielkich polskich twórców, pochowany w zbiorowej mogile na cmentarzu polskim w Montmorency pod Paryżem, nie ma do dziś swojego grobu. Jedynie symboliczna urna z ziemią kryjącą szczątki Norwida, została złożona w 180. rocznicę urodzin poety (2001), w Krypcie Wieszczów na Wawelu, obok sarkofagów Adama Mickiewicza i Juliusza Słowackiego. Doskonale znamy groby pisarzy epoki romantyzmu, ale próżno dziś szukać śladów ich rodzinnych domów. Paradoksalnie, na mazowieckiej ziemi do dziś istnieje doskonale zachowany dom urodzenia i wczesnego dzieciństwa Norwida. Wieś Głuchy nosząca dawniej nazwę Lasków Głuchy należała do matki Norwida, Ludwiki ze Zdzieborskich. Ojciec matki, Ludwik Michał Zdzieborski pod koniec XVIII wieku zbudował, oparty na planie prostokąta, klasycystyczny parterowy dworek z poddaszem, pokryty czterospadowym dachem gontowym. Dwór od podjazdu i ogrodu wyposażony jest w dwa ganki oparte na drewnianych słupach, zwieńczone trójkątnymi szczytami. Na szczycie ganku od strony ogrodu znajduje się rzeźba głowy Adama Mickiewicza dłuta Bolesława Jeziorańskiego, który został właścicielem dworu na początku XX wieku.

Widok szlacheckiego dworku, niczym z utworów Reja, Kochanowskiego, Mickiewicza czy Orzeszkowej, pojawia się przed oczami odwiedzających dziś ten zespół. Taki właśnie pejzaż ujrzały Amazonki, które miały zaszczyt obchodzić w tym miejscu uroczystość ćwierćwiecza działalności swojego Klubu. Autokar zatrzymał się przed zamkniętą bramą, zza której wyłaniała się piękna aleja obsadzona starymi drzewami. U jej wylotu majaczył stary, zbudowany z bali modrzewiowych dwór, pamiętający czasy sprzed kilku stuleci. Nieważne, że słynna aleja powstała później, ważne, że mogłyśmy zobaczyć miejsce przyjścia na świat autora „Czarnych i białych kwiatów". Szłyśmy wąską aleją mijając po drodze stare drzewa będące świadkami największych kataklizmów XX wieku. Już sama ich obecność dodawała wszystkim powagi. Po paru minutach zatrzymałyśmy się przed okrągłym klombem, zmuszającym każdego do objęcia wzrokiem oddalonego o kilka zaledwie kroków domostwa. Oczyma wyobraźni widziałyśmy powozy z wdziękiem objeżdżające klomb, by zatrzymać się przed gankiem dworu. Czy często przywoziły gości, zapewne tak, bowiem Zdzieborscy, skoligaceni po kądzieli z rodem Sobieskich herbu Janina, należeli do starego i szanowanego nie tylko na Mazowszu rodu, choćby z powodu najsłynniejszego jej przedstawiciela, króla Jana III Sobieskiego. Nietrudno sobie wyobrazić, jak przed prawie dwustu laty, kilkuletni zaledwie przyszły poeta, z nieodzowną dla dziecięcego wieku ciekawością, witał przyjeżdżających do dworu. Sama myśl, że gdzieś w zakamarkach tego prostego ganku, być może oparty o jeden z drewnianych słupów, stał ongiś mały Cyprian Kamil, wydawała się fascynująca.

Byłyśmy zatem gośćmi w rodzinnym domu znakomitego poety. Zaproszone przez obecną właścicielkę posiadłości, Karolinę Wajdę, czułyśmy na sobie oddech stuleci i frapującą teraźniejszość. Dworek pozostający od półwiecza w rękach rodziny Wajdów (przez cztery dekady właścicielami byli Andrzej Wajda i Beata Tyszkiewicz), zachował swój pierwotny kształt i nadal pełni rolę rodzinnego domostwa. W porównaniu ze szkicami Norwida zmienił się nieco kształt ogrodu, dzisiaj uporządkowanego z dużymi połaciami zieleni pozwalającymi na urządzanie spotkań plenerowych oraz prezentacje ukochanych przez właścicielkę spektakli hippicznych.

Dla Amazonek miejsce do wspólnego świętowania przygotowano w ogrodzie. Tu rozstawiono ogromny biały namiot mieszczący szereg gustownie przystrojonych stołów. Wokół nich zasiedli zaproszeni na uroczystość goście oraz gospodynie jubileuszu. Przed oczami uczestników jawiła się soczysta zieleń ogrodu z zarysowanym na horyzoncie oświetlonym dworkiem Norwida. Uroczystość rozpoczęły oficjalne wystąpienia, w tym Elżbiety Kozik, naszej przewodniczącej, przedstawiciela kancelarii pani prezydent Miasta Stołecznego Warszawy oraz przewodniczących Amazonek z całego kraju.

W trakcie uroczystości odbył się także pokaz wyjątkowych nakryć głowy, przygotowanych przez polskich projektantów. W roli modelek wystąpiły Amazonki. Było uroczo, zabawnie i sympatycznie, co dokumentują fotografie ze spotkania.

Na zakończenie wyjątkowego spotkania wystąpiła właścicielka posiadłości, Karolina Wajda, zwracając się w ciepłych słowach do wszystkich gości, a szczególnie honorując Amazonki. Dla nich właśnie przygotowała spektakl plenerowy Akademii Sztuki Jeździeckiej oparty na wzorach najlepszych europejskich teatrów konnych. W bogatych strojach wystąpiły adeptki sztuki hippicznej, wspaniale prezentujące się na swoich rumakach. Zaprezentowały fascynujący, pełen historycznych i mitycznych odniesień, pokaz. Były więc uroczymi Amazonkami, cudownie panującymi nad czworonożnymi przyjaciółmi. Na naszych oczach jeździec i koń stawały się niemal jednością. Raz kroczyły dumnie prezentując doskonałą tresurę i talent, innym razem przywodziły na myśl nieokiełznane bestie galopujące po rozległych przestrzeniach. W moją pamięć najgłębiej wryła się dumna postać damy w bieli na kruczoczarnym koniu, który raz po raz przebiegał kłusem wzdłuż namiotu, a trzymany przez Amazonkę łuk połyskiwał tajemniczo i groźnie.

Jubileuszowa uroczystość była formą podziękowania Amazonkom oraz wszystkim Przyjaciołom wspierającym organizację. Jesteśmy wybrankami Losu. Miałyśmy szczęście brać udział w pięknym Jubileuszu Amazonek i mogłyśmy spełnić marzenie wielkiego Poety. Odwiedziłyśmy dom i miejsca które ukochał i za którymi tęsknił od chwili opuszczenia kraju. Mitycznego „kraju lat dziecinnych".

Grażyna Pawlak

„Jak uśmiech dziewczyny…”

Refleksje z 25.lecia Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum

Na uroczystość 25.lecia Amazonek w Polsce zostałam zaproszona do Stowarzyszenia Warszawa-Centrum – kolebki rodzącego się w 1987 roku ruchu Amazonek. Kobiety dotknięte chorobą nowotworową piersi, po mastektomii – okaleczone fizycznie i psychicznie – rozpoczęły walkę o życie i powrót do normalności. Jedno proste zdanie, a jakże ogromny ładunek dramatu jest w nim zawarty. Pojawia się pytanie: gdzie tu miejsce na uśmiech?

Zofia Michalska zauważyła, że nazwa Amazonki nawiązuje do kobiet z mitologii greckiej – bo waleczne – przede wszystkim! Toteż wraz z Elżbietą Jaworską i Bożeną Krawczyk stanęły do walki o przetrwanie dla siebie oraz postanowiły pomagać innym towarzyszkom niedoli spotkanym na rehabilitacji, a także przy łóżku szpitalnym. To właśnie One – pierwsze Ochotniczki, wspierane przez dr Krystynę Mikę, zaniosły do sal szpitalnych pierwszy uśmiech ciepła, uśmiech dobroci i wiarę, że w walce z rakiem można zwyciężyć. Byłam Ochotniczką przy łóżkach chorych przez 17 lat i nigdy nie zapomnę najpiękniejszych uśmiechów wdzięczności za wsparcie, za podanie ręki w chwili największego przerażenia.

Mijały lata! Ruch Amazonek rozwijał się. Kluby rozrosły się do 205 Stowarzyszeń użyteczności publicznej, zrzeszających około 11 000 osób w całej Polsce. W miarę powstawania nowych klubów – usprawniano organizację całego Ruchu. Utworzono Unie Wojewódzkie, Federację Stowarzyszeń, a obok tych bardzo ważnych organizacyjnie jednostek – w 2007 roku, z inicjatywy Elżbiety Kozik – Rada Federacji powołała Konwent Seniorek. Jest to najwspanialszy uśmiech zwycięstwa nad rakiem, gdyż Konwent Seniorek składa się z 20 kobiet, które przeżyły mastektomię co najmniej 20 lat temu i nadal aktywnie działają na rzecz Ruchu Amazonek.

Jakże radośnie przeżywałam ten piękny dzień – 21 września 2012 r., biorąc udział w wielkim święcie 25.lecia Stowarzyszenia „Amazonki” Warszawa-Centrum, ale nie tylko tego Stowarzyszenia. Już na wstępie wspomniałam, że ten warszawski klub był kolebką, w której narodził się Ruch Amazonek w całej Polsce.

Wszystkie Amazonki z Warszawskiego Stowarzyszenia były ogromnie zaangażowane w przygotowanie i sprawną organizację przebiegu uroczystości. Autokary podstawione na Placu Bankowym przewiozły zaproszonych z całego kraju gości do hotelu „Batory” w Wołominie, Następnie zawieziono nas do Dworku Norwidowskiego w Głuchach koło Warszawy, gdzie odbywała się jubileuszowa impreza. Gwar, radosne powitania już zaczęły się w autokarze. Uśmiechy …, uśmiechy …, uśmiechy … Oto znów jesteśmy razem! Jesteśmy …. W Dworku Norwidowskim u progu przywitano nas szampanem.

Na przyjęcie gości (około 250 osób) przygotowano piękny komfortowy namiot. Frontowa ściana namiotu na całej długości została otwarta, dzięki czemu mogliśmy obserwować to, co działo się na scenie i padoku. Duże, okrągłe stoły, nakryte białymi obrusami, swobodnie mieściły 10 osób. Wzdłuż jednej z bocznych ścian namiotu ustawiono bufet, obficie i pięknie zastawiony. Namiot był ogrzewany gazowymi filarami. Część oficjalną poprowadziła aktorka Aleksandra Nieśpielak.

Największy splendor spotkał współzałożycielkę Klubu – Zosię Michalską oraz Elę Kozik – prowadzącą Stowarzyszenie Warszawa-Centrum już 10 lat. Obie za swą działalność zostały odznaczone przez Panią Prezydent medalem „Zasłużony dla Warszawy”. Wiesia Kunicka otrzymała Złoty Łuk Amazonki, a Przyjaciele zasłużeni dla Stowarzyszenia zostali uhonorowani statuetkami Amazonki.

Odznaczonych, wyróżnionych, nagrodzonych: lekarzy, Amazonek, przyjaciół i wspierających wszelkie inicjatywy budujące tę aktywną gromadkę z Warszawy-Centrum było tak wiele, że nie podejmuję się tu wszystkich wymienić. Gratulacje, wyrazy wdzięczności, uściski, podziękowania, uśmiechy …, uśmiechy … i łzy wzruszenia.

Wreszcie korowód postaci ustawiających na scenie płonące lampki za te, których już nie ma wśród nas. Były wspaniałe, mądre, dobre, kochane, opiekuńcze. Widziałam ich twarze w blasku migoczących świec, jak się do nas uśmiechają, bo odeszły spełnione. To był najbardziej wzruszający moment tej uroczystości.

Po chwili na scenie w świetle płonących lampek ukazały się sylwetki Amazonek w roli modelek prezentujących 25 kapeluszy, przygotowanych dla podkreślenia 25. rocznicy Stowarzyszenia przez pięciu projektantów. Wszystkie kapelusze miały swoisty styl i szyk. Po prezentacji kapelusze „wędrowały” po sali na coraz to innej głowie. Rozpoczęła się spontaniczna sesja zdjęciowa. Zapanowała atmosfera miłej, swobodnej zabawy.

Dworek Norwidowski jest obecnie we władaniu Karoliny Wajdy, która prowadzi tu Akademię Sztuki Jeździeckiej. Jako gospodyni, w pięknych słowach podziękowała za możliwość goszczenia nas, podkreślając różnicę pomiędzy amazonkami z mitologii, a dzisiejszymi kobietami walczącymi i zwyciężającymi z rakiem. Uroczystość jubileuszową zakończył oryginalny pokaz/spektakl hippiczny w wykonaniu Akademii Sztuki Jeździeckiej ukazujący walkę Amazonki ze „złym”.

Żegnając imprezę wszyscy uczestnicy otrzymali bardzo cenne pamiątki: album „Pierwsze polskie Amazonki. 25 lat Stowarzyszenia Amazonki Warszawa – Centrum”, specjalne wydanie „Gazety Amazonki” Nr 21 oraz książkę Anny Mazurkiewicz pt. „Mam go! Rak piersi – strefa prywatna, strefa publiczna”.

Z pięknej, dobrze zorganizowanej imprezy, wracałyśmy do swych codziennych zadań pełne radości z odbytych spotkań i refleksji o tym, co przeżyłyśmy każda z osobna i razem, w gronie Amazonek w ciągu tych 25 lat naszej wspólnej historii.

Osobiście odczuwałam rodzaj szczęścia, że będąc prawie 30 lat po mastektomii, byłam świadkiem całego ćwierćwiecza Ruchu Amazonek. Brałam aktywny udział w jego rozwoju i miałam możliwość właśnie na warszawskiej uroczystości uświadomić sobie, że te kobiety, które noszą miano Amazonek, wzajemnie wspierając się potrafiły dramat walki o życie zamienić w uśmiech zwycięstwa.

Dr Sławomir Mazur w otoczeniu Amazonek

Irena Polak
Członkini Konwentu Seniorek
Członkini Klubu Amazonek w Gdańsku

Jubileuszowy wieczór z Amazonkami

Udział w ubiegłorocznej uroczystości związanej z Rocznicą 25.lecia działalności Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum, zorganizowanej w dworku Cypriana Norwida w Głuchach, był dla mnie ogromnym zaszczytem. Dotarłem tam prosto z pracy, jak to często bywa w ostatniej chwili, i byłem pod ogromnym wrażeniem rozmachu tego spotkania – ilości uczestniczących osób, liczby samochodów z tablicami rejestracyjnymi z całej Polski, ze sposobu zagospodarowania miejsca i późniejszego pokazu artystycznego na koniach, przygotowanego przez Panią Karolinę Wajdę. Miejsce to było świetnie wybrane na tego rodzaju uroczystość. Jeszcze większą niespodzianką, ale też ogromnym przeżyciem był dla mnie fakt, iż byłem jedną z wyróżnionych osób.

Stowarzyszenia Amazonek powstały po to, aby pomagać kobietom w dochodzeniu do zdrowia i równowagi psychicznej, po przeżyciach związanych z chorobą raka piersi. W takim działaniu, ale przede wszystkim w ogromnym zaangażowaniu, pracowitości i charyzmie Pań ze Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum i innych w całej Polsce, tkwi siła współczesnych Amazonek. Cały czas dają One świadectwo tego, że rak piersi nie musi oznaczać najgorszego. Sercem Stowarzyszeń są ich członkinie, działające w ramach wolontariatu, pomagające innym, ale też i sobie wzajemnie. Moja Mama już od lat zmaga się z tą chorobą, widziałem jak trudne chwile przechodziła, trudne nie tylko dla niej, chociaż dla Niej najbardziej bolesne. Najpierw każdy staje się bezradny, zagubiony i nie wie, co można w takich chwilach zrobić, jak pomóc, jak ulżyć w bólu i cierpieniu bliskiej osobie. Widziałem z bliska, jak trudno jest w trakcie samego leczenia i po nim, ale dostrzegałem też wielką radość, jaką sprawia mojej Mamie uczestnictwo w życiu Stowarzyszenia. Nawet wtedy, gdy nie czuje się najlepiej i trudno jej jest po operacji kolana chodzić, dzień „pracy" w Klubie sprawia Jej niezwykłą radość i satysfakcję. To ważne, że są takie miejsca, do których wzajemna pomoc, serdeczność i uśmiech, ściąga osoby w trudnych dla nich chwilach.

„Życie jest walką, z której nie możemy się wycofać, ale musimy odnieść zwycięstwo". tak kiedyś powiedział Ojciec Pio, a słowa te stały się niezwykle ważne dla Amazonek. Dzięki temu, że pomoc świadczona jest przede wszystkim przez osoby już wcześniej dotknięte chorobą, dociera ona do kolejnych chorych w sposób najlepszy z możliwych. Pokazujecie im Panie od lat wielką NADZIEJĘ. Amazonki udzielające porad, przy niestety nadal dosyć skromnej opiece medycznej, potrafią rozwiać obawy i lęki, przywrócić wiarę w siebie. Działania związane z rehabilitacją, organizacją grupowych oraz indywidualnych zajęć prowadzone przez Stowarzyszenie i profesjonalną kadrę, są też bardzo ważnym elementem funkcjonowania i dochodzenia do lepszego zdrowia.

Mitologia grecka mówi o tym, że Amazonka to kobieta dzielna, aktywna, sprawna i waleczna, której dla wygody trzymania łuku odejmowano pierś. Współczesna Amazonka to też kobieta niezwykle dzielna, walcząca o swoje życie, dla ratowania którego wykonano Jej zabieg mastektomii. Jestem pełen uznania, iż mimo bardzo długiego i wyczerpującego leczenia kobiety dotknięte chorobą, które w pewnym momencie swojego życia straciły sprawność i pewność siebie są nadal aktywne i radosne, dzielne, sprawne i niosą pomoc innym.

Pozwolę sobie złożyć najserdeczniejsze podziękowania za to, co od 25 lat robicie i życzyć wszystkim Amazonkom, Zarządowi Stowarzyszenia oraz osobom, które na co dzień udzielają Wam olbrzymiego wsparcia i pomocy, wielkiej wytrwałości i satysfakcji z wykonywanej pracy, z nadzieją, że medycyna dokona kiedyś takiego skoku, że znikną zmartwienia i troski związane z rakiem piersi i nie będzie trzeba tak często wspominać osób, które z Waszego grona już niestety odeszły.

Mirosław Szymanek
Zastępca Dyrektora
Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
Urząd Miasta Stołecznego Warszawy

Ja i polskie Amazonki

To już 15 lat, a tak się zaczęło…

Zachorowałam 17 lat temu. Wtedy w Częstochowie temat raka był tematem tabu, nawet nie miałam żadnej ulotki jak ćwiczyć rękę, by nie dostać obrzęku. Nikt z moich znajomych wcześniej nie zachorował, więc nie miałam z kim na ten temat porozmawiać. Będąc świeżo po operacji zastanawiałam się, co dalej. I wtedy obejrzałam w telewizji program Pana Mariusza Szczygła, a w nim Amazonki, kobiety chore na to samo co ja. *Chore?* Pomyślałam – *One są chore? To niemożliwe. Tak pięknie wyglądają, pięknie się uśmiechają, nic im nie dolega.* Były to Wiesia Dąbrowska i Bożena Krawczyk z Warszawy, Krysia Wechmann z Poznania i Alinka Jurczak z Legnicy. Wtedy uwierzyłam, że pokonam raka i też tak będę się śmiała jak One i też będę mówiła o raku jak o przebytej grypie.

W naszym życiu nic nie dzieje się przypadkowo. Po kilku miesiącach *od mojej choroby* dowiedziałam się o konferencji na temat raka piersi, w Urzędzie Miasta, którą zorganizowało dopiero utworzone Częstochowskie Stowarzyszenie na Rzecz Walki z Rakiem Piersi „MARIA". Na konferencji poznałam Anię Stefańczyk, pierwszą przewodniczącą Klubu Amazonek w Częstochowie. I tak powstałyśmy My – częstochowskie Amazonki!

Po kliku miesiącach działalności Klubu pojechałam do Iwonicza Zdroju, do sanatorium na turnus dla Amazonek. Tam spotkałam te dziewczyny z telewizji, które występowały w programie Pana Mariusza Szczygła i inne cudowne dziewczyny: Ninę

Tak wyglądają coroczne pielgrzymki Amazonek do Częstochowy.

Jackowiak, Zosię Michalską z Warszawy – założycielkę Amazonek w Polsce, Krysię Wechmann z Poznania - obecną prezes Federacji Amazonek, Grażynę Korzeniowską z Krakowa, Wiesię Gajewską i Danutę Markowską ze Słupska, Elę Malcer z Torunia, Halinkę Cecot z Kielc, Alę Szczepańską z Leska, Bożenę Strzałkowską z Gorzowa Wlkp. oraz Panią dr Krystynę Mikę – inicjatorkę naszego Ruchu.

Wspomnę także o tych, które tam poznałam, a których już nie ma wśród nas. Były to: Ania Dąbrowska z Łomży, Bożena Krawczyk z Warszawy, Wala Pawlak z Białegostoku, Danusia Dobrska z Łodzi, Ewa Organa z Głogowa, Celina Jaglarz z Krakowa i Halina Włodarczyk z Nowego Sącza. To w Iwoniczu poznałam „wielki świat Amazonek" z całej Polski, to tam zrozumiałam po co jesteśmy i dokąd zmierzamy. Do samopomocy !!!

A ta samopomoc nie kazała mi długo na siebie czekać. Miesiąc po Iwoniczu padł na mnie kolejny wyrok: wznowa choroby. Strach i niewiadoma, wszystko od nowa. Konieczna radioterapia. W Częstochowie wtedy jej nie było, w Gliwicach miałam czekać 4 miesiące. Zatelefonowałam do Zosi Michalskiej i powiedziałam o swoim problemie. Kochana Zosia poruszyła niebo i ziemię, dostałam radioterapię w Kielcach w Świętokrzyskim Centrum Onkologii. Ale gdzie będę mieszkać? Zosia udostępniła mi mieszkanie swojej teściowej w Kielcach. Przez dwa miesiące!

Super, pomyślałam, opieka medyczna zapewniona, mieszkanie mam, ale co ja będę robić w tzw. międzyczasie?... W Iwoniczu poznałam Halinkę Cecot, a w Kielcach są przecież Amazonki pod jej przewodnictwem. Wasz Klub stał się wtedy moim Klubem dziewczyny!!!

To było 15 lat temu, ale od tej pory wiem po co są Ochotniczki! Amazonki przychodzą i odchodzą, takie jest życie.

Ponad 5 lat temu spotkała nasze Stowarzyszenie ogromna strata. Odeszły od nas cztery bardzo ważne osoby: **Ania Stefańczyk** – założycielka Stowarzyszenia i inicjatorka Ogólnopolskich Pielgrzymek na Jasną Górę, **Ela Kotas** – wiceprezes poprzedniej kadencji, **Zenia Stryczak** – prezes poprzedniej kadencji, którą większość z Was znała i której głos słyszałyście spod Szczytu Jasnogórskiego oraz na Koncertach dla Amazonek, **Jarosław Krzemiński** – nasz nieodżałowany lekarz chirurg-onkolog, Ordynator Ośrodka Schorzeń Piersi Szpitala NMP, który nas leczył na raka, a którego rak pokonał. To dzięki Niemu m.in. ja żyję.

Przez te wszystkie lata odeszło wiele innych Amazonek z całej Polski. Zawsze przy nich są Ochotniczki. Ania odeszła w Częstochowie, odwiedzały ją Częstochowskie Amazonki. Zenia leczyła się też w Częstochowie, ale później wyjechała do Warszawy. Jadąc tam, po moich wcześniejszych doświadczeniach wiedziała, że nie będzie sama. W Warszawie czekała już na nią Zosia Michalska. Była otoczona wspaniałymi Ochotniczkami, były to Maria Szelągowska i Krystyna Nader, a nad wszystkim czuwała Ela Kozik. Z Wami, Drogie Amazonki, Zenia obchodziła swoje ostatnie w życiu urodziny. To Wy byłyście przy jej łóżku w Wigilię, w Święta Bożego Narodzenia, w Nowy Rok.

Wspomnę też o naszej częstochowskiej Ochotniczce Nr 1 Heni Dub. Tyle dobrego dla nas wszystkich zrobiła, szpital NMP w Częstochowie był jej drugim domem i jako wolontariuszki i jako pacjentki.

W naszym Częstochowskim Klubie ciągle coś się dzieje. Od 10 lat jesteśmy samodzielnym Stowarzyszeniem. Prezesem naszym jest Ela Markowska, a jej prawą ręka Ala Przyszło. Już 15 lat organizujemy Pielgrzymkę Amazonek na Jasną Górę, można nawet powiedzieć, że Międzynarodową. Organizujemy koncerty, Marsz Różowej Wstążki – co roku w Dzień Matki. Nasza koleżanka Ola Giero, została trzykrotną laureatką Amoena Polska na najlepszy sklep dla Amazonek. Ola również organizuje pokazy mody strojów kąpielowych dla Amazonek. Nigdy nie myślałam, że po pięćdziesiątce mogę być modelką i wystąpić w stroju kąpielowym. Nasze liderki i Ochotniczki podnoszą swoje kwalifikacje. Tyle lat, tyle nowych wyzwań, tyle nowych znajomości, tyle wspomnień. Szkoda, że już nie możemy co roku jeździć na turnusy rehabilitacyjne ze spartakiadą, organizowane przez Krysię Wechmann. Wspominam Wągrowiec, Gościm, Rowy, Sarbinowo.

Może dziwne będzie teraz to co napiszę: warto było zachorować, warto było przejść tyle cierpień, tylko po to, by wiedzieć jak pomagać innym i by spotkać na swojej drodze życia tak kochane dziewczyny jak Wy, drogie Amazonki!

Bożena Warkiewicz
Amazonka z Częstochowy

Kim byłyśmy 25 lat temu w 1987 r. i co postanowiłyśmy robić (program)

Kim byłyśmy 25 lat temu?...

Na pewno byłyśmy 25 lat młodsze. Byłyśmy małą grupką młodych kobiet dotkniętych groźną – jak wtedy mówiono – śmiertelną chorobą. Miałyśmy małe dzieci, mężów, pracę, którą ceniłyśmy i nikłe, niewyraźne, bardzo nieśmiałe i mgliste nadzieje na przyszłość. Może już nauczyłyśmy się wymawiać bez stresu słowo „ rak", a nawet odmieniać je przez przypadki. Jego dźwięk nie budził już takiej grozy, jak w chwili, gdy usłyszałyśmy je pierwszy raz z ust lekarza. Miałyśmy już niewątpliwie pewien dystans do trudnych doświadczeń, którymi obdarzył nas los. Od czasu do czasu jednak, przychodziła refleksja: jak to się stało, że z załamanych, całkowicie pozbawionych nadziei istot stałyśmy się prawie normalnymi kobietami, umiejącymi się uśmiechać, a nawet czasami śmiać, cieszyć się, życzliwie odnosić do koleżanek, z chęcią przychodzić na spotkania z nimi.

Doceniałyśmy już wtedy znaczenie „bycia razem" i wspólnego przeżywania darowanego czasu. Tylko w tym gronie miałyśmy siłę i odwagę wracać do traumatycznych wspomnień, ale i wybiegać myślą w przyszłość. Ceniłyśmy wartość „Grupy wsparcia", którą już wtedy – bez naszej pełnej świadomości – stanowiłyśmy. Zastanawiałyśmy się nawet czasami, czy ktoś nas zainspirował, namówił, kierował tym procesem? Bezsprzecznie była to dr Mika. Przecież Ona każdą z nas indywidualnie wybrała z grupy rehabilitowanych przez siebie kobiet. Skontaktowała ze sobą. Umożliwiła spotkania. Z początku nieformalne i sporadyczne, oficjalnie związane z rehabilitacją i kontrolą wyników leczenia. Z czasem same zaczęłyśmy do nich dążyć, a nawet szukać okazji do wzajemnych kontaktów. Rozpoczęłyśmy wspólną rehabilitację prowadzoną przez panią mgr Zdzisławę Pilicz. Korzystałyśmy z turnusów sanatoryjnych, na które wysyłała nas dr Mika i coraz wyraźniej uświadamiałyśmy sobie znaczenie wzajemnego wsparcia osób dotkniętych tą samą traumą, a także wartość ofiarowanej nam we właściwym czasie i we właściwy sposób – pomocy. Jednocześnie przebywając wciąż w atmosferze Centrum Onkologii, widziałyśmy chorych przeżywających podobne do naszych doświadczenia, patrzyłyśmy na kobiety zdiagnozowane podobnie jak my. To musiało w nas budzić refleksje. Uświadamiałyśmy sobie, że chyba jesteśmy do czegoś zobowiązane, że teraz my powinnyśmy spróbować pomagać innym spłacając niejako zaciągnięty wcześniej dług.

Więc kiedy, po jakimś czasie zorganizowałyśmy się w Klub Kobiet po Mastektomii – nie miałyśmy wątpliwości czemu ma on służyć i jaką pełnić rolę. Wiedziałyśmy, że naszym priorytetem będzie pomoc i wsparcie kobiet, które – podobnie, jak my kilka lat wcześniej – dowiedziały się,

że mają raka piersi. Jednocześnie zdawałyśmy sobie sprawę, że to bardzo odpowiedzialne zadanie, że pomocy takiej nie można udzielać bez przygotowania. Dotyczy ona bowiem bardzo delikatnej, wrażliwej sfery psychiki człowieka. Rozumiałyśmy, że bardzo łatwo tu o błąd skutkujący traumą, że zamiast pomóc, można zaszkodzić, skrzywdzić. Rozumiałyśmy, że potrzebne jest nam profesjonalne szkolenie prowadzone przez specjalistów: psychologów i fizjoterapeutów. Czyli, że klub powinien mieć dobrze przygotowaną grupę dobrowolnie zgłaszających się osób, które docierać będą ze wsparciem i wiarygodną informacją do kobiet w szpitalach po świeżo przebytej mastektomii. Taka była geneza powstania Ochotniczek w ramach klubów Amazonek – Ochotniczek, których działalność, a właściwie misja, nadaje sens całej naszej Organizacji.

Zofia Michalska, Wiesława Kunicka, Teresa Maciejowska.

Jednak na szkolenie Ochotniczek i opracowanie dla nich materiałów informacyjnych potrzebne były pieniądze. Żeby je zdobyć należało przedstawić się społeczeństwu. Opowiedzieć o sobie, o swojej chorobie – dotąd uchodzącej za wstydliwą. Umożliwić nam to mogły tylko prasa, radio i telewizja. Stąd musiałyśmy przełamać opór przed kontaktem z mediami. Pokazać swoje twarze, zgodzić na wywiady i audycje o nas. Było to ważne również ze względu na potrzebę uświadomienia kobietom znaczenia wczesnego wykrywania choroby, co zwiększa możliwość wyleczenia, zapobiega ewentualnym przerzutom i nawrotom choroby lub tylko albo aż, wpływa na przedłużenie życia.

Widziałyśmy tu także swoją rolę w podnoszeniu świadomości i edukacji społeczeństwa. Bo chodziło tu nie tylko o dotarcie do kobiet zagrożonych rakiem. Ważną rolę w ich ratowaniu mieli do spełnienia ich mężowie, rodzina i przyjaciele.

Informacje o nas zwiększały zainteresowanie klubami Amazonek, co skutkowało napływem nowych członków. Należało przygotować dla nich jakąś ofertę. Przede wszystkim organizować gimnastykę. W czasie wizyt w szpitalach Ochotniczki zachęcały chore kobiety do rehabilitacji pooperacyjnej, podkreślając jej znaczenie w powrocie do zdrowia i sprawności. Dlatego, aby nie stracić wiarygodności musiałyśmy wyposażyć kluby w sprzęt rehabilitacyjny i umożliwić im zatrudnienie rehabilitantów i psychologów. Na to także potrzebne były środki finansowe, o które musiałyśmy występować do Ministerstwa Zdrowia i PFRON-u. Tego też trzeba było się nauczyć.

Dużą wagę przywiązywałyśmy już na początku do funkcji integracyjnej klubu, bez której nie można mówić o grupie wsparcia. A było to ważne. W środowisku Amazonek – kobiet po mastektomii – nie można było uniknąć zetknięcia się z problemem umierania. To trudne doświadczenie. Musiałyśmy nauczyć się godzić z odejściem koleżanek czy przyjaciółek. Musiałyśmy nauczyć się myśleć bez paniki o swojej śmierci. Tu nie można przecenić roli środowiska ludzi podobnie doświadczonych, umiejących wspólnie przeżywać i radości i smutki, a nawet tragedie. Dlatego dużą wagę przywiązywałyśmy do rozmaitych uroczystości klubowych, celebrowania imienin czy obchodzenia świąt. Organizowałyśmy biwaki w plenerze z pieczeniem kiełbasek, wspólne wyjścia do kina czy teatru. Zapraszałyśmy do klubu ciekawych ludzi. Na zebraniach odbywały się interesujące wykłady, pogadanki i dyskusje, a także pokazy mody czy kosmetyków dla kobiet po mastektomii. Organizowałyśmy także turnusy rehabilitacyjne. Z czasem udało nam się zatrudnić lekarza.

To wszystko bardzo uatrakcyjniło naszą Organizację i przyciągało do klubów nowe koleżanki. Niestety zaczęły się wtedy pojawiać u nas osoby o bardzo roszczeniowym nastawieniu do życia. Nie zawsze powodowała nimi chęć wzajemnego wsparcia i pomocy innym, ale własne korzyści. Oczywiście jednostki takie zdarzają się w każdej grupie, ale tu u nas było to szczególnie destrukcyjne. Był to problem, który pojawił się dość wcześnie i z którym właściwie nie potrafimy się uporać do dziś.

Podobnie nasze zabiegi integracyjne zaowocowały pogłębieniem więzi łączących grupę, ale jednocześnie „uszczelniły" ją na osoby z zewnątrz, a więc na nowe koleżanki pojawiające się w klubie. Czuły się one, i niestety czują się również obecnie, wyobcowane, trudno im zintegrować się z grupą, a grupa nie potrafi wyjść im na przeciw. To także zjawisko, które zauważyłyśmy bardzo wcześnie i któremu nie umiemy zaradzić do dziś, mimo, że zdajemy sobie z niego sprawę i podejmujemy wysiłki w tym kierunku.

Wiele zadań, które stanęły przed nami 25 lat temu, kiedy to powstawałyśmy jakoś żywiołowo i niepostrzeżenie dla nas samych, jest aktualnych i dziś. Mimo, że zmienił się świat, zmieniło się społeczeństwo, jego nastawienie do różnych problemów, poziom i świadomość wielu spraw – nasze wizje i plany sprzed ćwierć wieku warte są realizacji. Burzliwy rozwój Ruchu Polskich Amazonek liczącego początkowo kilka, potem kilkanaście klubów – wymusił powołanie Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii zrzeszającej dziś przeszło 200 klubów z całej Polski. Oferta Federacji jest bogata i różnorodna, wciąż uzupełniana przez nowe pomysły. Działalność nasza rozszerza się i pogłębia starając się dostosować do nowych wyzwań i okoliczności.

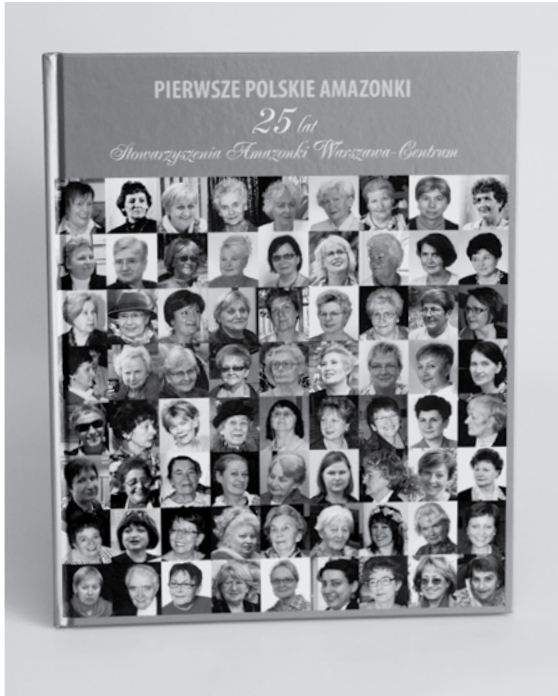
Jednak największą troską każdego klubu Amazonek pozostają Ochotniczki – fundament naszego Ruchu.

One również poszerzają zakres swojej działalności. Coraz częściej spotykają się i rozmawiają z kobietami czekającymi dopiero na zabieg operacyjny, będącymi w czasie chemio- lub radioterapii, czy w trakcie rehabilitacji. Niejednokrotnie wspierają także rodziny kobiet dotkniętych chorobą. Kontakty Ochotniczek z chorymi i ich bliskimi realizowane są także przez Telefon Zaufania lub bezpośrednie rozmowy na terenie klubu. A rozmowy te są coraz trudniejsze, bo podnosi się poziom świadomości społeczeństwa dzięki internetowi, mediom oraz naszej skromnej działalności. Kobiety coraz więcej wiedzą i coraz więcej chcą wiedzieć. Niejednokrotnie trzeba też prostować informacje uzyskane z różnych źródeł.

Dlatego obowiązkiem klubu jest stała troska o wysoki poziom swoich Ochotniczek, permanentne ich doszkalanie, zapobieganie wypaleniu oraz pielęgnowanie etosu. Bo to Ochotniczki właśnie – „Sól Ruchu Amazonek" realizują misję, która legła u jego podstaw: wsparcie i pomoc kobietom z rakiem piersi.

Zofia Michalska
Przewodnicząca Konwentu Seniorek
Federacji Amazonek

Moje refleksje po lekturze albumu *Pierwsze polskie Amazonki. 25 lat Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum*



Z okładki patrzy wiele twarzy. Uśmiechnięte, poważne, pełne zadumy… A wszystkie znajome, bliskie. Nie wszystkie są nadal wśród nas, ale zawsze są z nami, pamiętamy o Nich, są w naszych sercach.

Jubileusz 25.lecia „mojego" Klubu, moich Dziewczyn, a tym samym troszkę i mój. Każda rocznica, cóż dopiero ćwierćwiecze, przywołuje szereg wspomnień, zachęca do zajrzenia do rodzinnego albumu.

Od razu, na początku, „Cele działania klubu kobiet po mastektomii Amazonki". Ale te cele i zadania nie od początku były takie przejrzyste. Najpierw była dr Krystyna Mika, współtwórczyni rehabilitacji po mastektomii w Polsce. Od Niej wszystko się zaczęło, od chęci pomocy kobietom po leczeniu raka piersi, od Jej przekonania, że po operacji, prócz rehabilitacji w szpitalu, potrzebna jest dalsza, odpowiednia gimnastyka i wsparcie psychiczne. Zdjęcia, niektóre pozowane, inne zupełnie przypadkowe, najlepiej oddają klimat tamtego okresu, akcentują kolejne, ważne i mniej ważne wydarzenia.

Wspominając tamte lata, nie można pominąć Pań należących do pierwszej grupy gimnastyki rehabilitacyjnej z Polnej, pod kierunkiem „ich" Zdzisi, mgr Zdzisławy Pilicz.

Najpierw był pomysł, a później – po znalezieniu sprzymierzeńców w osobach prof. Andrzeja Kułakowskiego, prof. Tadeusza Koszarowskiego oraz prof. Zbigniewa Wronkowskiego, prezesa Polskiego Komitetu Zwalczania Raka – powstanie Klubu „Amazonki".

Z Klubem w sposób formalny jestem związana od 1989r., ale jako pracownik Zakładu Rehabilitacji, kibicowałam mu od początku.

Dobrze pamiętam nasze spotkania w „wypoczywalni", czyli pokoju udostępnionym nam przez dr Mikę, na terenie Zakładu Rehabilitacji.

Kolejne żywe wspomnienia dotyczą pracy Ochotniczek. Wiem, ile zaangażowania, energii i dyplomacji włożyła dr Mika w przekonywanie dyrektorów szpitali, gdzie były wykonywane operacje raka piersi, by wyrazili zgodę na wizyty kobiet „z zewnątrz", które chciały rozmawiać z pacjentkami.

Jednocześnie, to właśnie dr Mika, w późniejszym okresie z pomocą psychologa, pomagała, radziła, udzielała fachowych rad Ochotniczkom, jak zachowywać się i co mówić w czasie spotkań z pacjentkami, żeby pomagać im, mówiąc jedynie o swoich doświadczeniach, nie wchodząc w kompetencje profesjonalistów.

I przyszedł rok 1992, czyli profesjonalne szkolenie Ochotniczek, zorganizowane przez Reach to Recovery w Centrum Onkologii dla 18 uczestniczek z całego kraju.

Myśląc o Klubie zawsze stoją mi przed oczyma Amazonki w bardzo różnych sytuacjach. Tych „codziennych", na gimnastyce, przy herbacie, kawie i domowych wypiekach, w czasie imienin obchodzonych co miesiąc, przy smakowicie zastawionych stołach w czasie Wigilii i wielkanocnego jajeczka. Inne okazje, to wizyty Bardzo Ważnych Gości.

Klub – teraz już Stowarzyszenie – to ogromnie ważne działania na rzecz całego społeczeństwa, jak czynny udział wszędzie tam, gdzie propagowane są zachowania prozdrowotne, szczególnie dotyczące profilaktyki, ale i leczenia raka piersi, zarówno w Polsce jak i zagranicą.

Bardzo, bardzo ciepło wspominam ogniska z pieczeniem kiełbasek, wspólne wyjścia do teatru, turnusy rehabilitacyjne, wycieczki, wszystkie spotkania integrujące, a jednocześnie wzmacniające chęć do życia pełnią życia, umiejętności zauważania drugiego człowieka i jego potrzeb, uśmiechania się do świata nawet wtedy, gdy jest ciężko.

Moje refleksje to kilka bardzo ważnych subiektywnych wrażeń i wspomnień. Jedno jest pewne: dwadzieścia pięć lat istnienia i tak wspaniałego działania, na bardzo wielu, jakże istotnych płaszczyznach, to powód do dumy. Życzę Wam, z całego serca, jak najwięcej zdrowia, radości i chęci do pracy dla innych i dla siebie, mając zawsze wokół siebie ludzi tylko życzliwych i pełnych zrozumienia.

Krystyna Puto

Wydawnictwa jubileuszowe

Autorzy i realizatorzy pomysłu wydania albumu stworzyli wspaniałą, o pięknej szacie graficznej pamiątkę ćwierćwiecza historii i rozwoju ruchu Amazonek. Na szczególne uznanie zasługuje ogromna praca, jaką trzeba było wykonać zbierając materiał fotograficzny dokumentujący działalność Klubu na przestrzeni 25 lat. Album zawiera także ciekawe wypowiedzi lekarzy, osób blisko związanych ze Stowarzyszeniem, a także zasłużonych Amazonek na temat:„Czym są dla mnie Amazonki".

Temat ten oraz odpowiedzi na pytanie: „Co mi dał klub" przewija się także w artykułach, wypowiedziach i wywiadach ze znaczącymi dla naszego Ruchu postaciami w „Gazecie Amazonki" Nr 21.

Wydana z okazji Jubileuszu książka Anny Mazurkiewicz „Mam go! Rak piersi – strefa prywatna, strefa publiczna" jest kwintesencją wiedzy o raku piersi podanej profesjonalnie, ale językiem zrozumiałym. Ponadto jest to pokazanie choroby nowotworowej piersi ze wszystkich możliwych stron z szeroko uwzględnionym aspektem społecznym w pozytywnym tego słowa znaczeniu.

Irena Polak
Członkini Konwentu Seniorek
Amazonka z Gdańska

„Mam go!”

Pierwszy doktorat o polskich Amazonkach

O raku piersi napisano już wiele. Pisały o swoich przeżyciach pacjentki, pisali ich najbliżsi, pisali lekarze onkolodzy, psychoonkolodzy, a nawet dietetycy. Wydawało się, że niczego nowego już nie da się o tej chorobie napisać. Tymczasem trzymam w ręku bardzo ciekawą książkę zatytułowaną: „Mam go! Rak piersi – strefa prywatna, strefa publiczna”.

Jej autorka, Anna Mazurkiewicz, jest dziennikarką, na własnej skórze przeżyła chorobę i, jak pisze dr Włodzimierz Piątkowski z Zakładu Socjologii Medycyny i Rodziny Instytutu Socjologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, „obserwuje życie z chorobą i je dokumentuje, pisze na temat własnych, znanych sobie przeżyć, archiwizuje zdarzenia i emocje”.

W przypadku tej pozycji, jej wyjątkowość polega m.in. na tym, że przeżycia autorki stanowią pretekst do wyjaśnienia pewnego rodzaju fenomenu, jakim się stało przejście choroby określanej mianem raka piersi ze strefy prywatnej do strefy publicznej. Książka jest próbą odpowiedzi na pytanie: Jak to jest możliwe, że przerażająca a zarazem wstydliwa choroba stała się w pewnym momencie „chorobą modną”, chorobą, do której przyznają się coraz częściej nie tylko „zwykli” ludzie ale i „celebryci”. Co jest w niej takiego, że zmobilizowała rzesze ludzi do działania, do walki nie tylko z chorobą, ale także na rzecz samych chorych, ich powrotu do zdrowia . Wreszcie, jaki wpływ na tę chorobę (bo nie tylko na jej postrzeganie) miała przez wieki religia, a jaki ona – sama choroba - z kolei wywarła na politykę.

I tak przemierzamy wraz z autorką drogę od pierwszych udokumentowanych przypadków raka, pierwszych operacji wycięcia guza, poprzez okresy, kiedy zwyciężał pogląd „rak boi się noża” więc lepiej go nie ruszać ani o nim mówić (*Choroby nowotworowe w perspektywie historycznej*), aż do najnowszych osiągnięć medycyny, najnowocześniejszych terapii *(Terapie nowotworów piersi - ratunek i jego cena)*. Wreszcie obserwujemy, jak zmieniło się postrzeganie raka przez samych pacjentów, jak bardzo się ono różni w zależności od wieku, miejsca zamieszkania, nie mówiąc już o wykształceniu chorego; jak chora na raka piersi postrzegana jest przez społeczeństwo; czy i jakie „przywileje” wiążą się z rakiem piersi, a jakie wzbudza on lęki; jak wygląda sytuacja chorych na ten nowotwór na rynku pracy.

To wszystko zainspirowało autorkę do badania związków i zależności między rakiem a zachowaniami społecznymi.

Jak pisze autorka: *Całe nasze doświadczenie chorowania na raka naznaczone jest znaczeniami, wartościami i symbolami nadawanymi mu przez pokolenia. Wokół choroby, na którą nie ma lekarstwa, jak już pokazano, narosło wiele mitów, nagromadziło się wiele metafor, stereotypów i obiegowych „prawd z ulicy”. „Nasz” rak jest wprawdzie naszą sprawą prywatną, tkwi w naszej prywatnej przestrzeni a jednak jest bardzo mocno ugruntowany w społecznej świadomości.(...)Tkwimy zatem w niewoli sądów o raku, dopóki nie odzyskamy kontroli nad własną biografią. Możemy się wstydzić raka, możemy też mówić o nim – może nie z dumą, ale z pełną akceptacją.*

Mimo, iż książka ta jest fragmentem prawdziwie pionierskiej pracy doktorskiej z dziedziny socjologii, napisana jest w sposób bardzo przystępny, jest źródłem szerokiej wiedzy na temat raka piersi w kontekście socjologicznym, zaś osobiste przeżycia autorki stanowią o autentyczności świadectwa będącego niezaprzeczalną wartością pracy, nadając jej charakter wiarygodnego źródła i czyniąc z tej książki, jak napisała o niej pani prof. Barbara Gąciarz z Instytutu Filozofii i Socjologii PAN w Warszawie, „dzieło unikatowe”.

Beata Drzewosowska

„Piękne i bestia”

Film dokumentalny Liliany Komorowskiej „Piękne i bestia”, to historią kilku kobiet, które usłyszały tę samą diagnozę: „Ma pani raka”. Na pokaz tego filmu udałam się z mieszanymi uczuciami, z jednej strony byłam ciekawa, co mają do powiedzenia bohaterki, a z drugiej obawiałam się, że będzie to kolejny tragiczny, pełen bólu dokument. Już na początku przeżyłam swoiste deja vu – poczułam się uczestniczką ukazujących się na ekranie wydarzeń. Też przecież usłyszałam tę samą suchą diagnozę: „Ma pani raka”. Tak jak bohaterki byłam całkowicie bezradna, zagubiona i przerażona w nieczułym i sterylnym świecie medycyny.

Film pokazuje wszystkie fazy, stany emocjonalne, przez które przechodzi osoba chora na raka. Nikt nie jest wolny od strachu i obaw. Każda z bohaterek wie, że raka nie można się pozbyć. Sukcesem reżyserki Liliany Komorowskiej jest to, że opowiadając historie tych 9 kobiet pokazuje, że można z nim żyć. Łamie też społeczne tabu, bo o raku zwykło się nie mówić, a już na pewno nie językiem swobodnym i bez patosu.

Większość kobiet w filmie nie skończyła pięćdziesięciu lat. Soraya to piękna była modelka i aktorka, teraz wychowuje dwoje dzieci poczętych metodą in vitro; Valerie jest projektantką wnętrz; Kathleen – przedszkolanką, która od trzeciego roku życia walczy z kolejnymi przerzutami nowotworowymi; Lucie pozuje jako fotomodelka, śpiewa i jeździ konno. To postaci kilku z bohaterek.

Reżyserka nie tyle przekazuje reporterską relację z kolejnych wydarzeń, ale z niezwykłą wnikliwością obserwuje, jak jej bohaterki się zmieniają, każda na swój sposób. Niektóre są niesłychanie dzielne od momentu usłyszenia diagnozy, inne wciąż płaczą i pomstują na los, ale każda przechodzi kolejne fazy choroby: od strachu, zamykania się w sobie, niechętnej akceptacji, aż do dojścia do wniosku, że z rakiem można normalnie żyć.

Myślą i mówią o tym, że nigdy nie byłoby im dane przeżyć takiej pełni człowieczeństwa, tylu najrozmaitszych uczuć, od strachu, bólu, paraliżującego lęku, przez miłość, przyjaźń, oddanie, wsparcie i szacunek. Rak pozwolił bohaterkom filmu oddzielić sprawy ważne od nieważnych i mniej ważnych, ustawić właściwą hierarchię wartości. Zrozumiały, że „życie jest zdecydowanie ważniejsze niż piersi”, jak stwierdza jedna z nich. Udało im się zaakceptować okaleczone ciało i pogodzić się

Ela Kozik i Ewa Grabiec-Raczak na pokazie filmu.

z utratą atrybutów kobiecości – biustu i włosów.

Potrafią żartować wtedy, gdy człowiek zdrowy nie potrafiłby tego zaakceptować. Lucie przygotowując się do mastektomii wybiera, jaki rozmiar piersi będzie mieć po rekonstrukcji. Wendy zaczyna chemioterapię, wybiera perukę i uczęszcza na spotkania grupy wsparcia, gdzie rozśmiesza wszystkie kobiety do łez. Kolorowa i niezwykle malownicza Amba, malarka i artystka sztuk wizualnych decyduje się, że jednak nie będzie przyjmować „chemii" i zamiast niej będzie leczyć się metodami alternatywnymi. Wraca potem do leczenia konwencjonalnego, ale niestety nie dane jej jest doczekać premiery filmu. Valerie, rzeczniczka chorych na raka piersi dodaje otuchy kobietom, które dopiero czeka mastektomia i gdy trzeba, rozpina bluzkę, pokazując swoje ciało po operacji. Te kobiety są autentyczne, nie grają, nie czuje się ręki reżysera, to prawdziwy dokument. Oglądając film czułam się niemalże tak, jakbym ponownie leczyła się razem z nimi, powracały wspomnienia bólu po operacji, kroplówek, które źle znosiłam, rozmów z innymi kobietami, które przeszły leczenie i żyją. Wszystkich tych trudnych decyzji, które trzeba było podjąć, ale też radość z tego, że po prostu żyję.

Jak wyjaśnia Liliana Komorowska, jej bohaterki mówiły, że „chcą podzielić się swoimi historiami, żeby dodać otuchy i nadziei innym, zdemaskować to potworne monstrum, jakim jest rak, pokazać, że można z nim żyć, przeżyć, a później funkcjonować ze wszystkimi konsekwencjami, jakie niesie ze sobą spotkanie z nim".

Polska premiera i pokazy specjalne filmu włączone zostały w kalendarz obchodów 25.lecia działalności Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centrum pod patronatem honorowym Pierwszej Damy RP Anny Komorowskiej.

Ewa Grabiec-Raczak

„Cudze chwalicie, swego nie znacie!"

Możliwości zastosowania terapii komórkami macierzystymi.

Autoprzeszczepy tkanki tłuszczowej stosuje się od lat w operacjach estetycznych, ortopedycznych, neurochirurgicznych i innych – do regeneracji tkanek. Już w 1883 r. Vincenz Czerny wykorzystał tkankę tłuszczową do próby odtworzenia piersi. W ostatnich latach notuje się wzrost zainteresowania nowymi metodami wykorzystywania tkanki tłuszczowej dla celów regeneracyjnych. Szczególną uwagę zwrócono na powiązanie przeszczepów komórek tłuszczowych z natychmiastowym przeszczepieniem komórek macierzystych rezydujących w tkance tłuszczowej. Przeszczep autogennych komórek macierzystych w znaczący sposób intensyfikuje akceptację adipocytów(komórek tłuszczowych).

W większości ośrodków zajmujących się przeszczepami tkanki tłuszczowej celem wzbogacenia ich komórkami macierzystymi wykorzystuje się komercyjne separatory. Są to drogie urządzenia, a koszt jednego zestawu enzymów do separacji to ok. 2000 euro. W Centrum Onkologii w Warszawie w ramach programu naukowo-badawczego wdrożono metodę pozyskiwania autogennych komórek macierzystych z tkanki tłuszczowej. Komórki rezydujące w tłuszczu izolowane są metodą trawienia enzymatycznego oraz separacji w gradiencie gęstości. Przygotowane do przeszczepu komórki macierzyste dostarczane są po ok. 4 godzinach od pobrania tkanki tłuszczowej ze stosownym certyfikatem określającym ilość komórek do przeszczepu, jak również z określoną żywotnością komórek. Pozwala to na wdrożenie przeszczepiania autologicznych komórek macierzystych wraz z lipotransferem w celu regeneracji tkanek po leczeniu oszczędzającym, mastektomii i radioterapii oraz do korekcji wyników estetycznych wcześniejszych rekonstrukcji piersi zarówno tkankami własnymi jak i implantami.

W przypadku przeszczepiania autologicznej tkanki tłuszczowej bez dodatku komórek macierzystych obserwowana jest znaczna resorpcja przeszczepionego tłuszczu oraz częste lokalne przejściowe odczyny zapalne manifestujące się zaczerwienieniem i podwyższeniem temperatury powłok ciała. Od czasu, gdy do przeszczepionej tkanki tłuszczowej dodawane były autologiczne komórki macierzyste objawy te nie były praktycznie obserwowane.

Poza faktem znikomej resorpcji przeszczepionej tkanki tłuszczowej bardzo interesującym i ważnym faktem jest to, że przeszczepy wzbogacone komórkami macierzystymi w spektakularny sposób pozwalają na regenerację obszarów tkankowych poddanych wcześniejszej radioterapii. Obserwuje się znaczącą poprawę elastyczności tkanki podskórnej, uruchomienie sztywnych, nieruchomych blizn oraz lepsze ukrwienie skóry z częściowym cofnięciem się przebarwień po uprzedniej radioterapii.

U kilku chorych, u których uruchomiono sztywną bliznę okolicy pachowej będącą wynikiem napromieniania stwierdza zmniejszenie obrzęku limfatycznego ręki. Wyjaśnić to można tym, iż komórki macierzyste tkanki tłuszczowej posiadają szereg istotnych właściwości dla gojenia i przebudowy tkanek. Komórki te są zdolne do różnicowania się w różne rodzaje tkanek zależnie od bodźców ze strony otoczenia, w tym w komórki tłuszczowe. Mogą one również inicjować lokalne powstawanie naczyń krwionośnych.

Bardzo przydatną cechą ADSC jest ich regulacyjna rola w stosunku do elementów układu odpornościowego, między innymi efekt przeciwzapalny i hamowanie odpowiedzi typu „biorca przeciwko przeszczepowi".

Przeszczepianie autologicznych komórek macierzystych pacjenta izolowanych z tkanki tłuszczowej powinno przeciwdziałać odczynom zapalnym w okolicy wszczepiania tkanki tłuszczowej, przeciwdziałać resorpcji tłuszczu, stymulować lokalną przebudowę uszkodzonych tkanek i indukować szybszy rozwój naczyń krwionośnych.

Ten fenomen biologiczny komórek macierzystych jest również wykorzystywany w innych dziedzinach medycznych w celu regeneracji lub korekty tkanek bądź leczenia uszkodzeń tkanek. Tak też w chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej wykorzystuje się je do przeszczepiania tkanki tłuszczowej, stymulacji lokalnego gojenia ran i wgajania przeszczepów, w chirurgii naczyniowej do odtwarzania lokalnego unaczynienia (w przypadku troficznego owrzodzenia podudzi, zanikowego zapalenia naczyń), w ortopedii do odtwarzania ubytków kości i ścięgien, regeneracji powierzchni stawowych, w chirurgii szczękowej do regeneracji ubytków zębodołowych, leczenia paradontozy, w implantologii, w chirurgii ogólnej i gastroenterologii w leczeniu przetok odbytu, w leczeniu wrzodziejącego zapalenia jelit, w kardiochirurgii w leczeniu zawału serca, w neurochirurgii w terapii po udarze mózgu, leczenia uszkodzeń rdzenia kręgowego i nerwów obwodowych.

Opisana przeze mnie procedura została zaakceptowana przez Odwoławczą Komisję Bioetyczną Ministerstwa Zdrowia Rzeczypospolitej Polskiej i uznana jest za bezpieczną i nowoczesną metodę leczenia. Moim pragnieniem jest to, aby urzędnicy Narodowego Funduszu Zdrowia dostrzegli innowacyjność tej metody i podjęli decyzję o refinansowaniu takiego leczenia.

dr n.med. Sławomir Mazur

Nowy lek dla chorych na zaawansowanego raka piersi

Z nadzieją wyczekujemy informacji o nowych lekach, które służą chorym na raka piersi, dlatego przekazujemy Wam najnowsze wieści medyczne – dobre wiadomości pierwszy raz od 15 lat dla kobiet z zaawansowanym rakiem piersi!

W lipcu został zarejestrowany Afinitor (ewerolimus) – nowy lek dla kobiet po menopauzie, które chorują na zaawansowanego, hormonozależnego i HER2-ujemnego raka piersi.

To bardzo dobra wiadomość dla tej grupy pacjentek, od czasu, kiedy zaczęto leczyć raka piersi inhibitorami aromatazy, czyli od ponad 15 lat. Producentem tego leku jest Novartis.

O zaawansowanym raku piersi mówimy wtedy, kiedy nowotwór wykryty jest w zaawansowanym stadium rozwoju, lub gdy następuje to, czego wszystkie się boimy – nawrót choroby po latach. Są dwa typy zaawansowanego raka piersi. Jeden, to zaawansowany miejscowo rak piersi, który oznacza przerzuty do okolicznych tkanek i regionalnych węzłów chłonnych, drugi to rozsiany rak piersi, który oznacza przerzuty w narządach odległych, np. w wątrobie lub kościach.

Podstawą leczenia kobiet z hormonozależnym rakiem piersi jest terapia hormonalna. Jednak długotrwałe jej stosowanie sprawia, że organizm już nie reaguje na takie leczenie, czyli staje się na nie oporny. Powstanie oporności jest związane z nadmierną aktywacją szlaku mTOR. Aktywność mTOR związana jest ze wzrostem i namnażaniem komórek guza. Nowy lek – ewerolimus jest inhibitorem mTOR. Poprzez zablokowanie, tego szlaku zahamowana zostaje progresja nowotworu. Lek Afinitor (ewerolimus), zanim został zarejestrowany, został dokładnie przebadany. Badanie kliniczne, na podstawie wyników, którego zarejestrowano Afinitor w nowym wskazaniu, przeprowadzono w 189 ośrodkach z 24 krajów, w tym w Polsce. Wzięły w nim udział 724 chore z zaawansowanym rakiem piersi. Badanie wykazało, że leczenie ewerolimusem w połączeniu z eksemestanem zwiększyło do ponad 10 miesięcy czas do progresji choroby, czyli ponad dwukrotnie w porównaniu do leczenia samym eksemestanem.

Ewerolimus to jedyny inhibitor mTOR, który w połączeniu z eksemestanem dopuszczony został do leczenia zaawansowanego hormonozależnego, HER-ujemnego raka piersi, kobiet po menopauzie. Jest podawany w przypadku nawrotu lub progresji choroby, po niepowodzeniu leczenia letrozolem lub anastrozolem.

Dobre wiadomości dla wszystkich, którzy przechodzą chemioterapię

Drogie Amazonki! Często spotykamy się z rozżalonymi pacjentkami, które twierdzą, że nikt im nie powiedział, jak przygotować się do chemioterapii, że są skuteczne leki, które blokują nudności i wymioty towarzyszące chemioterapii. Jak mówi Katarzyna, która choruje na raka piersi, przekonała się, że chemioterapia nie musi rzucać na kolana.

Badania pokazują, że bardziej boimy się nudności i wymiotów niż wypadania włosów, towarzyszących chemioterapii. Od niedawna dla chorych przyjmujących tzw. „czerwoną chemię" refundowany jest w Polsce nowoczesny lek Emend (aprepitant) w tabletkach, który zapobiega wczesnym i opóźnionym wymiotom. Trzeba poprosić lekarza prowadzącego o receptę i przyjąć lek na godzinę przed pierwszym wlewem.

Aby jak najwięcej osób dowiedziało się w jaki sposób zapobiegać nudnościom i wymiotom, jak przygotować się do chemioterapii, by stała się jak najmniej traumatycznym przeżyciem, powstał portal **www.ulgawchemioterapii.pl.**

Chorzy i ich bliscy będą mogli na nim znaleźć niezbędne informacje dotyczące przygotowania się do chemioterapii. Oprócz sposobów farmakologicznych radzenia sobie z nudnościami i wymiotami, zamieszczone są tam zalecenia dietetyczne, a także informacje dotyczące farmakoterapii.

Dla ułatwienia rozmowy na ten temat z lekarzem, pacjenci odwiedzający stronę mogą wypełnić formularz, notując w nim swoje obserwacje dotyczące nudności i wymiotów. Może być on pomocny lekarzowi w dobraniu optymalnego sposobu radzenia sobie z tym problemem.

Leczenie nudności i wymiotów jest bardzo ważne, ponieważ poprawia funkcjonowanie, samopoczucie chorego i korzystnie wpływa na przebieg leczenia choroby. Tym bardziej zachęcamy Amazonki do odwiedzenia strony:

www.ulgawchemioterapii.pl

Cierpienie ludzkie w onkologii

Konferencja Naukowo-Szkoleniowa
Polskiej Unii Onkologii i Krajowego Duszpasterstwa Służby Zdrowia

16 października 2012 w auli im. Prof. Tadeusza Koszarowskiego odbyła się Konferencja Naukowo-Szkoleniowa Polskiej Unii Onkologii i Krajowego Duszpasterstwa Służby Zdrowia na temat „Cierpienie ludzkie w onkologii".

Konferencję objął swym patronatem dyrektor Centrum Onkologii – prof. dr hab. n. med. Krzysztof Warzocha. Konferencję otworzył, a także prowadził dr n. med. Janusz Meder – prezes Polskiej Unii Onkologii, wraz z księdzem prof. Stanisławem Warzeszakiem – prezesem Warszawskiego Towarzystwa Teologicznego, dyrektorem Krajowego Duszpasterstwa Służby Zdrowia.

W pierwszej części Konferencji zatytułowanej „Cierpienie kliniczne – refleksje humanistyczne" wystąpili: ks. Dr Dariusz Pater, dr Teresa Weber, ks. Prof. Stanisław Warzeszak oraz prof. Zbigniew Szawarski.

W drugiej części Konferencji zatytułowanej „Cierpienie kliniczne – refleksje medyczne" wystąpili: dr n. med. Jerzy Jarosz, dr Tomasz Szafrański, dr Mariola Kosowicz, dr n. med. Janusz Meder oraz prof. dr hab. Paweł Czarnecki.

Na Konferencji obecnych było wiele osób, głównie przedstawicieli środowiska medycznego, księży, studentów seminarium duchownego, a także reprezentantów organizacji pacjenckich, w tym Amazonek.

Duże zainteresowanie uczestników wzbudziło zwłaszcza wystąpienie prof. Zbigniewa Szawarskiego, w którym stwierdził, że wolałby umierać na raka niż na Alzhaimera. Wypowiedź ta wzbudziła wiele kontrowersji. Profesor tłumaczył swój pogląd tym, iż dla Niego ważne jest nie tylko cierpienie fizyczne, ale także cierpienie psychiczne spowodowane brakiem kontaktu ze światem zewnętrznym, niemożnością wyrażenia swoich doznań i odczuć, utracenie możliwości decydowania o swoim losie. Profesor dziwił się również temu, że zgodnie z obecnym stanem prawnym, odmawia się możliwości godnej śmierci tym, którzy umęczeni cierpieniem sami o nią proszą.

W trakcie Konferencji wyraźnie ścierały się ze sobą dwa poglądy. Z jednej strony dominowała doktryna katolicka mówiąca o ochronie życia ludzkiego od chwili jego poczęcia do chwili śmierci, o której to może decydować wyłącznie sam Bóg. Z drugiej strony mówiono o możliwości dopuszczenia eutanazji i tzw. „testamencie życia", jako dokumencie, w którym każdy człowiek mógłby wyrazić swą wolę co do zaniechania sztucznego podtrzymywania go przy życiu w przypadku zachorowania na nieuleczalną chorobę lub np. doznania ciężkich urazów w jakimś tragicznym wypadku.

Bardzo emocjonujące było również samo zakończenie Konferencji, w którym Ksiądz prof. Stanisław Warzeszak, niejako sprowokowany przez prof. Zbigniewa Szawarskiego, wyraził swój osobisty pogląd, że w szczególnych, ściśle i jasno prawnie unormowanych przypadkach, zgodziłby się na dopuszczenie legalności eutanazji.

Jolanta Ostrowska

Maryjo, Tyś naszą Matką i Królową, Tyś naszą nadzieją

Przyzwyczaili się Polacy ze wszystkim przychodzić na Jasną Górę, aby mówić o wszystkim swojej Matce.

Jan Paweł II

Ks. Mieczysław Zakrzyński

Najświętsza Maryja Panna była od wieków czczona w swoich podobiznach – obrazach. W Polsce najbardziej znane są dwa Jej wizerunki: Matki Boskiej Jasnogórskiej – czczonej od przeszło 600 lat i Matki Boskiej Ostrobramskiej. O nich wspomina nasz wielki romantyk Adam Mickiewicz w „Panu Tadeuszu": *Panno święta, co Jasnej bronisz Częstochowy i w Ostrej świecisz Bramie…* Z obrazem Matki Bożej Częstochowskiej wędrowali Polacy do obcych krajów, z nim szli na wygnanie, a często i na śmierć. Podobnie bliska była im od czterech wieków Matka Miłosierdzia z Ostrej Bramy.

Dzisiejszy człowiek, udręczony niepokojami i rozlicznymi cierpieniami, często traci nadzieję. Potrzebuje kogoś bliskiego, kogoś, kto naprawdę kocha, kto pomoże.

Naprzeciw tym pragnieniom wychodzi Ona – nasza Matka, Ta, która wszystko rozumie, która sercem ogarnia każdego z nas… Taka jest Matka Boża, taka – bo to naprawdę Matka. Prawdziwa Matka, która kocha każde swoje dziecko.

Przy Centrum Onkologii w Warszawie – Instytut na Ursynowie, działa prężnie i owocnie Stowarzyszenie „Amazonki" Warszawa-Centrum. W kalendarium Stowarzyszenia odnotowany jest stały punkt: pierwsza sobota października – pielgrzymka do Częstochowy. I tak, co roku, już od 15 lat, gromadzimy się u stóp Jasnogórskiej Wspomożycielki. O godz. 6.00 wyruszamy z Placu Bankowego w Warszawie. Głównym koordynatorem pielgrzymki jest Pani Wiesława Kunicka, która na początku podaje komunikaty. Po pewnym czasie autokar zamienia się w kaplicę. Modlitwy poranne, pieśni, różaniec, koronka do Bożego Miłosierdzia. Klimat skupienia trwa aż do samej Częstochowy. Szukamy miejsca na parkingu przy Domu Pielgrzyma. Niełatwo je znaleźć. Miejsce przy miejscu stoją autokary z rejestracjami z całej Polski, bo to jest przecież Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek. O godz. 11.00 najważniejsze spotkanie Pielgrzymki – Msza św. Głównym celebransem bywał były już Metropolita Częstochowski ks. Arcybiskup Stanisław Nowak lub któryś z jego biskupów pomocniczych. W koncelebrze uczestniczyli kapłani przybyli z pielgrzymami. Po Eucharystii krótkie nawiedzenie Matki w Kaplicy Cudownego Wizerunku. I złożenie w Jej sercu bagażu, który mieści nasze serce. Cicho płyną słowa próśb, podziękowań i łzy, kryjące różne problemy. Ale jest i nadzieja, że Ona zrozumie, pocieszy, umocni. Potem jeszcze w kaplicy św. Józefa tematyczna prelekcja. Wreszcie zakup pamiątek i po godz. 15.00 wracamy do Warszawy – duchowo odnowieni, umocnieni, pełni radości, nadziei i humoru.

Drogie Panie Amazonki – życzę Wam, aby Wasza działalność była bogata w wydarzenia, pełna wzruszających spotkań i dobrych owoców. Niech każda pielgrzymka do Jasnogórskiego Sanktuarium i nie tylko – owocuje w Waszym życiu ożywieniem wiary, nadziei i miłości. Wierzę, że każde spotkanie z Maryją o twarzy czarnej jak polska ziemia, z tą zatroskaną i kochającą Matką, uczyni lżejszym ciężar krzyża, który codziennie podejmujemy.

Szczęść Boże!

ks. Mieczysław Zakrzyński SDB (salezjanin)

Ujrzeć światło lepszego świata

Dlaczego nie z dachu Afryki? Kilka lat temu, na początku mojej choroby, zostałam poproszona o wypowiedź. Zatytułowałam ją „Ujrzeć światło lepszego świata". Wtedy myślałam, że doświadczenie tej choroby ma dla mnie przesłanie.

Na grudniowym spotkaniu klubu Amazonki Warszawa-Centrum, do którego zapisałam się kilka miesięcy po powrocie ze Stanów Zjednoczonych, gdzie się rozchorowałam i leczyłam, nasza szefowa Elżbieta, poinformowała nas o planach na rok 2012. Szczególnie ciekawa była dla mnie informacja o możliwości udziału w wyprawie na Kilimandżaro. Wydało mi się to w mojej ówczesnej sytuacji nieprawdopodobne, bo i strona finansowa u mnie szwankowała i fizyczne przygotowanie było wystarczające, może na Łysą Górę. Życie jednak jest nieprzewidywalne, a każdy z nas ma prawo marzyć.

Moje marzenia zaczęły się realizować w maju. Najpierw przeszłam badania na AWF-ie w Poznaniu. Ich wynik był dostateczny. Tym bardziej się zmobilizowałam. W lipcu, w ramach przygotowań, odbyłam 11 dniowy treaking wokół masywu Mount Blanc. Były też wizyty u lekarzy, szczepienia ochronne, zakupy niezbędnego sprzętu. Radość i niepewność mieszały się jak w marcowym garncu.

We wrześniu ruszamy do Afryki. Są nas dwie Małgosie, Amazonki – ja z Warszawy i Małgosia z Poznania oraz Kasia, prezes Fundacji „Pokonaj raka" .Podróż rozpoczęłyśmy w Poznaniu, skąd ruszyłyśmy do Berlina pociągiem i dalej samolotem do Amsterdamu, by po nocy spędzonej na lotnisku, wystartować wprost na afrykańską ziemię do Tanzanii. Długa droga, sześć tysięcy km, ale my jesteśmy w świetnych nastrojach. Lądujemy na lotnisku Kilimandżaro. Jest wieczór, dość ciemno, temperatura 30 stopni, powietrze jakby stoi w miejscu.

Po odprawie odbiera nas tamtejsza taksówka, czyli dość sfatygowany bus, ale z miłą obsługą. Jakieś półtorej godzinki jedziemy do hotelu, w którym spędzamy noc, kąpiemy się, mamy odprawę z przewodnikiem, zostawiamy zbędny bagaż, by następnego dnia po śniadaniu wyruszyć do bramy Machame Gate.

Jedziemy busem załadowanym do granic możliwości. Początkowo droga jest dobra, ale z czasem zmienia się w bardziej wyboistą i trochę dziurawą. Nie jest tak źle (u nas też są takie drogi), za to widoki za oknami busa coraz to inne, ciekawe i zaskakujące. Mijamy plantacje bananów, targi przydrożne, gdzie na wolnym powietrzu na hakach wiszą całe tusze świeżo zabitych zwierząt, a wokół nich ciemne obłoki much. Kobiety w kolorowych strojach, biegające dzieci, mężczyźni ubrani przeważnie w koszule, często i marynarki, tak po europejsku. Wydawało mi się, że raczej zobaczę mężczyzn w strojach tradycyjnych, czy wojowników. Pogoda jest piękna, słońce świeci, ale zieleń nie jest soczysta, a trawa często spalona, przeplata się z uprawami kukurydzy.

Jesteśmy coraz bliżej sześciodniowej trasy na szczyt. Na wysokości 1840 metrów napis Machame Gate i pomieszczenie, w którym dokonuje się rejestracji wszystkich podróżników. Ruch jak w Rzymie podczas Konklawe. Mnóstwo ludzi miesza się ze sobą: tragarze, porterzy, przewodnicy z grupami. Podekscytowanie i chaos. Wreszcie tragarze ruszają, mają na swoich głowach i w rękach bagaże, każdy niesie 25 kg. My podążamy za nimi.

Na wysokości około dwóch tysięcy metrów. Jest dość sucho i bardzo gorąco. Przemierzamy uroczą dżunglę, bogatą w tak piękną roślinność, że dech zapiera, jak w bajce z mchów i paproci. Nie widzę żadnych zwierząt, nawet owady nie fruwają. Czasem jakiegoś ptaszka można usłyszeć.

Nasza grupa zdobywców Kilimandżaro.

Pokonaliśmy już prawie trzy tysiące metrów. Zmienia się sceneria, zaczynają się wrzosowiska. Tutaj rozbijamy obóz. Jest pięknie, choć znacznie chłodniej. Trzeba założyć ciepłe rzeczy do spania. O 6.00 rano nasi wspaniali miejscowi opiekunowie zaskakują nas, podając do namiotów gorącą herbatkę z imbirem. Jest cudowna na przebudzenie. Za chwilę dostajemy miskę z ciepłą wodą, tak myślę około dwa litry na osobę. Ma nam to wystarczyć, by się umyć.

Wspinamy się coraz wyżej, czasem teren jest tak stromy, że nie można się wspomóc teleskopowymi kijkami. Jest coraz trudniej. Pierwsze problemy zdrowotne w naszej grupie pojawiają się na wysokości 4000 m. Mimo trudnych warunków, każdego dnia dostajemy ciepłe posiłki, a czasem nawet rozkładają nam pod gołym niebem stoły nakryte obrusami w kratkę, by podać lunch składający się z gorącej herbaty, kawy, czekolady i pieczywa, dżemu, sera, owoców, a nawet naleśników, co jest kosmicznym przeżyciem.

Wspinamy się na wysokość 4500 m do Lava Tower, by zejść do obozu na około 4000 m. Tę trasę pokonujemy, żeby się zaaklimatyzować. Tu już prawie nie ma roślinności. Wielka powulkaniczna góra staje się coraz groźniejsza. Z dnia na dzień zmienia się przyroda. Góra, na którą chcemy dotrzeć, która jest naszym celem pojawia się w różnych sceneriach – groźna, śnieżna, to znowu w pięknym słońcu.

Na szczycie Kilimandżaro.

Noce są coraz bardziej mroźne. Kiedy wyszłam nocą z namiotu mroźne powietrze ścięło mi oddech. Gwiazdy były tak blisko, na wyciągnięcie dłoni. Widziałam między nimi ludzi cierpiących z wiarą – szczęśliwych i ludzi cierpiących bez wiary – nieszczęśliwych. Jedni i drudzy byli mi wtedy bardzo bliscy, to dla nich pokonywałam tę drogę. Dla Madzi z Krakowa, dla Ewy i Kasi z Warszawy, dla każdej osoby, która niekoniecznie znana jest mi z imienia, ale która jest na początku swojej drogi onkologicznej. To dla was świadectwo, że warto wierzyć, warto zrobić wszystko, by dać sobie szansę, szansę nowego lepszego świata, który można ujrzeć nawet ze szczytu Kilimandżaro, nawet jak ma się za sobą osiem operacji, osiem eksperymentalnych chemioterapii, nawet jak lekarze nie dają wielkich szans. Można! Jestem tego przykładem!

Tak podchodząc na szczyt myślałam i porównywałam. Chemioterapia i zdobycie góry prawie 6000 m, tak różne rzeczy, a tak podobne przeżycia. Kiedy ze Stella Point do szczytu pozostało 130 m przeszłam kryzys. Porównałam go do załamania w czasie chemioterapii, kiedy lekarz prowadzący na moje stwierdzenie, że nie chcę już walczyć, chcę godnie umrzeć, nie mam siły cierpieć, odpowiedział: *na korytarzu jest twój mąż, ja cię tam zawiozę, powiedz jemu i waszym dzieciom, że już nie chcesz walczyć, powiedz!* I co? I zawalczyłam i tak samo zawalczyłam o szczyt, ostatkiem sił, bez tlenu, z problemem z oddychaniem, ze zmęczeniem. Wiedziałam, że nie zdobywam tego szczytu dla siebie, mimo tego, że dyplom wystawią na moje nazwisko. Ja tam miałam wejść i weszłam w misji.

Ze szczytu Kilimandżaro pomachałam do tych, którzy byli mi w jakiś sposób bliscy i już odeszli i do tych, którzy są i do tych, którzy będą dalej przekazywać misję wiary i potrzeby życia, będą spełniali swoje marzenia i cieszyli się życiem, które każdemu z nas jest dane na wyłączność i to od nas zależy, co z nim zrobimy.

Małgorzata Kurtyka-Kozioł

AKTUALNE INFORMACJE O STOWARZYSZENIU

Zarząd Stowarzyszenia

Elżbieta Kozik	- prezes Zarządu
Wiesława Kunicka	- wiceprezes
Zofia Michalska	- wiceprezes
Elżbieta Wojciechowska	- sekretarz
Margarita Piątkiewicz	- skarbnik
Ewa Grabiec- Raczak	- członek
Krystyna Nader	- członek
Albina Piekarniak	- Komisja Rewizyjna
Halina Rodziewicz	- Komisja Rewizyjna
Elżbieta Samselska	- Komisja Rewizyjna

Telefon Zaufania

664-75-70-50 – czynny pon.- pt., godz. 9.00-17.00

Biuro

22 546-28-97 – czynne pon. - pt., godz.10.-13.00

Największe inicjatywy Stowarzyszenia

1. Objęcie przez nasze Ochotniczki opieką pacjentek z rakiem piersi w pięciu warszawskich szpitalach.
2. Zorganizowanie kompleksowej opieki lekarskiej nad członkiniami Stowarzyszenia.
3. Aktywne samopomocowe oddziaływanie na środowisko kobiet dotkniętych rakiem piersi.
4. Stale rozwijana i doskonalona działalność szkoleniowo-informacyjna.
5. Systematyczne i konsekwentne przełamywanie barier lęku przed rakiem poprzez edukowanie społeczeństwa.
6. Wybudowanie Centrum Edukacyjno-Terapeutycznego przy Zakładzie Rehabilitacji Centrum Onkologii.
7. Powołanie Poradni Amazonki, udzielającej konsultacji internetowych, telefonicznych i osobistych wszystkim chorym na raka.
8. Utworzenie Biblioteki „Amazonki chorym na raka" w Centrum Onkologii w Warszawie przy ul. W. K. Roentgena 5.

Instytucje i organizacje wspierające Stowarzyszenie

A New Therapy, Amoena, Avon Cosmetics Polska, AstraZeneca, Bayer Schering Pharma, Fundusz Inicjatyw Obywatelskich, Fundacja TVN „Nie jesteś sam", GlaxoSmithKline, Krajowy Depozyt Papierów Wartościowych, Laboratorium Kosmetyczne Dr Irena Eris S.A., Media TV Plus Sp. z o.o., Novartis Poland Sp z o.o., Polska Unia Onkologii, Roche Polska, Samsung, Sanofi-Aventis, „Twój Styl", Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Vipharm S.A., Zakład Rehabilitacji, Centrum Onkologii, indywidualni sponsorzy, osoby prawne i fizyczne

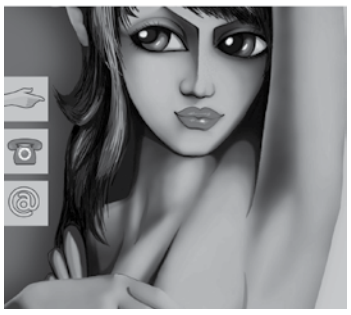
Osoby szczególnie zasłużone dla Ruchu Amazonek

dr Krystyna A. Mika
prof. dr hab. Zbigniew Wronkowski

Ochotniczki pracujące w Stowarzyszeniu

Irena KASIŃSKA
Bożena KOLENDA
Anna KORCZAK
Janina KUĆ
Wiesława KUNICKA
Anna LIPKA
Zofia LIPSKA
Teresa MACIEJOWSKA
Zofia MICHALSKA
Krystyna NADER
Irena OPŁOCZYŃSKA
Wanda PĘCONEK
Margarita PIĄTKIEWICZ
Albina PIEKARNIAK
Albina RADZIKOWSKA
Halina RODZIEWICZ
Małgorzata ROSA
Elżbieta SAMSELSKA
Krystyna SIKORSKA-KRAJEWSKA
Regina SWARCEWICZ-BALICKA
Łucja SZCZAWIŃSKA
Maria SZELĄGOWSKA
Elżbieta WOJCIECHOWSKA

BEZPŁATNA PORADNIA AMAZONKI



PORADNIA AMAZONKI

NASI SPECJALIŚCI
CZEKAJĄ NA WASZE PYTANIA

W Poradni Amazonki na terenie Centrum Onkologii przyjmują:

dr n. med. Jadwiga Barylak – lekarz Centrum Nadzoru Kardiologicznego, specjalista chorób wewnętrznych – pon., śr.,czw., pt., godz., 9.00-12.00,wt., godz.9.00-15.00, pok. nr 8
REHABILITANCI: dr Hanna Tchórzewska-Korba – specjalista II stopnia – wt., godz. 14-18, pok. nr 9
Rehabilitacja ruchowa: mgr Krystyna Puto – śr., godz.14.30-15.15, duża sala gimnastyczna
Rehabilitacja ruchowa: mgr Justyna Krzyż-Grodecka – wt . i czw. w godz.14.30-15.15, duża sala gimnastyczna
PSYCHOLOG: mgr Agnieszka Waluszko – przyjmuje w środy w godz. 13.00-15.00, pok. nr 3
Dyżury Ochotniczek z Ochotniczką możesz porozmawiać o wszystkim – wt. i śr., godz. 10.00-13.00
Biuro Amazonki – pon.- pt., godz.10.00-13.00

Centrum Pomocy Telefonicznej

Bezpłatna Infolinia, lekarz onkolog tel. 800 49 34 94, pon. – czw.,godz. 16.00 - 22.00
Rehabilitant tel. 22 546 26 33 lub 22 546 25 86, wt., godz. 14.00-18.00
Pielęgniarka tel. 22 713 86 02 lub 602 61 00 29, pon. godz. 10.00-18.00
Ekspert od problemów z włosami: Izabela Szymczak tel. 609 822 872, pon. godz. 20.00-22.00
Radca prawny tel. 698 965 923, śr., godz. 19.00-20.00
Ochotniczka tel. 664 757 050, pon. – pt., godz. 9.00-17.00
Psycholog tel. 780 509 863, pon., godz. 10.00-13.00
Biuro Amazonki tel. 22 546 28 97, pon. – pt.10.00-13.00

„Gazeta Amazonki" w internecie

Większość numerów „Gazety Amazonki„ możesz przeczytać na naszej stronie **www.amazonki.org.pl**

AMAZONKI WARSZAWA-CENTRUM

Siedzibą Stowarzyszenia „Amazonki" Warszawa-Centum
jest Zakład Rehabilitacji Centrum Onkologii
ul. W. K. Roentgena 5, 02-781 Warszawa
tel. 22 546-28-97, fax 22 546 31 71
amazonki@coi.waw.pl
www.amazonki.org.pl

Redakcja:
Wiesława Dąbrowska-Kiełek
Współpraca:
Członkinie Stowarzyszenia
„Amazonki" Warszawa-Centrum
Fot. Ewa Grabiec-Raczak

Konto bankowe:
83 1020 1055 0000 9402 0016 6280
KRS
0000023411
Wydawca:
aleksandria@zigzag.pl