tandem

maj/czerwiec 2013 (NR 1) Poznań egzemplarz bezpłatny

fundacja dobrze że JESTEŚ
wolontariat w szpitalach

WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE

Projekt współfinansowany przez Wielkopolski Urząd Wojewódzki

Skracamy Dystans

Pomagają nam:

Pieczątki - Poligrafia Kubala UVOPEX
ul. Głogowska 93
(2-ga brama przed kościołem)
60-264 Poznań
Zapraszamy:
pon-pt: 8:00-19:00 i dłużej
sob: 10:00-14:00
tel./fax: 61 8 650 995 [24h]
e-mail: pieczatki@uvopex.pl

tandem

Redaktor naczelna:
Anna Szałwińska
anna.szalwinska@dobrzezejestes.pl
tel. 515-806-265

Korekta:
Tomasz Ciaś

Projekt i skład:
Joanna Bianga, grafika@treebian.pl

Kolegium:
Wojciech Gandecki, Honorata Kociach, Barbara Olechnowicz, Ewa Zarzycka

Współpraca:
Jacek Fabiś, Agnieszka Frąckowiak, Dorota Gołąb, Jolanta Nalewaj – Nowak, Arkadiusz Sychała

Adres redakcji:
ul. Powstańców Warszawy 9a, Poznań

Druk:
Chroma Drukarnia Krzysztof Raczkowski
ul. Przemysłowa 5, 68-200 Żary

Papier: kreda mat/błysk 135 g
Format: A4, nakład: 600 egzemplarzy

Prosimy o uwagi i pytania do naszych ekspertów na adres: **redakcja@dobrzezejestes.pl**
Wszystkie numery czasopisma Tandem będą dostępne również w wersji elektronicznej na stronie: **www.dobrzezejestes.pl**

Drodzy Czytelnicy!

To jest ten moment. Trzymacie Państwo w rękach pierwszy numer czasopisma TANDEM. Powstało ono z myślą o pacjentach chorych na choroby onkologiczne, którzy przez długie tygodnie przebywają w szpitalu.

Pomysł na tytuł jest niebanalny, a mianowicie: wolontariuszka Ewa wracając ze spotkania redakcyjnego, napisała do mnie email, że „spotkała parę seniorów na tandemie. On z przodu uważał na drogę, Ona z tylu dzielnie pedałowała, mimo zmęczenia (i spódnicy). Byli w tym boscy jak sobie pomagali".

Ewie to zdarzenie skojarzyło z naszymi działaniami, że My – wolontariusze z pacjentami też taki „TANDEM" tworzymy. Czasami pedałujemy „za nich" a czasem to oni nas napędzają.

Tytuł kojarzy się bardziej z kolarstwem, ale może to i dobrze, że nie przypomina o szpitalu, oddziale, chorobie, byciu pacjentem. Zadaniem wolontariuszy Fundacji DOBRZE ŻE JESTEŚ jest wnoszenie do szpitala takiego normalnego życia i uśmiechu, rozświetlania szarości.

W TANDEMIE znajdziecie Państwo informacje z bardzo różnych dziedzin, między innymi porady dietetyczne, psychologiczne, pracownika socjalnego. Cyklicznie będzie ukazywał się felieton podróżniczy Jacka Fabisia z TREKTEAMU, a dział kulturalny zachęci do obejrzenia ciekawego filmu lub przeczytania niesamowitej książki.

Nie zdradzam więcej szczegółów.

Zapraszam do lektury!
Redaktor Naczelna
Anna Szałwińska

tandem

Spis treści

Aktualności 2

Kalendarium 3

Historia Poznania 4

Porady 6

Co robi psycholog na oddziale – kiedy i po co można się do niego zwrócić? 6

Gdy zachorujemy, czyli jak można się orzekać 7

Choroba nowotworowa, co mogę jeść aby wzmocnić organizm? 11

Polecamy 13

Felieton podróżniczy 14

Jesteśmy na wczasach w tych uralskich lasach, czyli rosyjskie wspominki – 3 tygodnie z Nieńcami, renami i komarami... 14

Rozmaitości 16

Pasjonaci są wśród Nas 16

Wolontariuszem jestem 17

Organizacje warte poznania 17

Fundacja DOBRZE ŻE JESTEŚ powstała w 2005 roku we Wrocławiu, w odruchu serca Ewy Stankiewicz, Prezes Fundacji, by wspierać ludzi dotkniętych chorobą krwi i szpiku kostnego, mobilizować rodziny do wzajemnej pomocy, po to, by z godnością stawić czoła chorobie, a kiedy to konieczne – śmierci.
W tym momencie Fundacja działa na oddziałach onkologicznych i hematologicznych w sześciu miastach w Polsce: we Wrocławiu, Warszawie, Krakowie, Łodzi, Poznaniu i Gdańsku. Staramy się pomóc przetrwać Pacjentom okres pobytu w szpitalu oraz ulżyć w cierpieniu.
W Poznaniu wolontariusze wspierają Pacjentów w dwóch szpitalach: Klinice Przemienienia Pańskiego przy ulicy Szamarzewskiego 84 i Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych im. Prof. Ludwika Bierkowskiego przy ulicy Dojazd 34.
W Klinice, Pacjenci oczekujący na przyjęcie do szpitala czy na badania oraz ich rodziny mogą napić się herbaty czy kawy przygotowanej przez wolontariusza w Przyjaznej Poczekalni.
Szarą rzeczywistość szpitalną staramy rozjaśnić przez organizowanie akcji świątecznych, jak np.: Walentynki, Wielkanoc, Dzień Kobiet, Dzień Chłopaka, Boże Narodzenie, wspólne śpiewanie, zabawy w kalambury, czy też występy Gości – Artystów: zespołów, aktorów, tancerzy.
W okresie wiosennym, jesiennym, organizujemy duży nabór wolontariuszy połączony z kompleksowymi szkoleniami z lekarzem, pielęgniarką i psychologiem, ale na nowych wolontariuszy jesteśmy otwarci przez 365 dni w roku! Jesteśmy ludźmi w różnym wieku: od nastolatków, przez młodzież studiującą, osoby pracujące oraz będące na emeryturze. Każdy z nas ma inne zainteresowania i zdolności. Jesteśmy różni, ale każdy z nas ofiarowuje na oddziale to, co ma najlepszego, a razem potrafimy wiele zdziałać!
Niezwykle ważnym elementem naszego działania jest też **wyjątkowe doświadczenie** jakie zdobywają setki wolontariuszy, którzy pojawili się w Fundacji. **Wolontariat w szpitalu**, na oddziałach ciężkich **przewartościowuje życie, uczy odpowiedzialności, wrażliwości, szacunku dla drugiego człowieka**, pozwala spojrzeć na własne życie z innej perspektywy. Zapewniając tak potrzebne wsparcie pacjentom polskich szpitali, **kształtujemy dobre postawy społeczne naszych wolontariuszy**. Zdobyliśmy też zaufanie i poparcie personelu szpitali.
Co daje wolontariat? Dla jednych – jest to pomaganie innym osobom, dla innych – pozytywne spędzanie wolnego czasu, przygoda, to także nowi znajomi zarówno wśród Pacjentów, jak i wśród Wolontariuszy i zupełna zmiana sposobu myślenia i patrzenia na świat! Jeśli czujesz, że kiełkuje w Tobie pragnienie zostania wolontariuszem lub chcesz pomóc w organizacji działań – serdecznie zapraszamy!!!

Kontakt do Oddziału Fundacji w Poznaniu:
poznan@dobrzezejestes.pl, tel. 795-999-150
www.dobrzezejestes.pl

Jest zgoda, umowa podpisana, wchodzimy…

Udało się! Nareszcie! Radośnie powtarzali wolontariusze kiedyś ze „Strusia" a teraz z „Dojazdu". 17 kwietnia 2013 roku to był ten dzień kiedy pierwszy raz weszli do swoich pacjentów po prawie pięciomiesięcznej przerwie. Przerwa była spowodowana przeniesieniem oddziału hematologii z Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego im. Józefa Strusia przy ulicy Szkolnej 8/12 do Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych im. Prof. Ludwika Bierkowskiego przy ulicy Dojazd 34. Wolontariusze pod wodzą koordynatora, Marty Jastrząb i dyrektor oddziału w Poznaniu, Aleksandry Fiałkowskiej, zostali powitani przez Przełożoną Pielęgniarek Panią Aleksandrę Ludwiczak i Pielęgniarkę Oddziałową Panią Wiolettę Dorną na terenie Szpitala a następnie oprowadzeni przez pielęgniarkę oddziałową po Oddziale Hematologii. Wcześniej jedno, a teraz dwa piętra oddziału pacjentów, nie są straszne wolontariuszom, którzy z zapałem wrócili do swoich obowiązków. Radość na twarzach malowała się pacjentom, którzy ciągle dopytywali się: „kiedy wrócą ich kurczaczki?" „Kurczaczki" to tak pieszczotliwie pacjenci nazywają wolontariuszy, którzy na oddziale ubrani są w żółte koszulki. Nie skrywaną radość okazywał personel medyczny który również Nas polubił i nie wyobraża sobie oddziału bez „kurczaków". Wolontariusze wrócili na swoje dyżury z uśmiechem na twarzy.

Poznański Oddział Fundacji DOBRZE ŻE JESTEŚ ma swój wymarzony lokal

Siedziba Poznańskiego Oddziału Fundacji DOBRZE ŻE JESTEŚ mieści się przy ulicy Powstańców Warszawy 9a. Jest to miejsce gdzie wolontariusze z obu oddziałów, mogą się spotkać i porozmawiać, wymienić się spostrzeżeniami na temat dyżurów, podyskutować o dobrej książce czy ciekawym filmie, skorzystać z warsztatów psychologicznych czy relaksacyjnych, które przeprowadzają: Beata Kopaszewska na przemian z Ewą Zarzycką. To tu powstaje gazeta TANDEM, rodzą się pomysły na kolejne akcje i imprezy na oddziale dla pacjentów, ale również przygotowania do Marszu SKRACAMY DYSTANS. Codziennie można spotkać w siedzibie naszą dyrektor Aleksandrę Fiałkowską, która zajmuje się tym całym administracyjnym zapleczem, ale zawsze znajdzie czas na porozmawianie z wolontariuszem, udzieli cennej rady i wesprze w trudnej chwili.

Festiwal dla Pacjentów w WCO

17.06 o godz.19.00 koncertem zespołu reGeneration rozpoczął się Festiwal dla Pacjentów OCKO w Poznaniu!!! Nasi przyjaciele dali wyjątkowy koncert śpiewając dla najwspanialszej publiczności świata czyli pacjentów chorych onkologicznie. Wydarzenie miało miejsce w Ogrodzie Zimowym Wielkopolskiego Centrum Onkologii. Wszyscy bawili się znakomicie, nie obyło się oczywiście bez bisów a po koncercie muzycy spędzali czas z pacjentami.
Natomiast 26.06 o godz. 19.00 odbyło się spotkanie Pacjentów z Jackiem Fabisiem, który zaprezentował zdjęcia z podróży na Ural i opowiedział z charakterystycznym dla siebie poczuciem humoru o szczegółach wyprawy. Obecni na spotkaniu Pacjenci i wolontariusze jak zawsze doskonale się bawili i nabrali ochoty na podróże.

Marsz SKRACAMY DYSTANS

W piątek, 14 czerwca 2013 r. o godz. 18:00 trójka naszych Wolontariuszy: Damian, Ola i Tomek wyruszyła z Ogrodu Botanicznego, by zmierzyć się z nie lada zadaniem – przejściem Poznania wzdłuż granic administracyjnych w czasie krótszym niż 24 h idąc non stop! Pomysłodawcą marszu jest Damian, a dystans jaki pokonali wolontariusze, czyli ponad 80 km, to mniej więcej tyle km, ile średnio w ciągu roku na dyżurach pokonuje wolontariusz pomagając pacjentom na oddziale. W trakcie marszu naszą Trójkę wspierali inni

wolontariusze oraz bliscy, dołączając się na poszczególnych odcinkach trasy: Beata, Dorotka, Eliza, Monika, Kamila, Laura, Wiola, Marta, Ewa i Wojtek. Pogoda dopisała, choć w nocy powiało chłodem a sobotnie słonko mocno dało się we znaki. Ale udało się! O godz. 11:30 Damian, Ola i Tomek przekroczyli bramę Botanika witani przez naszą wolontariuszkę Beatę i uczniów liceum plastycznego. Zwycięzcom gratulujemy! Serdecznie dziękujemy wszystkim za pomoc w organizacji i promocji marszu! Dziękujemy również uczniom Liceum Plastycznego za przepiękny obraz - obraz dla Pacjentów, który został dokończony przez gości odwiedzających Botanik, a wkrótce trafi do naszych Pacjentów.

Noc Kupały

Podczas Nocy Kupały nad Poznaniem uniosły się tysiące lampionów! To już tradycja, że w najkrótszą noc w roku na poznańskim niebie można oglądać niesamowite świetlne widowisko. Tysiące świateł unoszących się ponad miastem, zapierające dech w piersiach widowisko i magiczna atmosfera już po raz czwarty towarzyszyły inauguracji lata w Poznaniu. W tym roku został pobity rekord Guinnessa, w niebo poszybowało ponad 30 tysięcy lampionów.

Festival MALTA

Malta Festival Poznań to jedno z najważniejszych wydarzeń artystycznych Europy Środkowo-Wschodniej. Rozpoczął się 20 czerwca br., prezentuje międzynarodowy program teatralny, muzyczny, taneczny i filmowy. Festival powstał w celu stworzenia w Polsce okazji do zaprezentowania teatrów plenerowych, offowych, nierepertuarowych, eksperymentalnych. Z czasem formuła poszerzała się, obejmując także inne sfery sztuki. Od 2010 roku rdzeniem tematycznym festiwalu są Idiomy – tematy istotne dla zrozumienia współczesnego świata, zwłaszcza Europy, jej kultury, sytuacji społecznej i przyszłości. Każda edycja Idiomu programowana jest przez innego kuratora. W tym roku Idiom: Człowiek-Maszyna.

Poza Idiomem, Malta Festival Poznań tworzą: projekty w przestrzeni miejskiej realizowane przez młodych artystów, program taneczny i teatralny, filmy, dyskusje, klub festiwalowy oraz niezwykle bogaty program muzyczny, prezentujący zarówno zespoły alternatywne, jak i gigantów światowej sceny.

Festival potrwa do 20 lipca br. a usłyszymy m.in. koncert Marka Dyjaka czy zobaczymy przedstawienie operowe Król Roger w reżyserii Mariusza Terlińskiego, a to wszystko na Placu Wolności.

Kalendarium

3 maj

Międzynarodowy Dzień Astmy i Alergii

– choroby wywołane przez alergeny, w tym astma o podłożu alergicznym, stały się bardzo częstym zjawiskiem w ciągu ostatniego półwiecza. W związku z tym musiała powstać nowa dziedzina medycyny zajmująca się tym problemem - alergologia. Na podstawie badań epidemiologicznych prowadzonych w Polsce i wielu innych krajach wiemy, że problemy z alergią dotyczą już prawie co trzeciego mieszkańca naszej planety. Dlatego na całym świecie obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Astmy i Alergii, który ma zwrócić szczególną uwagę na problemy ludzi chorujących na alergię.

5 maj

Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych

– święto obchodzone w Europie corocznie, zapoczątkowane we Francji na początku lat 90. XX wieku, jako dzień godności osób niepełnosprawnych. Celem obchodów jest sprzeciw wobec dyskryminacji osób niepełnosprawnych w pracy, w urzędzie oraz w życiu codziennym. Jest dniem manifestowania tolerancji i równouprawnienia. Warto nadmienić, że tego dnia obchodzony jest zarówno Dzień Europy, jak i celebrowany jest w Radzie Europy „Dzień Tolerancji, Praw Człowieka i Integracji Europejskiej".

12 maj

Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek

– święto ustanowione przez Międzynarodową Radę Pielęgniarek (ICN) na Kongresie w Meksyku w 1973 roku.Tego samego dnia przypada rocznica urodzin Florence Nightingale, prekursorki nowoczesnego pielęgniarstwa. W obchodach bierze też udział WHO. W Polsce święto obchodzone jest jako Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek i Położnych.

14 czerwiec

Światowy Dzień Krwiodawstwa

– święto dedykowane dawcom krwi, obchodzone corocznie w dzień urodzin Karla Landsteinera, który w 1901 odkrył grupy krwi za co w roku 1930 otrzymał nagrodę Nobla. Święto zostało ustanowione 14 czerwca 2004 roku przez WHO.

Prezentujemy Wam, drodzy Czytelnicy, kącik historyczny naszego pisma. Przeniesiemy się wspólnie do odległych czasów, zobaczymy jak wyglądał niegdyś Poznań, odkryjemy nieznane fakty i dowiemy się wielu ciekawostek z życia wielkopolan. Nie ograniczamy się jednak tylko do naszego regionu – opowiemy Wam o zasłużonych osobowościach i szczególnych wydarzeniach zarówno w Polsce, jak i na świecie.

W tym numerze przybliżymy temat początków państwowości naszego kraju, tak ściśle związanej z Wielkopolską. Czy na Ostrowie Tumskim można znaleźć guzik Mieszka? Czy wiemy jak wyglądało życie książęcej rodziny w Poznaniu? Rąbka tajemnicy uchyli nam archeolog, mgr Edgar Chont z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Kiedy zaczęto szukać w Poznaniu śladów Mieszka I?

Zainteresowanie powstało jeszcze w czasach II RP, a to za sprawą ojca archeologii, prof. Józefa Kostrzewskiego, wielkopolanina. Podejrzewano wówczas, że to właśnie w Poznaniu odbył się chrzest Mieszka I. Snute były teorie, że znajdowało się tu niegdyś palatium (siedziba książęca), a obok była świątynia, w której taki obrządek miał miejsce. Nie było jednak pewności, że to akurat Poznań był tym miastem, bo równie dobrze mogło to się odbyć w Gnieźnie czy na Ostrowie Lednickim.

Podczas wykopków nie znaleziono wtedy niczego prócz wałów obronnych grodu dawnego Poznania. Potem wykopaliska musiały być przerwane ze względu na wybuch drugiej wojny światowej. Tuż po jej zakończeniu były kontynuowane.

Od czerwca 1999 roku nad wykopaliskami na Ostrowie Tumskim czuwa prof. Hanna Kóčka-Krenz. Już wtedy po miesiącu intensywnych prac oczom archeologów ukazał się fragment romańskiego muru – i były to fragmenty tak oczekiwanego palatium!

A skąd archeolodzy mieli pewność, że jest to właśnie siedziba Mieszka I?

Początkowo, oczywiście, nie było żadnej pewności. Jednak po wielu dokładnych badaniach i analizach stwierdzono, że znalezione fragmenty zapraw i technika ich wykonania wyraźnie wskazują na ten właśnie okres. Było to znakiem, że gdzieś w pobliżu może znajdować się domniemana kaplica.

We wrześniu ubiegłego roku ta hipoteza została potwierdzona – obok obecnego kościoła pw. Najświętszej Marii Panny, pod którym znajduje się wiekszość byłego palatium, odkopano 10-metrową ścianę, wykonaną taką samą techniką, jak i palatium. Zdaniem prof. H. Kóćki-Krenz jest to właśnie ta budowla, której szukano – kaplica wybudowana dla Dąbrówki, bądź też z jej fundacji.

Co można znaleźć podczas takich wykopków na Ostrowie Tumskim?

Naprawdę wiele ciekawostek i często znajdujemy coś, czego byśmy się nawet nie spodziewali tam znaleźć. Fascynujące jest też to, że podczas takich wykopków widzi się na własne oczy kolejne stulecia, przykryte warstwą ziemi. Kopiąc tuż przy samym kościele NMP archeolodzy natknęli się na fragment XVII-wiecznego cmentarza, a w głębszych warstwach udało się odnaleźć kilka monet z wcześniejszych okresów. Poza tym trafiały się fragmenty żelaznych noży, okucia dawnych ksiąg, paciorki szklane, elementy ozdób z brązu. Jednak najcenniejszym odkryciem były kostki mozaikowe pokryte złotą folią. Podobne kostki były znalezione jedynie w Przemyślu i jest to typowy element architektury bizantyjskiej. Są domysły, że mozaikę mógł tu sprowadzić Bolesław Chrobry, gdyż jego córka była żoną księcia kijowskiego Świętopełka I. W ówczesnej Rusi Kijowskiej taka właśnie mozaika zdobiła najbogatsze cerkwie kraju, a wykonywali ją artyści sprowadzani z Bizancjum.

Co się działo z siedzibą książęcą w późniejszych latach i jak to możliwe, że zniknął po niej ślad?

Prawdopodobnie podczas najazdów czeskich wojsk Brzetysława I w 1039 roku cały gród i podgrodzie zostało zniszczone. O ile Katedra została potem odbudowana, o tyle palatium już nigdy nie zostało potem przywrócone do poprzedniej chwały. Podczas rozbicia dzielnicowego palatium było rezydencją wielkopolskiej linii Piastów. W XIII wieku jednak już ostatecznie przestało pełnić swoje funkcje, bo Przemysł I przeniósł swoją siedzibę na lewy brzeg Warty. Ostrów Tumski został więc wtedy absolutną własnością biskupów poznańskich, którzy postanowili wyburzyć palatium po to, by wznieść obecny kościół pw. Najświętszej Marii Panny.

Co zatem wiemy teraz o życiu pierwszych Piastów, czego nie wiedzieliśmy wcześniej?

Przede wszystkim udało się potwierdzić teorię, że palatium rzeczywiście na Ostrowie Tumskim istniało, co oznacza, że Poznań był miejscem ogromnej wagi w dziejach naszego kraju. Palatium Mieszka I było największą budowlą kamienną państwa pierwszych Piastów i prawdopodobnie było dwukondygnacyjne, rozdzielone na trzy pomieszczenia, co było sporym osiągnięciem architektury polskiej w tamtych czasach.

Poza tym dzięki odkrytym przy pałacu warsztatom rzemieślniczym wiemy, że to właśnie tam były wykonywane najpiękniejsze ozdoby wyłącznie na potrzeby rodu panującego oraz sprzęty liturgiczne dla okolicznych świątyń.

„Nie da się słowami opisać tego uczucia, kiedy własnymi rękoma dotyka się początków państwa.”

Pytanie bardziej osobiste – co takiego odczuwa archeolog przesiadując całymi dniami, często bez względu na pogodę, w głębokich jamach na Ostrowie Tumskim?

Szczerze? Przede wszystkim wielką satysfakcję, bo zdaje sobię sprawę, że siedzi się w miejscu, gdzie zaczynała się Polska. Nie da się słowami opisać tego uczucia, kiedy własnymi rękoma dotyka się początków państwa. Widzieliśmy, jak nasze domysły stają się faktami historycznymi. Pomimo że nieraz traciliśmy ducha z powodu zmęczenia, znużenia, upału i chłodu, pomimo że bywały okresy zupełnie bezowocne, to ostateczne efekty nagrodziły nasz trud. I wtedy czuliśmy, że zostawiamy swój niewidzialny ślad w odkrywaniu państwowości Polski.

Rozmawiała: Barbara Olechnowicz

Co robi psycholog na oddziale?

– kiedy i po co można się do niego zwrócić?

mgr Dorota Gołąb, psychoonkolog,
Kierownik Pracowni Psychologii Klinicznej
Wielkopolskiego Centrum Onkologii w Poznaniu

Otrzymanie informacji o rozpoznaniu choroby nowotworowej jest bardzo trudną sytuacją. Niezależnie od tego, jak bardzo rozwija się medycyna i jak znacznie poprawiły się możliwości leczenia chorób nowotworowych – schorzenia te wywołują w nas bardzo silny lęk. Boimy się o nasze zdrowie, o to, na ile zrezygnować trzeba będzie z dotychczasowych planów i marzeń, o to jak bardzo choroba i leczenie wpłyną na naszych bliskich. Boimy się przebiegu samego leczenia: pobytu w szpitalu, możliwej operacji, długotrwałej terapii. Zwłaszcza w pierwszym okresie po otrzymaniu diagnozy przeżywamy bardzo silne emocje negatywne – obok lęku pojawiać się mogą smutek, gniew, poczucie bezradności. Może być nam trudno uwierzyć, że to co się dzieje, naprawdę dotyczy nas samych.

W tej trudnej sytuacji, podczas pobytu na oddziale, niekiedy odwiedza nas psycholog. Jeśli leczymy się w szpitalu, w którym zatrudnionych jest kilku psychologów – osoba wykonująca ten zawód może nas odwiedzić sama. Częściej jednak spotkanie takie proponuje nam lekarz lub nasi bliscy w trosce o to, aby zmniejszyć siłę odczuwanego przez nas cierpienia.

W naszej kulturze krępujemy się rozmów z psychologiem. Tymczasem zarówno psycholog jak i lekarz psychiatra mogą nam pomóc w przejściu przez bardzo trudną sytuację życiową i korzystanie z ich pomocy nie świadczy o tym, że jesteśmy „psychicznie słabi" lub, że „sobie nie radzimy". Psycholog, który pracuje na oddziale onkologicznym, przede wszystkim ma czas, na to, by z nami rozmawiać. Mimo, że sam nie przekaże nam wiadomości o rodzaju choroby i proponowanym leczeniu, może pomóc we właściwym zrozumieniu rozpoczętej terapii. Zazwyczaj dysponuje wiedzą o ewentualnych skutkach ubocznych leczenia, rytmie dnia w szpitalu, o sposobach radzenia sobie z trudnościami wynikającymi z terapii. Zasadniczą formą pracy psychologa z osobami chorymi somatycznie jest udzielanie wsparcia (a więc wysłuchanie, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa) i psychoedukacja. Psycholog może pomóc w tym, aby sposób w jaki myślimy o chorobie i leczeniu był adekwatny, tak by nie ulegać stereotypom a skupić się na informacjach, które przekazuje nam lekarz prowadzący. Aby traktować podjęte leczenie jako pomocne, jako źródło nadziei. Niezależnie od tego, jak bardzo naturalne są negatywne emocje przeżywane w sytuacji otrzymania diagnozy, celem pracy psychologa jest pomoc pacjentowi w odzyskaniu równowagi psychicznej – a więc sprawienie, aby siła odczuwanego

lęku i smutku nie była paraliżująca. Aby emocje negatywne nie dezorganizowały naszego codziennego życia. Samo dobre nastawienie psychiczne nie wystarczy do tego, by pokonać chorobę nowotworową ale na pewno od naszego nastroju i przeżywanych emocji może zależeć to, czy uda się nam na przykład spokojnie zasnąć i odpocząć, czy będziemy mieli apetyt, czy uda się nam odwrócić uwagę od męczących nas obaw i wątpliwości a więc to, czy łatwiej będzie nam przejść przez czas koniecznej terapii.

Kiedy dowiadujemy się o chorobie w wieku dorosłym z pewnością dysponujemy wiedzą na temat tego, co nam pomaga z radzeniu sobie z trudnościami. Rozmowy z psychologiem służyć mogą większemu uświadomieniu sobie zasobów jakimi dysponujemy albo poszukiwaniu nowych, być może bardziej przydatnych sposobów radzenia sobie w aktualnej, kryzysowej sytuacji.

Ponieważ psycholog jest dla nas osobą obcą, być może przed nim łatwiej będzie nam przyznać się do przeżywanych obaw: obcych osób nie musimy chronić tak jak tych, których kochamy. Terapeutyczne rozmowy pomocne mogą się także okazać w rozwiązywaniu problemów rodzinnych i zawodowych.

O kontakt z psychologiem pytają nas też rodziny pacjentów. Próbują poradzić sobie z własnym lękiem i smutkiem, szukają informacji na temat tego, jak mogą pomóc osobie chorej…

Życząc Państwu zdrowia i wiele wsparcia ze strony bliskich osób bardzo zachęcam do rozważenia możliwości skorzystania z pomocy psychologa. Spotkania te zawsze mają indywidualny charakter i ich przebieg zależy od Państwa oczekiwań i potrzeb.

Gdy zachorujemy, czyli

jak można się orzekać

Arkadiusz Spychała
pracownik socjalny
Pracownia Psychologii Klinicznej
Wielkopolskiego Centrum
Onkologii w Poznaniu

Po 1 września 1997 roku w naszym kraju orzecznictwo podzieliło się na rentowe (ZUS/KRUS) oraz pozarentowe (Powiatowe Zespoły ds. Orzekania o Niepełnosprawności).

Hierarchia świadczeń w orzecznictwie rentowym, na których mogą przebywać osoby pracujące bądź które prowadzą własną działalność jest następująca:

Zasiłek chorobowy – przysługuje ubezpieczonemu, który stał się niezdolny do pracy w czasie trwania ubezpieczenia chorobowego. Zasiłek chorobowy przysługuje przez okres trwania niezdolności do pracy, nie dłużej niż przez 182 dni, a w przypadku gruźlicy (oznaczonej przez lekarza w zaświadczeniu lekarskim kodem „D") – nie dłużej niż przez 270 dni. Od 1 stycznia 2009 r. również ubezpieczone osoby, których niezdolność do pracy przypada na okres ciąży mają prawo do zasiłku chorobowego przez okres do 270 dni. Podstawę wymiaru zasiłku **dla pracownika** stanowi

przeciętne miesięczne wynagrodzenie wypłacone za okres 12 miesięcy kalendarzowych poprzedzających powstanie niezdolności do pracy albo z faktycznego okresu zatrudnienia za pełne kalendarzowe miesiące, jeżeli niezdolność do pracy powstała przed upływem tego okresu. Wysokość zasiłku chorobowego wynosi **80%** wynagrodzenia lub przychodu stanowiącego podstawę jego wymiaru. Zasiłek chorobowy za okres pobytu w szpitalu przysługuje w wysokości **70%** podstawy wymiaru. Od 1 stycznia 2011 r. w przypadku pracownika, który ukończył 50 rok życia, począwszy od następnego roku kalendarzowego po roku, w którym ukończył 50 rok życia, miesięczny zasiłek chorobowy za okres pobytu w szpitalu od 15 do 33 dnia niezdolności do pracy w roku kalendarzowym wynosi **80%** podstawy wymiaru zasiłku. Prawo do zasiłku chorobowego w wysokości **80**% podstawy wymiaru w związku z pobytem w szpitalu mają także osoby ubezpieczone niebędące pracownikami, do których ma zastosowanie art. 92 kodeksu pracy, tj. osoby wykonujące pracę nakładczą oraz osoby odbywające służbę zastępczą. Jeżeli przyczyną niezdolności do pracy jest wypadek przy pracy, w drodze do pracy lub z pracy albo choroba zawodowa lub też przypada na okres ciąży, a także jeżeli niezdolność do pracy powstała wskutek poddania się niezbędnym badaniom lekarskim przewidzianym dla kandydatów na dawców komórek, tkanek i narządów albo zabiegowi pobrania komórek, tkanek i narządów - zasiłek chorobowy przysługuje w wysokości **100%** podstawy wymiaru (także za okres pobytu w szpitalu).

Świadczenie rehabilitacyjne – przysługuje ubezpieczonemu, który po wyczerpaniu okresu pobierania zasiłku chorobowego jest nadal niezdolny do pracy, a dalsze leczenie lub rehabilitacja rokują odzyskanie zdolności do pracy. Przysługuje przez okres niezbędny do przywrócenia zdolności do pracy, nie dłużej niż przez 12 miesięcy. O świadczenie występuje się co najmniej 6 tygodni przed zakończeniem pełnego okresu zasiłkowego, tj. przed upływem 182 dni. Świadczenie wypłacane jest w wysokości **90%** wynagrodzenia lub przychodu, które stanowiło podstawę wymiaru zasiłku chorobowego za okres pierwszych 90. dni pobierania świadczenia, a jeśli niezdolność do pracy przypada na okres ciąży (świadczenie rehabilitacyjne z ubezpieczenia chorobowego) oraz gdy niezdolność do pracy została spowodowana wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową (świadczenie rehabilitacyjne z ubezpieczenia wypadkowego) – w wysokości **100%** tego wynagrodzenia; w pozostałych przypadkach **75**%.

Renta z tytułu niezdolności do pracy: prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy przysługuje ubezpieczonemu, który **spełnia łącznie** następujące warunki:

- został uznany za niezdolnego do pracy,
- ma wymagany - stosowny do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy - okres składkowy i nieskładkowy,
- niezdolność do pracy powstała w okresach składkowych (np. ubezpieczenia, zatrudnienia) lub nieskładkowych (np. w okresie pobierania zasiłku chorobowego, opiekuńczego, świadczenia rehabilitacyjnego) albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ustania tych okresów. Wymóg powstania niezdolności do pracy w określonym ustawą emerytalną czasie nie obowiązuje w stosunku do osoby, która spełnia łącznie następujące warunki:
  - została uznana za całkowicie niezdolną do pracy,
  - spełnia warunek posiadania wymaganego okresu składkowego i nieskładkowego oraz
  - legitymuje się co najmniej 20-letnim (w przypadku kobiety) i 25-letnim (w przypadku mężczyzny) okresem składkowym i nieskładkowym.

Okres składkowy i nieskładkowy wymagany do przyznania renty uzależniony jest od wieku osoby, w jakim powstała niezdolność do pracy. Okres ten wynosi:

- 1 rok - jeżeli niezdolność do pracy powstała przed ukończeniem 20 lat,
- 2 lata - jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 20 do 22 lat,
- 3 lata - jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 22 do 25 lat,
- 4 lata - jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 25 do 30 lat,
- 5 lat - jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 30 lat.

Warunku dotyczącego posiadania pięcioletniego okresu składkowego i nieskładkowego w ciągu dziesięciolecia poprzedzającego dzień zgłoszenia wniosku o rentę z tytułu niezdolności do pracy lub dzień powstania niezdolności do pracy nie muszą spełnić osoby, które udowodnią okres składkowy wymieniony w art. 6 ustawy emerytalnej, wynoszący co najmniej 25 lat dla kobiet i 30 lat dla mężczyzn oraz zostaną uznane za całkowicie niezdolne do pracy. Data powstania całkowitej niezdolności do pracy nie ma w tym przypadku znaczenia.

Orzeczenia o stopniu niepełnosprawności do celów pozarentowych wydają powiatowe zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności. Zespół orzeka na wniosek: osoby zainteresowanej, lub przedstawiciela ustawowego tej osoby.

Wniosek można również złożyć za pośrednictwem centrum pomocy rodzinie lub ośrodka pomocy społecznej – wówczas osoba zainteresowana albo jej przedstawiciel ustawowy musi wyrazić pisemną zgodę na złożenie wniosku w jej imieniu.

Wniosek o wydanie orzeczenia składa się w **powiatowym zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności**. O odpowiedni dla Twojego powiatu adres pytaj w urzędzie powiatowym. Nie w każdym powiecie znajduje się zespół ds. orzekania, dlatego może się okazać, że zostaniemy skierowani do sąsiedniego powiatu.

Powiatowy zespół ds. orzekania o niepełnosprawności wydaje **orzeczenia o**:

- znacznym stopniu niepełnosprawności – zalicza się do niego osobę z naruszoną sprawnością organizmu, niezdolną do pracy albo zdolną do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej i wymagającą, w celu pełnienia ról społecznych, stałej lub długotrwałej opieki i pomocy innych osób w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji,

- umiarkowanym stopniu niepełnosprawności – zalicza się do niego osobę z naruszoną sprawnością organizmu, niezdolną do pracy albo zdolną do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej lub wymagającą czasowej albo częściowej pomocy innych osób w celu pełnienia ról społecznych,

- lekkim stopniu niepełnosprawności – zalicza się do niego osobę o naruszonej sprawności organizmu, powodującej w sposób istotny obniżenie zdolności do wykonywania pracy, w porównaniu do zdolności, jaką wykazuje osoba o podobnych kwalifikacjach zawodowych z pełną sprawnością psychiczną i fizyczną, lub mającą ograniczenia w pełnieniu ról społecznych dające się kompensować przy pomocy wyposażenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze lub środki techniczne.

- niezdolność do samodzielnej egzystencji – oznacza naruszenie sprawności organizmu w stopniu uniemożliwiającym zaspokajanie bez pomocy innych osób podstawowych potrzeb życiowych, za które uważa się przede wszystkim samoobsługę, poruszanie się i komunikację.

Zespół wydaje również orzeczenie o wskazaniach do ulg i uprawnień (w przypadku osób posiadających już prawomocne orzeczenie o inwalidztwie lub niezdolności do pracy).

Posiadanie orzeczenia wydanego przez zespół ds. orzekania o niepełnosprawności pozwala korzystać z następujących form pomocy, bądź uprawnień:

- w zakresie rehabilitacji zawodowej i zatrudnienia – możliwość uzyskania odpowiedniego zatrudnienia, np. w zakładach pracy chronionej, zakładach aktywności zawodowej (oczywiście nie oznacza to, że osoby niepełnosprawne mogą pracować wyłącznie w warunkach pracy chronionej),
- możliwość korzystania ze szkoleń (w tym specjalistycznych),
- podleganie przywilejom pracowniczym osób niepełnosprawnych (np. prawo do dodatkowych urlopów, przerw w pracy),
- z ulg, np. podatkowych, komunikacyjnych, zwolnienie z opłat radiowo-telewizyjnych (abonamentu), na podstawie odrębnych przepisów,
- w zakresie rehabilitacji, np. możliwość uczestniczenia w terapii zajęciowej,
- z zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze oraz pomoce techniczne, ułatwiające funkcjonowanie danej osoby,
- z usług socjalnych, opiekuńczych, terapeutycznych, rehabilitacyjnych świadczonych przez instytucje pomocy społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki,
- z uprawnień do zasiłku pielęgnacyjnego i innych świadczeń (np. dodatków do zasiłku rodzinnego związanych z niepełnosprawnością).

Orzecznictwo rentowe a orzecznictwo pozarentowe.

Orzeczenia lekarza orzecznika ZUS oraz zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności nie są względem siebie równorzędne; czyli np. orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy = orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, ale ten znak równości- działa tylko w jedną stronę. Wynika to z tego, że orzeczenia wydane przez zespół ds. orzekania o niepełnosprawności, traktuje się na równi z orzeczeniami wydanymi przez ZUS, bez konieczności ponownego orzekania, ale tylko do celów poza świadczeniami rentowymi. Taki znak równości stawia np. ustawa o świadczeniach rodzinnych *(Dz.U.06.139.992)* i ustawa o pomocy społecznej *(Dz.U.04.64.593)*. W przypadku świadczeń z tych ustaw (np. w przypadku zasiłku stałego czy zasiłku pielęgnacyjnego) orzeczenia ZUS i zespołów traktowane są tak samo. **Jednak na podstawie orzeczenia wydanego przez zespół nie można ubiegać się o rentę w instytucji ubezpieczenia społecznego**. W tym przypadku znak równości nie działa.

Czasem elementy zawarte w orzeczeniu o inwalidztwie lub niezdolności do pracy nie są wystarczające dla uzyskania ulg i świadczeń, o które osoba niepełnosprawna chce wystąpić (np. ma prawomocne orzeczenie, ale nie ma w nim informacji o tym, że jest niewidoma). Wówczas osoba ta, musi poddać się badaniom zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności, w celu uzupełnienia danych w orzeczeniu.

Źródła:

Ustawa z dnia 17.12.1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych z późniejszymi zmianami,

Ustawa z dnia 27.08.1998 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych z późniejszymi zmianami

Choroba nowotworowa, co mogę jeść aby wzmocnić organizm?

Jolanta Nalewaj – Nowak
dietetyk

W diecie nowotworowej bardzo ważne jest aby się wzmacniać, ponieważ system immunologiczny bardzo pomaga w rekonwalescencji po terapii. Udowodniono również że, posiadamy naturalne czynniki, które wyrzucają komórki nowotworowe z naszego organizmu noszą nazwę Natural Killer (NK) – naturalni zabójcy. Gdzie mogą się wytworzyć NK? Oczywiście przy racjonalnym odżywianiu.

Co to oznacza? Po pierwsze trzeba jeść tak aby metabolizm człowieka, który ukształtował się tysiące lat temu, najlepiej reagował na żywność naturalną, nieprzetworzoną, tzn. im mniej będziemy odgrzewać potrawę raz ugotowaną, tym lepiej. Coś co jest odtłuszczone nie jest w postaci naturalnej, bo w takiej nie występuje w przyrodzie. Plastikowe opakowania też nie występują w przyrodzie, a i nasz organizm ich nie przetwarza, bo nie ma takich enzymów. Im mniej jemy rzeczy oczyszczonych i przemielonych, tym lepiej – dotyczy to ryżu, ziaren zbóż, kaszy, makaronów i pieczywa. Często zapomina się o naturalnych tłuszczach, które pełnią rolę ochronną dla naszego organizmu, nie tylko pod skórą, ale również w każdej komórce, gdzie potrzebne są do przemian i odtworzenia prawidłowych funkcji, wchłaniania się witamin A, D, E, K. Nasze hormony prawidłowo pracują tylko gdy Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT) jest odpowiednia ilość. Cały system nerwowy, na czele z hipokampem, potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania NNKT. Najwięcej NNKT występuje w olejach roślinnych nierafinowanych, a także rybach, w owocu avocado, w orzechach i pestkach. Następnie do odbudowy naszego organizmu potrzebujemy białka, które występuje najwięcej w mięsie, rybach, roślinach strączkowych, a także w przetworach odzwierzęcych, tj. w mleku, serze, kefirze, maślance, jogurcie. Aby nasz organizm wzmocnił swój system immunologiczny, potrzebne jest urozmaicenie diety, np. zjedzenie ryby z warzywami polanej olejem (ważna jest również dawka). Często jesteśmy przejedzeni, co nasz organizm odbiera jako atak na niego, gdyż musi to wszystko przetworzyć i porozkładać w odpowiednie miejsca w naszym ciele. Na przykład, jeżeli jest za dużo białka, to jego wydalanie może uszkodzić nerki, a w przypadku nadmiernego stężenia cukru, w jelitach tworzą się grzyby, co utrudnia ich prawidłową pracę. Przejedzenie może również wywołać rozdrażnienie i tkliwość w naszym ciele. Widzimy więc, że w czasie, w którym nasz organizm mógłby walczyć z chorobą, musi walczyć z przejedzeniem.

Dlatego też, należy zapamiętać kilka podstawowych zasad dotyczących zdrowego odżywiania. Przede wszystkim, w diecie powinny się znaleźć głównie warzywa, owoce, ziarna zbóż i roślin strączkowych oraz tylko niewielkie ilości białka zwierzęcego. Jeść małe posiłki 5-8 razy dziennie, stosować tzw. zasadę naszej pięści (wielkość na talerzu nie powinna przekraczać wielkości naszej pięści). Używać olei z pierwszego tłoczenia, olei rybich. Nie jadać mocno przetworzonych potraw. Zalecam suplementację w trakcie i po leczeniu.

Jakie produkty mogę spożywać przed terapią, w trakcie i po niej oraz między cyklami?

Kwestia żywienia w różnych okresach leczenia i między terapią jest sprawą bardzo indywidualną. Często w trakcie chemioterapii pacjenci mają konwulsje i to sprawia, że obawiają się jedzenia. Jest to oczywiście zrozumiałe, ale niejedzenie może wywołać kacheksje, czyli wygłodzenie organizmu, co jest niekorzystne w tym czasie. Zalecam jedzenie lekko strawne, tzn. gotowane w wodzie lub na parze – najlepiej wszystkie podstawowe produkty (ryby, mięso, warzywa i owoce). Posiłki powinny być nie za gorące, ale też nie z lodówki – temperatura pokojowa lub lekko podwyższona. W trakcie trawienia nie można tracić energii na ogrzanie potrawy lub schładzanie ich. Nie powinno się jeść słodyczy – cukier taki może wywołać namnażanie się bakterii, wirusów i grzybów, które nie wpływają korzystnie na nasz organizm. Można używać naturalnych nieprzetworzonych cukrów tj. cukier brzozowy, fruktoza, melasa, cukier trzcinowy. Jeżeli pacjent nie może gryźć, to należy wdrożyć produkty dla dzieci (słoiki, kaszki, mleko modyfikowane). Można wszystko przecierać, mielić lub dusić, np. ugotować zupę i zmiksować warzywa, mięso i wywar. Następnie jeść po ½ szklanki kilka razy dziennie. Zupa zawiera dużo witamin, minerałów, białka, węglowodanów i tłuszczy, czyli wszystko to czego nasz organizm potrzebuje.

Przykładowe jadłospisy

Śniadania

- mały jogurt naturalny, można dodać 3 łyżki płatków owsianych górskich;
- kanapki z chleba orkiszowego lub żytniego na zakwasie z pastą z twarogu, ogórka kwaszonego, jajka i szczypiorku;
- ugotowane jajko na miękko i wymieszane jak po Wiedeńsku w szklance.

Drugie śniadania

- kasza jaglana ugotowana bez dodatku cukru z truskawkami i bananem;
- sok wielowarzywny i wafel ryżowy;
- ryba w galarecie polana cytryną;
- gotowane warzywa.

Obiady

- zupy krem gotowane na wywarze warzywnym (niezabielane) z ryżem brązowym;
- makaron z sosem pomidorowym z ulubionymi warzywami (np. cukinia, bakłażan, marchew, pieczarki), surówka z kwaszonej kapusty z marchewką;
- grillowana pierś z kurczaka z młodymi gotowanymi ziemniakami i gotowanym szpinakiem posypanym pestkami słonecznika;
- naleśniki z mąki razowej z chudym serkiem homogenizowanym, kawałkami grillowanego łososia, sokiem z cytryny i koperkiem, surówka;
- chłodnik na kefirze z ogórkiem, buraczkami, koperkiem i rzodkiewką;
- gulasz z ciecierzycy (może być ze słoika) z pomidorami, marchewką, pietruszką, cebulą, cukinią i rozmarynem;
- dorsz pieczony w folii z plasterkami cytryny, młode ziemniaczki gotowane, sałata z pomidorami z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.

Podwieczorki

- domowe lody ze zmiksowanego jogurtu naturalnego z zamrożonym bananem i malinami;
- twarożek z tartym jabłkiem, rodzynkami, cynamonem i ulubionymi orzechami;
- koktajl z kefiru, truskawek i płatków owsianych (miksowanych razem z jogurtem);
- pieczone w piekarniku całe jabłka.

Kolacje

- omlet z pomidorkami i ulubionymi ziołami, np. szczypiorkiem, bazylią i tymiankiem;
- sałatka z makaronu pełnoziarnistego, oliwy z oliwek, pomidorkami koktajlowymi i grillowaną cukinią przyprawiona oliwą z oliwek, sokiem z cytryny i posypana sezamem
- bezmięsna zupa krem z grzankami z pieczywa pełnoziarnistego i pestkami dyni.

Film

Bo w Polsce to tak, jak na Białorusi.

Spragnieni mocnych wrażeń? Stęsknieni za mocnym polskim kinem? Spiski, awantury, podłość, żądza władzy, strzały, kobiety, służby specjalne, czyli otaczająca nas na co dzień rzeczywistość, tak przecież bliska każdemu Polakowi. Bugajski zaprasza nas do kin na swoje najnowsze dzieło „Układ zamknięty", które podobno ma nam ukazać prawdziwe oblicze naszego małego polskiego świata.

Zastanawiało mnie zawsze, dlaczego my, Polacy, tak bardzo lubimy takie historie. Rozumiem, kiedy Rosjanie tworzą takiego typu filmy – tam się to faktycznie widzi często na ulicach. A i tak produkcje filmowe często bywają nader przesadzone. A na ile to jest prawdziwe i aktualne w Polsce? Chociaż nasz kraj nie jest ani o drobinę lepszy od takiej Białorusi, jak to w którymś ze zwiastunów „Układu zamkniętego" wyraził się z przerażeniem aktor Przemysław Sadowski. Strach się bać!

Z kolei nie sposób nie zauważyć wielkiej radości, panującej wśród polskich krytyków, że ukazała się wreszcie jakaś rodzima produkcja, warta większej uwagi. Wymaga to jednak też sporych wysiłków z ich strony, żeby po długim okresie rzucania noży w stronę PISF wydobyć z siebie kilka słów uznania. Co prawda, w większości kierowane są do wielkiego Janusza Gajosa i postaci prokuratora Kutrzeby, w którą się wcielił. Piszą, że gdyby nie Gajos, film byłby tragedią. Czyli stara zasada nadal działa – daj dobrą twarz, a widz przymruży oko na beznadziejność tła.

Na applause zasługuje też decyzja scenarzysty o skupieniu się na idei zła. Nawet główny bohater jest tym razem ze świata „tych złych". Oszukuje, prowokuje, knuje i w ogóle jest zły. Mało tego, zło rozprzestrzenia się dalej – młodsze pokolenie przejmuje pałeczkę. W całej ogólności film jest przesiąknięty złem i ukazuje, w jakże strasznym świecie dano nam dzisiaj żyć. Bo jak też przestrzega hasło filmu – jutro mogą przyjść po ciebie!

Muzyka

Jedni zarzucają im wtórność, płytkie naśladownictwo oraz ociekające patetycznością kompozycje. Drudzy uważają, że na polskim rynku rockowym dawno nie było tak dobrego (niemalże genialnego) zespołu, stanowiącego ratunek dla zdrętwiałego i wypranego z weny twórczej gatunku. Jedno jest pewne… Coma, bo właśnie o tym zespole mowa, z chwilą wydania swojego debiutanckiego krążka, odcisnęła wyraźny ślad w polskiej muzyce.

„Pierwsze wyjście z mroku" to album niesamowity. Nie ma tu zbędnej agresji czy też chaosu. Ballady o rozmarzonym brzmieniu logicznie przeplatają się z ostrzejszym graniem tworząc niepowtarzalny klimat wędrówki między krzykiem i szeptem, miłością i nienawiścią. Do tego jeszcze mocno podkreślona sekcja rytmiczna, niebanalna melodyka i przeszywający na wskroś, ognisty głos Piotra Roguckiego… Prawdziwa poezja odziana w niebanalne, na długo pozostające w pamięci teksty. Nie dziwi zatem fakt, iż część piosenek z debiutanckiego albumu zyskała status niemal kultowych. Tak jest chociażby z „Leszkiem Żukowskim", ponad 8-minutową znakomicie zaaranżowaną kompozycją otwierającą płytę, czy pierwszym niesamowicie wciągającym i chwytliwym albumowym singlem „Spadam".

Książka

Kariera, własny rozwój zawodowy, sukces, ogromny dom z ogrodem pełnym zieleni i dziecko idealne w każdym calu – Adam i Ewa zdają się mieć dokładny przepis na życie, który skrupulatnie realizują. I kiedy do pełni szczęścia małżeństwu brakuje już tylko potomka, Bóg krzyżuje ich plany. Na świat przychodzi Myszka, dziewczynka z ciężką odmianą zespołu Downa. W jednej chwili wszystko się rozpada niczym domek z kart. Zamiast łez szczęścia pojawiają się łzy rozpaczy. Uśmiech i wyraz miłości w oczach zastępuje żal, złość i odraza. I to jedno, pozostające bez odpowiedzi pytanie: „dlaczego"?

„Poczwarka" to niezwykle wartościowa powieść poruszająca trudną tematykę zmagania się nie tylko z chorobą, ale również z własnymi słabościami. Dorota Terakowska spróbowała ukazać duchową rzeczywistość upośledzonego dziecka, wspaniałą i bogatą, choć widoczną na zewnątrz w przejmującej, dramatycznej karykaturze szokujących dla otoczenia zachowań. Czytelnik może spojrzeć na całą sytuację zarówno przez pryzmat pięknie przedstawionego wewnętrznego świata małej dziewczynki, jak i kapitalnie naszkicowane emocje i psychikę rodziców. Obawy, lęki, sposób na ucieczkę od problemów… Dzięki talentowi pisarskiemu autorki, czytając książkę niejednokrotnie mamy okazję do wzruszeń.

Subtelny i wyrafinowany humor w najlepszym wydaniu. Cenne refleksje i znakomite puenty… „W krzywym zwierciadle" to książka, w której znakomity aktor objawia swój kolejny talent: literacki. Świat oczyma Macieja Stuhra może wydawać się światem odbitym w krzywym zwierciadle – ale bez wątpienia wart jest poznania. Jest to cykl 41 felietonów, które ukazywały się w miesięczniku „Zwierciadło" od stycznia 2009 roku do maja 2013 roku. Moimi ulubionymi felietonami są: „Twój czas jest dla nas bardzo ważny", „Dieta jest jak Rosja", „Zdarzyło się jutro", „Nie ściągaj!", „Autostopowicz", „Książę i mała Pe", „Spowiedź dziecięcia wieku".

Redakcja

Jacek Fabiś
trekker
Współzałożyciel i Prezes
Stowarzyszenia SKG Trekteam

Jesteśmy na wczasach w tych uralskich lasach, czyli

rosyjskie wspominki

– 3 tygodnie z Nieńcami, renami i komarami...

Na pomysł zorganizowania wyprawy wpadli nasi klubowicze z Poznania. W czasie „wojennych narad" nad mapami Rosji padały takie ekscytujące hasła, jak: Nieńcy, koczownicy, lodowce, tajga, tundra, niedźwiedzie, reny...

Ural Subpolarny wydawał się nam miejscem niezwykle egzotycznym, a jednocześnie nieodległym... Pierwsze przewidywanie sprawdziło się w 100%, drugie okazało się absolutnie błędne.

Trasa kolejowa przebiegała na linii Poznań – Terespol – Brześć Białoruski – Moskwa – Inta, a powrotna Inta – Mińsk – Brześć – Terespol – Poznań. Bez wdawania się w szczegóły, wspomnę, że ogółem w pociągach spędziliśmy 5,5 dnia...

Naszą uralską wędrówkę rozpoczęliśmy z miejscowości Inta, położonej ok. 170 km od szczytu Narodna, będącego upragnioną przez nas granicą Europy i Azji. To mniej więcej, tak jak gdyby wejście na Rysy planować z ...Opola. Od razu po wyjściu z „pajezda" zaatakowały nas wściekle meszki i komary, poza tym powitało 2 miejscowych milicjantów. Niestety bez chleba i soli. Podaliśmy im grzecznie paszporty i wdaliśmy się w kurtuazyjną rozmowę... Od razu pojawiło się pytanie, jak zamierzamy dostać się pod Narodną i u kogo mamy zamówiony transport. Kiedy odparliśmy, że „pieszkom" i nie mamy żadnego transportu, szybko oddali niesprawdzone paszporty i cichcem zniknęli w swojej dworcowej dyżurce....

Potem okazało się, że 3/4 tej 340 kilometrowej trasy przebyliśmy pieszo i to w towarzystwie naszych wypchanych prowiantem, namiotami i ciepłymi ciuchami worów... Rekordowego dnia „machnęliśmy" 52 km.

Myślę, że w tej relacji opis dojścia z miejscowości Inta do granicy paku narodowego Jukd Ba można z grubsza pominąć, poza zaznaczeniem, że przez pierwsze 2 dni „ekspedycji" niemiłosiernie lało, a gdy przestawało na chwilę padać, atakowały nas żarłoczne meszki i komary, i tak na zmianę, deszcz i owady, owady... Życie i zdrowie ratował nam jedynie czerwony, straszliwie ostry, uralski czosnek, zażywany w ilościach hurtowych do wszystkich posiłków.

Podsumowaniem tego etapu, może być krótki komentarz Macieja: "k... wodna na pewno za rok przyjadę tu z rodziną na wczasy...".

Po ok. 100 km marszu i kilku „podwózkach" na pakach ciężarówek znaleźliśmy się u bram uralskiego Parku Narodowego Jukd Ba – nazwę tę samowolnie tłumaczyliśmy, jako przeklęta

ziemia. Jakież było nasze zdumienie, gdy przy bramie wejściowej okazało się, że zezwolenia na wejście załatwia się w odległej o ponad 100 km... Incie. 11 osób rozbiło obóz w pobliskiej tajdze, ja z Maciejem ruszyliśmy „tundro-stopem" do miasta po wejściówki do parku...

4-ego dnia uśmiechnęło się do nas szczęście, pokazało się też słońce. Udało się też przebić przez zasieki rosyjskiej biurokracji i załatwić zezwolenia, złapać stopa i wrócić do obozu. Dalej zostaliśmy podwiezieni nad rzekę Kożym, gdzie prąd znosił nawet solidne, 10 tonowe „Urale". Bród sforsowaliśmy z szoferem o przezwisku „Gruby".

W kolejnym etapie zabrali nas 2 kierowcy Pasza i Grisza. W ten dzień przypadały 40 urodziny naszego druha, Timura. Z plecaków wyciągnęliśmy targane z Moskwy „szmpanskoje". Poza tym okazało się, że Pasza w dniu wczorajszym obchodził 50 urodziny... więc konieczne były częste przerwy na niezliczone toasty... Grisza, który siedział za kółkiem też nie odmawiał...

Dalszą pieszą podróż umilały nam: połowy ryb, poszukiwanie kryształów górskich (niektóre o wadze do kilku kg nasi koledzy pakowali do tak już koszmarnie ciężkich worów), kąpiele w górskich rzekach i jeziorach, zbieranie jagód i grzybów, spotkania z koczowniczymi Nieńcami, poczęstunek z mięsa renifera oraz sesje fotograficzne na porzuconych w górach „czołgach", tj. samobieżnych pojazdach terenowych.

Naszym „szlakiem życia" była 140 kilometrowa droga wybudowana, a raczej usypana na trasie między Intą, a położoną w górach kopalnią złota. Oczywiście kopalnia, jak wszystko w tym rejonie, była od lat zamknięta, mimo to pilnowana przez strażników uzbrojonych w „kałachy". Rwące, głębokie strumienie, które trzeba było forsować na boso, nie należały do rzadkości. 7-ego dnia dotarliśmy do upadającej kopalni kwarcu i zamieszkaliśmy w zrujnowanej, starej sztolni, ochrzczonej „Hiltonem".

9-ego dnia na polanie, do tej pory zajętej przez stado reniferów, rozbiliśmy obóz do ataku na Narodną /1894 m.n.pm./, najwyższy szczyt Uralu, a zarazem punkt graniczny między Europą i Azją. 10-ego dnia, po 9 godzinnej trasie, maszerując wśród stad renów, przez piargi i lodowce, weszliśmy na szczyt. Na górze Bąbel, przy pomocy załączonego do tablicy pamiątkowej miecza pasował wszystkich na „Zdobywców Uralu". Przez chwilę na szczycie rozwiały się chmury i mogliśmy podziwiać bajeczny krajobraz azjatyckiego i europejskiego Uralu. Wieczorem, spokojnie dotarliśmy do bazy, gdzie byli rozbici nasi sąsiedzi z Finlandii. Do nocy raczyli nas swoimi pieśniami ludowymi... które, mogły zostać zrozumiane jedynie przez uralskie renifery, przecież bliskich krewniaków renów lapońskich...

Trasa powrotna okazała się prawdziwym maratonem, a zarazem wyścigiem do pociągu Inta – Moskwa. Jedyną alternatywą było pozostanie wśród miejscowych pasterzy, Nieńców, którzy już po dwudziestym sierpnia szykowali sanie na zimową podróż do Azji. Jak na złość nikt nas nie chciał podwiesić. Załapali się tylko Timur, Agata i Ania. Ale ich zgarnęli miejscowi „rockersi", na motorach z przyczepami... miejscówki niestety były ograniczone. W końcu po ponad 50 kilometrowym marszu przez tajgę i tundrę, na godzinę przed odjazdem pociągu, dotarliśmy do Inty na „wakzał". Tego dnia byliśmy w trasie**17 godzin.**

Po drodze w pociągu do Moskwy współpasażerowie opowiadali nam o jakiejś tajemniczej, zagranicznej ekspedycji, która ostatnio była widywana na trasie Inta – Narodna... Wieść gminna rozchodzi się lotem błyskawicy...

Moskwa 2007

Pasjonaci są wśród Nas

Tłumacz filmów: przeglądając niedawno wydanie POLITYKI natknąłem się na opis niezwykłego jubileuszu: otóż swoje dziesięciolecie istnienia świętowała grupa HATAK: zespół osób, których pasją są tłumaczenia filmów, a następnie bezpłatne udostępnianie ich w Internecie.
Doprawdy trudno zrozumieć motywację pracownika pomocy drogowej, który zrywa się o czwartej rano, by przetłumaczyć kolejny odcinek „Gry o tron", a następnie spędzić kilkanaście godzin jeżdżąc holownikiem i zbierając wraki aut z ulicy. Tym bardziej, że autor owych tłumaczeń nie tylko nie otrzymuje za swoją pracę pieniędzy, ale także rozgłosu swojego imienia, gdyż posługuje się wymyślonym pseudonimem. A takich jak on są dziesiątki. Jak wyjaśnia k-rol robią to z czystej pasji i przyjemności tłumaczeń. Opowiada on o tym, jak wielką frajdę daje mu myśl, że na jego prace czekają tysiące podekscytowanych internautów nie mogących się doczekać swojego ulubionego filmu lub serialu. Sytuację wyjaskrawia fakt, że przez wielu dystrybutorów Internetowi tłumacze filmów uznawani są za przestępców. Według nich sprzyjają oni piractwu, umożliwiając użytkownikom Internetu obejrzenie filmu w języku polskim. Tymczasem okazuje się, że bardzo często internauta, który obejrzy kilka odcinków serialu ściągniętego nielegalnie, z polskimi napisami, kupuje potem cały sezon na legalnych portalach. Piracka wersja jest więc dla niego formą sprawdzenia, czy ma ochotę dany serial obejrzeć.

Pasjonat podróży kolejowych: kto jechał kiedyś pociągiem z Poznania do Krakowa, ten wie czym jest podróż współczesnym polskim pociągiem: nieprzespane godziny w brudnych wagonach ze współtowarzyszami wyglądającymi mocno podejrzanie, nad ranem chłód i irytacja z powodu „rowerowej" prędkości składu przemierzającego Górny Śląsk gdzieś w okolicach Katowic. Okazuje się jednak, że są osoby dla których… jest to największa przyjemność życia! Pasjonaci kolei – bo o nich mowa – największą radość czują wtedy, gdy mogą wsiąść do pociągu i udać się w podróż, najlepiej długą do miejsc, w których nigdy nie byli.
Dla nich nie ma nic przyjemniejszego niż stukot kół miarowo wyznaczających swoistą melodię jaką gra ich ulubiony środek transportu. Wiedzą oni wszystko o lokomotywach, które ciągną współczesne i dawne składy wagonów, potrafią godzinami opowiadać o parowozowniach rozsianych w różnych zakątkach Polski. Jak rozpoznać pasjonata podróży kolejowych? Na pozór nie wyróżnia się z tłumu. Na stacji zwykle ubrany w wygodną odzież, z plecakiem niedbale zarzuconym na ramiona. Dopiero na peronie, kiedy widać już z oddali nadjeżdżający pociąg zdradza go błogi uśmiech błąkający się po twarzy i błysk w oku.
Dla mnie – jako osoby również należącej do tego grona – podróż pociągiem jest jak metafora upływającego czasu. Nostalgia za tym co było, ale też ekscytacja z powodu rychłego poznania tego, co czai się za zakrętem.
Kiedy ostatnio wysiadałem w Krakowie z pociągu relacji wspomnianej na początku tego tekstu, czułem tylko… smutek z powodu zakończonej podróży.

Kibic piłkarstwa polskiego: nie trzeba mówić banałów w stylu „kto nie czuje ten nie zrozumie", by próbować opowiedzieć o fenomenie kibica piłki nożnej. Wystarczy spróbować przyjrzeć mu się bliżej. Dla jednych wykidajło krzyczące wniebogłosy z puszką piwa w ręku i nieodłącznym szalikiem na szyi nawet gdy jest ciepło. Dla innych symbol prawdziwego mężczyzny (lub prawdziwej kobiety) gotowego do największych poświęceń za swą ukochaną drużynę. Jedno muszą przyznać wszyscy: kibic piłkarski to pasjonat w czystej postaci. O swojej drużynie potrafi opowiadać godzinami. Gdy jest mecz przekłada ważne spotkania biznesowe, wizytę u teściowej, czy nawet randkę ze swoją ukochaną osobą. Nieodłącznym akcesorium jest dla niego szalik. Dzięki niemu kibice innych drużyn rozpoznają z kim mają do czynienia. Kibice tej samej drużyny widzą z kolei, że jest to „swój człowiek" co skłania ich do integracji, i wznoszenia wspólnych śpiewów na cześć swojej drużyny. W przeciwieństwie do wielu mitów, typowy kibic piłkarski to nie chuligan niszczący wszystko na swej drodze i pijący ponad stan, tylko osoba oddana swojej drużynie, dla której kibicowanie jest największą pasją i sposobem na życie.

Degustacje piw regionalnych. Czym jest piwo? Z Wikipedii: „W znaczeniu ogólnym piwo to każdy napój otrzymany w wyniku enzymatycznej hydrolizy skrobi i białek zawartych w ziarnach zbóż i poddany fermentacji alkoholowej." Tyle definicji. Dla konesera piwo to po prostu sposób na życie. Czy picie piwa może być pasją? Oczywiście! Podobnie jak picie wina czy whiskey. Obecnie coraz więcej osób dostrzega, że przez wielkie browary są nabijani w butelkę. Serwują one marnej jakości napoje, który piwem są jedynie z definicji. Alternatywą są małe browary, które ważą piwo według tradycyjnych receptur lub też eksperymentują z nowymi. Dla nich ważne jest uzyskanie wyglądu i smaku, który zadowoli najbardziej wybredne gusta. Trunków od takich właśnie browarów poszukują pasjonaci piw regionalnych. Mają oni oczywiście swoje upodobania. Jedni gustują w piwach pszenicznych, inni w owocowych jeszcze inni wolą piwa mocno nachmielone typu ale, lub te o smaku wędzonki typu Bock (koźlak). Bardzo często spotykają się oni, by wspólnie wymieniać się doświadczeniami przy okazji degustacji. Degustacje mogą odbywać się w domach, pubach lub na festiwalach piw, których coraz więcej się odbywa w różnych zakątkach Polski. Typowa degustacja wygląda tak, że spotykają się dwie osoby z umówionymi lub wcześniej wspólnie zakupionymi piwami. Najczęściej bierze się dwie, lub trzy pozycje z odmiennych gatunków piw regionalnych. Najpierw koneserzy wnikliwie oglądają butelkę (chyba, że piwo zostało nalane przez barmana). Potem następuje niezwykle ważny moment wlania piwa do kufelka. Należy tak nalewać, by wytworzyć pianę, ale z drugiej strony nie można z nią przesadzić. Następnie trzeba piwko obejrzeć – zobaczyć jak prezentuje się w kuflu. Ocenić kolor i grubość piany. Ważna jest szybkość jej opadania. Istotna jest również praca piwa w szkle: czy gazuje, czy też raczej jest gazu pozbawione. Jeszcze tylko ocena zapachu trunku i już można przejść do najważniejszego momentu. Pierwszy toast – wiadomo: za zdrowie, po czym następuje pierwszy łyk.

Wojciech Gandecki

MARTA JASTRZĄB

Koordynator Wolontariatu na Oddziale Hematologii w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych im. Prof. Ludwika Bierkowskiego w Poznaniu

Nie lubię, gdy mówią do mnie:
Martucha

3 moje najlepsze cechy:
empatia, odpowiedzialność, wrażliwość – czasami nawet za bardzo!

3 moje najgorsze cechy:
spóźnialstwo × 3

Mam słabość do:
żelków!

Za najlepsze miejsce na ziemi uważam:
Hel

Gdybym na jeden dzień mogła się wcielić w:
dobrą wróżkę, spełniłabym wszystkie życzenia naszych Pacjentów!

Ulubiona potrawa to:
camembert panierowany z mnóstwem kalorii

Na bezludną wyspę zabrałabym ze sobą:
Przyjaciół

Moim autorytetem jest:
Jan Paweł II ze względu na niesamowitą światłość umysłu, niezachwianą wiarę w Boga i Ludzi

Chciałabym w życiu zobaczyć:
Alaskę

Nie znoszę, gdy:
ktoś rzuca słowa na wiatr – kiedyś dane słowo miało wartość, a teraz?

Moje motto życiowe to:
co masz zrobić dzisiaj – zrób dzisiaj, nie wiadomo, co będzie jutro i czy w ogóle będzie...

Gdy jadę tramwajem to myślę sobie:
że to wyjątkowe święto, bo normalnie jeżdżę autem

Bo w życiu chodzi o to,
by mieć czas na rzeczy ważne, mniej ważne - nie uciekną!

Najważniejsze dla mnie:
to Rodzina i Przyjaciele

Boję się:
burzy i ciemności

Chciałabym umieć:
latać

Marzę o tym, by:
świat wrzucił na luz i znormalniał

Wolontariat daje mi:
pewność, że w tym zwariowanym świecie można jeszcze spotkać wartościowych ludzi, którzy potrafią dać siebie drugiemu człowiekowi w potrzebie, że w kręgu wolontariuszy powstają prawdziwe przyjaźnie, a na oddziale nawiązują się niezwykłe więzi między wolontariuszami i pacjentami, które trwają mimo wszystko...

Barbara Olechnowicz

Organizacje warte poznania

Psyche Soma Polis

Można by było porównać chorobę do stanu zepsucia lub awarii, a leczenie do naprawy lub ewentualnie serwisu poszczególnych części i funkcji naszego ciała. Jednakże analogia do maszyn nie jest wystarczająca ponieważ człowiek, to coś więcej niż system organów i układów połączonych. Mając to na uwadze, dostrzegliśmy jak bardzo ważne jest, w którym miejscu fizycznego kontinuum zdrowia i choroby znajduje się człowiek, i jak bardzo oddziałuje to na wszystkie wymiary jego życia – psychiczny, duchowy i społeczny. **Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS** powstało w 2012 roku, jako kontynuacja działań Fundacji „Światło" Oddział w Poznaniu, z potrzeby wielowymiarowej troski o zdrowie człowieka. Zainicjowała je certyfikowana psychoonkolog, psychoterapeutka Joanna Zapała, która od wielu lat pracuje z osobami chorymi.

„*PSYCHE SOMA POLIS to wyjście naprzeciw człowiekowi, aby razem z nim, poprzez profesjonalną pomoc, pokonywać trudności i przeszkody ograniczające jakość życia oraz wyzwalać sens i radość istnienia*" – czytamy słowa misji Stowarzyszenia autorstwa dra Stefana Szarego.

Aktualnie Stowarzyszenie prowadzi kilka projektów m.in. **oddział Poznański – Ogólnopolskiej Sieci Akademii Walki z Rakiem**, który oferuje szereg działań psychoonkologicznych na rzecz osób chorych i ich rodzin. Projekt skierowany jest do wszystkich osób dorosłych, niezależnie od etapu choroby, osób je wspierających, rodzin i najbliższych. Drugą, bardzo ważną grupą, do której kierujemy nasze działania, są osoby dla których rozwój osobisty, zdrowie i życie w równowadze jest istotne. Dbamy również o upowszechnianie naszej wizji w środowisku psychologicznym i medycznym.

Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS oferuje nieodpłatną psychoterapię indywidualną i grupową, a także zajęcia (m.in. jogę leczniczą, muzykoterapię, biofeedback), spotkania (z dietetykiem i wizażystą), warsztaty z filozofii, fotografii, języka angielskiego) dla osób przewlekle chorych i ich rodzin. Tworzymy miejsce gdzie osoby chorujące mogą poznać innych zmagających się z tą samą chorobą.

W ramach działań jakie podejmujemy, oferujemy szeroki wachlarz możliwości, od konsultacji indywidualnych, grup wsparcia począwszy, na warsztatach terapeutycznych i organizacji wydarzeń promujących zdrowy styl życia kończąc.

Otwarcie współpracujemy z innymi organizacjami pozarządowymi, uczelniami wyższymi oraz biznesem, aby realizować ciekawe projekty w sferze promocji i ochrony zdrowia Stowarzyszenie pragnie podnosić świadomość mieszkańców miasta w zakresie zdrowia. Dlatego prowadzimy Kampanię Społeczną Promującą Psychoonkologię mając na celu zwrócić uwagę na istotę psychoonkologii, kwestie racjonalnego odżywiania i profilaktyki nowotworowej. Zwrotnik Raka już po razy ósmy w tym roku odbędzie się w październiku w Poznaniu. Może zatem spotkamy się tam, aby porozmawiać o zdrowiu? Aby dowiedzieć się więcej zapraszamy na stronę **www.awzr.pl/poznan** lub pod nr. tel 502 99 44 97

Agnieszka Frąckowiak