

tandem

lipiec/sierpień 2013 (NR 2) Poznań egzemplarz bezpłatny



„Najważniejszym lekiem w medycynie
jest drugi człowiek”

prof. A. Kępiński



WOJEWÓDZTWO
WIELKOPOLSKIE

Projekt współfinansowany przez Wielkopolski Urząd Wojewódzki

Fotorelacja z życia fundacji



Węście do hosteli WCO



Koncert z Dojazdu



Przyjaciele Fundacji:

Pieczętki - 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



Biwak w Pobiedziskach



tandem

Redaktor naczelna:

Anna Szatwińska
anna.szatwinska@dobrzezejestes.pl
tel. 515-806-265

Korekta:

Tomasz Ciał

Projekt i skład:

Joanna Bianga, grafika@treebian.pl

Kolegium:

Wojciech Gandecki, Honorata Kociach,
Barbara Olechnowicz, Ewa Zarzycka,
Aleksandra Fiałkowska

Współpraca:

Jacek Fabiś, Anna Głowacka, Dorota
Gołqb, Jolanta Nalewaj – Nowak, Alina
Pulcer, Arkadiusz Spychała

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!

Lipiec i sierpień to miesiące typowo wakacyjne, słońce mocno świeci, a czas sączy się leniwie, ale redakcja TANDEMU nie zapomniała o swoich Czytelnikach. W kolejnym numerze nie mogło zabraknąć felietonu podróżniczego, tym razem z wyprawy na Kaukaz.

Cennych porad udzielili dietetyk Jolanta Nalewaj-Nowak, która odpowiedziała m.in. na pytanie: co można, a czego nie można jeść, kiedy chorujemy na chorobę nowotworową. Pracownik socjalny Arkadiusz Spychała, wyjaśnił w jaki sposób możemy ubiegać się o świadczenia społeczne gdy zachorujemy. Psychoonkolog Dorota Gołąb radzi, jak możemy w sobie przezwyciężyć lęk na każdym z etapów choroby: od diagnozy po wyleczenie.

Wakacje wakacjami, ale wolontariusze nie zwalniają tempa – zorganizowali koncert dla pacjentów na Oddziale Hematologii Szpitala MSWiA oraz uroczyste przywitani się z pacjentami hosteli WCO, którym będą mogli pomagać.

W TANDEMIE nie może zabraknąć nowinek z Poznania. Ledwie skończył się Festival Malta, a już zaczął się Transatlantyk; nie zabrakło też imprez nie tylko filmowych.

Polecam dział „Organizacje warte poznania”, w którym opowiada o sobie Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologiczno-Ginekologicznymi „Magnolia”.

W dziale „Rozmaitości” prezentujemy cztery sposoby wiązania chust. W naszym czasopiśmie powstał nowy dział: „Przysłowia”, w obecnym numerze będą to polskie przysłowia, a w każdym kolejnym – z innego kraju świata.

Zapraszam do lektury!
Redaktor Naczelna
Anna Szatwińska

Spis treści

AKTUALNOŚCI 4

KALENDARIUM..... 5

HISTORIA POZNANIA 6

Gwara poznańska 6

PORADY 8

Jak poradzić sobie z lękiem? ... 8
Zasilek chorobowy oraz świadczenie rehabilitacyjne jako podstawowe świadczenia z ubezpieczenia społecznego dla osób pracujących podczas choroby 9
Co jest (nie)wskazane w diecie nowotworowej? 11

FELIETON PODRÓŻNICZY 13

Na Kaukazie po wojnie jest wesoło 13

ROZMAITOŚCI 15

Jak powstał Tandem? 15
Zakręć mnie, czyli sztuka wiązania chust 16
Polecamy 18
Pasjonaci są wśród Nas 18

WOLONTARIUSZEM JESTEM 19

ORGANIZACJE WARTO POZNANIA

Magnolia 19

FOTORELACJA 20

Wyprawa na Kaukaz 20

Przysłowia

Przysłowie to zdanie utrwalone w tradycji ustnej, które ujmując w alegoryczno-obrazowej formie ważną myśl, najczęściej wskazówkę czy przestrożę. Do przysłów zalicza się też niektóre maksymy. Przysłowia są ważnym elementem kultury, szczególnie ludowej.

PRZYSŁOWIA POLSKIE

Gdzie dwóch Polaków, tam trzy zdania.

Plotka ma długie nogi i ostro zakończone rogi.

Jak siekiera bez klina, tak obiad bez wina.

Ufać każdemu - szlachetnie, nie ufać nikomu - bezpiecznie.

Kto nie ma pamięci, nogami musi nadrabiać.

Niewdzięczność jest zapłatą świata.

Za młodu żyjesz marzeniem, na starość wspomnieniem.

Kto cuchnie leniem, będzie cieniem.

Nie było nas, był las, nie będzie nas, będzie las.

Niesmaczne lekarstwo jest lepsze od słodkiej trucizny.

Małżeństwo to loteria o całe życie.

Kto zmienia kochanki jak rękawiczki - najczęściej chodzi w używanych.

Dzwon, choć wszystkich woła, sam nie idzie do kościoła.

Pomyśl dobrze głowo, nim wymówisz słowo.

Gdzie głowa rządzi, tam człowiek nie błądzi.

Bóg płaci, lecz nie co sobota.

Frasunek zdrowia rabunek.

Ile wina w głowie, tyle prawdy w słowie.

Małe dzieci piszczą, a duże niszczą.

Kto dużo gada, niechający się wypowiada.

Głupia głowa nie siwieje.

Kto nie ma szczęścia w kartach, ten ma szczęście w miłości.

Nie chwal dnia przed zachodem słońca.

Jeśli nie potrafisz, nie pchaj się na afisz.

Wakacyjny biwak w Pobiedziskach

Wolontariusze Fundacji DOBRZE ŻE JESTEŚ skorzystali z zaproszenia zaprzyjaźnionych Sióstr Sacré Coeur z Pobiedzisk, by mogli trochę odpocząć i spędzić lipcowy weekend (12-14.07) nad jeziorem. Pogoda trochę spłatała im figla i zamiast namiotów rozbili obozowisko pod dachem siostrzanym, ale humory dopisywały i wieczór szybko minął na rozgrywkach w gry planszowe. Sobota przywitała ich słońcem, więc spacerowali i zwiedzili piękną okolicę. W niedzielne przedpołudnie znaleźli się w samym środku półmaratonu wspierając okrzykami i oklaskami biegaczy, a następnie zwiedzili Skansen Miniatur Szlaku Piastowskiego.

Koncert na Oddziale Hematologii Szpitala MSWiA

Koncert odbył się 25 lipca, a zespół, który wystąpił to członkowie dwóch parafialnych scholi, które ubogacają śpiewem msze w kościele pod wezwaniem Świętej Jadwigi Królowej w Poznaniu. Wiele z nich to uczniowie lub absolwenci poznańskich szkół muzycznych. Podczas minikoncertu wykonane zostały przeboje między innymi takie jak: „La bamba”, „Tyle słońca w całym mieście”, „Stand by me”, „Don't worry be happy”, „Zaufaj Panu już dziś”.

Uroczyste rozpoczęcie współpracy z WCO

Oddział Fundacji DOBRZE ŻE JESTEŚ w Poznaniu podpisał umowę o współpracy z Wielkopolskim Centrum Onkologii. W ramach umowy wolontariusze będą opiekować się Pacjentami poznańskich hosteli poprzez dyżury w placówkach i organizowanie czasu wolnego. Z tej okazji 29 lipca odbyło się uroczyste spotkanie Pacjentów z wolontariuszami, na którym wystąpił niezawodny zespół reGeneration, jak zwykle wzbudzając zachwyt obecnych gości. Spotkanie przebiegało w wyjątkowo miłej atmosferze, a po koncercie Pacjenci mogli spędzić chwilę czasu z wolontariuszami i zespołem. Wolontariusze i pacjenci mieli możliwość porozmawiać o oczekiwaniach i potrzebach.

Święto Bambrów

Jak co roku w pierwszą sobotę sierpnia na Starym Rynku przy Studziance z Bambergą spotkali się potomkowie Bambrów. W ten sposób chcą upamiętnić rocznicę podpisania pierwszego kontraktu między miastem a przybyłymi z Bambergu osadnikami. Święto urozmaicane było przeróżnymi atrakcjami, między innymi kiermaszem owoców i warzyw, zawodami w noszeniu wody, konkursami gwary poznańskiej. Można też było skosztować pyry z gżikiem czy szneki z glancem.

III Międzynarodowy Festiwal Filmu i Muzyki Transatlantyk

W Poznaniu jeszcze nie zapomniano o Festiwalu Malta, a miastem znów zawładnął festiwalowy klimat. Od 2 do 9 sierpnia odbywał się, już po raz trzeci, Transatlantyk. Wybitne światowe kino i muzyka przez tydzień gościło w naszym mieście. Zawitali młodzi i legendarni twórcy, między innymi Yoko Ono, przedstawiciele wszelkich zawodów filmowych i muzycznych. Odbyły się setki pokazów, a także liczne koncerty. Artystyczna platforma, która poprzez muzykę i film buduje silniejsze związki między społeczeństwem, sztuką i środowiskiem, inspirowała dyskusje na aktualne tematy społeczne. Twórcą i Dyrektorem Festiwalu jest laureat Oscara – Jan A.P. Kaczmarek. Projekcje filmowe i koncerty odbywały się między innymi w: Multikinie 51, Kinie Muza, Instytucie Rozbitek, na Placu Wolności, w Centrum Kultury Zamek czy w Teatrze Polskim.

Wystawa zdjęć UEFA EURO 2012

W dniach od 3 do 31 sierpnia można było podziwiać wystawę zdjęć poświęconą Mistrzostwom Europy w piłce nożnej. Poznań był jednym z miast, które gościło kibiców piłkarskich. Najbardziej w pamięci zapadli kibice z Irlandii. Oglądając zdjęcia, można było myśłami powrócić do chwil z zeszłego roku, przypomnieć sobie jakie emocje nam wtedy towarzyszyły.

Kalendarium

Lipiec

P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

18 lipca

Międzynarodowy Dzień Nelsona Mandeli

- święto obchodzone corocznie w dzień urodzin Nelsona Mandeli, ustanowione 11 listopada 2009 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ, w uznaniu za wkład Nelsona Mandeli w kulturę, pokój i wolność, jednego z przywódców ruchu przeciw apartheidowi, działacza na rzecz praw człowieka i laureata Pokojowej Nagrody Nobla z 1993 roku.

28 lipca

Światowy Dzień Wirusowego Zapalenia Wątroby

- święto obchodzone corocznie, w dzień urodzin Barucha Samuela Blumberga, który zidentyfikował wirusa zapalenia wątroby typu B. 19 maja 2010 WHO formalnie uznało Światowy Dzień Wirusowego Zapalenia Wątroby. WZW jest czwartą chorobą uznaną przez WHO (obok malarii, gruźlicy i HIV/AIDS), która, w celu podniesienia świadomości zdrowotnej społeczeństwa, otrzymuje wsparcie Światowej Organizacji Zdrowia.

Sierpień

P	W	Ś	C	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12 sierpnia

Międzynarodowy Dzień Młodzieży

- święto zostało ustalone przez Zgromadzenie Ogólne ONZ na wniosek Światowej Konferencji Ministrów Odpowiedzialnych za Sprawy Młodzieży. Obchody święta są inicjatywą należącą do Światowego Programu Działań na Rzecz Młodzieży. W ramach corocznych (od 2000 roku) obchodów odbywają się konferencje, dyskusje, spotkania z przedstawicielami władz, warsztaty, przedsięwzięcia artystyczne i charytatywne. Celem święta jest uaktywnienie młodzieży, zachęcenie jej do działań na rzecz rówieśników i społeczności lokalnej, wymiana poglądów, przedstawianie władzom pomysłów i sugestii dotyczących rozwiązywania kwestii dotyczących młodzieży w danym kraju.

19 sierpnia

Światowy Dzień Pomocy Humanitarnej

- coroczne święto ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ. Dzień ten upamiętnia zamach bombowy w 2003 roku na placówkę ONZ w Bagdadzie, podczas której zginął Wysoki Komisarz ONZ ds. Praw Człowieka Sérgio Vieira de Mello. W obchodach biorą udział m.in. Biuro ONZ do spraw Koordynacji Pomocy Humanitarnej i Polska Akcja Humanitarna. Obchody Dnia mają na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat działań związanych z niesieniem pomocy humanitarnej na świecie i przybliżenie znaczenia międzynarodowej współpracy w tej dziedzinie. Dzień ten jest również okazją, aby wyrazić szacunek w stosunku do wszystkich pracowników humanitarnych ONZ i innych organizacji oraz uczcić pamięć tych, którzy pełniąc obowiązki stracili życie.

Źródła:

<http://edu.gazeta.pl/edu/h/Światowy+Dzień+Pomocy+Humanitarnej>

wikipedia

Gwara

poznańska



Rumpl



Redyski

Gindol

To jedna z bardziej specyficznych gwar regionalnych w Polsce. Po poznańsku mówi się nie tylko w samym Poznaniu, ale i w okolicach, a odmiany gwary spotkać można w całej Wielkopolsce.

Gwara poznańska powstała z wymieszania dialektu wielkopolskiego z elementami słownictwa niemieckiego, głównie w wyniku ponad stuletniego pruskiego panowania w Wielkopolsce (1793-1919). Język niemiecki stał się językiem urzędowym, biznesowym, opanował szkoły. Mieszkańcy Poznania stali się często dwujęzyczni i zaczęli używać w gwarze niemieckich słów. Do dziś mówimy: zrobić łóżko, zakluczyć, w gazecie stoi napisane.

I tak, jak każda inna gwara, tak i nasza coraz szybciej zanika. Warto jednak o niej pamiętać i jakoś ją kultywować, bo wciąż jest to niezwykle ważny i ciekawy składnik tutejszej kultury.

Przybysze twierdzą, że zaciągamy w charakterystyczny sposób, ale pierdoły godojom tej, nie? Symbolicznym słowem gwary poznańskiej jest „pyra”. Jak rozpoznać bratnią Pyrę wśród obcej wiary? Wystarczy posłuchać, czy używa takich określeń:

Co jedzą poznaniacy?

ajntopf zez chabasem – gęsta zupa jarzynowa z mięsiwem

plendze – placki ziemniaczane

szagówki – kluski z pyrek

ślepe ryby – zupa z rozgotowanych pyrek

szabel – fasola

redyski – rzodkiewki

bedki – grzyby

zimne nogi, galart – galareta mięsna

makocz – makowiec

sznoka z glancem – drożdżówka

gzik – twaróg ze śmietaną

sznytki – kromka chleba

leberka – wątrobianka

klymki – cukierki

rumpuć – gęsta zupa jarzynowa

W co się ubierają poznaniacy?

globusik – kapelusz

kluff – garnitur, marynarka

mantel – płaszcz

mycka – czapka

badejki – spodenki, majtki

dyrdek – spódnica

laczki – domowe pantofle bez napiętka

bindka – krawat

boba – czapka

glazejki – rękawiczki

Swojskie docinki w wersji poznańskiej:

gelejza – osoba ślamazarna
 szuszwol – brudas
 guła – niezdara
 tuleja – gamoń
 glajda – niechluj
 ćmok – oferma
 rojber – łobuz
 religa – łamaga
 wylęga – osoba inna od wszystkich
 nyrol – chytrus

Spora część słownictwa gwarowego to wyrazy nacechowane emocjonalnie, zwłaszcza rubaszne i żartobliwe, stąd ich powodzenie u naszej młodzieży:

szczun – chłopak
 heksa – jędra
 ginol – wysoki chłopak
 szwaja – noga
 ryfa – skrzywiona, niesympatyczna buźka
 kluka – nos
 gzub – malec
 pągiel – smarkacz
 gamaja – gimnazjum
 lania – szkoła
 knyf – fortel
 binks – siniak
 fyrać – uciekać, zwiewać

Szwaja

Bedki

Wspominając o mowie poznaniaków nie można pominąć słówka „tej”, które dla niektórych stanowi najbardziej ulubioną partykułę, potrafią ją użyć kilka razy w jednym zdaniu. Czasem można jeszcze posłuchać starych poznaniaków i dobrze jest wtedy wiedzieć, o czym mówią...

W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych gwarę poznańską propagował na antenie radiowej Stanisław Strugarek, autor gawęd, twórca słynnego wuja Ceśka. Po jego śmierci (1965 r.) długo nikt nie zajmował się poznańskim folklorem. Aż pojawił się Stary Marych...

Stary Marych to fikcyjna postać, stworzona przez Juliusza Kubla. Jest on bohaterem zbioru felietonów pt. „Blubry Starego Marycha”, pisanych gwarą poznańską. Od 1983 r. na antenie radiowej poznaniacy mieli okazję słuchać „Blubrów”, które odczytywał nieżyjący już Marian Pogasz, wcielając się w tytułowego bohatera. Marych to sympatyczny, bystry gaduła, który z niezrównanym humorem komentuje obyczaje i aktualności codziennego życia Grodu Przemysława. Postać ta stała się bliska sercu mieszkańców miasta do tego stopnia, że w roku 2001 u wylotu Deptaku stanął odlany z brązu człowiek z rowerem – właśnie Stary Marych. W jego twarzy rozpoznać można rysy Mariana Pogasza. Marych jest jedynym w Polsce pomnikiem gwary i mimo swego młodego wieku zdążył już na trwałe wpisać się w pejzaż Poznania.

Anna Szalwińska

Źródła:

Gruchmanowa M., Witaszek-Samborska M., Żuk-Święcicka M., „Mowa mieszkańców Poznania”. Poznań, Wydawnictwo Poznańskie 1987.

Słownik gwary miejskiej Poznania. Pod red. Moniki Gruchmanowej i Bogdana Walczaka. Warszawa – Poznań, Wydawnictwo Naukowe PWN 1997.

Zboralski M., „700 zagadek o Poznaniu”. Poznań, Wydawnictwo „Rozrywka i Wiedza” 1996.



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

Jak poradzić sobie z lękiem?

Lęk jest najczęstszą reakcją na otrzymanie diagnozy choroby nowotworowej i towarzyszyć może pacjentom i ich bliskim przez cały okres leczenia i badań kontrolnych. Różna może być siła przeżywanego przez nas lęku i różne są jego źródła. Tym najpoważniejszym jest obawa o własne zdrowie i życie. Obawiamy się badań i tego, co przekaze nam lekarz. Boimy się tego, czy leczenie okaże się skuteczne. Lęk budzą efekty uboczne terapii. Wielu naszych chorych obawia się także o to, jak poradzą sobie z ich pobytem w szpitalu najbliżsi... Powodem obaw mogą być związane z chorobą kłopoty finansowe...

Trudno niekiedy przeprowadzić wyraźne rozgraniczenie pomiędzy obawami i zmartwieniem, smutkiem... Kiedy lęk jest bardzo silny, kiedy występuje w formie ataków (na przykład w sytuacji oczekiwania na przyjęcie do szpitala czy konkretne zabiegi), kiedy dezorganizuje nasze codzienne życie i zakłóca sen, potrzebna jest rozmowa z lekarzem, najlepiej z lekarzem psychiatrą i skorzystanie z farmakoterapii.

W radzeniu sobie z lękiem pomocne może okazać się uświadomienie sobie tego, czego konkretnie się boimy. Trudno sprostać lękom uogólnionym. Kiedy jednak wiemy, co wywołuje nasz lęk, łatwiej szukać rozwiązania. Na przykład, jeśli boimy się skutków ubocznych leczenia – pomocna może być rozmowa z lekarzem prowadzącym na temat prawdopodobieństwa wystąpienia tych objawów i możliwego zaradzenia im (np. poprzez leki przeciwwymiotne). Może ważne będą dla nas odwiedziny osób bliskich w szpitalu albo ich obecność podczas badań kontrolnych w poradni? Lęk może złagodzić sama rozmowa na

temat naszych obaw. Doświadczenie tego, że nie jesteśmy sami, że nasze przeżycia są ważne dla osób bliskich, że spotykamy się z ich życzliwością i zrozumieniem ma na nas kojący wpływ... Dla części z nas pomocne mogą okazać się techniki odwracania uwagi dzięki którym doświadczany niepokój nie będzie się nasilał. Może warto zastanowić się nad tym, w jaki sposób zająć uwagę czymś innym, zamiast myśleć o leczeniu – zwłaszcza, kiedy jesteśmy sami w domu. Może warto włączyć radio, zacząć czytać, zadzwonić do kogoś? Wyjść na małe zakupy?

W poczekalniach, podczas zabiegów (np. radioterapii) możemy próbować wyobrażać sobie miejsca, które lubimy tak, by próbować przywołać wrażenie spokoju i bezpieczeństwa. W nauce technik relaksacji i wizualizacji bezpiecznego miejsca pomóc nam może psycholog. Jedną z prostszych metod odprężenia jest nauka oddechu przeponowego (albo samo skupienie się na oddechu tak, żeby np. na wdech w myślach „mówić sobie” jeden, a na wydech dwa).

Istotną częścią radzenia sobie z lękiem może być analiza sposobu, w jaki myślimy. Część z nas potrafi traktować trudne sytuacje jako zadanie – rodzaj wyzwania. Szukamy lekarza specjalisty, podejmujemy konkretne działanie: decydujemy się na leczenie, dbamy o przestrzeganie kolejnych zaleceń w nadziei, że podjęte starania prowadzić będą do poprawy stanu zdrowia. Inni z nas odczuwają przede wszystkim silny lęk lub poczucie bezradności. Na pewno nie ma jednego „właściwego” sposobu radzenia sobie z doświadczeniem choroby nowotworowej. Mamy określone usposobienie, własne przyzwyczajenia... Jednak może warto zastanowić się nad tym, czy nasze przekonania, nasz pesymizm dodatkowo nie nasilają odczuwanych przez nas trudności? Czy nie jest tak, że to nasze przewidywanie komplikacji sprawia, że tracimy apetyt i nie potrafimy od-

począć w nocy? – że boimy się coraz bardziej i że trudno nam uwierzyć w to, że leczenie przebiega we właściwym kierunku? Psycholodzy w pracy z osobami leczonymi z powodu choroby nowotworowej często proponują im terapię poznawczą. Zakładamy, że przeżywane przez nas emocje mają związek ze sposobem, w jaki myślimy. Dlatego celem tego rodzaju terapii jest praca nad własnym sposobem myślenia i własnymi przekonaniami tak, by złagodzić siłę przeżywanych emocji negatywnych. W Polsce popularną metodą jest Racjonalna Terapia Zachowania.

Myślę jednak, że tym co pomaga nam najbardziej jest nasza chęć życia i to, że dostrzegamy jego sens. To, że są osoby, sprawy, dla których warto odzyskać zdrowie i przejść przez okres leczenia i związany z nim lęk.

Zasiłek chorobowy oraz świadczenie rehabilitacyjne jako podstawowe świadczenia z ubezpieczenia społecznego dla osób pracujących podczas choroby



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

Zasiłek chorobowy przysługuje osobom, które pracują (na etacie bądź prowadzą własną działalność gospodarczą z opłacaną składką chorobowego) i które z różnych przyczyn utraciły zdolność do pracy (wypadek, choroba, ciąża). Przez okres 33 dni nieprzerwanego chorowania przysługuje wynagrodzenie z tytułu niezdolności do pracy, a dla osób, któ-

re ukończyły 50 rok życia przez okres 15 dni. Następnie od 34 dnia przechodzimy na zasiłek chorobowy. Świadczenie to przysługuje do 182 dni w ciągłości (wliczamy dni wolne!). Zasiłek chorobowy można przedłużyć do 270 dni tylko z tytułu jednej jednostki chorobowej jaką jest gruźlica. Na „chorobowym” – dłużej, czyli do 270 dni – mogą być też kobiety w ciąży.

Wysokość zasiłku chorobowego wynosi 70% wynagrodzenia lub przychodu, stanowiącego podstawę wymiaru dla osób przebywających w szpitalu (dla osób, które ukończyły 50 rok życia, począwszy od kolejnego roku kalendarzowego wysokość zasiłku za pobyt w szpitalu wynosi 80% od 15 do 33 dnia niezdolności do pracy) oraz 80% dla osób nie przebywających w szpitalu. Są również wyjątki: 100% wysokości zasiłku chorobowego przysługuje osobom, u których przyczyną niezdolności do pracy jest wypadek przy pracy, w drodze do pracy lub z pracy, choroba zawodowa, gdy wypadek 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.

WAŻNE!

Jeżeli jesteśmy na zasiłku chorobowym i przebywamy w domu, a w tym samym czasie musimy iść na zabieg do szpitala, to zwolnienia lekarskie za pobyt w szpitalu i dalsze poszpitalne leczenie mogą się pokrywać z tymi wypisanymi wcześniej, np. przez lekarza rodzinnego. Przykład: mamy wypisane zwolnienie lekarskie przez lekarza POZ od 6 do 20 sierpnia 2013 roku. Od 12 sierpnia przebywamy w szpitalu na zabiegu. Wypis następuje dnia 21 sierpnia i otrzymujemy zwolnienie lekarskie poszpitalne na jeszcze 30 dni. Zwolnienia od lekarza POZ oraz szpitalne mogą się pokrywać i powinniśmy wziąć zwolnienie ze szpitala, na którym będzie wypisany okres pobytu w szpitalu oraz dalsze poszpitalne dni chorobowe.

Podstawą zwolnienia chorobowego i zasiłku chorobowego jest wypełniony przez lekarza druk ZUS ZLA.

A co, jeśli nie wystarcza 182 dni zasiłku chorobowego do powrotu do zdrowia?

Wtedy co najmniej 6 tygodni przed upływem 182 dni zasiłku chorobowego występujemy do ZUS-u o **ŚWIADCZENIE REHABILITACYJNE. ŚWIADCZENIE TO JEST SWOISTĄ KONTYNUACJĄ ZASIŁKU CHOROBOWEGO**. Przyznawane jest na mocy orzeczenia lekarza orzecznika ZUS na okres nie dłuższy jak 12 miesięcy. Czyli jesteśmy kierowani na komisję lekarza orzecznika. Konieczną dokumentacją o wystąpieniu o świadczenie rehabilitacyjne jest:

1. Druk wniosku Np-7 (część pierwszą wypełnia wnioskodawca, drugą zakład pracy),
2. Druk N-10 Wywiad zawodowy (wypełnia zakład pracy),
3. Druk N-9 Zaświadczenie o stanie zdrowia (wypełnia lekarz specjalista bądź rodzinny),
4. Druk N-9A Informacja o placówkach leczniczych w których się leczymy bądź leczylimy (wypełnia wnioskodawca).

Wysokość świadczenia rehabilitacyjnego wynosi przez okres 90 dni jego trwania 90% wynagrodzenia, a przez kolejne 9 miesięcy 75%.

Jeżeli nie zdążymy złożyć wniosku o świadczenie rehabilitacyjne na 6 tygodni przed upływem 182 dni, to nic z tego się nie stanie. Powstanie luka i nie będzie ciągłości świadczeń, lecz gdy lekarz na komisji przyzna nam prawo do świadczenia rehabilitacyjnego, ZUS spłaci je nam od pierwszego dnia po upływie okresu zasiłku chorobowego.

Co jest (nie)wskazane w diecie nowotworowej?



Jolanta Nalewaj-Nowak
dietetyk

Jakie owoce i warzywa mogę jeść surowe, a jakie gotowane?

Jeśli chodzi o warzywa i owoce, to wszystko zależy od choroby i jej przebiegu. Po pierwsze – owoce gotowane jemy, gdy mamy problemy z układem pokarmowy (żołądek, jelita, trzustka, wątroba). Surowe owoce fermentują w naszych jelitach i powstaje alkohol. W normalnych warunkach jest on dobrze znoszony; niestety w momencie, gdy coś dzieje się z naszym układem pokarmowym, nie wolno ich jeść w surowej postaci. Co do warzyw, to są oczywiście takie, które je się tylko gotowane (fasolka, bób, brokuły, ziemniaki), gdyż surowe nie są dobrze przyswajalne, a nawet mogą powodować zatrucie pokarmowe. Lepiej strawne są warzywa gotowane, więc jeśli mamy problemy żołądkowe bądź też problemy z wątrobą, wszystkie warzywa powinny być gotowane. Najlepszą metodą gotowania jest gotowanie na parze – wówczas zachowujemy najwięcej właściwości odżywczych warzyw. Najgorszą metodą obróbki jest gotowanie w mikrofali, gdyż usuwamy w ten sposób większość wartościowych składników; co więcej mikrofala może zmienić skład białka. Najlepszą potrawą warzywną w okresie letnim (i jednocześnie najbezpieczniejszą) są zupy warzywne. Do takiej zupy wrzucamy wszystkie warzywa sezonowe wraz z przyprawami, takimi jak koperek czy pietruszka. W ten sposób tworzymy bombę witaminową. Warzywa można też jeść w postaci zmiksowanych kremów, gdy niemożliwe jest gryzienie. Zmiksowane zupy są także zalecane dla osób z problemami jelitowymi. Wówczas warzywa nie są takie gazotwórcze. Surowe warzywa są najbardziej wartościowe pod względem witamin i minerałów – najlepiej je jeść w postaci jak najmniej rozdrobnionej – marchewka w słupki, kalarepa w talarki, itp. Co do warzyw ostrych, takich jak szczypior, rzodkiewka, czosnek, papryka, należy ich unikać w problemach żołądkowo-jelitowych w surowej postaci. Olejki drażniące, występujące w tych warzywach, tracimy podczas gotowania lub duszenia w potrawie – to powoduje większą strawność tych jarzyn.

Czy mogę pić napój typu coca-cola?

Coca-cola jest bardzo żrącym środkiem. W niektórych sytuacjach jest zalecana jako środek przeczyszczający i niszczący zalegania w żołądkach. Coca-cola jednak wypłukuje wapń z organizmu i nie należy jej nadużywać. Przy problemach gastrycznych dozwolona jest szklanka tego napoju na tydzień. W momentach niedocukrzenia również zaleca się wypicie paru łyków coca-coli (5 łyków). Coca-cola szkodzi mięśniom, powodując ich drażnienie, źle wpływa na serce – znane są przypadki chorób wywołanych nadmiernym piciem coca-coli.

■ Czy mogę jeść jogurt naturalny?

Jogurt naturalny jest jednym z lepszych produktów. Jest sycący i zawiera probiotyki, które dobrze działają na cały przewód pokarmowy, tj. wyrównują florę bakteryjną w jamie ustnej (czyszczą przestrzenie międzyzębowe), bardzo dobrze działają na jelita, oczyszczając ze złogów kałowych, powodując tym samym szybszą perystaltykę jelit, łagodzą stany zapalne przełyku i żołądka. Należy jednak pamiętać, że te właściwości posiadają tylko jogurty naturalne, gdyż te z owocami zawierają dużą ilość cukru, który niekorzystnie wpływa na cały organizm.

■ Czy w ogóle mogę zjeść czekoladę?

Kakao jest bardzo dobrym ziarnem, ale w czystej postaci, czyli nie zmieszane z mlekiem i cukrami. Dlatego najlepiej pić kakao w czystej postaci – dodawać jedynie stewię, wodę, mleko kokosowe czy migdałowe. Ziarno kakaowca posiada następujące pierwiastki: **żelazo, magnez, wapń, chrom, mangan oraz cynk**. Uważa się, że ze względu na te pierwiastki, kakao ma właściwości poprawiające naszą koncentrację i samopoczucie, redukuje stres i wyczerpanie. Kakao jest również źródłem przeciwutleniaczy, które są potrzebne w wychodzeniu z choroby nowotworowej.

■ Jaka powinna być kaloryczność posiłków?

Kaloryczność posiłków zależy od naszej masy ciała, wzrostu oraz aktywności. Najbardziej obfity posiłek – obiad – nie powinien przekraczać 500 kcal. Śniadanie i kolacje nie powinny przekraczać 250-300 kcal, a 2 śniadanie i podwieczorek 200-250 kcal. Kaloryczność nie jest jedynym wskaźnikiem układania diety. Ważniejszym jest skład wartościowy, tj. ilość białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin i minerałów.

■ Czy mogę przyjmować witaminowe suplementy diety podczas terapii sterydami, radioterapii i chemioterapii?

Należy pamiętać, że podczas tych terapii niszczone są w naszym organizmie witaminy, a bez nich nasz organizm przestaje należycie funkcjonować. Dlatego witaminy są potrzebne. Jednakże należy uważać przy ich stosowaniu i wybierać witaminy, których pochodne są z naturalnych zbiorów – wyselekcjonowane z owoców czy ziół. Nie tylko witaminy są nam potrzebne, ale także nienasycone kwasy tłuszczowe (np. omega-3, DHA, koenzym Q10), minerały i pierwiastki śladowe. Często brak któregoś z tych składników powoduje, że nasz organizm nie funkcjonuje prawidłowo. Oczywiście same suplementy nie zastąpią dobrze zbilansowanej diety, dlatego bardzo ważne jest, aby ułożyć dietę dostosowaną do warunków leczenia/terapii i do pacjenta.

Na Kaukazie po wojnie jest wesoło



Jacek Fabiś

trekker

Współzałożyciel i Prezes

Stowarzyszenia SKG Trekteam

We wrześniu 2008 roku wyruszyliśmy z mocną studencką ekipą na Kaukaz. Trasa do tego ogromnego pasma górskiego była nieco okreżna, bo po drodze zwiedziliśmy Wilno, Kowno, Rygę i Istantbul... Czyli, bez mała pół Europy. Ale opłacało się w końcu. W drodze do niegdyś kwitnących kurortów przyszło nam oglądać zgliszcza koszar i bombardowanych przez Rosjan mostów... Jednak wojna w Osetii Południowej dobiegła szczęśliwego końca i gościnni mieszkańcy „kraju wina i gór” witali nas wszędzie z otwartymi ramionami i sułym poczęstunkiem...

W Gruzji ruszyliśmy do Parku Narodowego Borżomi – Karaguali, gdzie początek jesieni powitał nas złotoczerwonymi odcieniami... Niestety szlaki w parku okazały się słabo przygotowane, co powodowało niemiłosierne błędzenie... Niemal przez 2 dni wędrowaliśmy Tygrysim Jarem, czyli dnem górskiego, bardzo stromego strumienia... Na stromiznach asekurowaliśmy się niezawodnymi paskami od plecaków oraz jednym małym karabinkiem...

Miłą nockę przyszło nam spędzić, przypinając się do drzew na stromym zboczu... Dodatkowego smaczku dodała szalejąca burza z piorunami i liczne ślady niedźwiedzi. No nic to... Dla równowagi, w przydrożnych szatach znajdowaliśmy duże butle z różnymi złocistymi płynami oraz kubki służbowe do częstowania „strudzonych podróżnych”. Również każdy napotkany po drodze gruziński baca, zwracał się do nas z zasadniczym pytaniem, „wino piosz?”

Z podróżnych ciekawostek, napotkany w pociągu Karaguali Gruzin jechał na wesele i dlatego jasnym było, że musiał zabrać ze sobą krzesła... W ilości 50 sztuk... Wszyscy pasażerowie w wagonie pomagali w załadunku i wyładunku, wiadomo, wesela rzecz święta...

Następnym etapem wędrówki była Armenia ze swoim największym wulkanem Aragats (ponad 4 tys.). W tym sielskim kraju nastąpiła niespodziewana zmiana – każdy spotkany „miejscowy” nie częstował nas winem, jak w Gruzji, ale już... czystą, bielutką wódką. Co kraj to obyczaj...

Po drodze w południowej Gruzji spotkaliśmy polskiego księdza, który wędrował ze swojej gruzińskiej parafii do ormiańskiego szpitala, gdzie pełnił funkcję kapelana. (Zygmunt Niedźwiedź na nazwisko, z zakonu kamilianów). Zostaliśmy ugoszczeni przez kamilianów naprawdę po chrześcijańsku... W zakonnym szpitalu na oddziale zakaźnym. Spaliśmy w pachnących, czyściutkich pościelach i poczęstowani smakołykami ze szpitalnej kuchni i darami od narodu włoskiego...

Ormiański gigant, brat pobliskiego, jednak znajdującego się w Turcji Araratu, Aragats padł po 4 dniach oblężenia... Cała 10 osobowa ekipa weszła na jeden z 4 wierzchołków, mimo chmur, deszczu, śniegu, lodu, minusowych temperatur w nocy i atakujących zajądło ogromnych psów pasterskich.



Poza programem górskim zwiedziliśmy w Gruzji cudowną, odnawianą właśnie stolicę, Tiflis i 2 wykute w skałach miasta, Wardzię i Upsyliche. Baśniowa Wardzia do dzisiaj jest zamieszkana przez mnichów z gruzińskiego kościoła ortodoksyjnego. W Gori napotkaliśmy ogromne konwoje z pomocą humanitarną dla dotkniętej wojną Gruzji, a na dworcu kolejowym, zdemontowany później, pomnik. Dla nas zbrodniarza i ludobójcy, a dla mieszkańców miasta, ukochanego taty Josifa Wissarionowicza...

Droga powrotna do „Polszy”, okazała się niezwykle długa, ale też ciekawa... Jechaliśmy przez całą Turcję do Istanbulu, który dokładnie zwiedziliśmy. Najbardziej do gustu przypadły nam słynne ślady z Bosforu (reklamowane niegdyś przez Roberta Makłowicza) i wielkie stambulskie meczety, w których na wygodnych dywanach delectowaliśmy się drzemkami...

Następnie, po krótkim locie wylądowaliśmy w północnej części kontynentu, tj. w mroźnej Rydze. Potem już tylko malownicze Kowno i dom, słodki, słodki dom...

Traska niezwykle przypadła nam do gustu i powtarzamy ją w różnych wariantach do dzisiaj... W następnych latach zahaczaliśmy dodatkowo o Azerbejdżan, Iran i Turcję. Nigdy jednak więcej nie napotkaliśmy w tych rejonach wojennej pożogi i... pasażerów wiozących w pociągu krzesła na wesele...

Kaukaz 2008

Jak powstał tandem?

Pomysł na czasopismo powstał na początku tego roku; mała burza mózgów – moja, Beaty Kopaszewskiej i Oli Fiałkowskiej – zaowocowała powstaniem czasopisma, później dzięki Ewie Zarzyckiej, nazwanego TANDEM. Zajęłam się zbieraniem grupy redakcyjnej najpierw pośród wolontariuszy naszej fundacji, ale pomyślałam sobie, że mogą Nas przecież wspomóc osoby, które są tak jak My wolontariuszami.

Zastanawiając się nad zawartością TANDEM-u, wymyśliłam między innymi dział „Pasjonaci są wśród Nas”, wiem że brzmi troszkę patetycznie, ale ma zawierać historie osób, które dzielą się swoimi zainteresowaniami. Tylko jak takie osoby znaleźć?

Pomocną dłoń wyciągnęła Ewa Zarzycka z WRK ZOP w Poznaniu, powiedziała: „zamieść ogłoszenie na stronie www.siecwolontariatu.org.pl”, i tak zrobiłam. Po kilkunastu dniach napisała do mnie Anna Głowacka, która interesuje się literaturą fantastyczną i chętnie opowie o swojej pasji, możecie przeczytać o niej drodzy Czytelnicy na stronie 18 tego numeru. Napisała również, że jest wolontariuszką w poznańskim MOPR jako asystentka osoby niepełnosprawnej i chce opisać swoje doświadczenie z bardzo przebojową i waleczną kobietą, która pomimo swojej niepełnosprawności doskonale funkcjonuje w społeczeństwie i jest dla Anny inspiracją do działania i niepoddawania się losowi.

„ Jestem wolontariuszką, asystuję osobom niepełnosprawnym. Parę miesięcy temu zostałam przewodniczką osoby niewidomej. Owa wyjątkowa kobieta przekreśliła wszystkie moje dawne wyobrażenia odnośnie osób niewidomych. Pani Basia nie widzi od kilku lat. Porusza się bez białej laski i ciemnych okularów. „Zawiąż sobie oczy i spróbuj pochodzić z kijem od szczotki po mieszkaniu, zobaczysz, czy Ci w czymś pomoże”, odpowiada tym, którzy kwestionują jej postawę. Pani Basia ma świetną orientację w przestrzeni. Dobrze wie gdzie i kiedy skręcić, aby dotrzeć do celu, moje zadanie polega jedynie na uważaniu na samochody i przeszkody na drodze. Dopiero niedawno przeprowadziłam się do Poznania i czułam się zagubiona w nieznanym mieście. Wyobrazcie sobie sytuację: moja niewidoma podopieczna, dla której zostałam wyznaczona na przewodnika, ostatecznie sama została moim przewodnikiem. Oprowadziła mnie po mieście z opisów rozpoznając każdą ulicę, zakręt i budynek. Na co dzień porusza się z pomocą ludzi, wychodząc na ulicę i prosząc, by ktoś ją podprowadził do określonego miejsca, tam zaczepia następną osobę i tak sprawnie porusza się po całym mieście. Niestety, bardzo często ludzie pomagać nie chcą, wyłącznie z powodu jej wyglądu. Pani Basia uwielbia modę, zawsze ubiera się elegancko i nietuzinkowo. Ma wyrefinowaną fryzurę oraz wyrazisty makijaż, który oczywiście, po latach dochodzenie do wprawy, robi sobie sama, a do tego wszystkiego niezwykle pewnie porusza się na wysokich obcasach. Z tego powodu ludzie często zaprzeczają jej chorobie, uważają, iż jedynie udaje. A przecież to nic dziwnego, że kobieta chce wyglądać atrakcyjnie, nawet będąc chorą. Pani Basia powzięła sobie za punkt honoru ów młt osoby niewidomej przełamać, a ja jej pomagam. „

To jest bardzo piękna historia, aż mam ochotę poznać Panią Basię, by uścisnąć jej dłoń i powiedzieć: jakim jest niezwykłym człowiekiem, że nie poddaje się w tak trudnej sytuacji życiowej.

Drodzy Czytelnicy jeśli chcecie podzielić się swoimi zainteresowaniami i/lub ciekawym doświadczeniem, czekam na artykuły od Was. Tekst można przysyłać na adres zamieszczony w stopce lub umówić się ze mną telefonicznie na spotkanie, bym mogła opisać Waszą pasję lub interesujące doświadczenie.

Anna Szalwińska

Zakręć mnie, czyli sztuka wiązania chust

Jak wyjść na ulicę i radzić sobie ze zdziwionymi, nieprzychylnymi spojrzeniami? Jak na nowo odkryć swoje piękno i nie bać się stanąć przed lustrem? Jak emanować radością, gdy sypie nam się cały świat? I najważniejsze pytanie: Skąd czerpać na to wszystko siły?

Kobieta – delikatna, krucha i niezwykle piękna istota – dotknięta chorobą nowotworową cierpi podwójnie. Staje ona twarzą w twarz z wyniszczającym nowotworem, który bezlitośnie uderza w jej kobiecość. Utrata włosów w czasie chemioterapii to bowiem jedno z najbardziej traumatycznych doświadczeń. Podczas, gdy mężczyzna bez włosów nie wzbudza żadnych reakcji, widok tysej kobiety jest swoistą sensacją. Dziesiątki spojrzeń, wytykanie palcami, a nawet dotkliwe komentarze to najczęściej spotykana reakcja ze strony otoczenia, która jeszcze bardziej potęguje uczucie bezradności. I ta wszechobecność włosów – jakby nagle cały świat się z nich składał. W skrzynce pocztowej ulotki z usługami fryzjerskimi, w przerwie ulubionego serialu reklama szamponu, na budynkach ogromne billboardy z pięknie wycze-

sanymi modelkami... Chora kobieta w jednej chwili odnosi wrażenie, że nie pasuje do całej tej układanki, jaką jest otaczający ją świat.

Pomocną dłoń wyciągają wówczas sklepy z najróżniejszymi perukami bądź, cieszącymi się ostatnio coraz większą popularnością, turbanami. A jeśli budżet pań jest ograniczony i uniemożliwia dokonania zakupu, warto samemu nauczyć się wiązania chust. Wbrew pozorom to nie jest takie trudne. Wystarczy tylko najzwyczajsza chusta, odrobina czasu i, przede wszystkim, chęci. I choć dla części z pań pomysł wyda się absurdalny (do czego mi, wycieńczonej chorobą, marnej istocie potrzebna jest finezyjnie zawiązana na głowie apaszka?), to jednak zachęcamy, aby poświęcić kilka chwil i zadbać o swój wygląd. Być może bodźcem motywującym do działania okażą się zaprezentowane przez nas techniki wiązania. Efekt końcowy może nie tylko wywołać chwilowy uśmiech na twarzy, ale także na nowo rozbudzić poczucie własnej wartości i ujawnić przyćmioną przez chorobę kobiecość.

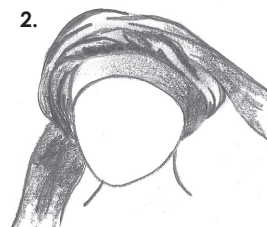
1. Podwijamy brzeg chusty (lub składamy na pół jeśli chusta jest bardzo szeroka) wzdłuż dłuższej krawędzi i dopasowujemy do głowy.

1.



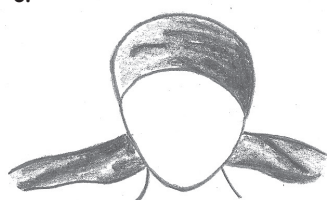
2. Trzymając oba końce chusty, naciągamy i krzyżujemy je z tyłu głowy, nad karkiem.

2.



3. Przekładamy jeden koniec chusty na drugą stronę (istotne jest, aby materiał dobrze przylegał do głowy) i związując go obwiązujemy nim głowę.

3.



4. Z drugim końcem postępujemy podobnie – obwiązujemy nim głowę (tylko w przeciwnym kierunku).

4.



5. Oba końce krzyżujemy nad karkiem.

5.



6. Pierwszy koniec chusty zawijamy wokół głowy chowając go pod materiał (przeplatamy z wcześniej uformowaną warstwą).

6.



7. Analogicznie czynimy z drugim końcem.



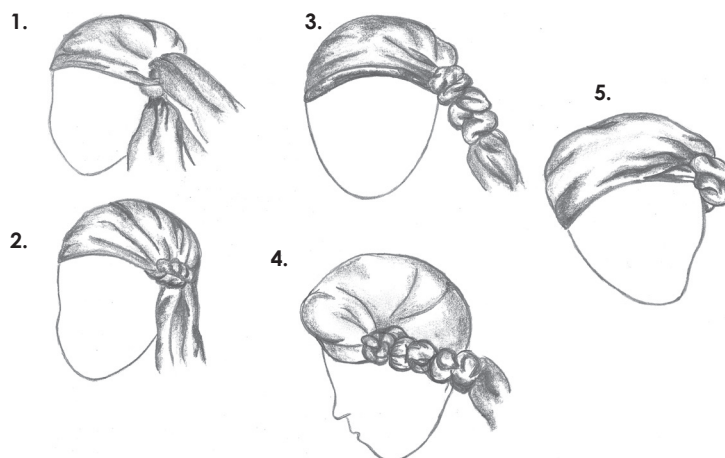
1. Wiązanie zaczynamy od tyłu głowy składając chustę mniej więcej na połowę. Oba końce chusty krzyżujemy nad uchem.

2. Wiążemy supeł, zaciskając chustę dla lepszej stabilności.

3. Z dwóch swobodnie zwisających końców chusty formujemy kolejne supeły (niemalże na całej długości).

4. Powstały z supełów ogon zawijamy w kierunku karku głowy chowając końce pod materiał.

5. Niedużym nakładem pracy otrzymujemy efektowne nakrycie głowy.

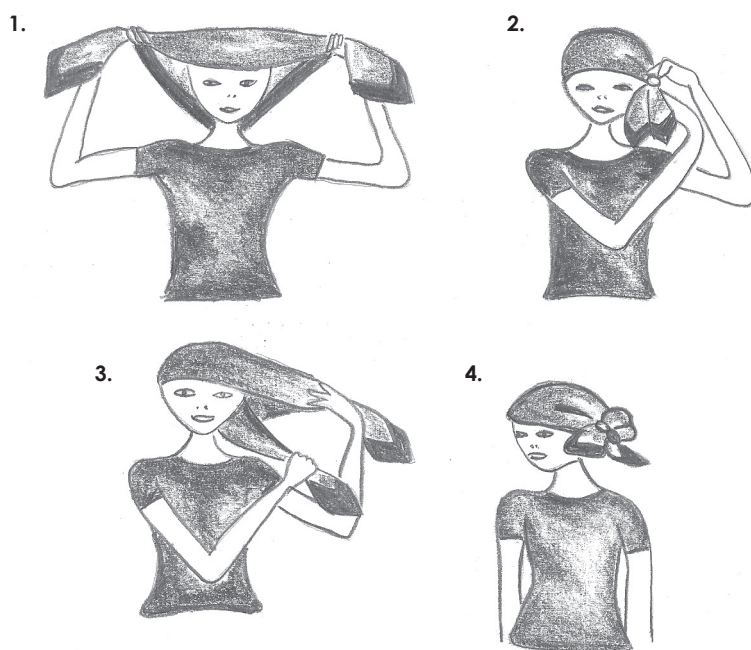


1. Kwadratową chustę składamy na pół wzdłuż przekątnej i narzucamy na głowę.

2. Naciągamy chustę i krzyżujemy jej dwa końce nad uchem.

3. Wiążemy supeł chowając pod nim trzeci róg chusty.

4. Z końców chusty tworzymy finezyjną kokardę.



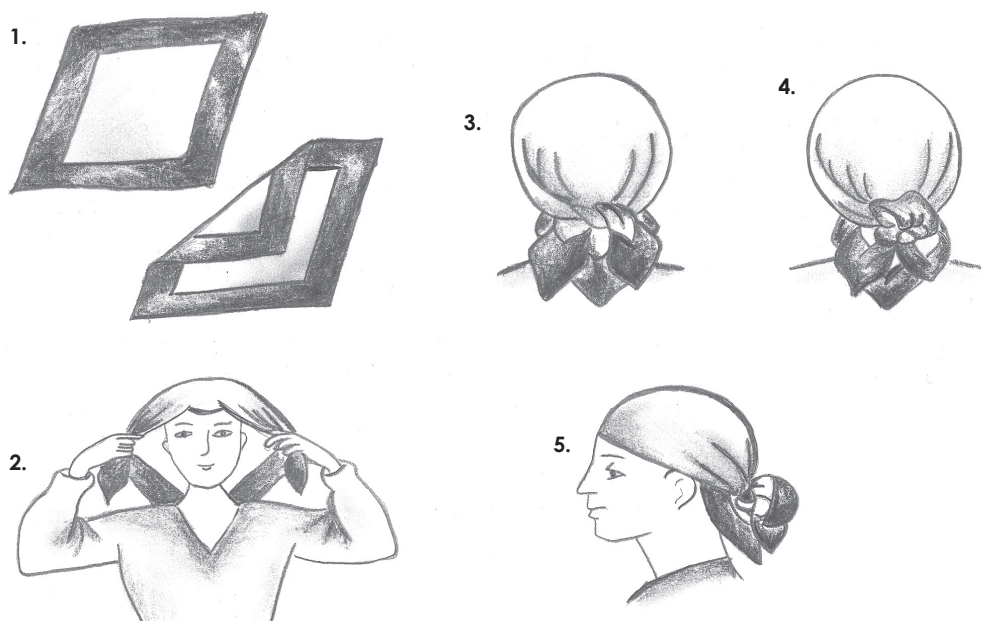
1. Składamy kwadratową chustę wzdłuż przekątnej.

2. Apaszkę opieramy na czole na środku jej długości.

3. Naciągając chustę wiążemy jej dwa końce nad karkiem dociskając trzeci róg.

4. Tworzymy finezyjny węzeł.

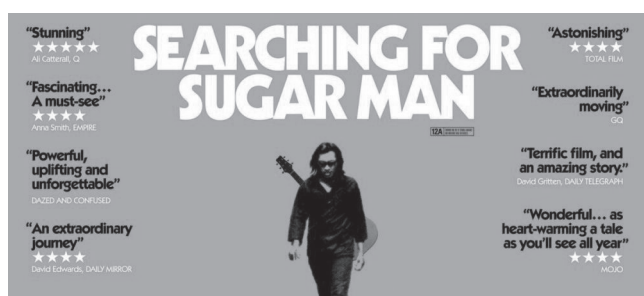
5. A oto końcowy efekt naszej pracy.



Honorata Kociach

POLECAMY

FILM

**Sugar Man: prawdziwa historia, która zaraża optymizmem**

Wyobraź sobie, że masz sąsiada, który pracuje na budowach oraz dorywczo, jako „złota rączka”, podejmując się nawet „brudnych” prac, żeby zarobić na życie. Trzyma się raczej na uboczu, sprawia wrażenie nieśmiałego. Żyje bez telefonu, telewizora, komputera, nawet bez lodówki, bo przeszkadza mu jej szum. Wyobraź sobie, że pewnego dnia człowiek ten oświadcza, że jest wielką gwiazdą muzyki i pokazuje zdjęcia, na których występuje przed kilkutysięcznym tłumem. Niewiarygodne? A jednak ta historia zdarzyła się naprawdę. Jeśli chcesz ją poznać, obejrzyj film: *Sugar Man* (oryginalny tytuł *Searching for Sugar Man*). Jest to film dokumentalny produkcji brytyjsko-szwedzkiej według scenariusza i w reżyserii Malika Bendjelloula z 2012 r. W 2013 r. zdobył Oscara dla najlepszego długometrażowego filmu dokumentalnego oraz nagrodę BAFTA w kategorii najlepszy film dokumentalny.

Przedstawia on prawdziwą historię poszukiwań pewnego, nieznanego poza Republiką Południowej Afryki, choć pochodzącego ze Stanów Zjednoczonych, muzyka Sixto Rodrigueza, która wciąga niczym najlepszy kryminał, a zaczyna się od pytania: „Jak naprawdę zmarł Rodriguez?” Detektywi: fani muzyka z RPA. Materiał dowodowy: 2 płyty Rodrigueza, różne wersje legendy o jego samobójczej śmierci po nieudanym koncercie.

Życie udziela przewrotnej odpowiedzi na zadane przez muzycznych detektywów pytanie. Historia angażuje widza, trzyma w napięciu. Towarzyszymy fanom w poszukiwaniach, które zdają się mieć nikłe szanse powodzenia. Główny bohater filmu bardzo długo jest dla nas intrygującą zagadką. Pozostaje nią nawet, gdy zobaczymy jego twarz, usłyszymy słowa. Może nawet prawdziwy Rodriguez, skrywający twarz za szkłem czarnych okularów, jest postacią jeszcze bardziej niezwykłą niż w legendzie. Na tym chyba polega magia tej historii. Kim jest jej bohater?

Robotnikiem z Detroit o meksykańskich korzeniach, z wykształcenia filozofem, którego pasją jest gra na gitarze. Autorem 2 płyt nagranych w latach 70-tych w Stanach Zjednoczonych, które mimo świetnych recenzji zupełnie się nie sprzedały. Ojcem 3 córek, którym pokazał, że są wartościowe, bez względu na to, jakie metki mają ich ubrania. Niedoszłym radnym, człowiekiem, który najpierw poprzez muzykę, na którą składają się liryczne, ale też ostre w swojej społecznej wymowie protest-songi, a potem zaangażowanie w lokalną politykę chciał zmieniać Detroit, czyniąc go bardziej ludzkim. Mędrcom, czy może przeciwnie, dziwnakiem, który nie potrafił skorzystać ze swojego sukcesu, rozdając zarobione koncerty pieniądze przyjaciołom, rodzinie, czy potrzebującym.

Bez względu na to, jak widz oceni samą postać Rodrigueza, jego historia wzrusza i daje niezwykłą dawkę nadziei. Tym, co porusza, jest postawa głównego bohatera: pogodzenie ze swoim losem, ze sobą, trafne rozpoznanie wartości, tego, co się zrobiło, niezależne od opinii innych, wierność sobie bez względu na okoliczności. Historia ta napawa optymizmem, karze wierzyć, że to, co robimy ma sens, nawet jeśli na sukces przychodzi nam długo czekać. Okazuje się bowiem, że było miejsce, gdzie Sixto Rodriguez stał się bardziej popularny niż Elvis Presley i Rolling Stones, choć on sam przez ponad 20 lat nie miał o tym pojęcia.

Tych, którzy chcą dowiedzieć się, jak zakończyły się poszukiwania Rodrigueza, a przy okazji posłuchać jego pulsującej prawdziwym życiem i emocjami muzyki, która jest w zasadzie drugim bohaterem tego dokumentu, zachęcam gorąco do obejrzenia *Sugar Mana*. Uwaga: zaraża optymizmem!

Ewa Zarzycka

Pasjonaci są wśród Nas

Moją pasją jest literatura z gatunku fantastyki naukowej. Uwielbiam śledzić wysiłki pokoleń pisarzy-myślicieli, którzy od wieków podejmują się niemożliwego i starają się rozwiązać nierozwiązywalną zagadkę: jaka jest przyszłość ludzkości? Heroiczna eksploracja coraz dalszych potacji wszechświata, czy raczej zagłada w ogniu własnej pazerności? Dawni myśliciele, jak H. G. Wells, czy Verne z uwagi na niski w porównaniu do dzisiejszego poziom rozwoju nauki, musieli polegać w większości na własnych domysłach. Logiczna dedukcja, wspomagana intuicją, pozwalała na wczesne, dość ograniczone jeszcze prognozy, dotyczące przyszłego rozwoju wypadków. Dodajmy jeszcze szczyptę wyobraźni i powstaje cały szereg olśniewających, bajecznych, a i niekiedy przerażających wizji tego, co nas czeka. Dziś jednak większość z tych dzieł bardziej wprawia w rozbawienie, niż zadumę, czy grozę. Konstrukcja owych wyobrażonych światów opierała się na silniku parowym i lotach balonowych, które w XIX wieku stanowiły szczytowe osiągnięcie technologii. Rzeczywistość, jaką dziś oglądamy, przerosła najbardziej szalone sny dawnych prognostyków. Obecnie dzięki odkryciom w matematyce i fizyce, przewidywanie przyszłości z domeny mistyków i niepoprawnych marzycieli, awansowała na pozycję poważanej nauki, finansowanej przez rządy państw. Ochrzczono ją mianem futurologii. Jej rosnącą popularność wielu uznaje za dobry omen, szczególnie w obecnych czasach, pełnych dynamicznych zmian i szalonego tempa rozwoju cywilizacji. Futurologia umożliwia ludzkości spojrzenie w przyszłość, i dostarcza ostrzeżenia przed konsekwencjami powziętej drogi.

Anna Głowacka



TOMASZ CIAŚ

Koordynator
Wolontariatu
na Oddziale
Hematologii i Chorób
Rozrostowych Układu
Krwiotwórczego
w Klinice
Przemienienia
Pańskiego
w Poznaniu

Nie lubię, gdy mówią do mnie:

Najczęściej mówią mi Tomek lub Tomasz – i tak jest w porządku.

3 moje najlepsze cechy:

dokładność, wytrzymałość, kreatywność

3 moje najgorsze cechy:

problemy z pobudką, uszczypliwa krytyka, zbyt realistyczne podchodzenie do spraw

Mam słabość do...

filmów z Louisem de Funès.

Za najlepsze miejsce na ziemi uważam:

Wielkopolski Park Narodowy.

Gdybym na jeden dzień mógł się wcielić w:

jętkę jednodniówkę (owad, który po przeobrażeniu żyje zwykle kilkanaście godzin), to szybko nauczyłbym się doceniać każdą minutę życia.

Ulubiona potrawa to:

barszcz biały (robiony przez moją Babcinę)

Na bezludną wyspę zabrałbym ze sobą:

Pismo Święte

Moim autorytetem jest... ze względu na ... :

Podziwiam wiele osób za ich podejście do ludzi i życia, ale żadnej z nich nie mogę uznać za swój autorytet.

Chciałbym w życiu zobaczyć:

dobrze, to na co patrzę w danym momencie, a poza tym Islandię.

Nie znoszę, gdy:

ludzie wypowiadają się na jakiś temat, nie mając żadnych dowodów na potwierdzenie swojej tezy.

Moje motto życiowe to:

jeszcze nie znalazłem

Gdy jadę tramwajem, to myślę sobie o:

codziennych sprawach.

Bo w życiu chodzi o to, by:

po kroku do tyłu zrobić dwa kroki do przodu.

Najważniejsze dla mnie:

dzieje się teraz.

Boję się:

ludzi, którzy mówią mi same dobre rzeczy.

Chciałbym umieć:

realizować marzenia.

Marzę o:

świecie, w którym ludzie realizują swoje marzenia.

Wolontariat daje mi:

możliwość poznania wielu wspaniałych ludzi.

Barbara Olechnowicz

magnolia

STOWARZYSZENIE Kobiet Z PROBLEMAMI
ONKOLOGICZNO - GINEKOLOGICZNYMI

Stowarzyszenie „Magnolia” powstało z inicjatywy osób po chorobie nowotworowej przy dużej pomocy osób wspierających taką inicjatywę. W maju 2009 r. zostało zarejestrowane w KRS. Założone zasadnicze cele statutowe to:

- pomoc osobom w trakcie leczenia i po leczeniu ginekologiczno-onkologicznym
- działanie na rzecz profilaktyki chorób nowotworowych w ginekologii kobiecej.

Należymy do:

- Polskiej Koalicji Organizacji Pacjentów Onkologicznych
- Polskiej Koalicji na Rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy.

W 2009 r. rozpoczynając akcję „dbaj o siebie - wykonaj cytologię” z okazji Dnia Matki propagowałyśmy profilaktykę raka szyjki macicy. W 2011 r. dotyczył temat raka jajnika, a w 2012 r. raka endometrium. Dzięki wsparciu merytorycznemu ginekologa Pana Romana Kowalewskiego, ordynatora oddziału Ginekologicznego WSZ w

Starostwa Powiatowego w Koninie. Poprzez informacje zawarte w ulotce zwracamy uwagę kobiet na symptomy, /często bagatelizowane/, dające sygnały o tym, że zaczyna się proces choroby ginekologicznej /r. jajnika, r. endometrium/.

Temat chorób onkologiczno-ginekologicznych w Polsce jest tematem tabu. Obstępując stoisko Stowarzyszenia „Magnolia” w 2011 r. i w 2013 r. w tak charyzmatycznym miejscu jakim jest Kongres Kobiet, chciałyśmy podnieść świadomość kobiet na temat profilaktyki, zmobilizować do systematycznych badań ginekologicznych i dać kobietom, które zmagają się z chorobą sygnał, że warto walczyć, można wygrać, normalnie żyć i pracować.

Dwa razy do roku odwiedzamy WCO w Poznaniu, Oddział Radioterapii i Onkologii Ginekologicznej im. St. Skowrońskiego oraz oddziały Onkologiczny i Ginekologiczny WSZ w Koninie. Wizyty składamy przed Świętami Bożego Narodzenia i Dniem Kobiet.

Organizacje warte poznania

Dzięki sponsorom wraz z drobnymi upominkami składamy życzenia powrotu do zdrowia informując zarazem, że jesteśmy byłymi pacjentkami tych oddziałów po leczeniu: 2, 3, 5, 17, 20 letnim.

Bierzemy udział w kampanii edukacyjnej „Między nami kobietami”, poświęconej mięśniakom macicy, przewodniczymy Porozumieniu na Rzecz Walki o Kobięcość. Porozumienie skupia osoby i organizacje zainteresowane wsparciem kobiet chorujących z powodu mięśniaków macicy.

Podczas II FORUM ORGANIZACJI PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH pod hasłem „Rok 2013 rokiem zmian w polskiej onkologii”, 23 maja 2013 r. w Warszawie w Pałacu Prymasowskim, spośród zrzeszonych organizacji pacjentów Stowarzyszeniu „Magnolia” przyznano I miejsce jako przykład wzorowych działań lokalnych.

Poprzez stronę internetową www.stowarzyszenie-magnolia.org informujemy o naszych działaniach.

Uważamy, że razem możemy być silne.

„Człowiek tyle jest wart, ile może dać drugiemu człowiekowi”. Jan Paweł II.

Aniła Pulcer

Wyprawa na Kaukaz

