

tandem

listopad/grudzień 2013 (NR 4) Poznań

egzemplarz bezpłatny

fundacja
dobrze że
JESTEŚ
wolontariat w szpitalach



„Dopiero w samym środku zimy przekonałem się,
że noszę w sobie niepokonane lato.”

A. Camus



WOJEWÓDZTWO
WIELKOPOLSKIE

Projekt współfinansowany przez Wielkopolski Urząd Wojewódzki

Fotorelacja z życia fundacji



Andrzejki w MSW

Zdobywcy Śnieży

Przyjaciele Fundacji:

Pieczałki - 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: pieczalki@uvopex.pl



Andrzejki
w Klinice Przemienienia Pańskiego

tandem

Redaktor naczelna:

Anna Szalwińska
anna.szalwinska@dobrzezejestes.pl
tel. 515-806-265

Korekta:

Tomasz Ciał

Projekt i skład:

Joanna Bianga, grafika@treebian.pl

Kolegium:

Aleksandra Fiałkowska, Ewa Zarzycka

Współpraca:

Tomasz Bajon, Jacek Fabiś, Magdalena
Feldmann-Siejak, Dorota Gołąb, Adam
Kaczmarek, Jolanta Nalewaj-Nowak,
Arkadiusz Spychała, Stefan Szary, Monika
Misiak-Tabaczńska, Stefan Żurek



KRS 0000234740

Adres redakcji:

ul. Powstańców Warszawy 9a, Poznań

Druk:

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

Papier: kreda mat/błysz 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!

Jesienna pogoda zachęca tylko do jednego – kubek gorącej herbaty z cytryną lub gorącej czekolady, wygodna kanapa/łóżko/krzesło, ciepły koc i ciekawa lektura do czytania. Wychodzimy naprzeciw Waszym oczekiwaniom z nowym numerem „Tandemu”. Co ciekawego w nim znajdziecie?

Stefan Żurek przybliżył nam historię poznańskich koziołków, które spełniają marzenia. Stefan Szary pisze o mocy uśmiechu, marzeń i pasji, które mimo przeciwności losu dają energię do działania i spełniania się. Dorota Gołąb napisała trochę słów o odnajdywaniu sensu życia. Przydatnych rad na temat orzecznictwa pozarentowego udzielił Arkadiusz Spychała. Porady dietetyczne Jolanty Nalewaj-Nowak pomogą wzmocnić nasz układ immunologiczny. Czy wiesz jaki masz rodzaj skóry i jak o nią odpowiednio dbać? – Monika Misiak-Tabaczyńska wyjaśnia co i jak.

Jacek Fabiś zabierze nas na wypad w góry Iranu. Proszę nie myśleć, że tylko plecak na plecach i szlakiem w górę – jak na każdej wyprawie trekkingowej są przygody: przed zdobyciem szczytu Damavanda śmiałków próbowała odstraszyć śnieżycą. Ale to nie wszystko – co jeszcze spotkało podróżników, przeczytasz w felietonie.

A teraz Czytelniku plan jest taki: przygotowujesz swój napój i zasiadasz do „Tandemu”.

Zapraszam do lektury!

Redaktor Naczelna
Anna Szałwińska

Spis treści

FUNDACYJNE NEWSY 4

KALENDARIUM 4

HISTORIA POZNANIA 6

Atrakcje turystyczne miasta
Poznania 6

FILOZOFIA WG 7

Terapeutyczna moc uśmiechu,
marzeń, pasji 7

PORADY 8

Trochę słów o odnajdywaniu
sensu życia 8
Orzecznictwo pozarentowe ... 9
Prostata – męska sprawa 11
System immunologiczny
i nowotwory 13
Rodzaje i pielęgnacja skóry ... 15

FELIETON PODRÓŻNICZY 16

Krótki wypad w góry Iranu 16

ROZMAITOŚCI 17

Jest nadzieja, więc warto żyć 17

WOLONTARIUSZEM JESTEM 19

Joanna Wróbel 19

ORGANIZACJE WARTO POZNANIA 19

Fundacja RAK OFF 19

FOTORELACJA 20

Wyprawa do Iranu 20

Przysłowia

PRZYSŁOWIA ANGIELSKIE

Brak wiadomości to dobra wiadomość.

Stary kawaler – mężczyzna, który rozgląda się, zanim skoczy, a potem nie skacze.

Dyskretna kobieta nie ma oczu i uszu.

Głupiec i jego pieniądze szybko się rozstają.

Pijane dni zawsze mają swe jutro.

Czas stoi, my biegniemy.

Kto żyje nadzieją, tańczy bez muzyki.

Każdy uśmiecha się w tym samym języku.

Szałeńcy rozpędzają się tam, gdzie aniołowie stąpają ostrożnie.

Obyczaj jest utrapieniem dla mądrych, a świętością dla głupców.

W miłości jeden ślepie, drugi głupieje.

Stara miłość, gdy nie może wejść, wchodzi się.

Lekarz jest często niebezpieczniejszy od choroby.

Kobieta jest jak dowcip – im delikatniejsza, tym lepsza.

Najczarniejsze godziny to te, które poprzedzają brzask.

Dziewczyny nie chcą nic prócz męża, a gdy już go mają, chcą wszystkiego.

Dziewczęta są do oglądania, a nie do słuchania.

Listopad zarówno na oddziałach szpitalnych jak i w hostelu upłynął pod hasłem Andrzejek!!

Pacjenci Oddziału Hematologii i Chorób Wewnętrznych szpitala MSW mieli okazję obchodzić je aż dwa razy. **23.11** dzięki Kołu Chemicznemu działającemu przy Zespole Szkół Licealno-Technicznych w Poznaniu Pacjenci mogli uczestniczyć w pokazie niezwykłych doświadczeń, a nawet przy nich asystować. Widzieliśmy m.in. cieczę zmieniającą barwę, płonący stół, znikającą w ogniu watę oraz uwalniałymi dżina z butelki. Natomiast **28.11** radość i optymizm na oddział wniósł zespół pod kierownictwem naszej wolontariuszki Moniki. Śpiewająco-grająca Grupa Przyjaciół zaśpiewała dla Pacjentów m.in. takie przeboje jak: „Chodź, pomaluj mój świat”, „Tyle słońca w całym mieście”.

Na Oddziale Hematologii w Szpitalu Klinicznym przy ul. Szamarzewskiego – aby tradycji stało się zadość – wynajęliśmy najlepszą wróżkę w kraju (naszą wolontariuszkę Dorotę), która przygotowała wróżby dla naszych Pacjentów – oczywiście same pozytywne!

Na obu oddziałach nie zabrakło również słodkości przygotowanych własnoręcznie przez wolontariuszy.

Pacjenci z hostelu przy ul. Długiej spędzili Andrzejki, przygotowując piękne bombki w ramach warsztatów decoupage poprowadzonych przez zaprzyjaźnioną artystkę panią Jagodę Szymkowiak. W trakcie warsztatów odbyły się także tradycyjne wróżby andrzejkowe przygotowane przez wolontariuszy.

13.11. Pacjenci hostelu otrzymali wyjątkowe zaproszenie od Salonu Muzycznego Feliksa Nowowiejskiego. Mieli okazję zwiedzić willę, w której mieszkał nasz wielki kompozytor, spotkać się z panem Janem Nowowiejskim – synem kompozytora i wysłuchać niezwykłych historii rodzinnych. Spotkanie zakończyło się koncertem fortepianowym w wykonaniu pana Jana oraz wspólnym poczęstunkiem.

Wyjątkową atrakcję przygotowało dla Pacjentów także Studio Teatralne „Próby”, które zaprosiło Pacjentów na zamknięty pokaz spektaklu „Meta-morfozy”. Przedstawienie było o tyle wyjątkowe, iż odbyło się w świetle UV, sprawiając wrażenie niezwykłej iluzji i wpływając na wyobraźnię widza. Po zakończeniu spektaklu Pacjenci mogli sami wystąpić na scenie, bawiąc się światłem i dźwiękiem.

Poza tymi wydarzeniami Pacjenci mieli także okazję zwiedzić Stary Browar i zobaczyć miejsca na co dzień niedostępne dla zwiedzających.

Dzięki Teatrowi Muzycznemu mogli także obejrzeć operetkę „Zemsta Nietoperza”.

Kalendarium

22 LISTOPADA

Dzień Honorowego Krwiodawstwa PCK

W tym roku obchodzimy 55 lat Honorowego Krwiodawstwa Polskiego Czerwonego Krzyża. Głównymi Bohaterkami rocznicy są „Kobiety dla Honorowego Krwiodawstwa” – krwiodawczynie, wolontariuszki, pielęgniarki i lekarki oraz wszystkie kobiety, które od początku istnienia krwiodawstwa przyczyniły się do jego rozwoju swoim sercem i pracą. W trakcie obchodów organizowane są spotkania i oficjalne uroczystości, na których najbardziej Zasłużonym Honorowym Krwiodawcom wręczane są odznaczenia państwowe nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, odznaki „Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu” nadane przez Ministra Zdrowia, Wyróżnienia Polskiego Czerwonego Krzyża „Kryształowe Serce” oraz wiele innych symbolicznych podziękowań. Dziękujemy za częstą siebie, jaką bezinteresownie oddajecie nieznanym ludziom, chorym w szpitalach oraz za pomoc i pracę, jaką wykonujecie, promując ideę honorowego krwiodawstwa.

5 GRUDNIA

Międzynarodowy Dzień Wolontariusza

Praca, którą wykonuje się za darmo, z potrzeby serca, jest istotnie bezcenna. W celu wyrażenia uznania dla trudu wolontariuszy na całym świecie z inicjatywy ONZ obchodzony jest od 1986 roku Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. To doskonała okazja, by uświadomić społeczeństwu wysiłek, jaki wkładają rozmaite organizacje pożytku publicznego w niesienie pomocy innym, zarówno na poziomie lokalnym, krajowym, jak i globalnym.

U progu 2013 roku chcemy z całego serca
podziękować wszystkim, dzięki którym mogliśmy
w jeszcze pełniejszy, bogatszy i bardziej
profesjonalny sposób nieść wsparcie pacjentom
z chorobą nowotworową.

Dziękujemy za zaufanie i wsparcie, wrażliwość
i serce – to dzięki Państwu chorzy poczuli, że nie są
sami, a my wielokrotnie mogliśmy obserwować, jak
w ich oczach błyskały isierki radości.

Życzymy Państwu, aby przekazane dobro wróciło
ze zdwojoną siłą, dając energię do podejmowania
nowych, być może również wspólnych działań
w Nowym Roku!

Akademia Wizażystyki „Maestro”

AQUANET

Art. Stations Foundation

Biblioteka Raczyńskich

Biblioteka Uniwersytetu Medycznego

Bożena Szczerbal

Centrum Kultury „Zamek”

Chroma Drukarnia Krzysztof
Raczkowski

Filharmonia Poznańska

Fundacja „Tam i z powrotem”

Fundacja „Rakoff”

Liceum Plastyczne
im. Piotra Potworowskiego

Muzeum Narodowe

Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa
im. Olgi Stawskiej-Lipczyńskiej

Ogród Botaniczny

PGNiG Poznań

Pieczątka-Poligrafia Kubala UVOPEX

PTTK im. Marcelego Mottego
w Poznaniu

Redaktorom czasopisma „Tandem”

ReGeneration

Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej

Salon Muzyczny Feliksa
Nowowiejskiego

Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej Ministerstwa
Spraw Wewnętrznych im. Ludwika
Bierkowskiego w Poznaniu

Stadion Miejski w Poznaniu

Stary Browar

Stefan Szary

Stowarzyszenie „Magnolia”

Stowarzyszenie „Psyche Soma Polis”

Stowarzyszenie „Trekteam”

Studio Teatralne „Próby”

Synergia Jolanta Nalewaj-Nowak

Szpital Kliniczny Przemienienia
Pańskiego Uniwersytetu
Medycznego w Poznaniu

Teatr Muzyczny

Teatr Polski

Treebian Joanna Bianga

Urząd Marszałkowski Województwa
Wielkopolskiego

Urząd Miasta Poznania, Wydział
Zdrowia i Spraw Społecznych

Wielkopolska Rada Koordynacyjna
Związek Organizacji Pozarządowych

Wielkopolski Urząd Wojewódzki

Wielkopolskie Centrum Onkologii

Yago Jagoda Szymkowiak

Zespół Gitar Klasycznych

Dziękują

Wolontariusze poznańskiego oddziału

Fundacji DOBRZE ŻE JESTEŚ



Stefan Żurek
Prezes Koła Przewodników PTTK
im. Marcelego Mottego w Poznaniu

Historia poznańskich koziołków ma już wielowiekową tradycję. Nie znamy dokładnej daty ani konkretnych wydarzeń, jakie mogły dać początek późniejszym opowieściom. Utrwalone i opisywane na przestrzeni wieków legendy mają wiele scenariuszy, między innymi wiąże się z wizytą wojewody lub z historią uratowania poznańskiego ratusza od pożaru przez dwa swawolne koziołki. Opisy, które pojawiały się w publikacjach, nawiązują do XVI wieku. Należy jednak przypuszczać, że początki tej interesującej legendy sięgają XV lub pierwszej połowy XVI wieku. Ma to pewne uzasadnienie – zawsze musi upłynąć pewien czas od wydarzenia do realizacji pomysłu. Głęboko tkwiąca w świadomości mieszkańców i władz miasta idea uhonorowania koziołków była przyczyną wykonania i zamontowania na wieży ratusza zegara z mechanizmem trykających się koziołków. Znacznym nakładem finansowym zainstalowano je w 1551 roku, przez niektórych określane jako „urządzenie błazeńskie”. Wykonawcą tego skomplikowanego przedsięwzięcia był mistrz Bartłomiej Wolff z Gubina.

Mimo pewnej przerwy w funkcjonowaniu mechanizmu w wiekach XVIII i XIX, mocno utrwalała sympatia do koziołków w wieloletniej tradycji i legendach, doprowadziła do ponownego wykonania mechanizmu w 1913 roku. Kolejna naprawa i uruchomienie nastąpiła po zniszczeniach wojennych w 1954 roku.

Popularność, jaką zdobyły bodące się dwa koziołki, przeszła wszelkie oczekiwania w okresie ostatnich dziesięcioleci. Odwiedzające Poznań turystyczne grupy zagraniczne czy uczestnicy międzynarodowych kongresów, konferencji, goście Międzynarodowych Targów Poznańskich, wycieczki krajowe jak również mieszkańcy Poznania licznie przybywają na Stary Rynek przed ratusz, by o godzinie 12.00 podziwiać unikatowe w skali światowej kilkunastominutowe widowisko trykających się dwanaście razy dwóch koziołków.

Ażeby nie zdarzały się awarie urządzeń poruszających mechanizm, a takie sytuacje w przeszłości miały miejsce, wykonano w 1992 roku i zainstalowano nowe urządzenie poruszające metalowe koziołki; jak do tej pory niezawodne. Urządzenie zaprojektował Stefan Krajewski z Politech-

Atrakcje turystyczne miasta **Poznań**

niki Poznańskiej, a całość prac sfinansował poznański przedsiębiorca Marian Marcinkowski. W muzeum Historii Miasta Poznania w ratuszu można obejrzeć metalowe koziołki z lat 1910 – 1913, które wyeksponowano dla upamiętnienia dawnych rozwiązań technicznych.

Z symbolami wizerunków koziołków można spotkać się w wielu miejscach Poznania. Przy Starym Rynku funkcjonuje od wielu lat ciesząca się powodzeniem Gospoda „Pod Koziołkami”. Bardzo obrazowo o poznańskich koziołkach pisze w swej książce Eliza Piotrowska, której wierszowaną treść z zadowoleniem przyjęły zwłaszcza dzieci. Cieszące się coraz większą popularnością koziołki można zobaczyć na placu Kolegiackim. Koziołki wykonane z brązu przez artystę rzeźbiarza Roberta Sobocińskiego w 2002 roku, o sylwetkach pełnych ekspresji posiadają szczególne właściwości.

Znajdują się nieopodal miejsca, gdzie stała piękna i okazała kolegiata pw. Świętej Marii Magdaleny, w niedalekiej odległości od dawnego głównego wejścia i wysokiej wieży świątyni. Koziołki posiadają charakterystyczną moc w spełnianiu życzeń i realizacji marzeń! Ażeby się mogło spełnić (uwaga! ... tylko jedno życzenie!), należy wykonać pewien rytuał. Trzeba usiąść na koziołku, obchodząc go najpierw, a następnie siedząc okrakiem, uchwycić lewą ręką lewy róg a prawą ogonek (dotyczy koziołka po lewej stronie). Na prawym koziołku chwytamy prawą ręką za prawy róg a lewą za ogonek. Następnie spoglądamy przez moment w górę, mając w myślach upragnione życzenie.

Okazuje się, że zapotrzebowanie na spełnianie życzeń i marzeń jest niezależne od wieku, gdyż równie chętnie sięgają na koziołki zarówno dzieci jak i dorośli. Dopełnieniem są licznie wykonywane fotografie indywidualne i zbiorowe. Można śmiało powiedzieć, że poznańskie koziołki są jedną z największych atrakcji turystycznych Poznania.



Terapeutyczna moc uśmiechu, marzeń, pasji

dr Stefan Szary
filozof



Epizod 1.

Trudno mieć uśmiech na twarzy, gdy wszystko idzie nie tak... Do uszu dociera niechciana diagnoza, ciało zamiast doświadczać przyjemności przeszywa ból, w sercu pojawiają się wyrzuty sumienia tylko dlatego, że bliscy cierpią, bo ja cierpię. Nie można ulżyć sobie płaczem, krzykiem, ani złością, bo tych, których kochamy, wszystko to jeszcze bardziej dobija. Szczęściem, jeśli słowo to ma jakikolwiek prawdziwy sens, staje się możliwość schronienia we śnie, lecz sen w chorobie też często jest inny. Tak, chciałbym się obudzić i zobaczyć, że „to wszystko” było tylko snem – ale tak właśnie nie jest. Budzę się i czuję, że „to wszystko” wydarza się na jawie: ból, zapach szpitala, ciężar choroby, obca inność w organizmie.

- Skąd pan to zna?

- Widziałem, przychodząc do szpitala.

- Pan nie był pacjentem?

- Nie, odwiedzałem chorych.

Moje wspomnienia sięgają najpierw do Polsko-Amerykańskiego Instytutu Pediatrii w Krakowie. Na korytarzach i w salach dzieci w różnym wieku, te najmłodsze tulone w rękach rodziców, te starsze bardziej samodzielne, próbują zorganizować sobie czas zabawą. Pamiętam niektóre imiona, twarze, rozmowy. I widzę, jak uśmiechają się do siebie, do mamy, która jest obok, do taty, brata, siostry, do pielęgniarek, do lekarzy... Starają się pocieszyć tych, którym uśmiechnąć się jest w tym momencie najciężej. Mali, prawdziwi terapeuci.

Mój drogi Czytelniku, ja nie mówię: „że trzeba”, „że należy”, „że się powinno”...

Ja tylko wydobywając z pamięci, opisuję to, co widziałem: uśmiech mimo cierpienia. Później, po wielu latach, widziałem go także w innym mieście i w innym szpitalu. Był skierowany do mnie w chwili, gdy było ciężko – i pozostał we mnie do dziś, jak jakaś tajemnica, której nie umiem do końca zrozumieć. „Muszę mieć do życia dystans – tłumaczy jedna z bohaterów książki Cud w medycynie. Historie pacjentów (Wyd. Literackie 2012). Raczej się śmiać niż płakać. Jeśli to możliwe, rozładować sytuację żartem. Ale jak trzeba, potrafię też być cierpliwa. Cierpliwość, myślę, mnie uratowała. Gdyby trafiło na kogoś bardziej krewkiego, raczej nie uniósłby problemów, z którymi mnie przyszło się zmierzyć” (ss. 94-95).

Epizod 2.

Trudno mieć w sercu marzenia, gdy wszystko idzie nie tak... Wydaje się, że często marzymy, nie wiedząc o tym. Z marzeń powstaje w człowieku jakaś siła. Nie wiem, czy to marzenia tworzą nadzieję, czy też nadzieja uwalnia marzenia, a może są jak bliźnięta i zawsze pojawiają się razem?

Podczas spotkania w Akademii Walki z Rakiem jeden z uczestników powiedział: „żeby marzyć trzeba mieć odwagę, lecz żeby marzyć w chorobie, trzeba mieć w sobie dzielność”. Tylko dzielni ludzie, wielcy marzyciele, dokonawali w świecie ważnych zmian. Gdy jedni mówili: „głową muru nie przebijesz”, inni – siłą marzeń – przełamywali bariery.

Mój drogi Czytelniku, zgodzisz się ze mną, że marzenia są różne. Wśród

nich są także te ukryte, niewypowiedziane, najcichsze spośród myśli; są jak modlitwa, dla której nikt nie znalazł dotąd właściwych słów. Ale przecież nie wszystko musi być wypowiedziane.

Epizod 3.

Trudno rozwijać pasję, gdy wszystko idzie nie tak... A jednak, żeby móc żyć, trzeba coś kochać. „Niekoniecznie chodzi o ludzi, wie Pan, – mówiła uczestniczka spotkania w Akademii Walki z Rakiem – można kochać las, słońce, góry, muzykę, malarstwo, książki... Krótko mówiąc, chodzi o pasję”. Przypominam sobie rozmowy w szpitalu. Jedną z pasji mojego brata było gotowanie. Mówił o przepisach i przyrządzaniu potraw ze świeżymi owocami, przygotowywaniu pikantnie smakujących dań... Rozmawiał o tym z pacjentami, z ich bliskimi, z lekarzami, z pielęgniarkami... Działo to o wiele bardziej terapeutycznie, niż rozmowy o chorobie, choć przecież i one miały swój czas i swoje znaczenie.

Epizod 4.

Uśmiech, marzenia, pasja nie są przywilejem ludzi zdrowych. Ich terapeutyczna moc potrzebna jest każdemu, także człowiekowi w chorobie, by móc odsunąć – choć na chwilę – natrętne myśli, gniew, złość, smutek...

Mimo późnej pory otwieram raz jeszcze książkę Cud w medycynie. Historie pacjentów, i czytam kolejną opowieść o wydarzeniach, które gdyby się nie zdarzyły, nikt by w nie chyba nie uwierzył... Te słowa to „Świadectwo lęku przed śmiercią, która była często zbyt blisko. I życia, które wygrywa”. Choć trudno jest nieraz to wszystko pojąć...



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

Trochę słów o odnajdywaniu sensu życia

Kiedy doświadczamy trudnych sytuacji, postępujemy w bardzo indywidualny sposób. Części z nas bliższe jest skupienie się na własnych emocjach i przeżyciach. I tak: szukamy sposobu na to, by się wypłakać, wyciszyć. Niektórym z nas bardzo potrzebna jest możliwość rozmawiania o tym, co czujemy. Możemy unikać samotności i szukać obecności osób życzliwych. Inni z nas koncentrują się na działaniu, nie lubią bezczynności i w obliczu bardzo trudnych wydarzeń potrafią skupić się na możliwościach zmieniania tego co niekorzystne. Są też sposoby radzenia sobie polegające na unikaniu konfrontacji z tym, co sprawia nam ból. Odwracamy uwagę, wyszukując sobie kolejne zajęcia, unikając ciszy w domu...

Niektóre psychologiczne teorie radzenia sobie z trudnościami odwołują się do roli poczucia sensu własnego życia i umiejętności doświadczania wartości, jakimi są piękno i dobro.

Tym co może wzmocnić umiejętność znoszenia cierpienia, przetrwania tego co bolesne, jest poczucie sensu życia. Viktor Frankl wskazuje na trzy główne sposoby odnajdywania poczucia sensu. Jednym z nich jest nasza twórczość i dokonania. Poczucie spełnienia może mieć artysta, autor pięknych obrazów czy utworów muzycznych, ale przecież powodem do dumy rodziców mogą być także szczęśliwe, żyjące w uczciwy sposób dzieci. Twórczość może być rozumiana bardzo szeroko.

W popularnych coraz bardziej formach terapii poprzez sztukę bardzo mocno podkreślany jest fakt, że każdy z nas może być twórcą. Bardzo podobają mi się słowa pani pracującej w Pracowni Terapii Zajęciowej w Świętokrzyskim Centrum Onkologii o tym, że poprzez sztukę, tworzenie może-

my odnajdywać samych siebie. Czasem chwile przeznaczone na wspólne malowanie, zajęcia z decoupage przypominają nam okres dzieciństwa. Przywracają poczucie spokoju i harmonii. Drugą drogą odnajdywania poczucia sensu jest nasza zdolność doświadczania piękna i zdolność budowania relacji z drugim człowiekiem. Większości z nas znane jest wzruszenie, jakiego doświadczamy, podziwiając przyrodę, talent i wrażliwość innych ludzi. Może warto zadbać o to, żeby przypomnieć sobie o tym, co lubimy? Gdzie najchętniej spacerujemy? Jakie widoki wpływają na nas najkorzystniej? Widok morza? Horyzontu poza miastem? Prawdopodobnie wszyscy zgodzimy się z tym, że niezależnie od tego, jak wiele mamy obowiązków, jak ogromne jest tempo współczesnego życia – najważniejsi są nasi bliscy. Rodzina, przyjaciele. Możliwość przeżywania takich uczuć jak miłość, radość ze spotkania i wspólnego bycia razem. Za trzeci sposób doświadczania poczucia sensu V. Frankl uznaje to, w jaki sposób znosimy cierpienie. Czy towarzyszy nam nadzieja? Czy doświadczając jakiejś krzywdy, bólu, powracamy do tych wspomnień przez długi czas... Stajemy się smutni, nieufni? Czy niezależnie od trudnych doświadczeń udaje się nam w sobie uchronić własną wrażliwość i dobroć...

Kiedy rozmyślamy o teorii V. Frankla istotne jest to, że on sam doświadczył bardzo dużo bólu i krzywd jako więzień obozu koncentracyjnego i że jego teoria na temat roli poczucia sensu w dużym stopniu wynika z historii jego życia. Współcześni psychologowie szukając tych cech nas samych, które pomagają nam w stawianiu czoła różnym trudnościom, badają np. poczucie koherencji. Jedną ze składowych poczucia koherencji jest właśnie poczucie sensu czyli

przekonanie o tym, że jest taka część naszego życia, dla której warto pokonać kłopoty, jakich doświadczamy. Często tą „sferą wartą naszego zaangażowania” są właśnie nasi bliscy albo nasz system wartości. Pacjenci, których spotykamy, opowiadają o tym, jak bardzo mobilizują się dla swoich rodzin. Dla nich i dzięki nim. Przypominam sobie także opis zachowań opiekunów osób chorych, którzy nawet wtedy, kiedy doświadczają

li poczucia bezradności, pomagali samym sobie, zauważając widok za oknem, zachód słońca, dbali o kwiaty wazonie...

Ta zdolność zauważania piękna – drugiego człowieka, przyrody – niesie w sobie nadzieję. Że to co jest bolesne, nie będzie trwało zawsze i że nie jest pozbawione sensu. Nawet jeśli trudno nam go będzie nazwać.

Orzecznictwo pozarentowe

Orzecznictwo pozarentowe jest przeznaczone dla wszystkich osób, u których stan zdrowia powoduje pewne ograniczenia w funkcjonowaniu zawodowym, rodzinnym, społecznym. Tutaj w przeciwieństwie do orzecznictwa rentowego jedynym kryterium jest stan zdrowia. Nie musimy spełniać wymogów dotyczących stażu pracy, okresów składkowych bądź nieskładkowych, składek wpłaconych na ubezpieczenie rentowo-emerytalne. Organem właściwym orzekającym stopień niepełnosprawności jest Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Tam składamy druk wniosku oraz zaświadczenia o stanie zdrowia (do pobrania z internetu bądź z samego Zespołu). Wniosek wypełniamy osobiście, natomiast zaświadczenie o stanie zdrowia lekarz leczący bądź z ogólnego stanu zdrowia lekarz rodzinny. Dołączamy również dokumentację medyczną w kserokopiach potwierdzonych za zgodność z oryginałem lub oryginały, które są skanowane w Zespole, a po komisji zwracane. Komisja wyznacza nam termin. Po badaniu komisji otrzymujemy listem do domu orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. W zależności od przyznanego stopnia przysługują nam odpowiednie ulgi i uprawnienia. Pomagają nam one w życiu codziennym (np. ulgi komunikacyjne)

oraz zawodowym (np. dodatkowy urlop rehabilitacyjny). W okresie leczenia oraz po nim orzeczenie o stopniu niepełnosprawności nadaje nam nie tylko status osoby niepełnosprawnej. Jest też pomocne w załatwianiu różnych spraw. Uprawnienia pozwalają nam w pełni wykorzystywać nasze możliwości w tym trudnym dla nas czasie. Poniżej przedstawiam najważniejsze akty prawne dotyczące uprawnień osób niepełnosprawnych.

■ Komunikacja/podróż

Zestawienie ulg przysługujących osobom niepełnosprawnym w podróży środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego (PKP) i autobusowego (PKS) reguluje ustawa z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz. U. z 2002 r. Nr 175, poz. 1440, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej – www.transport.gov.pl.

Prawa i obowiązki niepełnosprawnych pasażerów w ruchu kolejowym uregulowane zostały przepisami Rozporządzenia (WE) Nr 1371/2007 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 października 2007 r. Szczegółowych wyjaśnień związa-



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

nych z tą tematyką udziela Prezes Urzędu Transportu Kolejowego, jako centralny organ administracji rządowej, właściwy w sprawach nadzoru nad przestrzeganiem praw pasażerów w transporcie kolejowym – www.utk.gov.pl.

Dodatkowo wiele przydatnych informacji dla niepełnosprawnych pasażerów w ruchu kolejowym można odnaleźć na stronie: www.pasazer.utk.gov.pl.

■ Karta parkingowa

Kwestie związane z otrzymaniem karty parkingowej reguluje ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2005 r. Nr 108, poz. 908, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej – www.transport.gov.pl.

■ Poczta

Udogodnienia związane z usługami pocztowymi regulują przepisy ustawy z dnia 12 czerwca 2003 r. Prawo pocztowe (Dz. U. z 2008 r. Nr 189, poz. 1159, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej – www.transport.gov.pl.

■ Telekomunikacja

Udogodnienia dla osób niepełnosprawnych w ramach usług telekomunikacyjnych reguluje ustawa z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne (Dz. U. Nr 171, poz. 1800, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej – www.transport.gov.pl.

■ Radio i Telewizja

Kwestie zwolnień od opłaty abonamentu RTV regulują przepisy ustawy z dnia 21 kwietnia 2005 r. o opłatach abonamentowych (Dz. U. Nr 85, poz. 728, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji – www.krrit.gov.pl.

■ Podatki

Ustawa z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2010 r. Nr 51, poz. 307, z późn. zm.) reguluje kwestie ulg w podatku dochodowym.

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Finansów – www.mf.gov.pl.

■ Zwolnienie z podatku od czynności cywilnoprawnych

Kwestie zwolnień od podatku od czynności cywilnoprawnych określa ustawa z dnia 9 września 2000 r. o podatku od czynności cywilnoprawnych (Dz. U. z 2010 r. Nr 101, poz. 649, z późn. zm.). Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Finansów – www.mf.gov.pl.

■ Wybory

Szereg uprawnień związanych z wyborami do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej i do Senatu Rzeczypospolitej Polskiej, Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, do Parlamentu Europejskiego w Rzeczypospolitej Polskiej, do organów stanowiących jednostek samorządu terytorialnego, wójtów, burmistrzów i prezydentów miast gwarantuje wyborcom niepełnosprawnym ustawa z dnia 5 stycznia 2011 r. Kodeks wyborczy (Dz. U. z 2011 r. Nr 21, poz. 112, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Podstawowa Komisja Wyborcza – www.pkw.gov.pl.

■ Kultura fizyczna i sport

Uprawnienia związane z kulturą fizyczną i sportem osób niepełnosprawnych wynikają z ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2010 r. Nr 127, poz. 857, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Sportu i Turystyki – www.msport.gov.pl.

■ Kultura i sztuka

Ustawa z dnia 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej (Dz. U. z 2001 r. Nr 13, poz. 123, z późn. zm.) nie przewiduje szczególnych uprawnień wynikających z niepełnosprawności, ale osoby niepełnospraw-

ne mogą ubiegać się o pomoc stypendialną na ogólnych zasadach.

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego – www.mkidn.gov.pl.

■ Edukacja

Najważniejsze zasady dotyczące kształcenia w Polsce, w tym kształcenia osób niepełnosprawnych, reguluje ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Edukacji Narodowej – www.men.gov.pl.

Uczniowie niepełnosprawni mogą uzyskać dodatkowe wsparcie w ramach niektórych programów celowych Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Szczegółowe informacje o programach znajdują się na stronie

internetowej Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – www.pfron.org.pl.

■ Szkolnictwo wyższe

Kształcenie na poziomie szkolnictwa wyższego reguluje ustawa z dnia 27 lipca 2005 r. Prawo o szkolnictwie wyższym (Dz. U. z 2005 r. Nr 164, poz. 1365, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego – www.mnsw.gov.pl.

Ważną rolę w ułatwieniu dostępu do edukacji osób niepełnosprawnych odgrywa także pomoc udzielana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, np. w ramach programów celowych. Szczegółowe informacje o programach znajdują się na stronie internetowej Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – www.pfron.org.pl.

Źródło: Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych

Prostata – męska sprawa

dr Tomasz Bajon
lekarz medycyny
Zakład Radioterapii II
w Wielkopolskim Centrum Onkologii
w Poznaniu



Rak prostaty, zwany także rakiem stercza lub gruczołu krokowego, jest jednym z najczęstszych nowotworów u mężczyzn. Szacuje się, że występuje on nawet u 80% mężczyzn po 80 roku życia. Jednocześnie rak prostaty może wystąpić u osób młodszych, tylko znacznie rzadziej. Nie ma wieku bezpiecznego! Głównym czynnikiem ryzyka zachorowania jest starszy wiek, na który niestety nie mamy żadnego wpływu. Możemy jednak starać się wykryć chorobę jak najwcześniej – tylko wtedy możliwe jest całkowite wyleczenie. W tym celu przeprowadza się bardzo proste badanie krwi, w której oznacza się tzw. antygen PSA. Badanie takie powinni wykonać wszyscy mężczyźni już między 40 a 50 rokiem życia i powtarzać je co 1-2 lata. Co prawda wykrycie podwyższonego PSA nie od razu oznacza raka (bardzo często występuje także w przeziębieniu i zapaleniu prostaty), ale pozwala na odpowiednio wczesne zaplanowanie dalszych badań, a później także leczenia. Tylko wcześnie wykryty rak jest możliwy do wyleczenia.

Jedną z najskuteczniejszych metod leczenia raka prostaty jest radioterapia. We wczesnych stopniach zaawansowania choroby jest to metoda tak samo skuteczna jak operacja, a w bardziej zaawansowanym stadium nawet skuteczniejsza. Obecnie stosowane nowoczesne techniki radioterapii pozwalają z niezwykłą dokładnością napromienić prostatę (i w razie potrzeby okolice węzły chłonne) i znacz-

nie ograniczyć dawkę promieniowania w sąsiednich, zdrowych narządach – pęcherzu moczowym i odbytnicy. Dzięki temu możliwe jest zminimalizowanie – ale nie całkowite wyeliminowanie – ewentualnych działań niepożądanych w trakcie leczenia.

Najczęściej spotykane dolegliwości w trakcie leczenia dotyczą dróg moczowych i dolnej części przewodu pokarmowego. Należą do nich przede wszystkim: częste oddawanie moczu, naglące parcie na mocz, pieczenie w cewce podczas oddawania moczu, naglące parcie na stolec, luźne stolce i biegunki. Co ważne objawy te występują u nie więcej niż połowy mężczyzn w trakcie radioterapii i są przejściowe – zwykle ustępują po kilku tygodniach po zakończonym leczeniu. Ponadto w większości przypadków można je skutecznie leczyć, podając odpowiednie leki. Dlatego nie należy bagatelizować żadnych objawów i na bieżąco zgłaszać je lekarzowi prowadzącemu. Nawet z pozoru banalne dolegliwości mogą mieć związek z radioterapią. W celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia tych dolegliwości chorym zaleca się dietę lekkostrawną, zawierającą jak najmniej potraw tłustych, smażonych, surowych warzyw i owoców, które przyspieszają perystaltykę jelit i sprzyjają gromadzeniu się gazów w jelitach. W przypadku wystąpienia biegunek należy ograniczyć dietę do sucharów i dużej ilości napoi oraz niezwłocznie zgłosić się do lekarza prowadzącego! Dietę należy kontynuować przez kilka tygodni po zakończeniu leczenia, a następnie stopniowo ją rozszerzać.

Wbrew ogólnie panującej opinii nowoczesna radioterapia raka prostaty nie powoduje żadnych istotnych zmian na skórze. Pomimo tego należy zwrócić uwagę na odpowiednią pielęgnację okolic, w których umieszczone są tzw. centratory (krzyżyki wymalowane podczas symulacji lub pierwszego napromieniania). To według nich pacjent jest układany i napromieniany, a zatem to między innymi od nich zależy dokładność leczenia.

Pomimo, że radioterapia raka prostaty ogólnie jest bardzo dobrze tolerowana przez pacjentów, to terapia ta jest bardzo intensywna. Dlatego należy prowadzić tzw. oszczędzający tryb życia, unikać dużego wysiłku fizycznego i dźwigania ciężarów. Ponadto należy unikać drażnienia mechanicznego prostaty i jej okolic. Do takiego drażnienia należy m.in. jazda na rowerze i stosunki seksualne. Dwa ostatnie mogą powodować przejściowy wzrost PSA i tym samym zafałszować wyniki badań kontrolnych.

Podsumowując rak prostaty jest bardzo częstą chorobą, a ryzyko zachorowania związane jest tylko z wiekiem. Nie jest zatem powodem do wstydu! Tylko wczesne rozpoznanie choroby pozwala na skuteczne leczenie. Radioterapia jest sprawdzoną i skuteczną metodą jego leczenia, która choć związana z pewnym ryzykiem powikłań, daje szansę pełnego wyleczenia. W trakcie leczenia w Zakładzie Radioterapii pacjent jest pod stałą opieką lekarza specjalisty, techników elektroradiologii, pielęgniarek i psychologów. Cały ten personel jest po to, by pomóc choremu bezproblemowo przejść cały cykl nasłonecznienia w dobrej formie zarówno fizycznej jak i psychicznej. Wyleczenie, o które walczy chory, jest także naszym sukcesem!

System immunologiczny i nowotwory

dr Jolanta Nalewaj-Nowak
dietetyk



Zimowe powietrze już coraz bliżej. Częściej się przeziębiamy, a dla pacjentów nowotworowych to kolejne pogorszenie samopoczucia. Poprawa zdrowia zależy w dużej mierze od prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Układ odpornościowy jest odpowiedzialny za zwalczanie „obcych najeźdźców” ciała, tj. bakterii i wirusów. System immunologiczny posiada również naturalne czynniki do niszczenia komórek w organizmie, gdy stają się nowotworowe.

Nauka pokazuje, że układ odpornościowy często słabnie wraz z wiekiem i w długotrwałym stresie; jest to również szczególnie związane z odżywianiem. Wiemy już, że warunkiem równowagi systemu odpornościowego jest prawidłowe i racjonalne odżywianie. Dlatego nieprawidłowe żywienie może spowodować wzrost zakażeń, spowolnienia gojenia się ran. Pokarm, który dostarczamy, wspiera organizm. Jednocześnie przewód pokarmowy styka się z ogromną liczbą różnych połykanych przez nas cząstek i patogenów; dlatego też posiada trudne zadanie, by chronić człowieka przed chorobą.

TOP LISTA PRODUKTÓW DLA POPRAWY ZDROWIA:



- 1. Czosnek** był używany w kuchni polskiej od dawna. Dziś z powodu nieprzyjemnego zapachu raczej unikany. Jeden ząbek zawiera 5 mg wapnia, 12 mg potasu, witaminy z grupy B, a ponadto 100 siarkowych związków – wystarczająco silnych, aby

zniszczyć bakterie i zakażenia (czosnek był stosowany w celu zapobiegania gangrenie podczas obu wojen światowych). Wśród nich są organiczne związki siarki, m.in. alliina, która po rozkładzie zamienia się w allicynę. I to właśnie ona jest odpowiedzialna za zmniejszanie stanów zapalnych w naszym organizmie; działa także jako przeciwutleniacz, który zmniejsza uszkodzone komórki. Efektem tego jest mniejsze ryzyko zachorowania, ale również wzmocnienie systemu immunologicznego naszego organizmu. Udowodniono ponadto, że ludzie, którzy w swojej diecie używali kilka razy w tygodniu czosnku, rzadziej chorują na nowotwory układu pokarmowego (tj. żołądka, dwunastnicy, jelit) i płuc. Czosnek posiada antybiotyczne właściwości, które zwalczają patogeny. Najlepiej stosować czosnek surowy – jest lepszy niż gotowany czy suszony.



- 2. Imbir** to tropikalna roślina, która daje ostry, ale też lekko słodki smak. Używana jest od lat w kuchni indyjskiej i chińskiej. Według badania opublikowanego w listo-

padzie 2012 r. w „Journal of Ethnopharmacology” imbir zapobiega wirusom układu oddechowego. Dawki już 300 mikrogramów na mililitr świeżego imbiru stymulują wydzielanie antywirusowego białka o nazwie interferon beta, które wpływa na komórki. Imbir hamuje również produkcję śluzu. Na podstawie badania opublikowanego w lipcu 2011 r. w „Official Journal of the Balkan Union of Oncology” stwierdzono, że imbir może pomóc hamować niektóre formy raka. Imbir zawiera związki aktywujące układ odpornościowy, przez co zapobiega rozwojowi i rozprzestrzenianiu się nowotworów oraz powstrzymuje i niszczy istniejące komórki rakowe.

- 3. Udowodniono, że oleje (kwasy tłuszczowe)** powinny być stosowane codziennie w naszej diecie, ale w postaci surowej, tzn. polewane bezpośrednio na potrawę. Oleje, tj. olej rzepakowy, lniany, z lnianki, oliwa z oliwek i oleje



rybie, wpływają korzystnie na zdrowie człowieka, tzn. mogą prowadzić do znacznego zwiększenia ochrony immunologicznej przeciwko zakaźnym mikroorganizmom (wirusom, bakteriom, grzybom i pasożytom). Tłuszcze potrzebne są również do przemian hormonalnych; rozpuszczają także witaminy A, D, E i K. Udowodniono ponadto szybszy powrót do zdrowia u pacjentów nowotworowych i wytwarzanie NK (naturalnych zabójców) czyli „zbrojne wojsko” do walki z komórkami nowotworowymi.



4. Pietruszka, a szczególnie natka czyli zielona część, jest najbardziej popularną na świecie przyprawą-ziołem. Zawiera witaminy K, C, A, kwas foliowy oraz minerały (żelazo). Witaminy C i A zawarte w pietruszce są silnymi środkami przeciwzapalnymi, co wyjaśnia jej użyteczność w stanach takich jak zapalenie kości i stawów. A ponieważ witamina C jest niezbędna dla zdrowego funkcjonowania układu immunologicznego, pietruszka może być również przydatna w zapobieganiu nawrotom infekcji uszu lub przeziębieniu. Udowodniono również, że lotne oleje zawarte w pietruszce hamują tworzenie guza – zwłaszcza w płucach. Aktywność lotnych olejków zawartych w natce pietruszki kwalifikuje ją do miana żywności „chemoprotekcyjnej”, tzn. takiej, która może pomóc w neutralizacji poszczególnych rodzajów substancji rakotwórczych (jak benzopirenes, który jest częścią dymu papierosowego oraz dymu pochodzącego z grilla węglowego). Podaję przepis na pastę, którą zapisuję pacjentom od lat – zwłaszcza w okresie grypowym i w pierwszych objawach choroby.

Składniki:

2 ząbki czosnku
1 plaster (1cm) imbiru
1 pęczek zielonej pietruszki
2-3 łyżki oleju (rzepakowy lub lniany).

Wszystkie składniki zmiksować razem i posmarować kanapkę chleba. Pasta jest ostra, ale skutki poprawy odczujemy już na drugi dzień.

Składniki, których nie powinno zabraknąć w naszej diecie:

- Białka zwierzęce lub roślinne (bób, fasola Jaś, soja itp.). Białka potrzebne do odbudowy naszych komórek. Ważne jest też, aby nie jeść za dużo białek na jeden posiłek. Np. jeżeli na posiłek jest ser biały, to jedzmy go zawsze z warzywami, a nie z wędliną. Jak potrawa zawiera mięso lub ryby, to wybierać warzywa niestrączkowe, np. marchew, buraka, kapustę, sałatę.
- Węglowodany są ważne, bo dają nam energię, ale często myli się je ze zwykłym cukrem z cukierniczki. Do tej grupy należą kasze, ryż, makarony, chleb i owoce. Warto wybierać produkty słabo przetworzone, np. ryż brązowy oraz dziki (te ryż posiadają łupiny), a także chleb orkiszowy, chleb żytni, chleb razowy lub z ziarnami. Można jeść wszystkie owoce, ale należy je wcześniej ugotować – zwłaszcza podczas leczenia chemioterapią oraz w razie problemów żołądkowych i jelitowych.
- Tłuszcze to następne związki potrzebne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu – oczywiście najlepsze są nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT). Należą do nich wszystkie rodzaje olei. Jesteśmy mieszkańcami terenów, które obfitują w rośliny oleiste, tj. rzepak, słonecznik, len, lnianka. Takie też oleje najczęściej powinno się wybierać. Można nimi polewać warzywa surowe i gotowane, nabiał (ser biały). Warto też pamiętać, że dużo NNKT posiadają ryby, dlatego co najmniej 3 razy w tygodniu powinny znaleźć się na talerzu.
- Witaminy i minerały, które występują w większości grup żywieniowych, tj. owoce, warzywa, nabiał, kasze, ryż, mięso i ryby. Częste przetwarzanie tych produktów lub złe przechowywanie powoduje utratę witamin. Oczywiście zalecam suplementację witamin i minerałów. Pamiętać należy, że witaminy, występujące naturalnie w pożywieniu są najlepsze. Witaminy wytwarzane sztucznie nie dają takiego efektu. Suplementy należy też dobrze przechowywać – w suchym ciemnym miejscu, a niektóre nawet w lodówce.
- Ostatni składnik, który powinien się znaleźć w jadłospisie to probiotyki. Bakterie probiotyczne odpowiedzialne są za wiele prac w naszym organizmie. Między innymi przetwarzają tłuszcze do postaci najbardziej wchłanialnych. Probiotyki czyszczą jelita, odbudowując ich florę, a co najważniejsze walczą z patogenami w całym organizmie. Podnoszą system immunologiczny (odporność organizmu).

Rodzaje i pielęgnacja skóry cz. 1



mgr Monika Misiak-Tabaczyńska
specjalista promocji zdrowia
licencjonowany kosmetykolog
stylistka, wizażystka

Bez podstawowej pielęgnacji nasza skóra nigdy nie będzie idealnie wyglądać. Przekonanie, że wystarczy skórę nawilżyć z zewnątrz jest błędne. Prawidłowa pielęgnacja musi polegać na nawilżaniu skóry od zewnątrz i od wewnątrz. Od wewnątrz nawilżamy dużą ilością wody pitnej wzbogaconej o minerały. Aby efekt był zadowalający, musimy ułożyć sobie plan. Plan, który będziemy realizować systematycznie.

Podstawą jest peeling enzymatyczny i dobry krem. Dobry krem to nie znaczy drogi, markowy. Dobry znaczy doskonale dobrany do naszego typu skóry, spełniający wymogi cery, odżywiający, odpowiednio nawilżający. Dobrze dobrany krem to taki, dzięki któremu nasza skóra jest odświeżona, swobodnie oddychająca, elastyczna, jędrna, o jednolitym kolorzycie. Niedopuszczalne jest, aby po użyciu występowały zaczerwienienia, uczucia ściągania, suchość, podrażnienia. Jeśli odczuwamy którykolwiek z tych symptomów, zrezygnujmy z danego produktu.

Peeling enzymatyczny można stosować do każdego rodzaju cery, bardzo delikatnie złuszcza martwe komórki naskórka, skutecznie pobudza procesy odnowy skóry, oczyszcza pory, wyraźnie wygładza i rozjaśnia skórę. Nie wymaga masowania, ponieważ jego enzymy rozpuszczają białko zawarte w naskórku, przez co zmniejsza zalegania wydzieliny gruczołów łojowych, co ułatwia oddychanie skóry. Dbajmy o to, aby stosować peeling systematycznie raz w tygodniu; przy cerze suchej – raz na dwa tygodnie. Po każdorazowo zastosowanym peelingu dobrze jest skorzystać z dobrej maski odżywczej, nawilżającej, ściągającej, odświeżającej. Wybór zależy od rodzaju cery i jej potrzeb.

Zadbać należy również o nawilżające mleczko, tonik lub płyn micelarny, które stosujemy rano i wieczorem w celu zmycia potu, pyłu i zanieczyszczeń. Nie jest korzystne dla naszej skóry mycie twarzy wodą z kranu. Najlepsza będzie woda przegotowana.

Aby dobrze wykonać jakikolwiek zabieg kosmetyczny, należy właściwie określić rodzaj skóry. Poniżej znajdziesz opis każdej skóry, który w łatwy, aczkolwiek precyzyjny sposób zobrazuje i pomoże ci zrozumieć, który rodzaj skóry posiadasz.

Skórę na twarzy nazywamy cerą, jej rodzaje zależą od wieku, dziedziczności, klimatu, rasy, płci, stanu zdrowia, sposobu życia, pielęgnacji.

Cera mieszana ma charakter dwóch rodzajów i jest trudna do pielęgnacji. Jedne partie są suche, inne tłuste. Zazwyczaj cera mieszana posiada pas tłusty, który charakteryzuje się rozszerzonymi porami i wzmożoną produkcją łoju. Natomiast pory nie są tak bardzo rozszerzone, a produkcja łoju nie jest tak silna jak w przypadku samej cery tłustej. Najczęściej partią tłustą jest pas: czoło, nos, broda (tzw. pas T). Partie boczne natomiast są suche. Przy cerze mieszanej może występować jednocześnie skłonność do łojotoku oraz reakcja na wodę i mydło, co objawia się podrażnieniem, zaczerwienieniem, uczuciem pieczenia i napięcia skóry. Pielęgnacja tego rodzaju cery wymaga zaangażowania, ponieważ należy postępować tak jak z dwoma rodzajami cery.

NALEŻY:

Do mycia twarzy stosować kosmetyki przeznaczone do cery mieszanej.

Po każdym myciu należy użyć toniku łagodzącego lub płynu micelnego.

Na rynku detalicznym są już dostępne tzw. kremy balansujące do cery mieszanej, które nawilżają i regulują pracę gruczołów łojowych.

Raz w tygodniu – peeling (może być drobnoziarnisty lub enzymatyczny) oraz maseczka nawilżająca lub odżywcza.

Należy pamiętać o podziale na pas T – na czoło, nos i brodę – maseczka ściągająca lub oczyszczająca.

Latem kremy z filtrami uva i uvb.

Można korzystać z sauny (jeśli nie występują problemy z ciśnieniem i rozszerzonymi naczynkami).

Zimą chronić skórę przed mrozem i wiatrem.

Nawilżać powietrze w domu i w pracy.

Dbać o dotlenienie i relaks skóry poprzez masaż i zabiegi kosmetyczne.



Jacek Fabiś
trekker
Współzałożyciel i Prezes
Stowarzyszenia SKG Trekteam

Działając w dość ekspresowym tempie, w październiku b.r. zebraliśmy 7 trekkerów, śmiazków pochodzących z Warszawy, Krakowa i Wrocławia. Ja, jako kierownik reprezentowałem Poznań. Mimo zimowej pogody, krótkiego dnia i trapiącej nas jesiennej melancholii postanowiliśmy zdobyć najwyższy szczyt Iranu, liczący 5671 m.n.p.m., wulkan Damavand.

Nie przejęliśmy się wieloetapowymi procedurami wizowymi, irańskim programem atomowym i alarmującymi prognozami, zapowiadającymi metrowe opady śniegu i ponad -30 na szczycie. Postanowiliśmy atakować na bezczelnego, z tzw. marszu. Co nie znaczy oczywiście „bez głowy”...

Przez procedury graniczne przebiliśmy się na lotnisku w Teheranie bez większych problemów. Niestety po przylocie od razu podpadliśmy naszemu lokalnemu przewodnikowi. O 3.30 rano zaalarmował go telefon z Działu Wizowego oraz rozliczne pytania w stylu: co za polska grupa?, po co?, jak i dlaczego o tej porze roku?...Ostatecznie wklejono nam do paszportów ładniutkie wizy i taksówkami ruszyliśmy do leżącej u stóp irańskiego wulkanu – giganta wioski Reyneh.

Dalsze przygotowania do górskiej akcji przebiegały bez większych przeszkód. Specjalnie dla nas sprowadzono ze stolicy personel schroniska, naoliwiono zardzewiałe zamki i umyło śniegiem podłogi. Niestety ktoś zapomniał o ogrzewaniu i w naszym górskim przybytku mieliśmy stałą, przytulną temperaturę -3. Na szczęście przemyciliśmy do Iranu pewną ilość, całkowicie tutaj zakazanych spirytualiów i ratowaliśmy się maminymi i babcinymi malinówkami, dereniówkami oraz wieloletnim Burbonem, nazwanym przez nas, z racji opakowania, Muszynianką...

Krótki wypad w góry Iranu

Kluczowego dnia o godz. 6.00 ruszyliśmy zwartym szykiem z położonego na wysokości 4200 m.n.p.m. schroniska Baragh na szczyt. Pogoda na początku była bajeczna i tylko lekkie bałwanki zdobiły błękit nieba. Niestety idylla szybko się skończyła, baranki rozrosły się gigantycznie, wzmógł się wiatr i zdrowo sypnęło śniegiem, widoczność spadła do 30-40 m... Nie mam zielonego pojęcia, jak w tych warunkach nasz Masoud rozpoznawał drogę??? Nie było widać najmniejszego skrawka ścieżki, szlaku czy kopczyka. Po 7 godzinach popędzania, gwizdów i (przypuszczam) perskich przekleństw stanęliśmy na szczycie Damavanda...

U góry moje zdumienie wzbudziło niemal bezśnieżne plateau i wielkie siarczane fumarole. Ze względu na opary siarki i silny mróz musieliśmy szybko uciekać. Mój górski zegarek zamarł przy -15, ale z prognoz odczytaliśmy, że odczuwalna temperatura na szczycie miała wynosić -31. Nie wypada się nie zgodzić...

Zejsście do schronu było usiane licznymi upadkami, gdyż pod warstwą śniegu zalegały zdradliwe powulkaniczne piargi. Ostatecznie po 12 godzinnej akcji, już o zmroku udało nam się zameldować w schronie. Na pokładzie (o nasz cny Masoudzie) przywitana nas ciepła herbatka i kolacja o bliżej nie sprecyzowanej treści i formie, którą roboczo można nazwać przeglądem tygodnia...

Po dojściu do siebie zauważyliśmy, że schronisko zapętniło się irańskimi „górotazami”, którzy w eleganckiej formie składali nam życzenia i gratulacje... „Brawa dla wspinaczy z Lechestanu”... Irańczycy dają się lubić...

Kolejny poranek przywitał nas „pocztówkową” pogodą i wreszcie można było zrobić jakąś fo-

tograficzna dokumentację... Dzionek minął na zejściu do masudowego domostwa, błogim lenistwie i obżarstwie (rybki z Morza Kaspijskiego) oraz dokańczaniu „Muszynianki”...

Kolejne 2 dni poprzedzające odlot minęły nam w Teheranie, który niestety nie jest turystycznym hitem w stylu Paryża, Wiednia, czy nawet Berlina...

Przyzwyczajeni do szumu górskiego wiatru, skrzypienia śniegu i łopotu flagi, dostaliśmy się w teherański wir warsztatów samochodowych, hydraulicznych i hurtowni budowlanych... Nawet ulicę, na której znajdował się nasz skromny hostel, nazwaliśmy „aleją akumulatorów”. Nic to, udało nam się trafić choć do byłej, słynnej z sensacyjnych filmów Ambasady amerykańskiej, skrzącego się blichtrzem i przepychem pałacu szacha, Golestan i na chrześcijański, (bardzo skromny) cmentarz z I i II wojny światowej, gdzie spoczywają nasi rodacy z Armii Andersa... Ale nigdy więcej Teheranu... Jeszcze dziś w domu, budząc się słyszę klaksony, metaliczny brzęk rur i w tle jazgotliwy głos muezzina nawołującego do modlitwy...

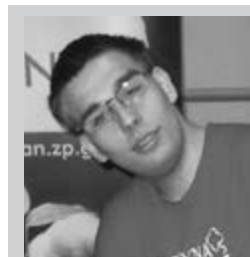
Odbywszy kilka wycieczek pieszych, muszę przyznać, że Teheran, pod względem ryzyka związanego z przekraczaniem ulic, zdecydowanie wyprzedza Moskwę, Marrakesz, a nawet Delhi... Zdecydowany nr 1 na świecie... Jedyłą skuteczną metodą na sforsowanie jezdni, zapożyczoną oczywiście od miejscowych, był bieg slalomem między pędzącymi autami... Gdyby „sprint przez szosę” był dyscypliną olimpijską, Irańczycy święcili by w niej większe triumfy niż w ich ulubionym podnoszeniu ciężarów...

W dodatku Teheran (w odróżnieniu od domu Masouda) kulinarnie wypada bardzo słabo... Jedyne co oferują tutejsze knajpki to 3 rodzaje kebabów i kefir... Komu nie smakuje, na każdym rogu można kupić tutejszą super-delicję, gotowany, a nawet surowy... łeb barani...

Cale szczęście trudy zakwaterowania w 12 milionowej metropolii odbiliśmy sobie na przesiadkowym lotnisku w Istambule. Pożegnalny toast wznieśliśmy markowym chilijskim winem o wszystko mówiącej nazwie Gran Montana, czyli wielka góra... Piliśmy oczywiście za następne wyprawy...

Jest nadzieja, więc warto żyć

Nadzieja jest to życzenie zaistnienia określonego stanu rzeczy i niepewności, że tak się stanie. Zachorował na białaczkę, nie poddał się, walczył, wygrał. A teraz założył Stowarzyszenie „Jest nadzieja, więc warto żyć”, by wspierać innych chorych. O kim mowa? O Adamie Kaczmarku. Zapraszam do poznania jego historii.



Adam Kaczmarek

„Jak można zdefiniować nadzieję? To stan, w którym rodzą się marzenia. To głos Twojego życiowego celu. Głos, który mówi do Ciebie i zapewnia Cię, że to, co się dzieje wokół, nie powinno przesądzać o tym, jak się czujesz.” - pisze Nick Vujicic w swej książce „Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń”. Cytat ten idealnie pasuje do tego, co chcielibyśmy przekazać poprzez nasze działania. Zależy nam bowiem na uświadamieniu innym, że nigdy nie należy się poddawać i mimo,

niekiedy licznych, przeciwności warto wyznaczać sobie nowe cele i krok po kroku dążyć do ich realizacji. Z każdego upadku można, a nawet trzeba, się podnieść. Wystarczy tylko mieć w sobie odrobinę nadziei.

Jesteśmy młodymi ludźmi, którzy odnaleźli w swoim życiu szczęście, pasję, sens, cel, misję oraz osobiste powołanie. Znaleźliśmy to wszystko, pomimo choroby i innych przeszkód spotyka-

nych na naszej drodze. Aby realizować wyznaczone przez nas cele założyliśmy Stowarzyszenie „Jest nadzieja, więc warto żyć”, które stanowi przedłużenie cieszącej się powodzeniem, prowadzonej przez kilka miesięcy akcji społecznej o tym samym tytule. Owocem tej akcji była publikacja książkowa, (dostępna również w formie e-booka), w której można przeczytać historie opowiedziane przez Wojtka i Adama.

Mamy wiele pomysłów i planów, jakie chcielibyśmy zrealizować, między innymi publikacje przedstawiające świadectwa tych, którzy w mroku odnaleźli światło (ale nie tylko takie publikacje bierzemy pod uwagę). Zamierzamy kręcić filmy, promować muzykę, itd. Mimo młodego wieku, posiadamy dość duże doświadczenia życiowe i chcemy się nimi dzielić, ponieważ żywimy nadzieję, że niejednemu pozwolą one odnaleźć się w życiu. Pragniemy pomóc innym dostrzec światło na końcu tunelu, motywować i inspirować ich, gdyż sami jesteśmy inspirowani i motywowani przez otaczających nas ludzi. Naszym wzorem do naśladowania jest niewielkiego wzrostu Australijczyk urodzony bez kończyn, który mimo swojej niedoskonałości, szerzy nadzieję, ewangelię i wiarę we własne możliwości, przemawiając do milionów ludzi na całym świecie. Opisuje nie tylko własną historię, ale zwraca uwagę na napotkane na swojej drodze osoby. Idąc w jego ślady, chcemy przekonywać, że Bóg nas kocha takimi, jakimi jesteśmy oraz daje nam wszystko, co trzeba; obdarowuje nas talentami i pragnie, byśmy mądrze wykorzystali dar życia. Odczuwamy potrzebę podkreślenia, że wszystko, co nas tu dotyka, ma głęboki sens. Dlatego też chcemy pokazać, jak można znaleźć szczęście, sens, pasję i misję we własnym życiu, tym wszystkim, co nas spotyka i otacza.

Siłę, męstwo i to wszystko, co nas pobudza do wszelkiego działania, czerpiemy z osobistego

spotkania z Żywym Bogiem. Działanie opieramy na katolickiej nauce społecznej (naszym celem nie jest jednak nawracanie). Bycie katolikiem, czy w ogóle osobą wierzącą, nie stanowi warunku, jaki należy spełnić, by dołączyć do naszego grona. Jedynym warunkiem jest czysta chęć działania oraz wielkie serce otwarte na ludzi i świat. Jeśli więc pokonałeś w życiu przeszkody i odnajdujesz w swoim sercu pragnienie niesienia innym światła radości, nadziei i wiary – choćby tej w lepsze jutro – czuj się zaproszony, aby uczestniczyć w tym ponad podziałowym dziele. Jeśli chcesz komuś powiedzieć: „Hej, zobacz życie jest piękne”, to u nas będziesz miał szansę wykrzyczeć to na całe gardło! A może

to Ty jesteś tą zagubioną owcą, pełną skaz i wad? Może to Ty nie znasz celu, sensu,

misji czy powołania w swoim życiu? Może to Ty jesteś opuszczony, za-szufladkowany bądź wykluczony przez społeczeństwo, wspólnotę czy być może przez własną rodzinę? Jeśli tak, to również czekamy na Ciebie! Przyjmiemy Cię z otwartymi ramionami i spróbujemy wspólnie odnaleźć to, czego szukasz. Nasz przykład może pokazać, że życie jest cenne i ma niesamowitą wartość. Można żyć inaczej, pełniej, radośniej i mimo przeszkód

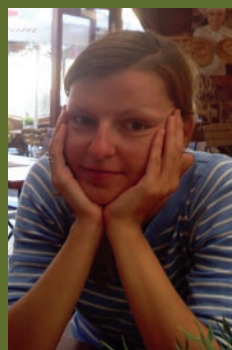
robić piękne rzeczy! Pasja czasem potrafi powstrzymać przed złym krokiem. Pasja może być sposobem na życie; nigdy nie jest za późno, żeby coś zmienić, spróbować czegoś nowego. Z własnego doświadczenia wiemy: DIAGNOZA TO NIE KONIEC ŚWIATA! Mało tego – może być dobrym początkiem prowadzącym ku lepszemu.

Jeśli chcesz, tak jak my, iść tam, dokąd nikt inny pójść nie chce, rozmawiać z tymi, z którymi nikt już nie rozmawia oraz dotykać tych, których świat się brzydzi – ZAPRASZAMY CIĘ SERDECZNIE!

Wstąp w nasze szeregi.

Adam Kaczmarek





Joanna Wróbel

Koordynator
Wolontariatu
w Hostelu
Wielkopolskiego
Centrum Onkologii
w Poznaniu

Nie lubię, gdy mówią do mnie: Aśka

3 moje najlepsze cechy: empatia, troskliwość, komunikatywność;

3 moje najgorsze cechy: odkładanie tego co mam zrobić „na ostatnią chwilę”, bujna wyobraźnia, co wiąże się z następną cechą – nadopiekuńczością;

Mam słabość do... chipsów;

Za najlepsze miejsce na ziemi uważam:

polskie góry (zwłaszcza zimą)

Gdybym na jeden dzień mogła się wcielić w: Świnke Peppę, to zrobiłabym ogromną radość mojej córce;

Ulubiona potrawa to: pierogi ruskie;

Na bezludną wyspę zabrałabym ze sobą:

książki, których nie mam czasu przeczytać;

Moim autorytetem: są osoby, które spotykam w pracy wolontaryjnej ze względu na ich siłę i pogodę ducha w walce z ciężką chorobą;

Chciałabym w życiu zobaczyć:

karnawał w Rio de Janeiro;

Nie znoszę, gdy: ktoś robi mi na złość;

Moje motto życiowe to: traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany

Gdy jadę tramwajem, to myślę sobie o:

naszych podopiecznych, osobach, z którymi jadę się spotkać, gdyż ostatnio tramwajem jeżdżę głównie do i z Hostelu WCO;

Bo w życiu chodzi o to, by: być szczęśliwym;

Najważniejsze dla mnie: jest zdrowie i bezpieczeństwo moich bliskich;

Boję się: pajaków ☹

Chciałabym umieć: wykonywać skręty ślizgowe rotacyjne na Snowboardzie;

Marzę o: małym domku pod Poznaniem;

Wolontariat daje mi: dużo energii do działania oraz możliwość poznawania wspaniałych ludzi, zarówno wśród pacjentów jak i wolontariuszy.



Czasami ludzie poprzez własną tragedię chcą pomóc innym. Tak w jednym zdaniu można by opisać historię narodzin Fundacji RAK OFF, powstałej w Poznaniu w roku 2012. Założycielka fundacji, Karolina Lech, dowiedziała się dwa lata temu, że została dotknięta chorobą nowotworową. Jedną z pierwszych myśli jakie jej towarzyszyły w tamtej chwili, była potrzeba przekucia swojego nieszczęścia w coś pozytywnego. Wierzyła, że jej choroba nie pojawiła się bez przyczyny. Tak zaczęła kietkować myśl o założeniu fundacji. Początki były bardzo trudne, lecz nie brakowało chęci, a także wiary w zasadność przedsięwzięcia, dlatego wszystkie przeszkody zostały pokonane. Od samego początku los sprzyjał naszej organizacji, co utwierdzało wszystkich w przekonaniu, że należy zrobić wszystko, aby ją rozwijać i realizować jej misję. Karolina jako osoba chorująca na nowotwór potrafi najlepiej zrozumieć swoich podopiecznych i wie jaka forma pomocy jest im najbardziej potrzebna. Fakt, iż zna problem od podszewki, pozwala jej o wiele łatwiej wczuć się w sytuację osoby chorującej i tym samym wzbudza w podopiecznych zaufanie i poczucie zrozumienia.

Fundacja RAK OFF pomaga osobom chorującym na nowotwór na terenie całego kraju. Naszym celem jest prowadzenie działań pomocowych zarówno w walce z nowotworem jak i w zakresie profilaktyki. Każda osoba dotknięta chorobą może zgłosić się do nas poprzez stronę internetową www.rakoff.pl, fanpage na Facebooku lub kontakt telefoniczny: 883-655-633 lub (61) 224-95-55. Odpowiadamy na wszystkie zgłoszenia w trybie pilnym i udzielamy chorym takiej pomocy, jaką w danym momencie jesteśmy w stanie zaoferować. Fundacja prowadzi przez cały rok programy wsparcia, oferując darmowe porady specjalistów między innymi: psychologa, dietetyka.

RAK OFF pomaga zarówno osobom dorosłym jak i dzieciom, starając się wspierać chorujących na różnych płaszczyznach. W tym roku uruchomiliśmy program pomocowy o nazwie „Akademia Biedronki” skierowany do dzieci przebywających na oddziałach onkologicznych. Kolejnym projektem realizowanym na dziecięcym oddziale onkologicznym przy ul. Szpitalnej jest akcja mikołajkowa pod nazwą „Paczka Pełna Miłości”. Tradycją Fundacji RAK OFF jest też coroczny, charytatywny turniej piłki halowej z pomocą dla jednego z naszych podopiecznych. Turniej odbywa się w grudniu, przed Świętami Bożego Narodzenia. Bierze w nim udział kilkanaście zespołów utworzonych przez firmy, które walczą o puchar fundacji. W tym roku odbędzie się druga edycja turnieju, podczas której będą zbierane pieniądze na leczenie 8-miesięczne-

go Nataniela walczącego z nowotworem nerki. 14 grudnia drużynowe zmagania będzie można zobaczyć w hali sportowej Lubońskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Hugona Kołtąja 2.

Nasza fundacja prowadzi również działania związane z profilaktyką nowotworową, promując aktywny styl życia. Każdy kto chciałby przyłączyć się do akcji, może zostać członkiem Klubu Biegacza Fundacji RUN RAK OFF. Wystarczy nabyć naszą koszulkę i tym samym reprezentować idee fundacji podczas różnych imprez sportowych. Fundacja ma charakter rodzinny, staramy się pomagać, nie tylko w kwestiach ściśle związanych z leczeniem, ponieważ ważny jest dla nas nie tylko sam chory, ale także jego rodzina.

Rzecz nieocenioną w rozwoju fundacji jest wsparcie wolontariuszy i sponsorów. Dzięki ich bezinteresownej pomocy możemy wspólnie pomagać innym i zmieniać świat na lepsze. Budujący jest fakt, iż w społeczeństwie nie brakuje osób gotowych poświęcić swój czas i pieniądze, aby wesprzeć potrzebujących. Świadomość, iż fundacja ma wsparcie ludzi o wielkich sercach jest jej największą siłą napędową. Z góry chcemy podziękować wszystkim naszym wolontariuszom i darczyńcom za okazaną pomoc. Zapraszamy również wszystkich chętnych do wsparcia naszego działu wolontariatu. Wierzmy jednocześnie, że coraz więcej ludzi będzie otwartych na dawanie siebie innym, bo przecież „dobro powraca”.

Magdalena Feldmann-Siejak

Organizacje warte poznania

