



Jak co roku, 17 września spotykamy się przy obelisku „Golgota Wschodu”, by upamiętnić poniesione przez nasz naród ofiary wojny, a szczególnie tych, którzy zostali zabici strzałem w tył głowy lub pomordowani w radzieckich kazamatach - w Katyniu, Ostaszkowie, Starobielsku, Miednoje... A stało się tak w następstwie zdradzieckiego „ciosu w plecy”, zadanego przez Sowietów właśnie 17 września 1939 r.

Z roku na rok jakby coraz mniej uczestników tych wspomnieniowych uroczystości, bo też odchodzą pokolenia, które pamiętały ten dzień z przeżyć własnych czy opowiadań

rodziców. Sztandar kombatantów dzierżą już młode dłonie harcerzy i to oni, zarówno ci ze szczerpu ZHP, jak i z hufca ZHR, stanowili najbardziej widoczną grupę podczas tegorocznego apelu, choć też nie tak liczną, jak kiedyś bywało. Harcerze zaciągnęli wartę honorową, wprowadzili sztandary. Wśród pocztów sztandarowych także młodzież z ZS nr 2 w Ostrzeszowie. Trzy pocztu sztandarowe - trochę mało jak na kilkanaście organizacji społeczno-politycznych, szkół i instytucji, które mogą poszczycić się swoimi sztandarami. Cóż, udział w tej uroczystości jest tylko znakiem pamięci, a nie wynika z obowiązku.



„NIC Z DZIEJÓW NARODU, CO MIAŁO MIEJSCE, WYMAZAĆ SIĘ NIE DA” - czytamy na jednej z tablic przytwierdzonych do kamienia obelisku. Słowa te, wypowiedziane przez kardynała Stefana Wyszyńskiego, przytoczył Andrzej Manikowski, witając w imieniu organizatorów spotkanie - komitetu „Prawa i Sprawiedliwości”, przybyłych na tę uro-

czystość. Przypomniał, że również w tym dniu przypada, ustanowiony przez Sejm RP - Dzień Sybiraka. Ma on być hołdem oddanym Polakom zesłanym na Syberię i w inne rejony Związku Radzieckiego, szczególnie upamiętniając tych, którzy tam zginęli.

Rys historyczny, ukazujący okoliczności napaści Sowietów na Rzeczpospolitą nakreślił pan Paweł Gruchała.

- Bezpośrednią przyczyną napaści sowieckiej na Polskę był akt Ribbentrop - Molotow, w którym ZSRR i Trzecia Rzesza podzieliły się strefami wpływów w Europie Środkowej.

Zauważył słabość sojuszy podpisanych z Anglią i Francją, wnioskując, że to właśnie bierność tych mocarstw ośmieliła Rosję Radziecką do zadania Polsce śmiertelnego „ciosu w plecy”.

- Stoimy tutaj bezpiecznie, przekonani, że takie czasy nie mają prawa się powtórzyć. Tymczasem na naszych oczach już odrodził się imperializm rosyjski. Tak jak w 1939 roku Francuzi mówili „nie chcemy umierać za Gdańsk”, tak dziś nikt nie

chce umierać za Osetię czy Ukrainę. Ile warte są zobowiązania sojusznicze nawet świętych zachodnich demokracji, przekonuje się obecnie Afganistan, który Amerykanie opuścili. Dlatego swoje interesy należy przede wszystkim budować wewnątrz kraju - stwierdził jest mowa o lecdow. tego potrzebna jest zgodna naroda.

O tę zgodę, ale też za tych, którzy polegli czy to na Wschodzie, czy na Zachodzie, którzy potrafili zostawić swoje domy, rodziny, tych, których kochali, bo ojczyzna była dla nich najważniejsza, modlono się przed obeliskiem, jak i potem, w czasie mszy świętej, w tej właśnie intencji sprawowanej.

Ufam, że kilka zniczy zapalonych przed „Golgotą Wschodu” i białoczerwone kwiaty, złożone przez harcerzy, przedstawicieli władz, szkół i partii politycznych, nie są jedynymi oznakami pamięci, jakie winni jesteśmy tym, co za ojczyznę życie swoje oddali.

K. Juszcza

Materiał informacyjny Ministerstwa Zdrowia.

ABSTYNENCJA POMAGA

ZAPOBIEGAĆ NOWOTWOROM

Skrzypce i przez lata rozwijają się w błonie śluzowej górnych dróg oddechowych, przełyku, jamie ustnej, gardle, krtani, jamie nosowej, zatokach, śliniankach, tarczycy, tkance miękkiej, kościach i skórze. Nowotwory głowy i szyi stanowią siódmą co do częstości grupę nowotworów złośliwych. Wśród ich przyczyn są nadużywanie alkoholu i palenie papierosów.

Najwięcej zachorowań na nowotwory głowy i szyi przytrafia się osobom po 50. roku życia. W Polsce takie diagnozy słyszy 11 tys. pacjentów rocznie, a umiera 6 tys. osób rocznie. Ponad połowa pacjentów za późno trafia na leczenie.

NIE IGNORUJMY OBJAWÓW

Na początku trudno zdiagnozować nowotwór głowy i szyi, bo przypomina zwykłe przeziębienie. Później, gdy już wiadomo, że to rak, widoki są o wiele gorsze. Im szybciej uda się wykryć chorobę, tym większe szanse - nawet 95 proc. - na pełne wyleczenie. Pacjenci często ignorują objawy, a powinno niepokoić, gdy nieprzerwanie przez trzy tygodnie utrzymuje się:

- pieczenie języka,
- niegojące się owrzodzenie, czerwone albo białe naloty w jamie ustnej,
- ból gardła,
- przewlekła chrypka,
- guz na szyi,
- niedrożność nosa lub krwawy wyciek z nosa,
- ból powiązany z połykaniem.

Co zrobić, kiedy zauważysz jeden czy kilka z tych objawów? Jeśli masz 40-65 lat, czyli jesteś w grupie podwyższonego ryzyka, zgłoś się do lekarza, który wystawi skierowanie do specjalisty. Lekarz oceni, czy trzeba wykonać inne badania, jak endoskopia, cytologię czy biopsję, celem wnikliwego sprawdzenia pobranych komórek. Możesz też trafić do programu zaawansowanej diagnostyki i leczenia. Wtedy będziesz szybciej zdiagnozowany i w razie konieczności - operowany.

- Wykrycie zmian uruchamia procedurę leczenia, która zwykle rozpoczyna się od usunięcia komórek rakowych i zabezpieczenia sąsiednich z wykorzystaniem m.in. naświetlania. Dlatego tak ważne są badania przesiewowe, dzięki którym lekarze docierają do grupy ryzyka, a nie czekają aż chorzy się u nich zjawiają. Bardzo ważne, żeby pacjenci wiedzieli, że samo badanie nie boli, a wcześniej rozpoczęta kuracja nie jest bardzo uciążliwa - zapewnia autor krajowego programu profilaktyki nowotworów głowy i szyi, prof. Wojciech Golusiński.

TYTOŃ SZKODZI NIE TYLKO PŁUCOM

To palenie papierosów w dużej mierze odpowiada za zachorowania na raka głowy i szyi. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), rocznie aż 7 mln osób na świecie umiera wskutek chorób spowodowanych przez szkodliwe składniki dymu papierosowego. Jest ich aż 4000! Wśród nich są substancje toksyczne i kancerogenne.

Polskie Towarzystwo Onkologiczne podaje, że palenie jest przyczyną wysokiej śmiertelności na nowotwory złośliwe. Niezależnie od liczby wypalonych papierosów, następuje zatrucie organizmu, którego skutki w dłuższym czasie trudno przewidzieć. Nowotwór złośliwy potrafi rozwijać się przez 5-20 lat i dać o sobie znać w najmniej oczekiwanym momencie.

Samo palenie jest równie szkodliwe, co wdychanie dymu, żucie tytoniu, a nawet prze-

bywanie w pomieszczeniach nasiąkniętych zapachem nikotyny. Substancje zawarte w dymie papierosowym długo utrzymują aktywność. Paląc w obecności innych naraża się ich na kontakt z trującą i ryzyko zachorowania na nowotwór.

Chcesz rzucić palenie? Potrzebujesz profesjonalnej pomocy? Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 801 108 108 lub 22 211 80 15. Więcej informacji znajdziesz na stronie jakkurcicpalenie.pl.



UWAGA NA ALKOHOL

Nieliczni wiedzą, że alkohol wywołuje raka tak samo, jak palenie tytoniu czy intensywne opalanie. 5 proc. zachorowań na nowotwory ma ścisły związek ze spożywaniem alkoholu. Osoby pijące są pięć razy bardziej narażone na rozwój nowotworu w jamie ustnej i gardle niż niepijące. Powodem są zmiany w tych organach wywołane alkoholem. Zagrożenie rośnie, gdy ktoś pije i przy tym pali, to otwiera drogę wprost do komórek dla szkodliwych substancji zawartych w dymie.

Nie trzeba być osobą uzależnioną czy nadużywającą alkoholu: wystarczy, że regularnie spożywa się kilka drinków.

TERAPIA I PROFILAKTYKA

Wcześniej wykryta choroba pozwala zastosować skuteczną terapię. Nowotwór jest jednak

podstępny i zawsze istnieje ryzyko jego nawrotu. Rzucenie palenia i alkoholu zwiększa prawdopodobieństwo uniknięcia nowotworów głowy i szyi. Nie wystarczy jednak tylko przestać pić i zrezygnować z palenia.

Dlatego tak ważne stają się badania profilaktyczne pod kątem nowotworów głowy i szyi. Wczesne wykrycie choroby pozwala na mniej inwazyjną terapię. Leczenie zaawansowanych zmian nowotworowych może oznaczać uciążliwe dla pacjenta zabiegi chirurgiczne. Bywa, że zabiegi w obrębie głowy i szyi odbierają możliwość sprawnej komunikacji (np. po usunięciu krtani) i skazują na zmianę sposobu życia.

Nowotwory wcześniej wykryte są możliwe do wyleczenia. Jeśli zauważysz u siebie niepokojące objawy, koniecznie zgłoś się do programu przesiewowego, lekarza ogólnego lub laryngologa. Warto skorzystać z tej szansy, by zapewnić sobie długie i zdrowe życie.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. Więcej informacji na stronie: planujedlugiezycie.pl zakładka Pracodawca Zdrowia.

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.