

# ŠETNJA NADE

Oktobar je tradicionalno mesec borbe protiv raka. I ove godine, uz nekoliko hiljada šetača za "American Cancer Society", šetala je i Milka Kovačević, nekada znano novinarsko ime sarajevske Radio Televizije, koja je i sama prebolela i pobedila rak dojke. O njenom iskustvu otvoreno i hrabro, govori za čitaoce Ogljedala, u želji da na njenom iskustvu pomognemo sebi ili nekom svom..

Više od 212 000 žena će i ove 2005 godine čuti riječi «Imate rak dojke», a više od 40 800 žena će u ovoj godini umrijeti od raka dojke.

Ovo su hladni statistički podaci koji ako nas, ili nekog našeg nisu dotakli danas, mogu već sutra.

Godinu dana nakon mog dolaska u Ameriku, tačnije 1999. godine, na televiziji sam jednog dana čula informaciju da svaka osma žena u Americi boluje od raka dojke.

Kao da me nešto dotaklo tog trena, skočila sam i počela tražiti moj karton za mamogram, koji sam početkom te godine nonšalantno bacila u neku od ladica.

Ni danas ne znam zašto i kako sam požurila da već sutra zakažem mamogram za tu godinu. Neki unutarnji nemir se uvukao u mene i morala sam to odmah uraditi.

Prije nego sam se vratila kući, tog toplog avgustovskog dana, već sam na mašini imala poruku da se javim hitno za ultrazvuk, jer snimak na mamogramu pokazuje abnormalitet. I onda ultrazvuk, limfoscintigrafija, pa biopsija i konačan rezultat, rak dojke.

Nisam bila šokirana, nisam bila ni potresena. Zнала sam da stres koji nam je rat nametnuo čini slabima i one koji kao i ja nisu nikada bili pušaci, i koji kao i ja nemaju u familiji istoriju bolesti te vrste.

Možda je razlog više da sve to primim mirnije bila i knjiga «Moć podsvesti» Džona Marfija, koju su mi moje drugarice Azra i Anita sa Wilson klinike dale na čitanje neposredno prije toga, a koja mi je postala, a i danas je moja Biblija.

Tako je krenula moja borba sa bolešću, koja se ne bez razloga zove podmuklom. Zaista, nema bola, nema fizičkog prepoznavanja bolesti, ništa...

Ako je otkrijete na vrijeme, ima spasa i nade. Vjerujte mi.

Ponoviću vam ovu recenicu opet, i više puta da biste je zapamtili. Ako se bolest dijagnosticira na vrijeme, ima SPASA i ima NADE.

Isprika nije ni to da nemate osiguranje, jer se pozivom na telefon American

Cancer Society 1 800 227 2345 može zakazati mamogram za one koji ne mogu platiti.

Nemojte reci ni pregled je neprijatan. Jer ni kod zubara nije prijatno otići, a od neodlaska zubaru se ne umire.

U jedno sam sve vrijeme bila sigurna. Moja bolest je nešto što ja treba da pobijedim. To mora biti tako, ja to želim i hoću. Ja sam zodijska škorpija, uvijek spremna na borbu. A to je bila borba biti ili ne biti, no ja sam htjela BITI.



cvekle i jabuke. No najvažnije je, mislim bilo to, što nikome oko sebe nisam dozvolila da me dotakne negativnom energijom ili da me sažaljeva.. Čak i mojim najbližima sam pripretila: ne dozvoljavam kukanje, ne dozvoljavam sažaljenja, n e m a negativnog razmišljanja.

Ja sam se sama vozila na Kemo terapiju i poslije toga odlazila na svoj redovni posao , a da ljudi oko mene n i s u imali

mamogram upozorim zorno, da dođu i sledeće godine, jer ako je dobro, dobro je da na vrijeme znaju, a ako nije dobro, veoma je važno da na vrijeme saznaju, jer jedino tako ima spasa i ima nade.

Uvijek punog srca, sa mnogo dobre volje pokšavam da im olakšam susret sa lekarom, da pomognem koliko mogu. Nikada me niko od njih nije vidio namrštenu, neraspoloženu, jer ja sam ogroman rezervoar pozitivne energije što osjećaju i moji prijatelji i svi oni koji me poznaju. Uživam u svome poslu, uživam u životu.

Svake godine, nakon mog čistog mamograma, počastim sebe lijepim putovanjem u nepoznato. Putovanja su moja pasija oduvijek i ima još toliko lijepih mjesta gdje moram otići.

I ove godine sam bila šetač, i ove godine sam prikupila donaciju što od prijatelja, što od radnih kolega, jer pomoći u otkrivanju uzroka i sprečavanju širenja bolesti raka dojke, pomažemo ne samo sebi, nego svojim kćerima, majkama, bakama, prijateljicama...

American Cancer Society svake godine u oktobru organizuje 5 milja hodanja i prikupi donacije od sponzora i šetača. Moji pacijenti Mira i Danilo Zdravković, recimo, svake godine uz donaciju i hodaju pet milja za mene i sa mnom što je lijepo prijateljstvo, zar ne?

Rak dojke nije samo ženska bolest, ali jeste mnogo češća kod žena nego kod muškaraca. Žene, naime imaju mnogo više hormona estrogena i progesterona u svom tijelu, a taj hormon stimulise rast ćelija u dojci, normalnih ili zdravih, ali i cancerogenih.

Ako neko od vaših bliskih majka, sestra, baka ima rak dojke, onda se i vi ubrajate u rizičnu grupu i nakon 40 godine neomjte propustiti da ođete na godišnji mamogram, koji vam može pomoći da na vrijeme otkrijete bolest i da je uspješno izliječite. Nemojte to odlagati, nemojte biti nemarni prema sebi, jer bolest se ne dešava samo nekome tamo, nego i nama samima.

Ne treba se stidjeti bolesti, treba razgovarati o tome, treba podijeliti brigu sa bližnjima i biti spreman na borbu do ozdravljenja.

Voljela bih da na ovim stranicama pročitam i druga iskustva. Pomozimo jedni drugima savjetom, sopstvenim načinima liječenja, iskustvima...

**Vaša Milka Kovačević.**

## Recept za podizanje imuniteta

### ALOE VERA

300 gram leaves of aloe vera grind it ...plant must be at least 1.5 years old

before using this plant water it for at least 5 days every day

7 deciliters of distilled black wine

500 grams chicory coffee

2 tablespoons of fresh honey spring honey

500 grams clear alcohol

all this mix and leave in cold dark place close it well and after 5 days use it:

- First five days three times a day one teaspoon two hours before meals

- The following three days three times a day one hour before meals. Do this for two months.

Liquid should be drained for the amount need for 5 days and the rest is left

to sit in dark and cold place

Usljedila je operacija , odstranjenje bolesnog dijela dojke. U jednoj od 18 limfnih zlijezda pronađene su ćelije cancera, pa je sledeća faza bila kemo terapija, a onda radijacija.

Na sreću, melem koji sam sama pripremila, a čiji recept evo ovde objavljujemo, podigao je moj imunitet. Pored toga, šest mjeseci sam svako jutro počinjala sa časom svježih ocjeđene mrkve,

pojma da sam bolesna.

I pobjedila sam. Nemojte pitati dokle. Moja filozofija je, da smo na ovoj planeti svi samo u posjeti. A vrijeme posjete za svakog je različito. I kad dođe vrijeme da odeš, odeš i gotovo. No dok sam tu, hoću da živim život punim plućima.

Radim u jednoj klinici, Union Health Services, i imam mnogo pacijanata sa naših bivših prostora, kojima nastojim pomoći da se snađu i kod lekara i da objasne svoj problem. Sve pacijentkinje koje dođu na