



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 32 ▲ Prosinec 2022 ▲ Číslo 4



Vážení čtenáři.

přeji vám krásný předvánoční a vánoční čas.

Letos chci své poslední pozdravení v tomto roce pojmout trochu jinak.

Aniž bych to totiž nějak plánovala, rozhodli jsme se poprvé předvánoční období strávit trochu netradičně, bez klasického shonu, úklidu a shánění dárků. Vyjeli jsme si za sluníčkem a já tak poprvé v životě trávil tento zimní čas v teplých krajích koupajíc se v moři. Vybrali jsme si nádherný hotel umístěný v rozsáhlé zahradě plné kvetoucích keřů, palem, fontánek a obrovských kaktusů. V době, kdy u nás máme vše zazimováno, ze zahrady na nás hledí smutné stromy bez listů a všechny květinčky jsou suché a keře ostříhané, to na mě působilo jako neskutečný balzám na duši.

Personál hotelu byl po celou dobu

našeho pobytu velmi milý a vstřícný, neustále se nám snažil maximálně ve všem vyhovět, s úsměvem vycházel vstříc někdy až snobským a přemrštěným přáním svých zákazníků. Zaměstnanci hotelu byli neustále připraveni všem posloužit, a že ta přání některých byla opravdu nad lidské síly.

Toužím se s vámi podělit o své postřehy a pocity. Chci říct, jak si vážím toho, že žiji ve svobodné zemi, kde mohu vyjadřovat své názory, mohu si najít zaměstnání, které mě bude bavit a přinášet mi radost a uspokojení, aniž bych se musela na měsíce a roky odloučit od svých milých a svého bydliště. Tito lidé totiž většinou velmi namáhavě hledají pracovní uplatnění a uvítají každou jen trochu lépe finančně oceněnou práci. Musí za ní velmi často cestovat hodně daleko a svůj veškerý pracovní i volný čas trávit mezi kolegy bez zázemí své rodiny.

V tomto zvláštním čase vánoc si víc uvědomuji, jak důležité jsou rodinné vazby a kolik podpory a lásky hledáme mezi svými přáteli. Že to není pro všechny taková samozřejmost být v této slavnostní chvíli spolu s rodinou. Přeji vám tímto, abyste měli kolem sebe stále své blízké, ať máte poblíž vždy pomocnou ruku, která je připravena ku pomoci. Ať vás těší veškeré vaše konání a vaše aktivity vám činí život radostnější a veselejší. Hodně zdraví a štěstí do nového roku vám přeje

Iveta Kuchařová



Milí přátelé,

končí rok, který nám přinesl ve své první polovině únavné restríkcce života a před létem radost z jejich omezení. Přestaly platit zákazy divadel, kin, koncertů, zákazy práce na pracovišti, vrátila se možnost setkávání. Řada z nás zjistila, že přímý kontakt s lidmi jim způsobuje problémy, že děti se přesunuly ke kontaktům s kamarády na web, že si tak lépe a volněji povídají.

Léto našťestí trochu zmírnilo tento způsob života, ale pro většinu lidí je nyní komunikačním prostředkem mobil. Vidíme ho neustále v dětské ruce, v ruce milenců, v ruce přátel při hovoru. Neustálé nahlížení, jestli mi někdo něco nepíše nebo jaké jsou nové zprávy, to všechno deformuje život. Vnuká nám pocit, že nejsme uvnitř dění, že nevíme, že nám něco důležitého utíká, když plochou obrazovčičku nemáme v přímém kontaktu. Přitom je to naopak. Nahlížením do kouzelného zrcadla pavoučí sítě nám utíká skutečný život. Nevidíme první kytku za plotem, první jehnědy, rašící stromy, ptáky na hnízdech. Nepoznáváme sousedy, spíše než na vycházce je potkáme na TikToku, Facebooku nebo Instagramu. Věřím, že příchod adventu pomůže vrátit alespoň na chvíli lidskou mysl do

reality, že čas očekávání dobré zvěsti osloví všechny lidi bez rozdílu vyznání. Věřím, že přinese dobrou zvěst o pokoji pro lidská srdce i vám! Věřím, že lidé pochopí, jak málo se lišíme. Že je minimum věcí, které nemáme společné. Rodíme se nazí a nesmírně zranitelní, potřebujeme ochranu, jídlo, pití i střechu nad hlavou. To všechno nám přináší zvěst o narození. Bezmocnost, křehkost, půvab a radost. To všechno nám předkládá k uvědomění si sebe sama, svých potřeb, které jsou stejné jako potřeby lidí na opačné polokouli. Jediné čím se lišíme, je řeč. Skvělý dar, úžasný nástroj dorozumění a největší zdroj nepochopení. Nejvíce válek vzniká ze slov. Zlých, tvrdých, necitelných, hrabivých, surových. Nebo zase ze sladkých, mámivých, lživých.

Přitom nejnámější z evangelií začíná jednoznačně: Na začátku bylo slovo... To slovo značí život, radost, krásu, sílu, lásku. Beze slov bychom byli pod úrovní zvířat. Protože ony mezi sebou také komunikují na všech úrovních. Mají své vůdce, své postavení ve skupině, své místo ve smečce. Žijí své životy, naše životy se s jejich prolínají, ale naše povinnost je žít s nimi a chránit je a chránit jejich místo na zemi. Neumíme s nimi komunikovat, nerozumíme jim a zdá se, že začasté ani sami sobě.



Potřebujeme naději, potřebujeme najít v sobě sílu a rozhodnost k dobrému životu pro lidi, zvířata a celou planetu. I k tomu nás zavazuje poselství adventu, je to nadějně poselství pro všechny bytosti a všichni jsme voláni ke kolébce. Je to naše naděje, naše východisko, naše budoucí radost! Přeji vám všem klidný advent, krásné vánoční svátky, mír a radost v duši a vědomí, že se na nás usměje děťátko a budeme šťastní.

*Michaela Fridrichová
předsedkyně Ligy proti rakovině Praha*

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Děkujeme upřímně vám všem, kteří jste pomohli při letošní sbírce Český den proti rakovině.

Děkujeme všem partnerům, kteří 26. ročník ČDpR podpořili!

Český den proti rakovině k 28. 11. 2022 vynesl

18 582 875 Kč

(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky

10 738 600 Kč

Liga proti rakovině Praha rozdělí:

na dlouhodobý program nádorové prevence

3 134 000 Kč

na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů

5 244 000 Kč

na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky
a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť

2 360 000 Kč

Z významných projektů uvádíme:

● Putovní výstava o nádorové prevenci v nové podobě (navštívila 14 měst ČR)	550 000 Kč
● Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost	650 000 Kč
● Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů)	3 101 000 Kč
● Hospicová péče	929 000 Kč
● Nádorová telefonní linka	695 000 Kč
● Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty	869 000 Kč
● Onkologická klinika 1. LF UK a FTN – výzkumný onkologický projekt	424 000 Kč
● Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. LF UK a VFN – výzkumný onkologický projekt	450 000 Kč
● Nemocnice Na Pleši, s. r. o. – vybavení pro ergoterapii, fyzioterapii a onkolog. odd.	267 000 Kč
● Onkologická klinika VFN a 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt	345 000 Kč
● Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt	283 000 Kč
● Katedra medicínské biologie, Přírodovědecká fakulta Jihočeské univerzity v Č. Budějovicích – výzkumný onkologický projekt	109 000 Kč
● Klinika onkologie a radioterapie, Fakultní nemocnice Hr. Králové – výzkumný onkologický projekt	439 000 Kč

Mapa nabízených kyticek dle okresů a krajů České republiky



PUTOVNÍ VÝSTAVA O NÁDOROVÉ PREVENCI

Po dvou letech, kdy jsme s naší Putovní výstavou nemohli cestovat po českých a moravských městech, jsme se letos na jaře zamýšleli, jak celou akci vylepšit a obnovit. V roce 2008 byla expozice novinkou a originální odvážný styl prezentace informací o závažném tématu rakoviny a možnostech její prevence se jednoznačně osvědčil. Přesto po téměř 15 letech bylo již třeba zamyslet se nad délkou textů a celou náročnou organizací akce. Doba se zrychlila, návštěvníci již nejsou ochotni číst dlouhé texty, problematické bylo i zajišťování lékařů – dermatologů a navíc výstava v původní

velkorysě podobě byla náročná i na prostor. Nebylo možné dostat se do menších měst a na venkov.

Autor výstavy pan Petr Hora Hořeštiny připravil podklady pro novou úpravu panelů, zredukoval textovou část a skvěle ji doplnil již osvědčenými vtipnými ilustracemi pánů Jiráňka, Bartáka a Slívy a fotografiemi Františka Dostála.

Panely jsou provedeny ve tvaru trojbokých hranolů s povrchem pro venkovní použití.

Součástí akce jsou i nadále znalostní texty s možností výhry drobných dávků, hrátky pro zdraví o zdraví, určené

dospělým i dětem, informační centrum se širokou nabídkou preventivních a edukačních materiálů, nabídka vyšetření základních parametrů zdravotního stavu (zajištěno SZÚ). V některých městech je i stánek zdravotní pojišťovny ČPZP, s kterou Liga dlouhodobě spolupracuje. V městech, kde působí pacientské organizace, je také stánek a prezentace činnosti místního klubu. Výstavu v novém kabátku jsme poprvé představili v červnu v Praze 13 během Dne zdraví a hned další týden jsme putovali do Jihlavy na tradičně skvělou akci Dny zdraví Jihlava, jejíž jsme byli součástí.

Od června do listopadu jsme s Putovní výstavou navštívili tato města:

- Praha 13** (15. 6.)
- Jihlava** (22. 6.)
- Velké Meziříčí** (6. 9.)
- Chrudim** (7. 9.)
- Havířov** (8. 9.)
- Dobříš** (10. 9.)
- Prostějov** (13. 9.)
- Přerov** (14. 9.)
- Třeboň** (17. 9.)
- Ostrava-Poruba** (21. 9.)
- České Budějovice** (22. 9.)
- Rokycany** (3. 10.)
- Tábor** (4. 10.)
- Praha 4** (22. 10.)
- Kamenice** (1. 11.)

Více než 4500 dospělých i dětí, kteří výstavu navštívili, si odnesli nejen edukační materiály, ale především poznatky o možnostech prevence a zásadách správného životního stylu.

Iva Kurcová



Liga proti rakovině Praha

děkuje za podporu putovní výstavy

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM 2022



Organizátor:



ČESKÉ BUDĚJOVICE





OSTRAVA



PŘEROV

PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA
KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ
 PREVENČNÍ RAKOVINĚ VEŠKÉ I VÁŽNĚ STRŮJCEM
Přerov, nám. T. G. Masaryka
 14. září 2022 9.00 - 14.00 h

PŘEROV

- VÝSTAVA „KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ“ S VÝSTAVOU „JAK ŽIT, A ŽIT V BARRIAKADĚ A FOTODIAGNÓZA“ V BOJFALA
- INFORMAČNÍ CENTRUM LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA
- VÝSTAVNÍ KAPITOLNÍ ZEMĚPISNÝ KURZ, SLEPÝM DÍTĚM
- MĚSTSKÝ PROJEKT „KAM JAK ŽIT NA TOM ŽE MĚSTSKÝ PROJEKT O ZDRAVÍ“
- SOUTĚŽ, DĚKOVÁNÍ A ODMĚNY PRO DĚTI, MIMOČLÁNKY I PRACOVNÍKY

VSTUP ZDARMA



KAMENICE

Obec Kamenice Vás zve do Kulturního domu
Den sociálních služeb
 Prezentace organizací poskytujících sociální služby

- Modré dveře z.ú., Terapeutické centrum Říčany
- Tří, z.ú. Hospic Dobrého pastýře Čerčany
- Mgr. Veronika Kupková – mediátorka
- Komunitní centrum Říčany
- Kvalitní podzim života, z.ú.
- Klub seniorů Kamenice
- Cesta integrace, o.p.s.
- Koloběh Říčany p.o.
- Charita Starý Knín
- REX SERVICES, a.s.
- Chytrá péče s.r.o.
- DMA Praha s.r.o.
- a další ...

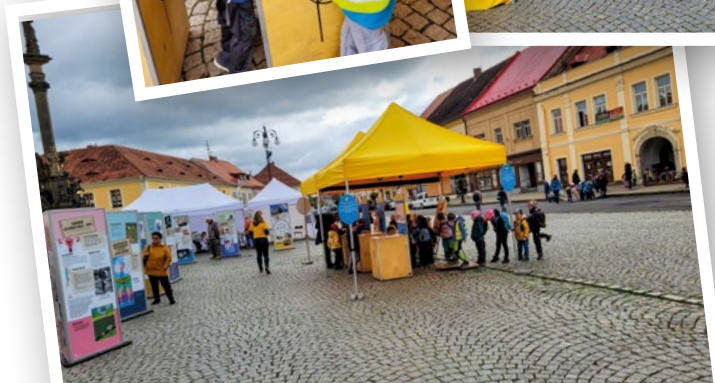
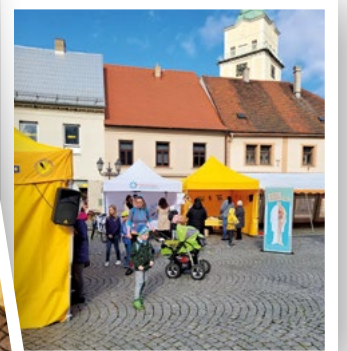
1. 11. 2022
14:00 - 17:00



PROSTĚJOV



ROKYCANY



TÁBOR



TŘEBOŇ



DEN ZDRAVÍ A DRAKIÁDA



V sobotu 1. října se konal 8. ročník Dne zdraví a Drakiády v Praze 4 – Písnici. Akce se konala tradičně na fotbalovém hřišti. Počasí nám moc nepřálo, přšlo od začátku do konce. Ale i přes nepříznivé počasí se přihlásilo přes 100 soutěžících s draky. Draci byli různí, velcí, malí, bylo tu i několik originálních, doma vyrobených draků. I když přšlo, šedivé nebe bylo plné draků. Pomáhal i vítr, který draky pěkně proháněl po obloze. Před 17. hodinou byl vyhlášení vítězové v různých kategoriích.

Pod dohledem místních hasičů si každý, kdo chtěl, mohl opéct buřty. Bohužel nám letos neukázali záchrannou akci spolu se zdravotníky, jelikož tomu počasí nepřálo. Předvedli alespoň v zastřešeném stanu ukázkou první pomoci.

Liga tradičně nabízela preventivní publikace a pro děti měla edukační materiály a také dárečky.

U dalších stánků bylo možné si nechat změřit metabolismus nebo se dozvědět něco více o zdravém stravování. Pro děti bylo připraveno malování na obličej a děti i si mohly něco namalovat na sádrové předlohy.

Doufáme, že příští ročník bude sušší a vítr bude foukat minimálně jako letos.

Lenka Maršíková



DEN ZDRAVÍ NA POLIKLINICE PARNÍK

Ve čtvrtek 20. října proběhl Den zdraví na poliklinice Parník v Praze 14. Již od brzkých ranních hodin zde pracovníci Laboratoře Vidia Diagnostika z kapky krve zjišťovali hladinu cukru a cholesterolu a doporučovali další postup v případě naměřených vyšších hodnot.

Další nabízené vyšetření bylo měření tlaku krve, případně poradenství k virovým onemocněním, která v současné době začínají být aktuální.

Za odvahu každý ze zúčastněných dostal krásné a lahodné jablíčko.

U našeho stánku se i letos zastavilo mnoho zájemců s dotazem na edukační publikace a možnosti prevence. Dotazy na individuální lékařské poradenství jsme směřovali na naši poradenskou linku, která funguje každý den od 9:00 do 16:00 hodin.

Téměř deset zájemců využilo možnosti se poradit ještě v ten samý den.

Oslovila nás také členka oblastního spolku důchodců se zájmem o zprostředkování přednášky našich lékařek pro jejich členky.

Jako již tradičně se s námi akce zúčastnily členky Klubu ŽAP s modelem prsů, na kterém ukazují a vysvětlují, jak správně samovyšetření provádět. Děkujeme Městské části Praha 14 za pozvání.

Ivana Birková



DEN ZDRAVÍ NA SEDMIČCE

MČ Praha 7 uspořádala 22. listopadu osvětovou akci Den zdraví na Sedmičce. Tato akce proběhla v odpoledních hodinách na poliklinice Prahy 7 (Františka Křížka 22) a poprvé byla přivzvána i naše organizace a Klub ŽAP. Rádi jsme nabídku přijali a připravili širokou nabídku našich publikací. Členky Klubu ŽAP prováděly pro zájemce instruktáž správného samovyšetření prsů na dvou různých modelech a seznamovaly návštěvníky se zásadami prevence rakoviny prsu.

Hned vedle našeho stánku byla onkogynekologická poradna, vedená panem doktorem z gynekologické ordinace na poliklinice.

V rámci prevence bylo možné nechat si změřit tlak a cukr v krvi, vyšetřit hladinu CO v dechu, nechat si vyšetřit kožní útvary a znaménka a probíhalo i testování na pohlavně přenosné nemoci (HIV, žloutenku typu B nebo syfilis). Pro zájemce bylo připraveno očkování proti nemoci covid-19.

Lenka Maršíková



RŮŽOVÝ DEN V NCO NZO

Stejně jako spousta jiných organizací, institucí a firem také Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně se zapojilo do projektu Říjen v růžové. Dne 18. 10. se zaměstnanci centra oblékli do růžové barvy, aby podpořili ženy nemocné rakovinou prsu a zdůraznili důležitost prevence v boji s tímto onemocněním. V rámci projektu se konala výstava k tématu prevence rakoviny prsu a onkologie ve specializované knihovně NCO NZO, zájemkyně si měly možnost vyslechnout přednášku, vyzkoušet si samovyšetření prsu na modelu a využít individuální konzultace s MUDr. Dagmar Brančíkovou, Ph.D.

Kromě toho byly prezentovány zajímavé odkazy a informace zaměřené na finanční podporu žen s onemocněním rakoviny prsu, video zaměřené na samovyšetření prsou a mobilní aplikace Preventivka.

Zástupkyně naší organizace Mgr. Nikola Prokešová také přednesla veřejnosti téma „Výživa pro zdravá prsa“ v prostorách Magistrátu města Brna.



Děkujeme paní doktorce Brančíkové za zajímavou přednášku, individuální přístup a organizaci Liga proti rakovině za poskytnuté informační brožury. Věřte, že prevence je důležitá.

*Božena Oškrdová
specializovaná knihovna, BOE205
NCO NZO*



Zajímavé odkazy a informace:

Liga proti rakovině:

www.lpr.cz



Mobilní aplikace

Preventivka:

www.loono.cz/mobilni-aplikace



Video

– samovyšetření prsou:

www.youtube.com/watch?v=cTT_5RwwJF8



VÝSTAVA PANELŮ O PREVENCÍ

Úspěšný projekt školní výstavy Ligy proti rakovině Praha, zacílený na žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ, pokračoval i v podzimních měsících.

Jsmo nadšeni, že o preventivní výstavu je zájem ze strany škol, a jsme velmi vděční za poskytnutou zpětnou vazbu.

ZÁKLADNÍ ŠKOLA KLIMKOVICE

Vážení, tímto bychom chtěli poděkovat za možnost využití panelů k výstavě s názvem Každý svého zdraví strůjcem.



Oceňuji vstřícnou a rychlou montáž, doprovodný materiál v podobě testů a letáček, aktuálnost problematiky. Texty na panelech jsou výstižné a pro žáky základní školy srozumitelné a velmi přínosné. S tématy na panelech jsme pracovali nejen s dětmi na druhém stupni (v předmětech občanská výchova a výchova ke zdraví), ale taktéž se zapojily paní učitelky se 4. a 5. třídami. Vzhledem k tomu, že výstava probíhala i v den informačního odpoledne, zaujala i rodiče, kteří si odnášeli nejen cenné informace, ale taktéž letáčky, které jsme umístili do haly školy k dispozici. Další ocenění patří za propagační materiál, díky kterému se můžeme kdykoliv průběžně vracet k jednotlivým tématům v odborných předmětech. Věřím, že si naši žáci odnesou spoustu potřebných a užitečných informací do života. Těším se na další spolupráci.

*Mgr. Miroslava Hoňková
ředitelka školy*

*Mgr. Jana Petrušková
pedagogická pracovnice*

ZŠ NÁMĚSTÍ MÍRU NOVÝ BOR

Do ruky se nám dostal průvodce Ligy proti rakovině Každý svého zdraví strůjcem. Společně s ním k nám do školy byla instalována Putovní výstava pro žáky základních škol. Bannery se staly součástí haly v hlavní budově, kde se nachází vedení školy. S žáky druhého stupně jsme měli možnost v hodinách rodinné výchovy a výchovy ke zdraví tuto expozici navštívit. Musím konstatovat, že některé informace byly pro žáky nové. Při následných diskusích nad tématy jsme se však dobrali k tomu, že o mnoha ze zmiňovaných

témat již žáci slyšeli, neuměli si však propojit jednotlivé fráze a vědomosti. Velice zajímavé byly oblasti kondice a zdraví, kouření a jeho dlouhodobých důsledků pro organismus, dětské práce, obezité nebo poruchy příjmu potravy.

Za velice přínosný považujeme vytvořený dotazník, který posloužil i jako prostředek k ověřování a zapamatování sdělovaných informací. Závěrem si žáci mohli ověřit své vědomosti díky malému průvodci, se kterým pracovali ve dvojicích.

*Mgr. Martina Brychová
zástupkyně ředitele školy
pro pedagogickou činnost*



ZÁKLADNÍ ŠKOLA DĚTSKÁ, OSTRAVA-PORUBA

Žáci naší školy se seznámili s obsahem výstavy pomocí panelů umístěných na chodbách školy. Následně probrali s vyučujícími problematiku zásad životního stylu. Díky pracovním listům si celý obsah zopakovali a doufáme, že se jim poznatky budou hodit v jejich životě.

Děkujeme za inspirativní výstavu. Každá taková akce má smysl.

*Mgr. Jana Radostová
zástupkyně ředitelky*

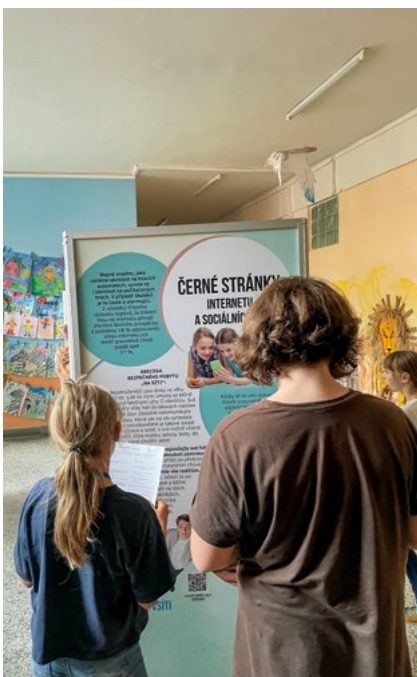


PŘÍSPĚVEK NA FACEBOOKU ZE ZŠ OSTRAVA – KRÁSNÉ POLE

ZŠ Ostrava - Krásné Pole
26. říjen v 15:23 · 🌍

Každý svého zdraví strůjcem - ideální námět na projektový den téměř pro celou školu. V pondělí a v úterý se ho zúčastnili naši žáci. Vyzkoušeli si připravit zdravou svačinu, zjistili, že pohyb je radost a že není radno si zahrávat s návykovými látkami. Na závěr mladší žáci vytvořili plakáty na podporu zdravého životního stylu a ti starší natočili motivační videa. 🍏🍎🍌🥕🥦🥑🥒🥔🥕🥦🥑🥒🥔🥕🥦🥑🥒🥔

Děkujeme Liga proti rakovině Praha official za možnost mít výstavu s názvem Každý svého zdraví st... Zobrazit víc



SNĚM ČLENSKÝCH PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

1. DEN

Po roce jsme se opět setkali v krásných prostorách hotelu Duo v Praze 9 na Sněmu členských organizací, který se konal ve dnech 4. a 5. října.

V úvodním přivítání se **MUDr. Michaela Fridrichová** zmínila o složité situaci letošního roku a vyjádřila velkou radost ze vzájemného opětovného setkání. Ve zhodnocení činnosti Ligy upozornila na tři hlavní dlouhodobé programy, kterými jsou:

- Soustavné informování veřejnosti o nádorové prevenci
- Snaha o zlepšení kvality života onkologicky nemocných
- Podpora onkologického výzkumu, kvalitní výuky a investiční modernizace či kompletizace onkologických pracovišť

První akcí tohoto roku bylo sympozium ke Světovému dni proti rakovině, které bylo ještě kvůli covidovým opatřením posunuto na konec března. V ten samý den (28. března) se konala i výroční členská schůze LPR. V květnu jsme konečně v obvyklém termínu uskutečnili Český den proti rakovině – 11. května 2022. V červnu se konal Děkovný koncert v Betlémské kapli. Zároveň byl v červnu zahájen další ročník naší preventivní Putovní výstavy. Konaly se i mnohé další osvětové akce pro veřejnost, kterých se Liga zúčastňovala se svou širokou nabídkou publikací a materiálů o prevenci.



Český den proti rakovině byl opět velmi úspěšný. Připojil se tak k dlouhé řadě předchozích ročníků, kdy bylo vybráno celkem 350 milionů. Tyto prostředky byly rozděleny takto:

- **40 %** na nádorovou prevenci
- **35 %** na zlepšení kvality života onkologických pacientů, podpora hospicového hnutí
- **25 %** na podporu výzkumu, pro investiční podporu onkologických pracovišť

Díky dobrému výsledku letošní sbírky se podaří uspokojit řadu žádostí o granty.

Dalším úspěchem je spolupráce s novými lázeňskými objekty, lázněmi Kundratice, Libverda a Mšené.

MUDr. Fridrichová znovu upozornila na to, jak je důležitá psychická pohoda, nesmíme si nechat vzít radost ze života, je velmi důležité spolu komunikovat, radovat se a věřit, že všechno negativní přejde a nutně zvítězí zdravý selský rozum.

Poté dostala slovo **Mgr. Jana Mauleová** z Arcadie Praha, která zhodnotila 26. ročník ČDpR. Mediální kampaň s TV spoty se velmi osvědčila a upozornila na sbírku širokou veřejnost. Sbírka stále žije v povědomí lidí, má dobré jméno, proto ji ani nijak výrazně neovlivnil válečný konflikt na Ukrajině. Bohužel i letos měly školy problém s uvolněním žáků, bylo tedy o něco méně dobrovolníků. Pomohlo nám ale hezké počasí, které má vliv na pozitivní náladu v den sbírky. Letos bylo nabízeno 850 tisíc kytiček, k dispozici bylo 6300 vaků. Spolupracovalo s námi více než 1200 objektů, byla rozšířena pevná prodejní místa a znovu se rozdávaly letáčky v prodejnách Albert. Nabídka kytiček byla opět rozšířena o tzv. pevná kamenná místa, která fungovala až do neděle 15. 5.

Zaznamenalí jsme pozitivní ohlasy na motiv triček s logem „Život tě baví, chraň si své zdraví“, paní Mauleová požádala přítomné, aby i nadále využívali při prodeji trička z minulých let. Ocenila také všechny naše dlouhodobé partnery, společnost DPD a Českou poštu.

Velmi nám pomáhá i propagace v Radiožurnálu.

Ve statistikách uvedla, že na sbírce se podílelo 49 členských klubů.

Paní Mauleová poděkovala klubům za skvělou spolupráci a požádala o zpětnou vazbu, abychom se



dozvěděli, s kým kluby spolupracují, a poprosila o aktualizaci seznamů spolupracujících organizací a škol. Příští ČDpR se bude konat dne 10. 5. 2023 a kytička bude mít světle modrou stužku. Výhodou při nabídce kytiček by mohla být novinka – použití QR kódu.

Paní **Mgr. Jiřka Bajgarová** v následující prezentaci popsala novou podobu preventivní Putovní výstavy a objasnila i důvody, které vedly k obnově panelů a úpravě celého konceptu. Pomocí mnoha fotografií vylíčila atmosféru akce v navštívených městech.

Dalším důležitým bodem sněmu bylo tradiční vyhlášení Skokana roku. Jak uvedla **Iva Kurcová**, i letos bylo velmi těžké vyhodnotit nejlepší klub, Liga si moc váží pomoci všech, kteří se sbírky zúčastňují. Letošním vítězem se stal Klub VIOLKA Třebíč. Jeho zástupci byli pozváni na vánoční koncert do Karolina, kde proběhne slavnostní předání diplomu oceněnému klubu.

Poté dostala slovo **MUDr. Alexandra**

Aschermannová, která je garantem rekondičních pobytů, jež Liga organizuje pro onkologické pacienty. Informovala o průběhu pobytů v letošním roce. Upozornila na to, že konání rekondičních pobytů je jeden z nejdůležitějších programů LPR. Při péči o onkologické pacienty je velmi důležitá i následná péče o ně, mimo jiné i relaxace, rekondice a hlavně podpora duševního zdraví a možnost setkávání se. Za 27 let Liga uspořádala více než 400 rekondičních pobytů.



MUDr. Aschermannová vyzdvihla neúnavné úsilí, které věnovala spolu s kolegyněmi výběru nových zařízení. Všechny osobně navštívily vybrané lázeňské objekty a domluvily možnosti pobytů pro naše onkologické pacienty.

V současné době již máme velmi pozitivní zpětné reakce klientů, kteří nová lázeňská zařízení navštívili. Někteří i napsali příspěvek do ligového Zpravodaje, v minulém čísle o pobytu v lázních Kundratice a Mšené, v tomto čísle je rovněž nadšený příspěvek z pobytu v lázních Libverda.

Rekondiční pobyty budou i nadále probíhat v Nemocnici Na Pleši, kde jsou vhodné pobyty především pro křehčí pacienty. V sanatoriu v Meziboří došlo ke změně majitele a letos bylo mnoho stížností především na

nekvalitní a nedostatečné stravování. Jako milý host se sněmu zúčastnila **Ing. Eva Olšová**, ředitelka obchodu a marketingu ze SPA Resortu Libverda. Ve své prezentaci nás informovala o dění a aktuálních zprávách z lázní. Jde o menší příjemné lázně, kde se léčí pohybový aparát a léčí se zde i kardiaci. Je zde úplně nový nádherný bazén, součástí léčby jsou i uhlíkové koupele, vše je nové, krásné a zrekonstruované.

Dalším bodem sněmu bylo ocenění naší věrné dlouholeté členky. MUDr. Fridrichová osobně poděkovala jménem celé Ligy proti rakovině Ing. Ludmile Albrechtové za pomoc a podporu. Paní inženýrka dlouhodobě pomáhá při květinové sbírce a nyní ještě podpořila Ligu velmi štědrým finančním darem, kterého si moc vážíme.

Poslední přednáška dopoledního programu patřila **MUDr. Michaele Fridrichové**, která pohovořila o hlavním tématu Ligy proti rakovině na rok 2023, kterým budou nádory průdušek a plic. K tématu se vracíme z důvodu vzestupu kouření nejen cigaret, ale rostle i závislost na nikotinu. V r. 2020 onemocnělo rakovinou plic a průdušek celkem 6 162 osob, z toho 3 867 mužů a 2 295 žen. Na bronchogenní karcinom zemřelo v tomto roce 5 304 osob. 70–90 % onemocnění je způsobeno kouřením, aktivním i pasivním.

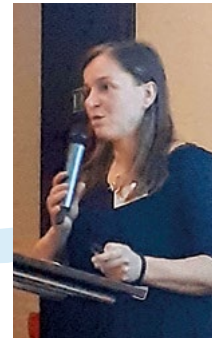
MUDr. Fridrichová zdůraznila souvislost kouření a rakoviny plic. Od roku 1949 zkoumal epidemiolog Richard Doll souvislost rakoviny plic a kouření, důkaz publikoval v roce 1950, ale zůstal zcela bez odezvy i u odborné veřejnosti. Doll proto zahájil unikátní studii životního stylu a zdraví britských lékařů. V roce 1951 oslovil dotazníky 34 439 lékařů, znovu pak v letech 1957, 1966, 1971, 1978, 1991 a 2001. Již roku 1971 ukázal, že kuřáci měli průměrně o 5 let kratší život a častější výskyt bronchogenního karcinomu než nekuřáci. Nejčastější příčinou smrti v důsledku kouření jsou nemoci srdce a cév, chronická plicní onemocnění jsou z cca 75 % způsobena kouřením cigaret, statisticky je vyšší riziko u kuřáků, že onemocní šedým zákallem, kuřák má dvojnásobné riziko, že onemocní diabetem (cukrovkou), kuřáci mají prodloužené hojení ran – průměrně si poleží v nemocnici asi o 3 dny déle než nekuřáci.

Kouření tabáku způsobuje 25–30 % onkologických onemocnění (ze 100 % všech nádorových onemocnění v ČR).

Pozitivní zprávou je, že v posledních třech letech došlo k zásadnímu průlomů v terapii pokročilého onemocnění.

V polední pauze jsme si pochutnali na dobrém obědě, a tak jsme získali zase dost energie a byli jsme mile naladěni na druhou část dne.

Po přestávce Iva Kurcová předala slovo **Ing. Jiřce Holoubkové**, ekonomce LPR, která nás seznámila s problematikou datových schránek ve své přednášce s názvem Nebojte se datových schránek. Pro spolky budou od 1. 1. 2023 datové schránky povinné. Proto pro nás paní Holoubková připravila podrobný a velmi krásně a přehledně zpracovaný článek o používání a využití datových schránek, který uveřejňujeme v tomto čísle Zpravodaje, současně se nabídla s případnou pomocí buď na emailu: holoubkova@lpr.cz, nebo každé pondělí na telefonu 224 919 732.



Po tomto vážném nevážném tématu nás mile naladila přednáška **Jany Vítkové** s krásným námětem Nejlepší jedlé lupení a květy po celý rok. Expertka na jedlé květy a býlí nás seznámila s tím, proč jíst plané rostliny, které druhy a kdy v průběhu roku se hodí konzumovat. Jaro např. rozdělila do dvou etap, brzké jaro a pozdní jaro. Ve své přednášce se věnovala několika otázkám, první z nich byla „Proč sbírat?“. Sbíráni přináší blahodárné účinky, zlepšuje náladu, posiluje svaly celého těla, tříbí jemnou motoriku, zaměstnává hlavu, dává radost z „úlovku“, upevňuje sociální vazby, ukazuje nové obrazy krajiny, vylepšuje recepty, zkrášluje styling na talíři, představuje „zeleninu“ zadarmo, dodává tělu minerály, vitamíny, antioxidanty a další a další.

Druhým námětem bylo „Kde sbírat?“ Kde je čisto, kde je radost, kde je civilizace daleko, daleko od polí, daleko od golfových hřišť.





Kozlíček polní

Valerianella locusta

- Vysemeňuje ještě v červenci
- Přečká zimu docela dobře
- Vypadá to, že raší velmi, velmi brzy
- Má rád narušený povrch. S trávou se neobtěžuje zápasit.



Použití v kuchyni

Je to vůbec nejlepší salát „over“!! Má vynikající chuť, strukturu, křupavost, jemnost... Není třeba nic vymýšlet, snese společenosti libovinné zeleniny.

LEON JARO

Na svých webových stránkách www.kytkykjidlu.cz popisuje čtyři roční období, která dále dělí na např. brzké jaro, pozdní jaro, nebo horké léto či babí léto a přiřazuje k nim sběr různých druhů jedlého bylí a květin. Ke každé bylince má popis, odkud k nám přišla, latinský název a současně popisuje její využití v kuchyni.

Všichni jsme se zájmem naslouchali a nevěřili, kolik bylin a květů či zeleniny vůbec neznáme a jaké jsou možnosti jejich použití při vaření. Opravdová inspirace pro nás kuchaře amatéry.

Další přednáška **Mgr. Miroslava Bobka**, ředitele pražské ZOO, nás velmi mile překvapila a pozitivně naladila.

Mgr. Bobek zvítězil v roce 2009 v konkurzu na ředitele ZOO Praha, za jeho

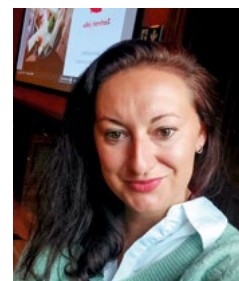
vedení se podařila spousta projektů, zvýšila se návštěvnost, prohloubily se chovatelské úspěchy a navýšilo se úsilí k ochraně ohrožených druhů. Pražská ZOO ve spolupráci s Armádou ČR zorganizovala transporty koně Převalského do Mongolska a aktivně se zapojila do ochrany goril nížinných v Africe v rámci projektu Toulavý autobus. Dozvěděli jsme se něco o historii vzniku zoologických zahrad, úplně první zoo byla založena ve Vídni v r. 1752, následovala města Madrid, Paříž, zoologické zahrady vždy vznikaly kolem panovníckých dvorů. V Praze byl jakýmsi předchůdcem zoologické zahrady tzv. Lví dvůr v Královské zahradě na Pražském hradě. Pravděpodobně v první polovině 16. stol. zde Ferdinand I. zakoupil pozemky a rozšířil stávající zvěřinec, poté jeho syn Maximilián II. v této činnosti pokračoval. Velkého rozkvětu zvěřinec dosáhl za vlády Rudolfa II., který byl velkým obdivovatelem všeho výstředního a sběratelem všeho možného, tedy i zvířat. V roce 1931, 28. září, byla otevřena první ZOO v Praze. Byla založena na pozemcích, které zahradě věnoval zámožný statkář Alois Svoboda.

Během působení pana ředitele Bobka byly v ZOO Praha vybudovány nové areály – Údolí slonů, pavilon hochů, Rákosův pavilon vzácných papoušků a další. Nyní nově vznikl pavilon goril – Rezervace Dja. Ze Srí Lanky byli získáni pro pražskou ZOO dva sloni.

Pan ředitel vyzdvihl roli zoologické zahrady, kterou je rekreace, vzdělávání a výzkum a ochrana ohrožených zvířat. Celá přednáška byla velmi vtipná a diskuse na konci nebrala konce, mnoho dotazů směřovalo k projektu goril a k chovu slonů.

Na konci celého dne jsme si vyslechli zajímavou a interaktivní přednášku

Mgr. Veroniky Mejkalové. Dozvěděli jsme se spoustu informací o projektu Zachraň jídlo a paní magistra Mejkalová byla tak laskava, že pro nás připravila články o tom, jak celý projekt funguje, a přidala rady, jak uchovávat potraviny tak, aby byly dlouho čerstvé a nezavadné.



2. DEN

Ještě před zahájením sněmu dostali všichni účastníci dotazník, v kterém si mohli vybrat jednu ze čtyř zajímavých vycházek, které se uskutečnily druhý den.

První vycházka byla zaměřena na milovníky starších českých filmů a jmenovala se Filmová klapka. Na vycházce jsme se vydali do míst známých i těch docela nenápadných, která známe z filmového plátna, a mohli jsme porovnat filmové záběry s dnešní realitou. Viděli jsme místa, kde se natáčely filmy Hotel Modrá hvězda, Jára Cimrman ležící, spící, seriál Vyprávěj a mnoho dalších. Pan průvodce byl velmi vstřícný a zodpověděl nám spoustu otázek ze světa filmu, které nás zajímaly.

Druhá vycházka – Pražská kavárnská smetánka – nás zavedla do kaváren a podniků, kde jsme v dávné i nedávné minulosti mohli potkávat známé osobnosti z oblasti kultury, politiky a společenského života. Úžasná paní průvodkyně věděla o pražských kavárnách opravdu mnoho a zavedla nás na místa, která třeba dávno známe, ale neměli jsme ani tušení, co vše se v nich skrývalo a někde



i dodnes ukrývá. Začátek vycházky byl před Domem U Černé Matky Boží, v jehož nitru je nádherný kubistický skvost Grand Café Orient.

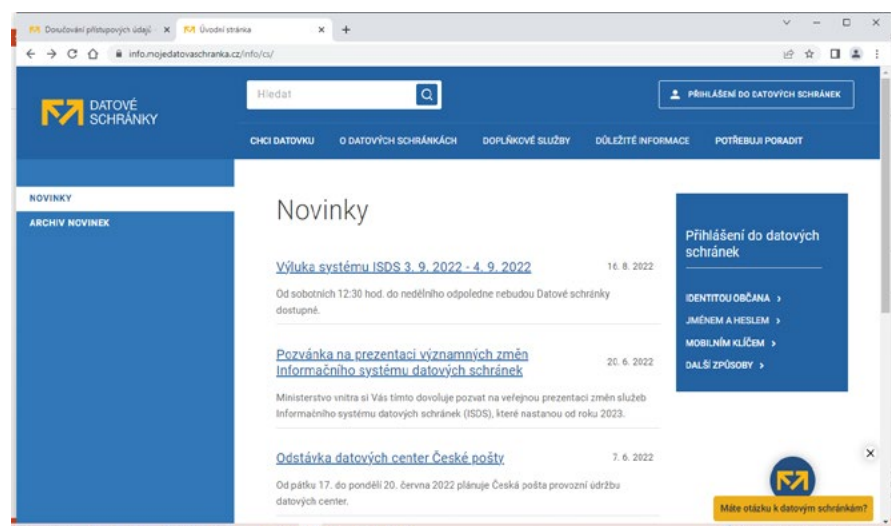
Poslední dvě vycházky směřovaly do Zoologické zahrady v pražské Tróji, kde jsme mohli navštívit dvě oblasti. V horní části ZOO jsme navštívili expozice Severský les, Africkou savanu, Údolí slonů, Napříč kontinenty, Rezervaci Dja, výběh koně Převalského, pavilón hrochů a další.

Účastníci vycházky v dolní části zahrady viděli expozice Velemlokárium, Vodní svět a opičí ostrovy, Sečuán, pavilón velkých šelem, pavilón velkých želv, Darwinův kráter, Rezervaci Boro-ro a další.

Všechny vycházky byly velmi zajímavé a obohatily nás o spoustu nových informací a my si navíc potrénovali lýtkové svalstvo, protože jsme nachodili spoustu kilometrů.

Vycházky byly zakončeny obědem, na který byli účastníci pozváni Ligou.

Iveta Kuchařová



NEBOJTE SE DATOVÝCH SCHRÁNEK

Od 1. 1. 2023 budou povinně zřízeny datové schránky spolkům. Nařízeno je to zákonem č. 300/2008 Sb., o elektronických úkonech a autorizované konverzi dokumentů.

Díky datovým schránkám nebude nutné zasílat nebo nosit různé dokumenty na úřady v papírové podobě, vše pošlete pohodlně z domova nebo z kanceláře. Pravděpodobně nejčastěji budeme jako spolky touto formou komunikovat se státní správou,

tj. s orgány veřejné moci, mezi něž patří finanční úřady, sociální správa, zdravotní pojišťovny, obecní nebo městské úřady, ministerstva. Budeme tímto způsobem podávat daňová přiznání, žádat o dotace, posílat přehledy na okresní správy sociálního zabezpečení a na zdravotní pojišťovny, pokud máme zaměstnance. Lze posílat zprávy i jiným subjektům, ale to už se jedná o zprávy placené. Zprávy zasílané orgánům veřejné moci jsou zdarma.

Ale začneme popořádku.

Co se týká zřízení datové schránky, není nutné pro to nic udělat. Ministerstvo vnitra zašle začátkem roku 2023 na adresu statutárního orgánu spolku uvedenou ve veřejném rejstříku poštou informaci o zřízení datové schránky včetně přístupových údajů. První heslo je vygenerované počítačem, je to změř malých a velkých písmen, číslic a speciálních znaků. Toto první heslo slouží opravdu jen pro první přihlášení do datové schránky. Při tomto přihlášení budete hned vyzváni ke změně hesla, takže si nastavíte heslo jednodušší, nicméně stále bezpečné. Vaše nové heslo musí obsahovat minimálně jedno velké písmeno, jedno malé písmeno a jednu číslici. Dlouhé musí být minimálně 8 a maximálně 32 znaků, bude to ale heslo pro vás určitě lépe zapamatovatelné, když si ho dobře zvolíte. Nicméně toto heslo nemusí být poslední, protože každých 90 dnů (nebo při přihlášení po této době) budete vyzváni ke změně hesla, pokud heslu nedáte neomezenou platnost v nastavení datové schránky. Při prvním přihlášení do datové schránky určitě věnujte pozornost nastavení datové schránky. Jak jsem uvedla výše, v nastavení je možné změnit platnost hesla na neomezenou dobu, což ale není považováno za příliš bezpečné, jedině snad kdyby vaše heslo bylo delší než 20 znaků. Dále je možné nastavit zasílání upozornění na přijatou zprávu na váš e-mail, což velmi doporučuji. Neunikne vám žádná zpráva přijatá do datové schránky a nemusíte myslet na občasně zkontrolování datové schránky. Pokud do datové schránky dorazí zpráva, obdržíte o této skutečnosti avízo na zadaný e-mail a pak teprve do datové schránky vstoupíte a zprávu si vyzvednete. Toto byste měli udělat nejpozději do 10 dní od obdržení upozornění na váš e-mail. Toto je lhůta, po jejímž uplynutí jsou zprávy v datové schránce považovány za doručené. Mohlo by se stát, že vám bude doručena výzva

k doložení určitých listin v nějakém termínu. Pokud zprávu neotevřete, můžete snadno lhůtu zmeškat.

Dalším důležitým nastavením je možnost přidat oprávněné osoby a vytvořit jim samostatný přístup do datové schránky. U různých oprávněných osob lze nastavit různou míru oprávnění manipulace s datovou schránkou. Můžete mít oprávněné osoby, které budou moci jen číst zprávy, nebo oprávněné osoby, které budou moci číst zprávy i odesílat zprávy. Každé oprávněné osobě, kterou do nastavení přidáte, přijdou opět poštou přihlašovací údaje s komplikovaným heslem, které si při prvním přihlášení nastaví dle svojí volby. Statutární orgán by měl přesně určit, kdo a jak je oprávněn s datovou schránkou nakládat.



Ve zprávě obvykle obdržíte jako přílohu soubor. Soubor je možné uložit u vás v počítači nebo jej vytisknout. Pokud budete potřebovat mít u sebe listinu s platností originálu, nestačí jej pouze vytisknout, ale je nutné obdržet dokument zkonvertovat. V detailu přijaté zprávy najdete vedle názvu souboru tlačítko ZKONVERTOVAT. Po stisknutí tohoto tlačítka se objeví další tabulka, kde najdete název souboru, který chcete odeslat ke konverzi, a další informace. Zde opět potvrdíte svoji volbu stisknutím tlačítka ODESLAT KE KONVERZI. Následně se objeví identifikátor, který si stáhnete nebo vytisknete. S tímto identifikátorem si potom zajdete na jakékoliv kontaktní místo CzechPoint, kde vám dokument vytisknout a přiložit konverzní doložku. Tímto úkonem získáte listinu s platností originálu, pro spolký je tato služba bezplatná. Vyzvednout si listinu na CzechPointu musíte stihnout do 30 dnů, poté bude soubor zaslaný ke konverzi v úložišti CzechPoint vymazán.

Zprávy v datové schránce zůstávají po dobu 90 dnů, po uplynutí této lhůty z datové schránky zmizí, zůstane

pouze náhled v archívu, ale bez příloh. Proto si zprávy, respektive jejich přílohy, stahujte k sobě do počítače, popř. tiskněte. A ty opravdu důležité, které potřebujete mít jako originál, si nechte konverzí převést do listinné podoby s platností originálu.

V rámci datových schránek je nabízena služba datový trezor, kde si lze zaplatit prostor pro úschovu zpráv na delší časové období. Například cena za archivaci 20 zpráv na dobu 1 roku činí 120 korun, pokud však budete zprávy v datové schránce průběžně řešit, není nutné tuto službu vůbec využívat.

Další doplňkovou službou je úložiště souborů. Do úložiště lze zdarma na omezenou dobu 15 dnů uložit až 30 souborů. Při zasílání datové zprávy je pak možné soubor přidat do datové zprávy volbou přidat z úložiště. Touto cestou je také možné předávat si mezi oprávněnými osobami soubory, které jsou většího rozsahu (až 20 MB) a které je obtížné nebo nebezpečné zasílat e-mailem.

Zasílání zpráv (poštovních datových zpráv) z datové schránky při komunikaci s orgány veřejné moci je zdarma. Pokud byste chtěli pomoci datové schránky komunikovat i se svými obchodními partnery, je odeslání zprávy zpoplatněno částkou 5 Kč. O tuto službu placených poštovních zpráv je třeba požádat v nastavení na odkazu Placené poštovní zprávy.

Při odesílání zpráv doporučuji po odeslání zprávy vytisknout doručenkou, kde jsou uvedeny informace o odesílateli, o příjemci zprávy, datum a čas odeslání, přiložené soubory. Nebo je možné si tuto doručenkou jen uložit v počítači, bude vám sloužit jako potvrzení o odeslání datové zprávy.

Pokud by vám v případě používání datových schránek bylo něco nejasné, ministerstvo vnitra zřídilo webové stránky www.datoveschranky.info, kde je možné najít podrobnější informace, popř. se můžete obrátit i na nás na telefonním čísle 224 919 732 nebo e-mailem: holoubkova@lpr.cz. Rády vám poradíme.

Ing. Jiřka Holoubková
Liga proti rakovině



ZACHRAŇ JÍDLO – KDO JSME A ČÍM SE ZABÝVÁME

Zachraň jídlo spatřilo světlo světa v roce 2013, kdy jsme uspořádali náš první happening. Od té doby jsme udělali několik osvětových kampaní, podílíme se na výzkumných projektech a usilujeme o systémové změny. Přinášíme ověřená data o plýtvání klíčovým subjektům, navrhujeme konkrétní opatření vedoucí k odpovědnému nakládání s jídlem, motivujeme ke změně a hledáme pro ni podporu. Naší vizí je, že v České republice klesne mezi lety 2020 a 2030 plýtvání jídlem o polovinu. Spotřebitelé, zemědělci, prodejci a restauratéři radikálně sníží množství vyhozeného jídla a plýtvání jídlem se zároveň stane společensky nepřijatelné. Stát, města a obce budou motivovat ke konkrétním opatřením, která zajistí snížení plýtvání. Podpořte nás a pořáďte si záchranné dárky. Blíží se Vánoce, udělejte radost svým blízkým a zároveň pomozte dobré věci.

Pokud byste si rádi vyrobili něco pro sebe, či své blízké, podívejte se na náš web na video s jedlými dárky

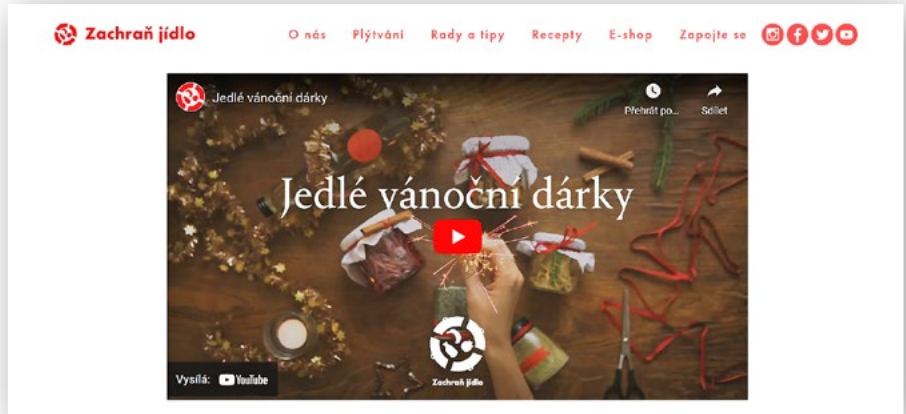


zachranjidlo.cz/11883/vanocni-inspirace/

Kuchařka – záchranné recepty může každý z nás využít proto, aby snížil plýtvání potravinami u sebe doma. Tahle bichle shrnuje všechno, co jsme se o vaření beze zbytků naučili. Má víc než 250 stran a seznámí vás nejen s recepty, ale i se vším důležitým o plýtvání jídlem.

Papírová Spižárna – pokud si radši střádáte rady a tipy sami, je tu pro vás Spižárna. Vytvořili jsme ji s českým papírnictvím Papelote. Je to sešit plný inspirace, rad a výzev k jednotlivým ročním obdobím, který ve vaší rodině vydrží po generace. Svou Spižárnu můžete každý rok doplňovat o své zkušenosti a vychytávky a do kroužkové vazby přikládat recepty.

Sífovka – stylová, skladná a hlavně praktická – to je naše sífovka. Složená se vám vejde do kabelky i do kapsy u bundy. V obchodě za ni budete vždycky rádi, unese toho totiž opravdu dost. Vybrat si můžete ze dvou barev – černá je evergreen, a pokud chcete být vidět, zvolte červenou. To vše a mnohé další naleznete na našem webu v sekci e-shop zachranjidlo.cz/shop/.



Jak uložit potraviny, aby co nejdéle vydržely?

Nevíte si rady, jak naložit s nákupem, když přijдете z obchodu domů? Připravili jsme několik jednoduchých rad, díky nimž nebudete muset vyhazovat jídlo ani peníze.

Rajčata

Rajčatům, stejně jako lilkům a paprikám se daří v teplejších podmínkách. Zima a lednice jim nesvědčí, neboť v ní ztrácí chuť i hodnotné látky. Nejlépe jim bude v rozmezí 8 až 15 °C, případně v pokojové teplotě.

Bylinky

Čerstvé bylinky nejdříve proberte a odstraňte případné tlející části. Poté je uložte do perforovaného mikrotenového sáčku do přihrádky na zeleninu v lednici. Můžete je také zamrazit v ledových kostkách s vodou nebo olejem.

Houby

Žampiony a jiné houby skladujte v prodyšné nádobě v lednici, maximálně ve dvou vrstvách. Nejlépe jim bude při teplotě od 0 do 6 °C. Dejte pozor, aby se nezapařovaly a nedošlo tak ke tvorbě toxických látek – před uložením do chladu je proto nemyjte. Spotřebujte je do tří až pěti dní.

Brambory

Brambory potřebují sucho, tmou a chlad, ideálně do 6 °C. Ve vyšších teplotách začnou klíčit a vydrží podstatně kratší dobu, na světle zase začnou zelenat. Zelené části obsahují solanin, který je jedovatý, tyto části proto nekonzumujte. Nejlépe jim bude ve sklepě, v lednici nebo speciálním pytlí Zembag.

Mrkev

Mrkev a další druhy kořenové zeleniny vyžadují chlad a relativně vyšší vlhkost vzduchu. Uložte je proto do spodní přihrádky lednice. Natě nevyhazujte, dají se skvěle využít třeba do salátu nebo pesta. Vždy je však odřízněte a skladujte zvlášť, aby kořenům nebraly vlhkost.

Jablka

Jablka mají ráda chlad. Pokud chcete, aby vám vydržela dlouho, skladujte je ve spodní přihrádce lednice nebo v bedýnkách ve sklepě. Uchovávejte je odděleně, pokud nechcete, aby díky ethylenu, který uvolňují, urychlovaly zrání jiných druhů ovoce.

Banány

Banány do lednice nepatří, nejlépe jim bude v teplotě okolo 15 °C, případně v teplotě pokojové. Proces zrání můžete zpomalit tím, že jednotlivé banány oddělíte z trsu a jejich stopky obalíte fólií. Stejně jako u jablek dejte pozor na uvolňovaný ethylen, který urychluje zrání ostatního ovoce.

Mouka

U mouky a jiných obilovin hrozí napadení škůdci, uchovávejte je proto raději v uzavřených nádobách. Nejlépe jim bude v suchu a temnu, nižší teplota zaručí, že mouka nebude rychle žluknout. Celozrnná mouka vydrží zpravidla okolo půl roku, klasická bílá až devět měsíců.

Chleba

Bochník zabalte do čisté utěrky a uložte do chlebníku nebo jiné prodyšné nádoby. Utěrka pomůže pohltit vlhkost, kterou pečivo vydává, takže tak rychle nezplesniví. Kvalitní chléb takto vydrží až týden. Delší trvanlivost obecně mívají chleby kváskové než ty z droždí.

Vejte

Vejte skladujte v chladu, ideálně při nekolísavé teplotě 5 až 8 °C. Jejich povrch nijak neomývejte ani neotírejte, abyste nenarušili jejich ochranný film. Spotřebovány by měly být do 28 dnů od snážky.

Tvrký sýr

Sýry skladujete pod poklopem nebo ve voskovaném papíru v lednici. Pokud je necháte ve fólii, rychleji zplesniví. Čím tvrdší typ máte, tím déle vydrží. V případě, že sýr okorá nebo ztvrdne, ale není na něm plíseň, využijte jej do dalšího vaření.

Jogurt

Jogurty skladujte v lednici v co největším chladu. Při správné teplotě vydrží dlouho, datum spotřeby na obalu garantuje určité množství ušlechtilých bakterií a i po jeho uplynutí je jogurt obvykle v pořádku. Nekonzumujte jej v případě, že má nafouknuté víčko nebo na povrchu najdete plíseň.

Mléko

Čerstvé mléko skladujte v lednici při teplotě od 2 do 8 °C. I když se může zdát, že se kazí rychle, při správném skladování může vydržet až 30 dní. Zkažené mléko, které už není vhodné ke konzumaci, poznáte podle toho, že se srazí, vytvoří se v něm hrudky a začne kysele zapáchat i chuťnat.

Čerstvé maso

Čerstvé maso je doslova živnou půdou mikroorganismů. Dávejte proto velký pozor, aby byla dodržena teplota skladování, ideálně do 4 °C, u ryb a mletého masa okolo 0 až 2 °C. Maso uložte na nejchladnější místo v lednici, buď v původním obalu, nebo v uzavřené nádobě, aby nemohlo dojít ke kontaminaci jiných potravin.

Uzeniny

Šunku a jiné čerstvé uzeniny uchovávejte pečlivě zabalené v lednici, při teplotě do 5 °C. Pokud není na obalu uvedeno jinak, spotřebujte je do jednoho až dvou dnů po otevření nebo nákupu. Když začnou být na povrchu lepkavé nebo nazelenalé, už je nejezte.

Co kam patří? Podívejte se na přehledná videa na našem webu www.zachranjidlo.cz

Mgr. Veronika Mejkalová
Zachraň jídlo

Sněm členských organizací očima našich členů

Byla to paráda, jako ostatně pokaždé, velice zajímavé přednášky opravdových odborníků a druhý den nádherné vycházky. My jsme byli v ZOO s průvodkyní, bohužel na jméno si již nevzpomenu, nebo lépe řečeno, vím jméno – Jana –, ale nevím příjmení, ale byla „hvězdná“. Vycházka, zakončená obědem přímo v ZOO, nemělo to chybu.

Na sněmu je moc fajn, že je dvoudenní, tím pádem máme možnost se setkat se spoustou „známých tváří“ za ta léta členství v Lize, popovídat si, vyměnit si zkušenosti s těmi „schopnými“ (viz např. klub Profit Bohumín a další), projít se večerní Prahou, spát v nóbl hotelu, včetně dobré stravy! Opravdu nám nic nechybí, proto se každý rok na setkání moc těším!

A za to všechno bych určitě nejen svým jménem chtěla poděkovat všem „děvčatům“ z Ligy za práci a starost, kterou se zajišťováním tak velké akce rozhodně měla!

K lázeňskému pobytu, na kterém jsme byli s Violkou Třebíč v Lázních Kunderatice, se již moc vyjadřovat nebudu, předběhli mě jiní. Jen snad tolik, že to nemělo chybu, vše bylo na vysoké úrovni, procedury, strava, ubytování, vlídné zacházení!

Jen je mi divné, že se některé kluby nezúčastňují sbírky ČDpR, ze které konkrétně Liga pacientům přispívá na lázeňské pobyty 300 Kč/den, ale ligových aktivit ANO!

A kde asi ty peníze bere, co myslíte? A přitom je to tak krásná akce, setkávání s lidmi, vesměs milými a vstřícnými!

Na sněmu jsme se k naší velké radosti také dozvěděli, že se Violka Třebíč stala opět Skokanem roku, to nás moc potěšilo!

Přejeme vám hlavně zdraví, zdraví, zdraví, všechno ostatní není tak podstatné!

Špačkoví z Vysočiny

REKONDIČNÍ POBYTY ORGANIZOVANÉ LIGOU

ČLENKY BENKONU BENEŠOV V LÁZNÍCH LIBVERDA

V druhé polovině června si sedm členek našeho spolku vyjelo na krásný rekondiční pobyt do Lázní Libverda. Malebné lázeňské městečko je klidným místem v srdci krásné přírody. Z Prahy nás sem dopravil malý autobus se zastávkou v Lázních Kundratice, kde vystoupily naše kamarádky ze spolku Onko Rokycany.

Ubytovaly jsme se v největším hotelu Nový Dům, ve dvoulůžkových pokojích s balkonem. Stravovaly jsme se v jídelním sále Clam-Gallasova paláce, vzdáleném asi 200 m. Strava byla velmi pestrá, chutná, zdravá, včetně ovoce a zeleniny. Vlastnosti místních minerálních pramenů přispívají k úspěšné léčbě, dobré pohodě a v horkých dnech i k příjemnému osvěžení. V těchto lázních se léčí pohybový aparát, onkologické a neurologické onemocnění, diabetes a kardiovaskulární onemocnění. Po vstupní prohlídce jsme všechny obdržely rozpis procedur, na kterých jsme se setkaly s příjemným a vstřícným personálem a náležitě jsme si je užívaly. Příjemné masáže, perličkové a uhličité



koupele, Kneippovy bazénky, plynové pytle, inhalace, individuální cvičení, léčebná jóga ad. Náš pobyt provázelo velmi horké počasí, ale přesto jsme se denně procházely v krásné přírodě. Navštívily jsme poutní kostel Navštívení Panny Marie v Hejnicích, vyhlídku Obří sud, dokonce jsme se vydaly i za hranice do sousedního Polska, do lázeňského městečka Świeradów-Zdrój a moc se nám tam líbilo.

V krásné přírodě jsme našly klid, odpočinek během pobytu blahodárně působil k posílení naší psychické i fyzické kondice.

Děkujeme tímto Lize proti rakovině Praha, která pro nás tento pobyt připravila a umožnila nám prožít krásných 13 dní v příjemném prostředí podhůří Jizerských hor!

*Jana Randulová
BENKON Benešov*



VÁNOČNÍ KONCERT

V úterý 6. prosince už jsme se nemohli dočkat vánočního koncertu, který se konal opět v nádherných prostorách Univerzity Karlovy ve velké aule Karolina. Už jen příchod sem znamenal obrovské potěšení, neboť jsme procházeli slavnostně nazdobenými uličkami Prahy, ti, kteří ještě neviděli působivý vánoční strom na Staroměstském náměstí, nelenili a zašli se na něj podívat. Letos je vsukutku nádherný, jemný, nepřezdobený a velmi decentní.

Koncert Advent na dvou světadílech už svým názvem naznačoval, že půjde o cosi výjimečného, a my se tak mohli těšit na hudbu nejen z tuzemska, ale i za „velkou louží“. Koncert se konal pod záštitou Velvyslanectví Argentinské republiky v Praze.

V úvodu večera vystoupila předsedkyně Ligy proti rakovině MUDr. Michaela Fridrichová, která nás vřele uvítala na poslední akci LPR v tomto roce a ve druhé části večera předala laureátům výroční ceny.

Cenu za významnou práci v oboru onkologie, soubor prací věnovaných klinickým aspektům chronické lymfocytální leukémie, publikovaný v r. 2021, převzal prof. MUDr. Lukáš Smolej, Ph.D., ze IV. Interní hematologické kliniky FN a Lékařské fakulty Hradec Králové. Dalším laureátem byl Mgr. Václav Šeda, Ph.D. Působí v CEITEC Masarykovy univerzity, ve výzkumné skupině Marka Mráze. Cenu obdržel za objev neznámého mechanismu regulace migrace CLL buněk do mikroprostředí imunitních orgánů.

Posledním oceněným, který obdržel Cenu Ligy za rok 2022, se stal klub VIOLKA z. s. sdružení onkologických pacientů v Třebíči. Toto ocenění získalo sdružení za 1. místo v kategorii Skokan roku dosažené během Českého dne proti rakovině 2022.

Večerem nás jako vždy velmi profesionálně provádal náš dlouholetý spolupracovník, reportér a konferenciér pan Josef Kudrna.

V průběhu večera vystoupily dva soubory. První soubor ARPA GRAZIOSO je komorní těleso netradičního složení i zvuku, sólový soprán se v něm pojí s barevnými tóny snivé harfy, stříbrným zpěvem houslí a podmanivým, altově zabarveným zvukem violy.

Tento soubor má velmi pestrý repertoár i dramaturgii, je hojně zván na koncertní turné a významné společenské akce. Všechny čtyři interpretky koncertují nejen v Evropě, ale i v Thajsku,



Japonsku a USA. **Hana Müllerová** je absolventkou pražské HAMU, studovala též na konzervatoři v Kyjevě. Od r. 1990 je sóloharfistkou FOK, současně vyučuje na Gymnáziu a Hudební škole hl. m. Prahy a v letech 2015–2020 působila na Pražské konzervatoři. Je uměleckou vedoucí rodinného harfového Pra-a-harP kvartetu. **Gabriela Kubátová** absolvovala hru na housle na Pedagogické fakultě UK v Praze. Intenzivně se věnuje komorní hudbě a spolupracuje s našimi nejvýznamnějšími sbory. Po dokončení doktorského studia je odbornou asistentkou na pražské Pedagogické fakultě. **Renata Macháčová** je absolventkou pražské HAMU, působila jako vedoucí viol v orchestru Komorní opery Praha. Je členkou orchestru opery Národního divadla v Praze. Po léta účinkuje v řadě komorních sdružení (Canticum Pragense, In camera caritatis, Pražští komorní sólisté). **Eva Müllerová** je sopranistka velkého hlasu s bohatými zkušenostmi z operních scén domácích i zahraničních. V poslední době se věnuje koncertní činnosti, oratornímu repertoáru a barokním operám. Tento soubor čtyř výjimečných interpretek nás slavnostně naladil na vánoční atmosféru hned první skladbou Vánoční noc a Vánoční roztomilost z Vánoční muzyky. Ostatní skladby od tuzemských (Koželuh, Ryby, Martinů, Michalíčka), ale i známých zahraničních skladatelů (Händel, Mozart, Massenet či Leclair) nám poskytly možnost uvolnit se, příjemně se naladit, případně na chvíli zavřít oči a nechat se unášet krásnými tóny.

CUARTETO NAVIDEÑO (Vánoční kvarteto) je soubor umělců, kteří žijí, pracují a muzicírují v České republice. Vedoucím souboru je všestranný hudebník a zpěvák **Juan Carlos Vivas**. Dalšími členy jsou **Carlo Zegarra Abanto** (perkuse), **José Ramon Gonzales** (piano) a **Guillermo Acosta** (kontrabas).

V katolické Argentíně začíná v prosinci léto a končí školní rok. Najdeme zde téměř všechna klimatická pásma, od subtropů až po polární pás. Tato země je 35x větší než naše republika. Od severu k jihu měří Argentina 4000 kilometrů. V prosinci je zde více než 25 stupňů, takže Vánoce vypadají opravdu úplně jinak než u nás. A stejně to vypadá i u štědrovečerního stolu, hlavním chodem je krocan, selátko nebo pečený páv. Vánoční stromky bývají umělé – celé modré, bílé nebo červené. Chomáčky bavlny na stromku symbolizují chybějící sníh. Dárky zde nosí Papa Noel a vkládá je připravených bot pod stromečkem, které si tam nachystaly děti. Vánoční období se uzavírá 6. ledna, kdy Tři králové navštěvují dětské nemocnice, sirotčince a jiné ústavy, kde rozdávají dárky.

Oba soubory nás potěšily svým nadšením pro hudbu, výjimečností, nápady a předáváním pozitivna.

Konečně přišel čas, kdy jsme se zklidnili a užili si unikátní večer plný dobré nálady, milého setkávání a nádherné muzyky.

Iveta Kuchařová







SKOKAN ROKU

Cena Skokan roku patří letos opět klubu, který prokázal největší zlepšení při nabízení žlutých kvítků měsíčku lékařského během Českého dne proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel. Vítězem se stal klub VIOLKA z s. Třebíč.

Tento velmi aktivní a neméně pracovitý klub se nestal Skokanem roku poprvé. Požádala jsem pana Ladislava Indru, předsedu Violky z. s. Třebíč, o článek, ve kterém by nám klub představil, napsal něco o tom, jak vznikl, a popsal aktivity, které ho po celou dobu existence provází.

Violka – spolek onkologických pacientů v Třebíči – vznikl v lednu 2002, jako občanské sdružení. V této době se scházelo několik onkologických pacientů pod vedením předsedkyně paní Alžběty Konečné v kanceláři primáře MUDr. Hylly. S přibývajícím počtem zájemců o členství vznikla potřeba mít vlastní prostory ke schůzování a setkávání. To se časem podařilo a po uvolnění místnosti právě v budově onkologické ambulance město Třebíč, majitel budovy, ochotně uzavřelo smlouvu o pronájmu s občanským sdružením za symbolickou cenu 1 Kč, a to na dobu neurčitou! Občanské sdružení získalo právní subjektivitu. Členská schůze odsouhlasila, že se budou pravidelně konat každý měsíc schůzky a členové se budou moci scházet, kdykoliv budou cítit potřebu. Dále bylo rozhodnuto, že vedení bude zajišťovat ozdravné pobyty a dle zájmu se zorganizují různé výlety. K výročí narozenin člena se bude kupovat dárek z prostředků sdružení. V této době Violka sdružovala 37 členů z Třebíče a okolí, některé obce v okolí přispívaly i finančně.



Každopádně přibývaly peníze z prodeje kytiček od LPR Praha. Po úmrtí paní Alžběty Konečné v roce 2007 převzal vedení občanského sdružení pan Miroslav Marek. Protože se sdružení finančně dařilo – dostávalo několik let grant od města Třebíč z programu Zdravé město a procenta z Českého dne proti rakovině od LPR Praha –, byl odsouhlasen návrh, aby každý účastník rekondičního pobytu, který organizuje LPR Praha, obdržel příspěvek. Předseda začal organizovat a zajišťovat pobyty pro členy občanského sdružení a rodinné příslušníky – např. v Beskydech na Soláni, 2x ve Vlachovicích u Nového Města, Slavonicích, Lázních Bohdaneč, Sezimově Ústí a v Malenovicích v Beskydech. V roce 2012 jsme byli ve Strážnici a v roce 2013 v Kroměříži – zajišťoval L. Indra. V tomto roce se stala členkou Violky Milada Špačková a spolu s manželem Zdeňkem se při sbírce Český den proti rakovině podíleli významnou finanční částkou za prodej kytiček na udělení ocenění Skokan roku 2013,

které uděluje LPR Praha. Na konci roku 2014 oznámil předseda sdružení pan Miroslav Marek, že již dále nechce zastávat funkci předsedy a odchází ze sdružení. Do konce roku 2015 bylo třeba podle nového občanského zákoníku občanská sdružení zaregistrovat u rejstříkového soudu a bylo potřeba udělat nové stanovky a další předepsané úkony, které byly nutné k registraci. Počet členů byl 23. V únoru 2015 si členská schůze zvolila čtyřčlenný výbor ve složení Irena Fialová, Svatava Jirovská, Libuše Indrová a Ladislav Indra. Členky výboru zvolily předsedou Ladislava Indru a pokladní zůstala Svatava Jirovská. Současně byla zvolena tříčlenná revizní komise pod vedením Blanky Musilové. Nový předseda byl pověřen členskou schůzí, aby vypracoval nové stanovky a podal žádost u Krajského soudu v Brně o zápis změny zapsaných údajů do spolkového rejstříku pod názvem VIOLKA z. s. (zapsaný spolek). V dubnu 2015 byl spolek zaregistrován. Při této změně bylo potřeba zajistit nové razítko, byly pořízeny nové karty členů spolku a u banky jsme zařídili bezplatné vedení účtu. Někteří členové spolku se od tohoto roku začali zúčastňovat rekondičních pobytů, které zajišťovala LPR Praha – v Meziboří, na Pleši, Lázních Toušeň a v letošním roce v Lázních Kundratice u Liberce. Vedení spolku zajišťuje pro své členy různé kulturní akce – výstavy, vystoupení skupin a zpěváků v Třebíči a např. hudební slavnosti na Vysočině – v Myslibořicích, kde vystupovali naši známí zpěváci, a dobrovolné vstupné bylo věnováno na charitativní účely. Dále společná návštěva zámku ve Valči



a od roku 2015 i s rodinnými příslušníky na první adventní neděli Vánoční koncert V. Hybše, který se koná v místním divadle. Tak jako v minulých letech stále pokračuje tradiční vánoční posezení před Vánoce, kde je zhodnocen uplynulý rok a zajištěno pohoštění. Vloni jsme byli v Bystrém u Poličky a letos v Jindřichově Hradci i s rodinnými příslušníky. Příští rok zajišťujeme pobyt v Třeboni. Členové spolku se každoročně zúčastňují sbírky Český den proti rakovině a stejně jako v roce 2013, tak v roce 2015, 2018 a naposledy v tomto roce 2022 obdrželi ocenění

Skokan roku! Na tomto ocenění mají největší zásluhu naši členové manželé Milada a Zdeněk Špačkovi z Dobré Vody, kteří získali při prodeji kytiček největší množství finančních prostředků. V současné době má spolek 12 členů. Někteří odešli, protože již necítili potřebu se scházet a schůzovat, někteří bohužel podlehli nemoci, která se jim vrátila!!! Noví členové nepřicházejí, není zájem. Členská základna stárne, průměr máme přes 70 roků. Ti, kteří mohou a chtějí, se zúčastňují schůzek, kulturních akcí a společných pobytů, které zajišťuje vedení spolku. Členové

spolku VIOLKA z. s. onkologických pacientů Třebíč jsou nadále společností přátel, kteří se rádi vídají, jsou optimističtí a především VELMI STATEČNÍ.

*Ladislav Indra
předseda
VIOLKA z. s. Třebíč*

Děkujeme za krásný a obsáhlý článek. Vážíme si vaší spolupráce a vynikajících výsledků během květinové sbírky. Obrovská poklona patří vašemu veškerému snažení a krásným setkáním, která pořádáte.

Iveta Kuchařová

VĚDECKÁ CENA LIGY

V letošním roce byly na návrh výboru Ligy proti rakovině Praha uděleny dvě Ceny za významnou práci v oboru onkologie publikované v roce 2022 – **Mgr. Václavu Šedovi, Ph.D.**, za objev neznámého mechanismu regulace migrace CLL buněk do mikroprostředí imunitních orgánů a **prof. MUDr. Lukášovi Smolejovi, Ph.D.**, za soubor prací věnovaných klinickým aspektům chronické lymfocytární leukémie.

Dovolila jsem si požádat oba oceněné o krátký článek, ve kterém by se nám představili.

Přestože mě od útlého mládí fascinovaly postavy vědců a jejich role v různých knižních a filmových zápletkách, samotná cesta k onkologickému výzkumu pro mě nebyla vůbec tak jasná. Troufám si říci, že první reálné koketování s myšlenkou povolání vědce nastalo až při studiu na gymnázium v Moravském Krumlově, kde mi do duše úplně neskutečným způsobem promluvil tamní kantorský sbor. Uměli ve mně probudit tu pravou lásku k poznání, radosti z řešení logických úvah, vášeň ke knihám, touhu objevovat stále nové informace napříč obory, a hlavně se při neúspěchu nevzdát a bojovat (což se ve vědě velmi hodí). Většina učitelů navíc dodávala hodinám jistou jiskru originality. Například náš učitel biologie profesor Třetína vnášel do svých hodin tajuplný až filosofický nádech, který v člověku vyvolal pocit, že studuje něco téměř posvátného (a tento pocit mám při experimentování dodnes). Tehdy jsem měl opravdu velké dilema, jaký obor na vysoké si zvolit – rozhodoval jsem se mezi biologií, fyzikou a literaturou. Nakonec to i z osobních důvodů vyhrála právě experimentální biologie.

Na vysoké škole byly mé první experimenty provedeny na Biofyzikálním ústavu AV ČR, kde jsem studoval toxické látky a jejich vliv na srdeční tkáň, případně buňky ledvin a jater. Výzkum to byl sice zajímavý, ale nebylo to ono. Pak přišla série přednášek z imunologie a přede mnou jako by se rozevřel celý nový svět, do kterého bylo velmi snadné se zamilovat. Představa, že některé buňky našeho těla svádí každým okamžikem mikroskopické zápasy o naše zdraví a život, byla až příliš lákavá. Přes svého snoubence Tomáše jsem se ke konci magisterského studia dozvěděl, že „velmi slibný mladý vědec“ nabírá doktorské studenty na výzkum leukemických onemocnění, a já věděl, že to musím zkusit. A tak začala má spolupráce s doc. Markem Mrázem na výzkumu chronické lymfatické leukemie. Snad jen pro doplnění bych zmínil, že dosti významnou událostí pro mě byly i pobyty v zahraničí. Po čas celého studia jsem z různých úst slyšel, že každý vědec by měl vyrazit do zahraničí a vyzkoušet si práci v jiných laboratořích. Musím přiznat, že jsem



vůči tomuto tvrzení zastával poměrně skeptický postoj s argumenty ve stylu „když člověk dělá smysluplnou práci zde, není třeba se stěhovat“. Až po absolvování zahraničních pobytů v Německu a Španělsku si uvědomuji, jak jednostranná byla tato úvaha. Teď vím, že nešlo o pouhou „práci jinde“, ale o mnohem víc – osobně mi to dodalo pocit jakési „komplexity“. Člověk si vyzkouší spolupráci s jinými lidmi, získá



kontakty, potvrdí si, že vědecky umí přemýšlet kdekoliv (nejen v ČR) a celkově tak získá jistotu v tom, co dělá.

V současnosti pracuji na několika projektech, které zkoumají chronickou lymfatickou leukemii (CLL) z různých úhlů pohledu. Studujeme základní mechanismy, které jsou klíčové pro přežití a množení maligních CLL buněk, přičemž často přecházíme až do aplikovaného výzkumu, kde hledáme způsoby, jak zefektivnit současnou cílenou terapii. Vloni jsme například publikovali studii, která vysvětluje dlouho neznámý mechanismus na základě kterého se buňky CLL „rozhodnou“, jestli

již nastal vhodný čas opustit periferní krev a vcestovat zpátky do lymfatických orgánů, kde mohou zahájit své množení. Celý mechanismus spočívá v postupné produkci a akumulaci proteinu GAB1, který od určitého množství začne CLL buňkám tuto migraci výrazně usnadňovat. Zvýšená hladina GAB1 stojí i za druhým popsaným mechanismem, který u CLL vede k postupnému zesilování signálu důležitého pro jejich přežívání v periferní krvi. To je zajímavé především v kontextu léčby pomocí tzv. BCR inhibitorů, jejichž podání zvyšuje hladinu GAB1, který následně napomáhá kompenzačně aktivovat již

zmíněnou dráhu pro přežití, díky čemuž se maligní buňky adaptují na léčbu a jsou schopny ji dlouhodobě přežívat. V práci jsme vůbec poprvé ukázali, že tento adaptační mechanismus, stejně jako migraci můžeme blokovat pomocí nových inhibitorů GAB1, a spustit tak proces buněčné smrti. Jen doplním, že v současnosti pracujeme na druhé generaci těchto inhibitorů, které by s trochou štěstí mohly mít lepší vlastnosti, vhodné pro nějaké to před-klinické testování.

*Mgr. Václav Šeda, Ph.D.
CEITEC Masarykova univerzita,
výzkumná skupina Marka Mráze*



V současné době pracuji jako zástupce přednosty pro vědu na IV. interní hematologické klinice Fakultní nemocnice v Hradci Králové a také jako profesor na katedře vnitřních oborů Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Hradci Králové. Ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové působím od počátku své profesní dráhy v roce 2001.

Má cesta k hematologii, tedy problematice krevních chorob, začala již během studia na královéhradecké lékařské fakultě. Ve 4. roce studia jsem na základě úspěšně absolvované zkoušky z patologické anatomie obdržel nabídku na tomto pracovišti působit v rámci studentské vědecké odborné činnosti (SVOČ). Jednalo se o výzkum vzácného typu leukémie nazývaného leukémie z vlasatých buněk. Hematologická problematika mne zaujala natolik, že po promoci jsem nastoupil na oddělení klinické hematologie jako sekundář a postgraduální student.

Hematologie je velice zajímavá, neboť se v ní stýká řada oborů, zejména vnitřní lékařství, onkologie a zásadní roli hrají laboratorní metody – cytologie, imunologie, cytogenetika a molekulární genetika. Je také oborem, ve kterém bylo dosaženo během

posledních 20 let obrovského pokroku v diagnostice i léčbě, kdy řadu nemocných s nádorovými onemocněními krvetvorby jsme nyní schopni trvale vyléčit či navodit dlouhodobý stav remise, tedy klidového období choroby, kdy nemocní žijí prakticky s normální kvalitou života.

Ve své praktické i výzkumné činnosti se zaměřuji především na problematiku chronické lymfocytární leukémie (CLL). Jde o nejčastější leukemické onemocnění dospělých v západní populaci. Choroba je to mimořádně zajímavá, protože ač jde o nádorové onemocnění, zhruba polovina nemocných s CLL nikdy nemusí podstoupit léčbu, neboť u nich toto onemocnění nezpůsobuje žádné obtíže. CLL se v současnosti diagnostikuje ve většině případů náhodně při krevních odběrech a vyšetření krevního obrazu, např. v rámci preventivní prohlídky nebo předoperačního vyšetření, kdy je zjištěn zvýšený počet bílých krvinek daný hromaděním leukemických lymfocytů v krvi; tiito nemocní jsou zpravidla v časném klinickém stádiu a nemají žádné obtíže.

Prognóza CLL je mimořádně rozmanitá: přežití může být kratší než dva roky, ale také sahát až po desítky let. V rámci jedné z publikací oceněných letošní Cenou Ligy proti rakovině se nám podařilo v rámci spolupráce hematologických pracovišť napříč Českou republikou vyvinout prognostický index, který umožňuje u nemocných v časném stádiu choroby na základě kombinace laboratorních, zejména molekulárněgenetických a cytogenetických vyšetření, přesněji posoudit riziko progresu a nutnosti léčby. CLL je onemocněním především starších lidí; více než 50 % nemocných je v době diagnózy starší 65 let. S rostoucím věkem nemocným přibývají další onemocnění jako

choroby srdce a cév, cukrovka nebo chronická plicní onemocnění, která posléze mohou výrazně zkomplikovat léčbu. Terapie CLL v posledních 20 letech doznala převratných změn: od chemoterapie přes kombinaci chemoterapie a cílené léčby (chemoimunoterapie) až po čistě cílenou léčbu, která v současnosti již převažuje. Vede k významnému prodloužení přežití, je zpravidla velmi dobře snášena, ale je velice finančně náročná. V rámci další oceněné publikace se nám podařilo prokázat, že i nemocní ve vyšším věku či se závažnějšími přidruženými chorobami mohou být úspěšně a bezpečně léčeni moderní chemoimunoterapií, pokud se sníží dávky cytostatik; tato léčba má nejlepší efekt u podskupiny nemocných, kteří mají příznivé cytogenetické a molekulárněgenetické prognostické ukazatele, a je tak možno ji použít jako vhodnou alternativu k plně cílené léčbě.

Tyto projekty by nebylo možné realizovat bez spolupráce řady českých hematologických pracovišť. To se daří díky existenci České skupiny pro chronickou lymfocytární leukemii (ČSCLL, www.cll.cz), která je odbornou skupinou České hematologické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Sdružuje hlavní hematologická centra v České republice. Mezi hlavní činnosti ČSCLL patří provozování národního registru nemocných s CLL, realizace odborných projektů, konání odborných akcí a vydávání národních doporučení pro diagnostiku a léčbu CLL. Úzce též spolupracuje s pacientskou organizací Diagnóza leukémie (diagnoza-leukemie.cz). Před 15 lety jsem byl jedním ze zakládajících členů ČSCLL, šest let jsem působil jako předseda a nyní zastávám funkci 1. místopředsedy.

Kromě specializované činnosti týkající se CLL se také věnuji hodnocení mikroskopických preparátů kostní dřeně a přednáškové i praktické výuce posluchačů lékařské fakulty i výchově postgraduálních studentů. Díky tomu, že můj čas se dělí mezi klinickou, laboratorní práci a výuku, jde o rozmanitou práci, u které čas utíká velmi (někdy až příliš) rychle.

Odpocínek a odreagování od pracovních starostí mi přinášejí koníčky, na které ale nezřídka zbývá málo času: provozuji hudbu jakožto amatérský trumpetista, od dětství hraji závodně šachy a před několika lety jsem se začal věnovat golfu. Moje paní Marie je pro mě mimořádnou oporou; jsem si vědom toho, že při mé pracovní

vytíženosti a stresu je pro ni společné soužití někdy velmi náročné. Velice jí proto děkuji za péči, porozumění a neustávající podporu, která mi umožnila věnovat se vědecké kariéře. Ceny Ligy proti rakovině Praha za publikační činnost si nesmírně vážím a vnímám ji jako ocenění pro všechny vzácné kolegy i kolegyně jak v rámci naší kliniky, ostatních pracovišť FN a LF Hradec Králové i dalších hematologických pracovišť České republiky, se kterými mám tu čest spolupracovat a bez nichž by naše projekty a publikace nemohly vzniknout.

*prof. MUDr. Lukáš Smolej, Ph.D.
IV. interní hematologická klinika
Fakultní nemocnice a Lékařská fakulta
Univerzity Karlovy v Hradci Králové*



NABÍDKA MASÉRSKÉ, REGENERAČNÍ A FYZIOTERAPEUTICKÉ SLUŽBY

Již několik let nabízíme v rámci našeho dlouhodobého programu zlepšení kvality života onkologických pacientů masérské, regenerační a relaxační služby, které skvěle poskytuje paní magistra Jana Sikorová.

Cena 1 terapie je 700 Kč.

Objednat se můžete u **Mgr. Jany Sikorové**, **tel. 604 342 633**, do Polikliniky Lípa v Nových Butovicích v Praze.

Od ledna 2023 rozšiřujeme nabídku fyzioterapeutických služeb a masáží díky nově navázané spolupráci

s **Mgr. Janou Liberdovou**.

Objednat se můžete na **tel. 776 617 854** do ordinace v ulici Kuttilova 3061/2, Praha 4 – Modřany. **Cena 1 terapie je 680 Kč.**

Mgr. Jana Sikorová

Masérské, regenerační a relaxační služby

+420 604 342 633 | janinasikorova@seznam.cz

Terapie

Rehabilitační a relaxační masáže

~ uvolnění svalů, napětí, uklidnění, odstranění blokády

Manuální lymfodrenáž

~ aktivace vlastního obranného systému, jemná, nebolestivá

Reflexní terapie

~ razantní forma, presura bodů šije a reflexních plošek chodidel

Těhotenské masáže

~ citlivé uvolnění napětí fyzického i psychického

Masáž lávovými kameny

~ harmonizace, relaxace, stimulace krevního oběhu

Masáž medem

~ detoxikace, úleva při bolestech zad a vyčerpání

Indická masáž hlavy

~ ulevuje od bolesti hlavy, stresu, působí na emocionální úroveň

Masáže dětí

~ uvolnění, uklidnění, stimulace obranyschopnosti organismu

Individuální cvičení

~ posilování pánevního dna, protahování, bolesti bederní páteře

Zkušenosti, zaměstnavatel

Státní opera Praha

Domov pro osoby se zdravotním postižením Sulická

Poliklinika Lípa Nové Butovice

Liga proti rakovině Praha

Navázala spolupráci s Mgr. Janou Liberdovou

kteřá nabízí onkologickým klientům

služby fyzioterapie a masáže



Při fyzioterapii řeším s klienty:

- bolesti zad a celé páteře
- cvičení v onkologii a péče o jizvu
- poporodní diastáza, pánevní dno, těhotenství
- blokády kloubů, žeber a SI skloubení
- zlomeniny a úrazy končetin
- operace po TEP kolene a kyčli
- správný sed a držení těla u PC a kompenzační cvičení
- nácvik bráničního dýchání a středu těla

Masérské a regenerační služby

- relaxační masáž (záda a šije, záda a horní/dolní končetiny)
- klasická masáž (záda a šije, záda a horní/dolní končetiny)
- biodynamická masáž (pulzní, kloubní, meditační)



Cena za služby

- cena je 680 Kč/hod **Liga proti rakovině propůjčí 500 Kč** – klient si doplácí 180 Kč
- služba je určena všem klientům, kterým diagnostikovali rakovinu



Kontakt

Mgr. Jana Liberdová

Telefon: 776 617 854

Web: www.fyzioliberdova.cz

Adresa: Kuttilova 3061/2, Modřany

Pro onkologické pacienty poskytujeme finanční příspěvek ve výši 500 Kč na osobu / 1 terapii měsíčně. Prosíme klienty, aby respektovali pravidlo jedné dotované terapie za měsíc.

ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

Milí přátelé,

do uzávěrky tohoto čísla jsme obdrželi krásné příspěvky a fotografie z akcí, které jste připravili pro své členy, a my je velmi rádi uveřejňujeme.

Dovolte, abychom vám popřáli pevné zdraví a spoustu sil a dobrých nápadů do vaší tolik potřebné činnosti.

PODZIM V ONKO KLUBU SLUNEČNICE OLOMOUC

Prázdninové měsíce utekly jako voda. Naše členky je strávily s přibuznými, přáteli, pobývaly na chatách, chalupách, zahrádkách, poznávaly krásná místa naší vlasti i cizích zemí. Mezi sebou jsme se setkávaly většinou individuálně.

Přece se ale k prázdninovým měsícům krátce vrátím, a to ke dvěma akcím určeným seniorům z Olomouce, resp. Olomouckého kraje. Dne 9. srpna na bowlingovém turnaji v BESTu skončila naše děvčata na pěkném 9. místě. Nemohu vynechat zapojení našich členek do Sportovních her seniorů Olomouckého kraje, konaných 18. srpna za tradiční účasti slovenských a letos poprvé i polských seniorů. Za úmorného vedra skončilo naše družstvo na 31. místě z 52 zúčastněných.

A přišlo září a s ním naše nabídka aktivit jednorázových i opakujících se, do kterých se, dle svého přání a možností, naše členky zapojovaly.

Ať už jde o jógu s naší Karlou v tělocvičně Centra pohybu či cvičení s Evou v Sokole Nové Sady, cvičení a relaxaci v aquaparku, od října masáže s paní terapeutkou Jiřinou Vanskou, pravidelné vycházky, tréninky bowlingu v Šantovce.

Obrovskou radost nám 6. září udělalo družstvo ve složení Milada Künstlerová, Zdenka Křížková, Olga Cisařová, Darja Lešanovská a Alena Toncrová. Na bowlingovém turnaji organizovaném Magistrátem města Olomouce v Šantovce se umístilo na úžasném 3. místě.

Cílem zářijového výletu byl Rýmařov a jeho okolí. Opět ho dokonale připravila Maruška Nezhybová. Navštívily



jsme podnik Hedva brokát, barokní kostel Navštívení Panny Marie, zvaný kaple v Lipkách, který je nejhodnotnější historickou památkou Rýmařova, a také Muzeum bičů v Janovicích.

Na členské schůzi dne 10. října jsme měly velmi zajímavou besedu s redaktorkou Českého rozhlasu Olomouc Ditou Vojnarovou. Velmi poutavě vyprávěla o své práci redaktorky, rozhlasové herečky i příležitostné herečky v Moravském divadle. V Českém rozhlase připravuje dopolední vysílání a nejrůznější pořady. V Apatyce, hodinovém magazínu o zdraví, se setkává především s lékaři, ve Větrníku, příjemné hodince s příjemným hostem, se známými i neznámými osobnostmi, jako jsou sportovci, herci, zpěváci, lékaři... Bylo to úžasné setkání se sympatickou a erudovanou ženou, která, jak sama říká, si své povolání zvolila víc než dobře.

A na závěr jsem si nechala snad nejoblíbenější akci, do které se zapojuje nejvíce našich členek. Je to rekondiční pobyt. Každoročně organizujeme díky dotaci Olomouckého kraje dva, a to jeden na jaře a druhý na podzim. Letos ve dnech 25. až 29. září jsme se tradičně po dvou letech vrátily do Wellness hotelu Kolštejn v Branné v Jeseníkách. Všech třicet děvčat využilo bohaté nabídky k relaxaci i regeneraci, jako mj. finské a keltské sauny, perličkových koupelí, solné páry, prohřívárny, parní lázně, síně lektvarů, bazénu... Součástí

nabídky byly i dvě masáže, klasická a velmi příjemná bylinnými měšci.

Prostory zařízení jsme využily i k rannímu a podvečernímu cvičení s Hankou a cvičení v bazénu s Janou. Večery jsme si zpříjemňovaly mj. kvízovou soutěží, losováním o ceny (ale nebylo to jen tak, abychom si je zasloužily, musely jsme se prezentovat ve zpěvu, recitaci, malování). Nemohu zapomenout na přitažlivou besedu s farmářem z ovčí farmy, spojenou s prodejem jeho produktů, zvl. brynzy, dalších sýrů, jogurtů. Poslední večer se uskutečnil turnaj v bowlingu. Oceněny byly „skokanky roku“, tj. děvčata, která se dosud neprezentovala v tomto sportu a nečekaně, ale velmi zaslouženě vybojovala přední místa.

A proč se věnuji v takové míře akcím „pod střechou“? Počasí nám letos totiž nepřálo. Slunce svítilo jen v den příjezdu a vyklubalo se z mraků v den odjezdu. Ostatní dny bylo zamračeno, mlhavo, přšelo. Odvážily jsme se většinou na kratší, ale některé i na delší vycházky, z nichž jsme se často vracely promoklé od slabého nebo i silného deště. Škoda, že jsme více nemohly využít krás Jeseníků. Přesto jsme odjízdu domů spokojené, odpočinuté a stejně jako v předchozích letech i s vynikajícími staroměstskými trubičkami.

Věra Kratochvilová
Onko klub Slunečnice Olomouc



BRNĚNSKÝ KLUB STOMIKŮ V KOSTELCI NAD ORLICÍ

Letošní zářijový pobyt jsme strávili v oblasti zvané Česká Loira. Je to část východních Čech pod Orlickými horami, kde je soustředěno na malé ploše hned několik zámků a hradů.

Jako první jsme navštívili vodní mlýn v Písečné u Žamberka na potoku Potočnice. Je zmiňován již roku 1597 a tvoří jej obytná budova s patrovou mlýnicí a instalovanou Franciovou turbínou z roku 1926. Dnes už mlýn neklape, protože rybník, který turbínu poháněl je vypuštěný, přesto je zde ke zhlédnutí expozice vesnického bydlení a hospodaření. V úterý jsme se seznámili s krajkářstvím na Vamberecku a někteří si paličkování i vyzkoušeli. Ocitli jsme se v ráji krajek, těch starých i moderních, prohlédli si výstavku šatů z Expo Brusel 1958 i Expo Montreal 1967. Krajkové šaty se vsazenými českými granáty, k tomu krajkové botičky a klobouček. Žasli jsme a i našim mužům se to líbilo. Poblíž Vamberka jsme se prošli podél řeky Zdobnice a prohlédli si dřevěný tzv. věšadlový most. Technická památka je stále funkční a mostem se projíždí z Vamberka do Žamberka. V místě našeho pobytu je krásný empírový zámek rodiny Kinských, kteří se v devadesátých letech svého zdevastovaného rodového sídla ujali a umístili do něj expozici Život v biedermeieru. Kolem zámku je jedinečný park, který byl roku 2018 vyhlášen přírodní rezervací. Celou středu jsme věnovali městu Králíky. Dopoledne jsme navštívili dělostřeleckou tvrz Hůrka, která je součástí pevnostního komplexu budovaného v letech 1935–38. Jde o pět objektů, které jsou hluboko pod zemí a jsou propojeny systémem chodeb a sálů. Mladá průvodkyně velmi zasvěceně a fundovaně vyprávěla o tomto objektu, jež jsme mnozí navštívili vůbec poprvé a udělali si přehled o bunkrech, které měly sloužit v boji proti fašismu. Po obědě v Poutním domě jsme si prohlédli překrásný klášter s kostelem, ambity, kaplí svatých schodů, to vše vybudované v barokním slohu v letech 1696–1700 nad městem Králíky. Toto místo sloužilo v letech 1950–60 jako internační tábor pro kněze. Ve čtvrtek byl na pořadu další zámek, renesanční v Doudlebách. Ten je zajímavý tím, že od jeho vzniku roku

1590 jej vyjma let socialismu vlastnil jeden rod – Bubnové z Litic. Sám současný majitel a hrabě Petr Dujka nás na závěr prohlídky pozdravil, vyfotil se s námi a popřál vše dobré. Expozice v Muzeu Emila Holuba, rodáka z Holic, prošla obnovou a modernizací. Dozvěděli jsme se mnohé ze života toho-

ráno jsme si protáhli tělo v přilehlém parčíku pod starými lipami a vůbec nám nevadili kolemjdoucí místní. Dopoledne jsme měli možnost projít se kolem řeky Orlice i lesoparkem Lipová stráň. Někteří si vyšlápli i na rozhlednu Vrbici. V úterý probíhaly oblíbené soutěže na terase hotelu a v sále ve



to cestovatele, jehož zájem o černou Afriku vznikl již v dětství. A také o jeho dvou afrických výpravách, z nichž posílal do Prahy Vojtovi Náprstkovci cenné předměty, a to tolik, že zaplnily mnoho beden, a posílal je průběžně lodí i vlakem. Na zpáteční cestě do Brna jsme se zastavili ještě v Litomyšli a prohlédli si dům, který vyzdobil Josef Váchal pro Josefa Portmana tzv. Portmonenum. Váchal byl kumštýř boha i ďábla, synovec Mikoláše Alše, byl samouk a jeho tvorba byla široká – akvarel, olej, dřevorezba, grafika, autorské psaní, vyřezávání nábytku i loutek, odlévání písma, fotografování, zabýval se mystikou, okultismem i satanismem.

Kromě dopoledních aktivit jsme se věnovali také cvičení a turistice. Každé

čtvrtek ještě oblíbenější večírek. Téma masek bylo letos zámecké, někteří se převlékli za komtesu, šlechtice z orientu, jiní za kuchtíky a kuchtičky, další dvě za bílé paní, nechyběli ani sloužící a černě oděná sudička se přibelhala o holi. K tanci hrála pěkná hudba a pan muzikant přidával a přidával a měl radost, že my jsme měli radost. Nechyběl ani kulatý stůl s předáváním zkušeností v oblasti stomie a také oblíbené kvízy, které nemohly tentokrát probíhat v autobuse, protože chyběl mikrofon.

Rekondice se doufám všem líbily, i když počasí bylo již podzimní a chladné a déšť nás provázel polovinu doby.

*Eva Bekeniová
Klub stomiků Brno*



jež jsme mnozí navštívili vůbec poprvé a udělali si přehled o bunkrech, které měly sloužit v boji proti fašismu. Po obědě v Poutním domě jsme si prohlédli překrásný klášter s kostelem, ambity, kaplí svatých schodů, to vše vybudované v barokním slohu v letech 1696–1700 nad městem Králíky. Toto místo sloužilo v letech 1950–60 jako internační tábor pro kněze. Ve čtvrtek byl na pořadu další zámek, renesanční v Doudlebách. Ten je zajímavý tím, že od jeho vzniku roku

Z ČINNOSTI ONKO – ISIS OPAVA

Naše ZO ONKO – Opava má v současné době 23 členek. Naši činnost hodně ovlivnil covid, protože většina z nás patří do ohrožené skupiny.

V květnu jsme se zapojily do prodeje květin a navštívily Arboretum Nový Dvůr u Opavy, v červnu jsme se zúčastnily setkání onko klubů v Havířově a velké edukační akce, kterou organizoval Dialog Jessenius s podporou České průmyslové zdravotní pojišťovny na Horním náměstí v Opavě. Zde jsme zajišťovaly samovyšetření prsu a varlat.

Naše družstvo také soutěžilo na Dnu zdraví, který pořádalo SPCCH Opava. Každoročně na začátku září zajišťujeme ozdravný pobyt v některých našich lázních (Luhačovice, Bohdaneč, Kostelec u Zlína). V letošním roce jelo 14 členek naší organizace do lázní Lednice. Byly jsme ubytovány ve dvoulůžkových pokojích s balkonem a příslušenstvím v lázeňském domě Perla. Strava byla formou polopenze výborná, procedury příjemné a i počasí nám přálo.

Navštívily jsme lednický zámek i skleník, kochaly jsme se krásnou výsadbou



v parku, prošly jsme Lednicko - valtický areál s minaretem a obdivovaly večerní osvětlené fontány na promenádě. Také jsme navštívily město vína Mikulov, kde právě probíhalo vinobraní, což pro nás bylo něco nového a zajímavého.

Dalším velkým zážitkem byl zámek ve Valticích a katedrála na Velehradě.

Kdo zde byl poprvé, byl ohromen mohutností i vnitřní výzdobou. Našly jsme zde příjemné místo k rozjímání.

Tento náš pobyt byl odměnou za prodej květin v letošním roce.

Už se těšíme na příští rok a věříme, že si ho rovněž v plném zdraví užijeme.

Mgr. Helena Drozdová
ONKO – ISIS

SLEZSKÝ KLUB STOMIKŮ OSTRAVA V LÁZNÍCH LUHAČOVICE

Pětidenní rekondiční pobyt se uskutečnil 5. až 9. října. Po tolika opakováních této akce můžeme hovořit o tradici. Takže opět tradičně a přece jinak. Po velmi dobrých zkušenostech z minulých rekondic a pozitivních ohlasech jsme se opět rozhodli zopakovat tuto akci v Lázních Luhačovice. Ubytování jsme opět byli v lázeňském objektu Harmonice II a využívali stejných možností, které lázně nabízely. A co je podstatné a téměř neuvěřitelné, skoro za stejných finančních podmínek. Poučili jsme se i my organizátoři. Nově jsme nabídli možnost ubytování v jednolůžkových pokojích za příplatek, doladili jsme organizaci kolem rehabilitačních procedur a také se více věnovali propagaci akce. Díky tomu všemu se rekondice zúčastnilo 67 účastníků a to dalších pět zájemců muselo zůstat doma v karanténě. Složení bylo tradičně velmi pestré. Mimo našich členů tu opět byli kolegové z Opavy, Nového

Jičína, Přerova a Chebu. Nechyběli ani zástupci z POL-ILKO a SLOVILCO. Netradičně se k nám připojily dvě mladé stomičky, které se o naší akci dozvěděly ve facebookové skupině stomiků. Víme, že mnoho stomiků nemá odvalu zapojit se do činnosti nějakého stomického klubu a snaží se vystačit si s komunikací právě na této platformě.

Program téměř kopíroval úspěšné schéma minulých setkání. Odbornou část naplňovaly prezentace sedmi firem, které dodávají pomůcky pro stomiky. Velmi kladně bylo hodnoceno vystoupení Radomíry Fierlové, stomasestry FN Ostrava, která se zaměřila na granulace v okolí stomie a parastomální kýly. Odpočinek a nabírání nových sil do dalších dnů nabývaly rehabilitační procedury a plavání v bazénu dotované naším klubem. Samozřejmě nechyběly procházky okolo přehrady v Pozlovicích, vycházky za lázeňskými prameny v Luhačovcích a také sportovní soutěž v Möllky.



Opět nezklamala cimbálová muzika Vincůch, hrající pro poslech a k tanci, tančilo se i následující večer za doprovodu jednoho hudebníka multiinstrumentalisty. Velmi zaujala prezentace našeho slovenského kolegy Mariana Oravce o jeho cestě do Santiaga de Compostela. Za 15 dnů spolu se dvěma maďarskými stomiky urazili 320 kilometrů.

Podarilo se opět uvést do života přejímání nových stomiků na našich rekondicích do „Vznesené společnosti

stomické“, známé také pod názvem „Přechod nad propastí života“. Celá taškařice, doprovázená veselými popěvkami, dokázala zapojit všechny přítomné.

Rozcházelí jsme se a odjížděli s nadějí, že to není naposled, co jsme se setkali, opět potkali staré známé a poznali nové, dověděli se nové informace, mohli jsme konzultovat své problémy mezi sebou i se stomasestrou. Posílení

se všichni vraceli v pořádku domů. Ohlasy účastníků na celý průběh rekondic byly jen kladné.

To vše, co bereme jako samozřejmost, bylo novými členy hodnoceno jako neskutečné a vynikající. Pro mne bylo zásadní, jak celou akci hodnotily naše nové kolegyně z Facebooku. Svědčí o tom slova jedné z nich. Mohu citovat: „Když jsem přijela, říkala jsem si, co tady budu probíhat pět dní dělat?

A odjíždím nadšená!“ Podtrhuje to skutečnost, že je stomičkou teprve pět měsíců. Odvází si domů spoustu informací, zkušeností od nových přátel a chuti do dalšího fungování v běžném životě se stomií. To bych přál každému účastníkovi našich rekondic.

Václav Bureček

Slezský klub stomiků Ostrava

VÝLET KLUBU STOMIKŮ BRNO SE SLOVENSKÝMI PŘÁTELI

V úterý dne 4. října se dvanáctičlenná skupina brněnského Klubu stomiků vydala na dlouho odkládaný výlet na Slovensko. Čtyři lidé na poslední chvíli odpadli – nemoci, povinnosti! Nálada a počasí byly výborné, po příjezdu do Bratislavy jsme na zastávce Patronka přehlédli 16 našich slovenských čekajících přátel a GPS nás zavedla o kousek dále. Vše se za chvíli napravilo a vyrazili jsme směrem na Trnavu. Po krátké době jsme zastavili na benzínové pumpě, kde náš pan řidič musel mít povinnou přestávku. Toho využili naši bratislavští přátelé, kteří nás začali hostit chlebičky, demánovkou a zákusky. Vše bylo vynikající, nálada se nám všem ještě více pozvedla. Po příjezdu do Trnavy nás čekal průvodce, který nás provázel po městě. Trnava má bohatou historii. O významu Trnavy svědčí přezdívka Malý Řím, jelikož je tu spousta sakrálních staveb. Arcibiskupský palác z roku 1562, kostel svatě Heleny z první poloviny třináctého století nebo trojlodní gotická bazilika svatého Mikuláše z konce čtrnáctého století. Svě dílo tu také zanechal jezuitský řád, v jehož kolejni budově dnes sídlí i univerzita. Univerzity jsou tady dvě – Trnavská univerzita a Univerzita sv. Cyrila a Metoděje. Kostelů je celkem třináct, a i když je to v rámci Slovenska docela nezvyklé, jsou umístěny spíše v centru. Trnava je sídlem arcibiskupství. Okolo univerzity a arcibiskupství jsme také prošli. V roce 2003 navštívil Slovensko i tehdejší papež Jan Pavel II., jehož socha se nachází v blízkosti univerzity. Až do dnešních časů se zachovaly hradby, které dodnes slouží jako dělicí prvek mezi Starým a Novým Městem. Jsou vysoké až deset metrů a mezi jejich největší atrakci patří Městská věž ze



šestnáctého století. Trnava je tradiční vinařský region, všem se nám tady velmi líbilo. Je to pěkné a čisté město se spoustou květin. V Trnavě jsme měli zajištěn oběd, na němž jsme si opravdu pochutnali. Po obědě naše další putování vedlo do města Pezinok. Pezinok leží na úpatí Malých Karpat, má mnoho památek a také krásnou přírodu. Už v roce 1271 byl v Pezinoku postaven hrad, který byl během staletí přestavován. V 19. století dali provést úpravy Pálffyové, hlavně po roce 1875, kdy část hradu úplně přestavěli na romantickou stavbu. V této době upravili i zahradu okolo zámku. Koncem 19. století byla upravena jižní část, kde se teď nachází zámecká vinárna a také muzeum vinohradnictví. Velké úpravy zažil zámek ve čtyřicátých letech minulého století, kdy nový majitel – Slovenské vinohradnické družstvo – zadaptovalo sklepy. V objektu je zachován velký historický sál, který zdobí malby. Zámek si navzdory mnoha přestavbám zachoval středověkou podobu vodního hradu. Zámek

jste si prošli, byli jsme rozděleni do dvou skupin.

Po prohlídce zámku jsme se vydali na prohlídku města, první zastávka byla v centru. Pro město je charakteristické historické centrum s měšťanskými domy, čtyřmi historicky a architektonicky cennými kostely a renesanční radnicí. Ve městě se zachovaly zbytky hradeb. Pezinok je také známé vinařské město. Po prohlídce středu města a okolí jsme se vydali na ubytování, které jsme měli zajištěné v Papierničce, nacházející se dost daleko od civilizace – v lese. Bylo to tam opravdu moc hezké, jedná se o Účelové zariadenie Kancelarie Národnej rady SR, které je využíváno především politiky, spali jsme jak v hlavní budově, tak i kousek opodál v domcích se dvěma dvoulůžkovými pokoji v přízemí a obyvacím pokojem a malou kuchyňkou. Totéž bylo v prvním poschodí. Bylo to všechno téměř nové, včetně nábytku. Večeře se podávala v hlavní budově. Po večeři jsme se sesedli ke stolům, které jsme dali vedle sebe, pojídali



dobrotu, které nám hostitelé připravili, a k tomu jsme si objednávali dle chuti pití, kávu nebo čaj. Někteří účastníci skočili i do bazénu a užili si chvilku sportovního zápolení. Večer byl velmi příjemný, stále jsme si měli co říci, ani nám pomalu určený čas nestačil, museli jsme však končit ve 22.00 hodin. Ráno jsme měli snídani od 7.30, jídlo jak na večeri, tak připravená snídaně ve formě švédských stolů bylo bohaté a chutné. Po snídani jsme vyjeli do města Holíč, které se nachází v Záhoří, kolegyně ze Slovenska nás upozornila na zcela jiný dialekt na Záhoří. Byli jsme objednáni na prohlídku zdejšího zámku. Zámek od roku 1736

vlastnil manžel Marie Terezie – František Lotrinský. Za jeho vlády se vybudovala nová barokní část města se širokou ulicí, která tvořila a tvoří reprezentační přístup k zámku. Třípodlažní budova je stavěna do písmene „U“. Přestavba barokního zámku byla prováděna rakouskými architekty a umělci. Okolo zámku se rozprostírají hospodářské budovy. Část zámku je zpřístupněna veřejnosti, takže jsme měli možnost si jej prohlédnout. Zámek je v dost bídném stavu, opravy budou trvat asi hodně dlouho, také si vyžadají velké množství peněz. Monumentalita zámku, jeho velkorysá architektonická koncepce a historické



skutečnosti vedly k tomu, že zámek byl roku 1970 vyhlášen Národní kulturní památkou. František Lotrinský měl zásluhu na rozvoji města, vybudoval tam hodně manufaktur. Stačili jsme se podívat nad město a tam našli novodobou pravoslavnou stavbu kostelíka, který bohužel pro svou novost ještě není zanesen do propagačních materiálů. Po prohlídce jsme zamířili do restaurace, kde nás čekal v příjemném prostředí oběd. Po obědě jsme vyjeli na poslední prohlídku – do města Skalice, které je nejmenším okresním městem na Slovensku. Bylo obklopeno hradbami, z nichž se zachovalo několik úseků. Nachází se v tradiční oblasti Záhoří a má mnoho společného s naším Slováckem, mají podobné nářečí, leží asi 1,5 km od našich hranic. Naše první zastavení bylo v rotundě svatého Jiří, k níž nás vedly dost prudké schody, s nimiž měli někteří naši účastníci trochu problémy. Opět jsme měli průvodce, který nás informoval o zajímavostech. Rotunda je nejstarší památkou ve městě, pocházející z přelomu 12. a 13. století. Vzácné jsou její vnitřní nástěnné malby z konce 15. století. Naproti rotundě je přes cestu na severní straně Kalvárie, okolo kamenného kříže se nachází křížová cesta. Pak jsme pokračovali do města, navštívili jsme expozici knihtisku. Tradice knihtisku tady má tradici od začátku sedmdesátých let 17. století, pokračovalo se v tisku i ve století dvacátém. Skalice je známa množstvím kostelů na tak malé město, je jich 13! Po prohlídce města jsme šli do vinárny, kde jsme se nasytili výbornými čerstvými trdelníky a popili trochu vína, někteří se občerstvili kávou. Okolo 17. hodiny jsme vyjeli směr Kúty, kde jsme se se slovenskými přáteli rozloučili, ti nastoupili do vlaku směr Bratislava a my jsme vyjeli k našim hranicím, kde jsme sice viděli fronty kamionů a osobních aut při policejních prohlídkách, my jsme byli odkloněni a nakonec nás propustili bez policejní prohlídky.

Děkujeme tímto jak slovenskému klubu, tak Ing. Janě Štrnadové za zorganizování a domluvu tohoto výletu, který byl velmi zdařilý. Díky patří také panu řidiči, který s námi měl trpělivost, byl stále dobře naladěný a v pořádku nás dovezl pěkným autobusem až domů. A stojí za zmínku, že vesničky na trati – 400 km – na slovenské straně byly čisfounké, neviděli jsme graffiti a jiná zohavení.

Jarmila Kudrová
Klub stomiků Brno

KLUB ŽAP NA KRÉTĚ

20 členek Klubu ŽAP se domluvilo a vydalo se na báje a památky proslulý ostrov Kréta. Polovina září byl skvěle vybraný termín a my si užily jak báječný hotel, tak teplé moře. Ocenily jsme bezpečné koupání s jemnými vlnkami, výbornou stravu, výlety, procházky i program, který hotel pro své klienty připravoval. Cvičení v bazénu pod vedením sympatického mladého animátora s relaxačními prvky a závěrečnou masáží bylo pro nás inspirativní. Při cvičení jsme se hodně nasmály. Denně před večerí jsme si zahrály minigolf a mohly jsme využít i pétanque nebo šipky. Také jsme společně pěšky navštívily blízké mořské akvárium. Dvě naše členky, Jarka a Hela, absolvovaly nezapomenutelný zážitek, prošly 18 km dlouhou nejdelší a nejhlubší soutěskou Evropy – Samarií. Týden pohody a odpočinku nám rychle utekl, my si prodloužily léto a načerpaly energii pro další klubové aktivity. Jakmile jsme se vrátily, čekaly nás Dny zdraví, edukační přednášky ve školách, cvičení a plavání, ergoterapie, akce LPR i Aliance a další činnosti tak, jak je znají obdobné organizace. Nyní připravujeme edukační seminář pro ty členky, které se věnují přednáškám prevence rakoviny prsu, samovyšetřování a komunikaci s veřejností. Pro nejbližší období nás čeká úzká spolupráce s VZP. Díky dotaci LPR a sbírce N21 jsme zakoupily nové prsní výukové modely. Velkou odměnou pro nás edukátorky je vyjádření uznání od dospělé populace i studentů, kteří nám velmi často říkají, že to byla nejlepší



přednáška, kterou kdy slyšeli, a velmi jim pomohla orientovat se v dané problematice.

V příštím roce bude mít naše organizace 30. výročí své existence. Věříme, že námi odvedená práce pro onkologické pacientky, pro mladou i starší

populaci má smysl a význam. Velmi si vážíme spolupráce s LPR. Děkujeme jí za pomoc a stálou podporu.

Jaroslava Petrová
Klub ŽAP



LOVOSICE – DEN ZDRAVÍ

V listopadu jsme se zúčastnili v rámci podzimního Dne zdraví další úspěšné akce: Úsměv = Zdraví Lovosice. Na akci se sešlo 95 lidí, program byl opravdu bohatý, poslouchali jsme přednášky o zdraví, vyzkoušeli si, jak bojovat s karpálními tunely, jak

pečovat o svá chodidla, která nám vždy poděkují za péči, masáž a každé pohlazení. Dozvěděli jsme se, jak si v tomto sychravém počasí doplnit vitamíny a co nám hrozí, když jich je nedostatek.

My ženy jsme se učily samovyšetření prsu, změřili nám zde i krevní tlak.

Líba Žamberská
Victoria Litoměřice, z.s.

POZVÁNKY NA AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy

Symposium ke Světovému dni proti rakovině

Termín: 1. února 2023

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP

Téma: Nádory průdušek a plic

Výroční členská schůze LPR Praha

Termín: 28. března 2023

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP

Český den proti rakovině

Termín: 10. května 2023

Téma: Nádory průdušek a plic

Barva stužky: světle modrá



Veselé Vánoce
a šťastný nový rok

Merry Christmas
and Happy New Year



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA
Na Truhlářce 100/60 • 180 81 Praha 8

Detailní informace o plánovaných akcích získáte na telefonním čísle **224 919 732** nebo napište na e-mail: **birkova@lpr.cz**

INFORMACE

V tomto čísle Zpravodaje je vložena složenko pro úhradu členského poplatku na rok 2023. Jeho výše se nemění. Děkujeme vám za včasnou platbu.

ceník celoplošné inzerce

Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha z.s.

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6 000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3 500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3 500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2 500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1 800 Kč

Technické podmínky: tel.: 233 091 454, e-mail: petrus@allin.cz • Inzerci přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, houzvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z.s.

Ústav radiační onkologie

Na Truhlářce 100/60

180 81 Praha 8

Kancelář – tel.: 224 919 732

www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka – tel.: 224 920 935

Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě

č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní, tak i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.



Zpravodaj je bezplatně zasílán všem členům Ligy proti rakovině Praha z.s.

Roční členský příspěvek 100 Kč pro důchodce a studenty, 200 Kč pro občany výdělečně činné a právnické osoby.

Zpravodaj k tisku připravily: Ing. Iveta Kuchařová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z.s.