



Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 22 ▲ Říjen 2011 ▲ Číslo 3

## Vážení přátelé,

před několika dny začal oficiální astronomický podzim, a i když slunné teplé dny nás vracejí do léta, doba prázdnin, dovolených i chvíle plné zážitků z cest nebo setkání s přáteli jsou nenávratně za námi. Školákům začaly povinnosti a nám dospělým se rozběhly pracovní dny plným tempem. Konečně o tom svědčí i tento Zpravodaj.

Zavedeme vás do čtyř měst, kam zavítala putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“, podíváte se s naší předsedkyní dr. Fridrichovou do Francie, pozveme vás mezi účastníky našich rekondičních pobytů, dáme vám i možnost srovnat si svůj jídelníček s lékařskými doporučeními tak, aby byl ku prospěchu vašemu zdraví. Najdete v něm však i zjištění, která příliš nepotěší. Stále je u nás mnoho mladých lidí, kteří nad riziky ovlivňujícími zdraví jen mávnou rukou a nechťejí o nich nic slyšet. Zřejmě to patří k mládí. Už kdysi prezident Masaryk řekl, když se hovořilo o zdraví společnosti: „Moderní člověk by rád v malé pilulce mechanicky něco spolknul, aby se na věky cítil dobře.“

Medicína sice od té doby udělala obrovský skok kupředu, ale podobnou pilulku nikdo nevymyslel, a tak nám nezbyvá než se pečlivě starat o své zdraví a vyhýbat se pokud možno všemu, co by nás přivedlo na scesti.

K této péči patří i naše duševní stránka. Často si dáváme příliš mnoho úkolů, které nestihneme splnit, a tak dochází ke stresovým situacím, kdy nedokážeme změnit své myšlení. Místo toho, abychom hledali východisko, se soustředujeme na to, že vše kolem nás je špatné, a nedovedeme se z takových okamžiků vymanit.

A přece to jde jinak. Chceme-li být šťastnější a zdravější, musíme především změnit způsob svého myšlení. Na-



plňovat svoji mysl zdravými a tvořivými myšlenkami, aby pro strach, zlobu, nenávisť a jiná negativa už nezbylo místo. Hledejte v tom, co děláte, uspokojení nebo dělejte to, co vás uspokojuje, co vám přináší rovnováhu, harmonii, radost a štěstí. Hledejte odpovědi na svá PROČ, ale poctivou odpověď najdete až tehdy, kdy se dokážete zastavit, ohlédnout, přiznat si chybu či nerozumné jednání. Umět sám sobě poctivě odpovědět není jednoduché, ale dokázali to, mám před sebou pocit vítěze. A budete-li si ve své paměti uchovávat to dobré, budete mít pro chvíle negativních okamžiků možnost vracet se právě k tomu pěknému. A to dobré ve vaší paměti vás povede k činům a rozhodnutím, které posílí vaši sebedůvěru a přispějí k dosažení vnitřního klidu.

Chceme-li, aby se rozhořel oheň, je nutno přikládat a pečovat o něj. Stejně je to i s naším myšlením. Dobro, lásku, trpělivost, toleranci nebo snášenlivost je nutné hledat, objevovat jejich zdroje. Naučme se najít si čas, v němž se dokážeme ohlédnout, zhodnotit den, posoudit, co se nám povedlo, a v záporném případě se pokusit najít schůdnou cestu, abychom splnili to, co jsme si předsevzali. A věřit si, že to dokážeme. Víra dovede dělat zázraky, dovede i uzdravovat.

Přeji vám pěkné podzimní dny, potěšte se krásou a barvami odcházejícího léta a pokuste se to krásné, co prožijete, přenášet i do svého okolí. Mnohonásobně se vám to vrátí. Přeji vám, abyste našli rovnováhu, harmonii a s nimi i zdraví a pocity štěstí.

Eva Křížová

# PACIENT JAKO ROVNOPRÁVNÝ PARTNER

To jsou slova ministra zdravotnictví Leoše Hegera, která pronesl ve sněmovně při schvalování zdravotnické reformy. Zdůraznil, že pacient se stává klientem, který se už nebude muset léčit tak, jak je medicínsky možné, ale tak, jak mu dovolí dané podmínky. Nový zákon říká, že lékař nebude zodpovídat za všechno, za nároky pacientů bude ručit pojišťovna. Nové zákony se týkají zdravotních služeb, speciálních zdravotních služeb, zdravotní záchrané služby a veřejného zdravotního pojištění.

Pro vaši informaci vám přinášíme v krátkém přehledu změny, které vás budou u lékařů čekat:



## 1. Pacient bude mít větší práva

V současné době má pacient podle ministerstva velmi omezená práva k rozhodování o tom, jaká péče mu

bude poskytována. Nyní pacienti získají právo na celou pravdu o svém zdravotním stavu i léčení, mohou nahlížet do dokumentace a současně si ověřit i kvalitu nemocnice a jejích služeb a budou mít i více možností pro eventuální stížnosti.

## 2. Záchraná služba

Doba příjezdu sanitního vozu se prodlužuje na 20 minut, protože podle ministerstva se 15minutový příjezd nedá dodržet ve všech oblastech naší země. V případě, že by záchranáři byli při zásahu ohroženi na životě či zdraví, zákon jim dovoluje neposkytnout žádnou pomoc.

## 3. Dvě další očkování budou zdarma

Hrazeno bude očkování dětí proti pneumokoku a dívkám od 13 do 14 let uhradí pojišťovna očkování proti rakovině děložního čípku.

## 4. Ženám bude uhrazeno další umělé oplodnění

Pojišťovny zaplatí ženám, které podstoupí umělé oplodnění, místo tří pokusů čtyři. Věková hranice bude 49 let ženy. Sterilizaci žen zákon připouští i v jiných případech než zdravotních, ale jen ženám starším 21 let a pouze na základě jejich vlastní žádosti.

## 5. Vyslovená přání pacienta

Lidé budou mít možnost předem si sepsat – pokud by se dostali do stavu, kdy o tom nebudou sami schopni rozhodovat – jakou péči si přejí. Mohou třeba odmítnout transfuzi, ovšem kdyby nepodání transfuze ohrožovalo jejich život, nebude na toto přání brán



ohled. Na přání pacienta, které by vedlo k ukončení jeho života – k eutanazii – nebude brán zřetel. Naopak zákon je před tímto přáním jistěn.

## 6. Vrací se funkce „školního“ lékaře

Zákon přímo nařizuje školám organizovat a hradit preventivní prohlídky pro žáky středních a vyšších škol.

V dalších bodech zákony upravují zřizování výdejen léků, kastraci mužů, změnu pohlaví, přinášejí podmínky pro ověřování nových, dosud nezavedených léčebných metod na člověku a vylučují klonování lidí.

Po více než 45 letech tak končí komunistický zákon o zdraví lidu a místo pacienta se zavádí pojem klient a poskytovatel péče. Zákon dává možnost lidem – „klientům“ – při nespokojenosti si stěžovat a lékaři čili „poskyvatelé péče“ budou vystaveni za nedodržení zákona vysokým pokutám. Ministr zdravotnictví je však přesvědčen, že k těmto „krajnostem“ nebude příliš docházet a že nastane vzájemné porozumění.

(red)

# TISKOVÁ KONFERENCE

V úterý 6. září se konala ve Faustově domě v Praze tradiční podzimní tisková konference, na níž byli novináři seznámeni s výsledky letošního Českého dne proti rakovině a s naším podzimním programem.

Český den proti rakovině

k 1. září vynesl

**14.206.000 Kč.**

Čistý výtěžek sbírky činí

**8.523.000 Kč.**

Na dlouhodobý program nádorové prevence

je věnováno

3.955.000 Kč

Na podporu kvality života

onkologických pacientů

2.900.000 Kč

Na podporu onkologického

výzkumu, kvality výuky a finanční

dotaci na dovybavení onkologických

center

1.668.000 Kč

## Z významných projektů uvádíme:

Putovní výstava nádorové prevence v osmi městech

2.000.000 Kč

800 000 letáků pro

Český den proti rakovině

400.000 Kč

Poradenské a informační

publikace pro veřejnost

925.000 Kč

Kolektivní členské organizace

získaly

1.820.000 Kč



Hospicová péče	200.000 Kč
Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty	350.000 Kč
Radioterapeutická a onkologická klinika FNKV	500.000 Kč
Institút onkologie a rehabilitace na Pleši s.r.o.	75.000 Kč
Přírodovědecká fakulta UK,	
Katedra buněčné biologie	200.000 Kč
Sanatorium Paracelsus	
Meziboří	275.000 Kč

Předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová informovala novináře o jednotlivých položkách a pak se zaměřila na přípravu naší dnes už tradiční podzimní akce – putovní výstavu „Každý svého zdraví strůjcem“, která letos zavítá do dalších osmi měst ve Slezsku, na Moravě a v Čechách. Dosavadní zkušenosti ukázaly velký zájem našich občanů, o čemž svědčí množství kladných hodnocení v podpisových knížkách. Za uplynulé tři roky se nenašel jediný záznam, který by tuto akci kritizoval. Ve svém vystoupení poděkovala také MUDr. Aschermannové za převzetí péče o rekondiční pobyty po profesoru Skalovi.

Zástupce agentur Arcadia a Via Facti Petr Hora Hořejš pak seznámil novináře s organizací celé podzimní akce. V minulých třech letech zavítala do 25 českých, moravských a slezských měst, navštívilo ji přes 35 tisíc návštěvníků a jejím hlavním posláním je odděmonizovat závažné téma rakoviny, vyzvednout důležitost zdravého životního stylu a současně připomenout občanům screeningové programy, které jsou součástí prevence a často nebývají plně



využity, byť na ně mají občané právo a jsou jim poskytovány zdarma.

Kromě velkého žlutého stanu s expozicí „Labyrint zdraví“, doprovázenou kreslenými vtipy Vladimíra Jiráňka, Jiřího Slívy, Miroslava Bartáka a fotografiemi Františka Dostála, bude letošní výstava obohacena o vtipné kresby školáků, kteří se zapojili do výtvarné soutěže „Každý svého zdraví strůjcem“ vyhlášené Ligou v minulém školním roce.

Na výstavě má také každý možnost otestovat si svoji zdatnost, ale i dovednost a postřeh, má možnost zhodnotit své znalosti z oblasti prevence rakoviny a zdravého způsobu života v nabízeném testu, který je následně odměněn drobnými dárky.

Ve všech místech bude zřízena ambulance, kde bude možno ověřit si svůj krevní tlak, cholesterol, míru tělesného tuku. Ve spolupráci s Českou akademií dermatovenerologie budou v jednotlivých městech přítomni odborní lékaři –dermatologové, s nimiž bude možné

konzultovat stav kůže, zejména pigmentových znamének.

K dispozici budou také veškeré publikace vydávané Ligou proti rakovině Praha a na každém místě obohatí naši výstavu pódiovými pěveckými a tanečními vystoupeními mládež, dospělí dobrovolníci i školní děti.

Vstup na výstavu je ve všech místech zdarma.

V závěru tiskové konference pozvala předsedkyně Ligy MUDr. M. Fridrichová novináře na podzimní Sněm kolektivních členů Ligy proti rakovině, který se uskuteční 18. října 2011 v Lékařském domě v Praze 2 v 11 hod. dopoledne, a pozvánka platí i na Vánoční koncert, který proběhne 13. prosince ve Velké aule Karolina a na němž budou předány každoroční Ceny za vědeckou onkologickou publikační činnost, Cena pro novináře a Ceny za nejlepší výsledky našeho kolektivního člena, který se zúčastnil Českého dne proti rakovině.

## PUTOVNÍ VÝSTAVA

Letos už počtvrté zavítala naše výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ do dalších osmi měst České republiky. Zahájila svou činnost v pondělí 12. září ve **VALAŠKÉM MEZIRÍČÍ**, kde se stala součástí městem pořádaných „**Dnů zdraví**“.

Je to krásné město, shodli se naši pracovníci, kteří výstavu doprovázejí po celé republice. Patronem výstavy byl místostarosta města Mgr. Jiří Pernický, který má na starost zdravotnictví a sociální oblast, a ten také přivítal

občany při zahájení akce. Náměstí bylo plné a už v první den prošlo výstavou kolem 700 lidí, přes 500 z nich, žáků, studentů, ale i občanů města, se zúčastnilo vyplňování testů a odpovídalo na dané otázky, které se zaměřují převážně na problematiku prevence rakoviny. I děti se činily. Letošní výstava byla doplněna o nové tabule, nové obrázky, nové fotografie a zdobí ji ještě jedna novinka: v letošním roce jsou součástí výstavy dětské kresby, resp. kresby školáků, a v každém





městě mají školy možnost vzájemně soutěžit. Po skončení výstavy rozhodne porota složená z odborníků o nejlepší kolekci z každého města a žáci této vítězné školy obdrží 5.000 Kč. Už meziříční žáci přišli s mnoha zajímavými výtvy a nápady. Náměty, jak výtvarně zpracovat základy prevence rakoviny, dodalo 6 škol. Jejich výtvy mohli zhlédnout i občané města, neboť byly vystaveny ve velkém stanu, kterým během obou dnů prošlo téměř 1.500 dospělých a na dvě stovky dětí.

Žlutý stan i okolní stany, v nichž si občané mohli ověřit své schopnosti, postřeh a šikovnost, včetně návštěvy lékařů a možnosti nechat si změřit krevní tlak, cholesterol, kožní znaménka či tukovou zásobu, byly stále obleženy i celý druhý den. Proto museli pořadatelé o půl páté říci: „Vy už jste poslední,“ neboť bylo nutné vše sbalit a nachystat přepravu celé výstavy ještě týž večer do Karviné.

Výstava se líbila, o čemž svědčí i zápisy v pamětní knize. Vybrali jsme jich několik:

*Je to super, děkujeme za cenné rady! Zajímavé, každý by si měl vyzkoušet test a žít zdravě!*

*Tohle by se mělo pořádat častěji, dozvěděli jsme se mnoho nových informací!*

*Je to prima akce, až budou děti větší, určitě je přivedu!*

*Test nám dal zabrat, ale výstava je senzační.*

#### **KARVINÁ byla druhou zastávkou**

Musím říci, že už po prvních krocích mě Karviná překvapila. I když přišlo, uvítalo mě město plné zeleně, krásných čistých ulic i staveb a nesmírně ochotných lidí.



Město dnes tvoří devět městských částí, v nichž žije kolem 65 tisíc obyvatel. Karviná patří k lokalitám s nejstarším lidským osídlením, což dokládají archeologické nálezy pocházející z mladší doby kamenné, tedy 5 tisíciletí před naším letopočtem, a některé nálezy patří až do pravěku. První písemná zpráva pochází z roku 1268, kdy benediktinský klášter obdržel povolení vyvažovat sůl.





V 19. století tu vyrostly velké doly a těžba uhlí podnítila vznik mnoha řemesel. Navíc se město stalo důležitým obchodním centrem pro cesty z jihu Evropy až k Baltu. S hledáním uhlí byly objeveny i léčivé prameny, které se staly základem jodových lázní v nedalekém Darkově.

Deštivé dopoledne se vytratilo a po obědě se na město usmálo slunce, které nejen rozzářilo naše žluté stany na Masarykově náměstí, ale přilákalo do centra mnoho lidí. Výstava upoutala. Lidé si s ochotou brali testy, aby vyzkoušeli své znalosti a doplnili si ty oblasti, na něž v první chvíli neuměli odpovědět. Letošní testy jsou trochu těžší. Otázky na žlutých kartičkách jsou určeny dětem a ty mohou samy hledat odpovědi na nízkých obrázkových panelech. Pro dospělé jsou letos připraveny čtyři druhy testů s různými otázkami, aby zejména školou povinní vzájemně neopisovali. Jen pro zajímavost vybíráme několik testových otázek i pro vás, čtenáře:

*Co je hemokult?*

*Kdy je možno dívky očkovat proti rakovině děložního čípku?*

*Která vyšetření jsou hrazena pojišťovnamí?*

*Kolik procent našich dětí mezi 6–12 rokem je u nás obézních?*

*Kolik chemikálií našli vědci v cigaretách?*



Nejste-li si jisti odpovědí, přijďte se na výstavu podívat – tam se vše dozvíte. Vstupné je zdarma a navíc si můžete nechat změřit krevní tlak, cholesterol, zásobu tuku či pohovořit s dermatologem a ukázat mu svá znaménka na kůži. A pokud jste to letos nestihli, naplánujte si návštěvu v příštím roce. Putovní výstava „**Každý svého zdraví strůjcem**“ poputuje jistě do dalších měst v Čechách, na Moravě i ve Slezsku.

Karviná však měla pro mne ještě jeden „tahák“. Máme v tomto městě organizaci, která je naším kolektivním členem – klub **ONKO NADĚJE KARVINÁ**.

Na výstavu se děvčata pečlivě připravila. V modrém stanu na náměstí bylo plno materiálů, obrázků, publikací o jejich činnosti, na stole nechyběl fantom prsů s utajenými bulkami a členky klubu zvaly především mladé dívky, aby si vyzkoušely, jak vypadá a jak se hledá bulka v prsu, aby děvčata sama dobře uměla vlastní samovyšetřování, a tak včas dokázala objevit změny, neboť včasné objevené změny znamenají dobrou perspektivu na vyléčení.

Celou tu partu několika desítek karvinských žen vedou Blaženka Monczková a Vlasta Šebestová. Ta je stále plná nápadů a námětů, jak zviditelnit činnost klubu a jak zaměstnat všechny členky. Klubovna, která je přímo součástí onkologického oddělení polikliniky, a svědectví, která jsou uložena písmem i obrazem v kronikách, svědčí o tom, že klub je živou, zajímavou a užitečnou složkou karvinského každodenního života. Arteterapie, ruční práce, cvičení, výlety, rekondiční pobyty a častá vzájemná setkání ve městě jsou výsledkem přátelských vztahů i ochotou pomáhat tam, kde jejich umění a síly stačí.

Je i jejich zásluhou, že putovní výstavu během dvou dnů navštívilo hodně občanů a že v návštěvní knize se objevila





jen kladná hodnocení a doporučení, aby výstava pokračovala a zavítala do co největšího počtu měst.

Dejme slovo primátorovi města Tomáši Hanzelovi, který výstavu zahajoval.

Na otázku, **jak se město snaží, aby lidé žili zdravě**, řekl:

*„Snažíme se všemožně podporovat veškeré organizace, které se zabývají preventivními programy a dalšími různými programy, jež se týkají zdraví. Podporujeme naše dvě nemocnice, které ve městě máme – karvinskou rajeckou a karvinskou hornickou a ta je vyhlášena jako jedna z nejlepších v celé České republice. Přispíváme jim na nákupy zdravotnických zařízení, aby je naši občané mohli využívat jak v rámci prevence, tak v zájmu svého zdraví.“*

**Dá se v Karviné zdravě žít?** ptala jsem se dále. Odpověď zní:

*„V Karviné se dá zcela jistě zdravě žít. I když jste přijeli do Karviné poprvé, jistě jste si všimli, že to není ošklivé černé město, ale naopak pěkné město, a co se týká zdraví, tady každý může sám pro sebe mnoho udělat. Prostě se chovat tak, aby svému zdraví neublížoval. U nás se hodně sportuje. Máme různé sportovní oddíly na vrcholové i jiné úrovni a možností sportovního vyžití je tady pro každého dost. Já sám také sportuji, jezdím na kole, běhám, zkrátka se snažím něco pro své zdraví udělat.“*



**Do Karviné přijeli i hosté z Ostravy**

Náš Slezský klub stomiků byl osloven, aby se na této akci prezentoval, a tak jsme se tam ve středu vydali ve složení Kreml, Opletal a Nečasová. Musím říct, že měli vše moc pěkně připravené – žluté stany (jeden s výstavou a druhý se zdravotníky, kteří prováděli měření tlaku apod.), stánky karvinských klubů zdravotně postižených, stánky s upomínkovými dárky, pódium s výborným moderátorem, který uváděl zajímavý program. Co se však naplánovat nedá, to je počasí, a to ve středu opravdu pěkné nebylo a jistě zapříčinilo menší účast. Ve čtvrtek už ale bylo sluneč-

no, což přilákalo mnohem více karvinských občanů.

V hlavním stanu byla televize, kde pouštěli rozhovory s onkology různých nemocnic naší republiky, dále pak velké výstavní panely s informacemi o různých druzích rakoviny, příčinách, důsledcích, ale hlavně s návodem, jak žít, co dělat a nedělat, abychom co nejvíce eliminovali možnost onemocnět touto zákeřnou chorobou. Účastníci obdrželi tužku a dotazník s otázkami, na které mohli správně odpovědět, pouze pokud si všechny panely pozorně prohlédli a přečetli. Pokud test správně vyplnili, obdrželi u stánku pěkné ceny. Je to dobrý nápad, jak přimět návštěvníky, aby výstavu jen zběžně neprolétli a nevěnovali se spíše tanci nebo kulturním programům na jevišti. Několik dospělých navštívilo i náš stůl a zajímali se o to, co je to vlastně sto-

mie a co to obnáší. Zajímavý byl rozhovor s jednou paní, které kvůli hojným polypům hrozí operace střev a následný vývod, což ona ale odmítá a moc se toho bojí. Ukázali jsme jí na maketě, jak to vypadá, řekli, jak s tím žijeme, až nakonec odcházela očividně uklidněná. Tak jsem si pomyslela, že kdyby pro nic jiného, tak kvůli této paní mělo smysl do Karviné jet. Na mikrofon jsem pak odpovídala na otázky moderátora, kdo to jsou stomici a proč mají naše kluby smysl, třeba to taky byla pro někoho nová a zajímavá informace.

*Alena Nečasová  
Slezský klub stomiků Ostrava*





Letošní výstavu doprovází nový moderátor, **Ing. Karel Drbal**. Má nezvyklé povolání, je jeskyňář. Pracuje na správě Českých jeskyní a na otázku, jak se dostal k moderování naší putovní výstavy, se přiznal:

*„Pocházím z Pacova, jsem Jihočechem žijící na Vysočině a hraji amatérsky divadlo. Všiml si mě režisér Troška, dostal jsem malou roli v jeho filmu a zřejmě proto, že hrajeme v malých i kamenných divadlech, si nás všimli také profesionálové, a tak jsem začal dostávat různé nabídky. Na toto turné Ligy proti rakovině mě pozvala agentura Arcadia. Jsem poprvé na takové akci, kdy se jede od města k městu a staví se a zase balí stany a připravuje program. Pro mne je to úplně moderátorská novinka, moderuji různé zábavné akce, ale toto je něco úplně nového, ale rád bych řekl, že se tu sešel výborný kolektiv, je nás tu celkem 13 a klobouk dolů, s jakou vervou se všichni do té práce pouští a do všeho jdou. Moc se mi to líbí, všichni se s výstavou doslova sžili. Je to jedna jediná velikánská parta a jsem opravdu rád, že těch 16 dnů, co výstava pojedje od města k městu, s nimi mohu po celou tu dobu být.“*

**JABLUNKOV**  
**byl letošní třetí zastávkou a třicátou „šťací“ od začátku putovní výstavy**  
 Vymodlené počasí. Nádherná příroda. Malé, asi pětitisícové městečko obklopené lesy, vrchy a horami Slezských Beskyd. Přivítiví, vstřícní, spolupracující, usměvaví a múzičtí lidé. Lépe to vymyslet snad nešlo. Třicátá zastávka putovní výstavy **„Každý svého zdraví strůjcem“**, ačkoli byla netradičně pou-

ze jednodenní, proběhla skvěle, nad veškerá očekávání – dle mého subjektivního názoru zatím nejlépe.

Mám slezský Jablunkov a Goralii vůbec, tento líbezný, ač dosti odlehlý severovýchodní kout republiky, čím dál radši. Před lety jsem si zamiloval nejdřív přírodu a brzy i lidi, jakmile jsem je blíže poznal. Prosadil jsem v Lize, abychom sem experimentálně zajeli. Záměr to byl trochu riskantní. Jablunkov se pro nás stal pokusnou „šťací“ – totiž prvním opravdu malým městem, kam naše expozice ve čtvrtém roce putování zamířila.

Přijde dost lidí? Každá etapa je přece logisticky i náklady a pracností velmi náročnou akcí. Osvědčí se náš předpoklad, že pro menší lokalitu bude naše přítomnost větší a významnější osvětově-kulturní událostí než pro některá „přesycená“ krajská a okresní města? Premiéra na „malé scéně“ vyšla na víc než sto procent!

Pro náročný projekt, konaný pod širým nebem, je kromě dobrého počasí druhou hlavní podmínkou úspěchu fungující spolupráce s místními institucemi a lidmi.

A v tomto bodě naši jablunkovští spolupracovníci a přátelé do poslední maličkosti prokázali, že dané slovo a dohodnuté formy vzájemné pomoci nejen beze zbytku platí – ještě se přidá úsměv a vstřícnost navíc.

A tak pátek 16. září v Jablunkově po všech stránkách vyšel. V parku za radnicí jsme rozbili svůj „stanový







tábor“ společně s bílými stánky organizátorů tzv. Jablka, vlastně Dne sociálních služeb, zasvěceného mj. hravé folkloristické oslavě fenoménu ovoce, o němž se zpívá, které se bohatě využívá v kuchyni, s nímž se dají pořádat rozmanité hry a hrátky a jež se dá mj. přepálit i na lahodnou kořalku. **Den jablka a Den prevence proti rakovině** se slil ve veselé, skvělou goralskou muzikou tvrzené balábile, při němž se po celý den v parku pohybovalo podivuhodné množství návštěvníků, od školních dětí až po rozezpívané a tančící dospělé páry. Měli jsme totiž tentokrát výjimečně otevřeno od 9. až do 22. hodiny večerní.

Aspoň několik čísel... Dle sledované statistiky bylo v naší ambulanci uskutečněno za jediný den 111 vyšetření (krevního tlaku, BMI a dalších hodnot), 66 vyšetření a konzultací dermatologických. Dopoledne přišlo na výstavu celkem 350 žáků ze sedmi škol z Jablunkova a okolních obcí. Testy na výstavě vyplnilo a odevzdalo kromě zmíněných školáků také 450 dospělých návštěvníků. Další stovky lidí si náš výstavní areál prohlédly, aniž jsme je uměli zaznamenat. Odhaduji, že za ten jediný den prošlo expozicí „Každý svého zdraví strůjcem“ minimálně 1.200 spokojených a skvěle naladěných diváků. V pětitisícovém městečku!

Ano, Jablunkov byl jednoznačný úspěch. Ne pouze náš, naopak – jak sami dávali najevo, byl to i úspěch našich přátel. Chci jim co nejsrději

poděkovat, přinejmenším těm, kteří se o skvělé vyznění akce zasloužili nejvíc. Jménem Ligy proti rakovině Praha – díky, přátelé! Za vřelé přijetí i pomoc starostovi města Mgr. Petru Sagitariovi, vedoucí odboru školství a kultury, jakož i výtečné organizátorce Mgr. Tereze Müllerové, naší osvědčené spoluorganizátorce Květinového dne, obětavé Táně Marszalkové, velkorysému sponzorovi ing. Rudolfu Chvalovi a dalším. Mimochodem, nezapomeneme na vaše skvělé cimbálky, na chytlavou a temperamentní goralskou muziku a budeme přemýšlet, jak ji představit – na oplátku – v Praze. Díky, Jablunkovští!

*Petr Hora-Hořejš*



V úterý 20. září jsem cestovala do dalšího města. V autobuse jsem přemýšlela, jak vám představit východočeské město spojené s našimi dvěma literárními velikány – Aloisem Jiráskem, autorem mj. knihy Na dvoře vévodském, a Boženou Němcovou, pro niž nedaleké údolí bylo dějištěm její nejkrásnější knihy Babička. A když jsem dojela do cíle a uviděla zámek na vršku, vzpomněla jsem si na písničku, kterou možná také znáte:

Náchodský zámeček s vršku kulatého, už mě má milá vezou, vezou z něho. Vezou, vezou na bílém koníčku, nabrus si, milý, nabrus, nabrus svou šavličku. Ano. Další zastávkou výstavy „**Každý svého zdraví strůjcem**“ byl

### NÁCHOD

Bývalé okresní město, o němž jsou písemné záznamy už ze 13. století. By-





lo známo bavlnářským, gumárenským a dřevařským průmyslem, ale i velmi bohatým životem kulturním, zejména literárním. Mezi časté hosty patřili Karel Konrád a Konstantin Biebl, Náchodští si připomínají i rodáka Václava Vaňátku.

V první den počasí nebylo k Náchodským právě laskavé. Dešťové kapky a studený vítr se proháněly ulicemi, přesto však na Masarykově náměstí bylo kolem žlutých stanů i v nich živo a veselo. O dobrou zábavu se tentokrát přičinily mažoretky malé i ty větší. Předvedly velmi pěkná vystoupení, která s mnoha občany sledoval i starosta města Jan Birke a jeho zástupkyně Mgr. Drahomíra Benešová. Pan starosta byl nejen patronem výstavy, ale také výstavu osobně zahájil a pozval občany, aby se seznámili s jejím obsahem.

Vyzvedl důležitost hesla výstavy „**Každý svého zdraví strůjcem**“ a pak se přiznal, že o své zdraví sice pečuje, ale někdy mu také zůstává trochu dlužen. V rodině se rozloučili se dvěma členy, kteří měli rakovinu, proto dnes vždy, když má příležitost, hovoří o zdraví, zdravém způsobu života



i o tom, že každý je odpovědný za své zdraví sám.

Druhý den zima, mraky a déšť vystřídalo znovu sluníčko a prohřálo ulice i celý štáb putovní výstavy, který v úterý pořádně prokřehl. I tady však výstavu navštívilo hodně lidí, především spousta mladých lidí, školáků, dětí, ale i mládenců a dívek ze středních škol,

pro něž slovo prevence už nese vážný a smysluplný význam.

Eva Křížová

Podařilo se nám do tohoto čísla Zpravodaje přiblížit první polovinu letošní výstavy.

O druhé polovině se dočtete v příštím, čtvrtém čísle.

## JEZ DO POLOSXYTA... aneb výživa při onkologickém onemocnění

Určitě všichni znáte ono staré české přísloví: Jez do polosyta, pij do polopíta, vyjdou ti dlouhá léta.

Délka našeho života se prodlužuje a přiznejme si, že každý z nás by chtěl svůj život prožít bez bolesti, nemocí a jiných potíží. Dostali jsme do redakce několik dotazů týkajících se životy správy onkologických pacientů, jejich výživy, která by odpovídala současným trendům a vědeckým poznatkům.

Jak na to? Pokusila jsem se najít optimální cestu a seznámit vás v kostce se vším, co současná medicína doporučuje pro vhodnou výživu člověka s onkologickým onemocněním.

**Především: Základním pravidlem pro rovnováhu přijímaných živin je pestrá strava, v níž jsou zastoupeny všechny živiny – bílkoviny, sacharidy, tuky, vi-**

**tamíny, minerální látky, stopové prvky, vláknina.**

Podívejte se na **potravinovou pyramidu**, kterou vypracovali odborníci zabývající se výživou. V ní se můžete snadno orientovat při vlastním sestavování každodenního jídelníčku. Potravinová pyramida má čtyři skupiny podle výživové hodnoty a rozhodující





je nejen jejich volba, ale i velikosti jednotlivých porcí. Žádná z těchto skupin není prioritní, všechny jsou stejně důležité, protože každá z nich obsahuje látky, které další skupiny nemohou nahradit. Takže ve vašem jídelníčku by každý den měly být zastoupeny všechny čtyři skupiny s tím, že čím více energie potravina obsahuje, tím menší by měla být její porce.

#### První skupina

Je nejrozsáhlejší. Patří sem těstoviny, obiloviny, rýže, ovesné výrobky, kukuřice, celozrnné výrobky, chléb, brambory, luštěniny, vitamíny, stopové prvky a samozřejmě i vláknina.

V každé denní porci by měl být některý produkt z této skupiny využit v průměrném množství.

Pro představu přiměřeného množství odborníci uvádějí: krajíc chleba, 125 g brambor nebo 5 lžic luštěnin, 2 lžice vařené rýže nebo 3 lžice obilovin.

#### Druhá skupina

Je stejně významná jako ta první, obsahuje ovoce a zeleninu. Je to zdroj vitamínu C, antioxidantů, minerálních látek a vlákniny. Zeleninu je doporučeno využívat více než ovoce a pokud možno v čerstvém stavu, tedy syrovou, doplněnou o vhodné rostlinné oleje, které stravu zjemňují a usnadňují její polykání.

#### Třetí skupina

Sem patří maso, zejména libové maso z drůbeže a ryb, bohaté na bílkoviny. Patří sem i vejce a mléko a mléčné vý-

robky (zejména kysané, jogurty a tvarohy), minerální látky, železo, hořčík, vitamíny skupiny B a stopové prvky.

Náš organismus nepotřebuje nadměrné množství bílkovin, a proto odborníci doporučují z této skupiny čerpat jednou nebo maximálně třikrát za den.

#### Čtvrtá skupina

V denním režimu by měla být zastoupena v malém množství. Jde o potraviny s vysokým obsahem tuků a cukrů. Co se týče tuků, doporučuje se místo živočišných tuků využívat rostlinné oleje (olivový, slunečnicový nebo řepkový) a u cukrů doslova brzdit příjem sladkých potravin.

Pro vaši orientaci v této skupině je doporučeno na jednu porci: 10 g másla, 1 lžička oleje, lžice dresinku na salát, lžice zavařeniny nebo 5 dkg čokolády.

#### Pitný režim

Tekutiny jsou důležitou součástí stravy. Aby náš organismus dobře fungoval, potřebuje minimálně 1,5–2 litry tekutin denně. V letních měsících, při sportu či větší námaze, ale také při průjmových onemocněních ještě o litr více.

Nejzdravější je obyčejná voda, bylinné a ovocné čaje nebo ředěné ovocné šťávy. Pozor na slazené tekutiny a různé minerální vody, jejichž nadměrná spotřeba může způsobit určité problémy. Tady by byla dobrá rada lékaře.

\*

Onkologičtí pacienti nemusejí mít žádnou speciální dietu. Je ale dobré zamyslet se nad vlastním stravováním a pokusit se je doplnit o ty potraviny, které jsou v pyramidě uvedeny jako důležité a ve vašem jídelníčku zatím chyběly. A vždy mějte na paměti dostatečný příjem tekutin.

Pacienti bývají při léčbě někdy postiženi nechutenstvím, jindy nevolností a zvracením, mohou se dostavit průjmy nebo naopak zácpa, mnozí si často stěžují na suchost v ústech, která jim ztěžuje polykání. S těmito problémy by se měli vždy svěřit svému lékaři a společně stanovit další postup stravování, který by tyto problémy odstranil nebo alespoň zmírnil.

#### Nutriční terapeutky, které se starají o pacienty, doporučují:

- Jezte v klidu, nespěchejte a potravu důkladně rozžvýkejte.
- Jezte častěji malé porce.
- Jezte tehdy, když máte na jídlo chuť, třeba i večer, harmonogram u pacientů není tak rozhodující.
- Jídlo si vždy připravte na pěkně prostřený stůl, aby vám chutnalo.
- Při nechutenství neužívejte nízkenergetické potraviny.
- Nechutná-li vám maso, nahraďte je mlékem, tvarohem, sýry nebo luštěninami.





- Ke každému jídlu zařaďte kousek ovoce, které je dobře stravitelné (ne tvrdé).
- Sklínka piva nebo alkoholu může zvýšit chuť, ale pozor na kombinaci s léky.
- Nepijte v průběhu jídla, ale až po jeho skončení.
- Krátká procházka před jídlem i dobře vyvětraná místnost ovlivní vaši chuť.
- Snažte se o co nejpestřejší jídelníček.
- Dochází-li při jídle k nevolnosti nebo zvracení, jezte v malých dávkách, častěji a pomalu, dobře potraviny žvýkejte a alespoň dvě hodiny před chemoterapií už nejzte.
- Jídelníček by měl obsahovat netučná, lehce stravitelná jídla – jogurty, měkké ovoce, maso bez kůže, brambory, rýži, těstoviny.
- Vyvarujte se kořeněných, aromatických a sladkých jídel.
- Při obtížích si zkuste zmrazit třeba kousky ovoce, které pak lze cucat, nápoje pít pomocí brčka a potravu přijímat raději vsedě než vleže.
- Pokuste se vytvořit k jídlu příjemnou atmosféru třeba poslechem hudby či rozhlasu.
- Veškeré problémy konzultujte vždy se svým lékařem.

### Rizikové potraviny

Kolektivy lékařů a sester zpracovaly seznam rizikových potravin. A není jich málo.

Patří sem: syrové nepasterizované mléko, krabicové mléko dlouho otevřené v lednici, mléčné výrobky s živými kulturami, plísňové sýry, domácí uzené maso a ryby, syrové a polosyrové maso (tatarský biftek, steak apod.), hotová sekaná, tlačanky, uzeniny vůbec, zejména salámy, uzené ryby, syrová vejce, špatně skladované pečivo, které může obsahovat plísně, zelí a nakládaná zelenina (způsobují nadýmání), špatně omyvatelné ovoce a zelenina (jahody, maliny, hlávkový salát apod.). Sušené ovoce, voda ze studní, různé saláty, u nichž není jasné, jak byly připraveny. V restauracích si vybírejte taková jídla, která jsou čerstvá a vhodně tepelně zpracovaná.

Abychom však nehovořili jen o negativěch, tady jsou i doporučení, která by



měla přispět k vašemu zdraví a vhodné konzumaci potravin.

Dbejte na rozmanitost stravy, nebojte se při přípravě jídel experimentovat v rámci přijatých zásad, jezte oblíbená jídla a nenechte se zvíkat k dietě, která se vám nelíbí nebo nevyhovuje. Místo potravin s živočišnými tuky dejte přednost ovoci a zelenině a vybírejte si to, na co máte chuť. Navštěvujte pěkné, hygienicky nezávadné restaurace, kde se dbá na kulturu stolování. Dopřejte si pěknou procházku, která vám navodí chuť na něco dobrého. Doma se snažte o pestrost a zajímavost ve zpracování jídel i při stolování.

Ať vám každé jídlo přispěje ke zlepšení vašeho zdravotního stavu.

### Závěrem

Velmi často se dnes setkáváme s podvýživou seniorů, lidí ve vyšším věku, kteří mají pocit, že už tolik nemusejí jíst. I tato skupina má svá specifika a rádi bychom připomněli, že je zapotřebí vybírat si ze všech čtyř uvedených skupin jídla, která nám vyhovují, a nezapomínat, že ve vyšším věku ztrácíme pocit žízně. Přitom špatné zavodnění organismu zvyšuje riziko trombózy a zácpy. Ztráta 20 % tekutin už může ohrozit život.

\*

Máme ještě malé doporučení pro všechny, kteří mají zájem a chuť něco nového vyzkoušet.

Když se řekne POHANKA, dovedete si ji představit?

Bývala po celá staletí důležitou součástí českých receptů. V minulém století se na ni pozapomnělo a dnes se

vrací kvůli svým výtečným účinkům. Je původní rostlinou z Himálaje. Lidé ji pěstovali pro její výživná semena. Díky kočovníkům se rozšířila do Evropy, kde ovšem byla neprávem považována za potravinu pro chudé. Přitom dokáže velmi dobře chránit náš cévní systém, krevní oběh i řadu dalších potíží. Nepatří mezi obiloviny, ale do skupiny rebarbory a šřovíku, a proto je vhodná také pro bezlepkovou dietu.

Výrazně dokáže snižovat cholesterol, rozvoj aterosklerózy, udržuje pružné cévy a brání krevním sraženinám. Obsahuje vitamíny skupiny B, C a E a vitamín cholin, který přispívá k tvorbě jaterních buněk. Léčivou silou pohanky je rutin, kterého je v semenech velké množství a rostlina jej sama využívá k vlastní ochraně. V lidském organismu rutin posiluje a zpevňuje žíly a cévy, snižuje krvácivost a pomáhá při léčbě křečových žil.

Pohanku můžete získat jako mouku, semena lze přidávat do polévek a salátů, na trhu jsou k dostání i kroupy a krupky či vločky. V některých pekařstvích už dnes koupíte i čerstvé pohankové výrobky.

### Další informace k danému tématu

**najdete:** [www.vyzivavnemoci.cz](http://www.vyzivavnemoci.cz)  
[www.linkos.cz/pacienti/vyziva.php](http://www.linkos.cz/pacienti/vyziva.php)  
[www.vyzivapacientu.cz](http://www.vyzivapacientu.cz)

### Publikace:

#### Výživa u onkologicky nemocných

– MUDr. Petra Holečková – vydala LPR

#### Výživa při nádorovém onemocnění

– kolektiv autorů – vydala Nutricia

(red)

## RAKOVINA NENÍ NÁHODA

To je název průzkumu, který proběhl během května a června mezi studenty středních škol z celé České republiky a kterého se za podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny dosud zúčastnilo více než 3.000 studentů. Průzkum se uskutečnil v 11 středních školách – ve Vysokém Mýtě, Zlíně, Hlučíně, Moravském Krumlově, Ostrově, Soběslavi, Mostě a Teplicích.

Letošního průzkumu se účastnilo 547 respondentů – 375 dívek a 172 chlapců ve věku 15 až 18 let.

Cílem průzkumu bylo zjišťování úrovně rizikového chování, resp. rizikových faktorů z hlediska prevence onkologických onemocnění. Otázky se týkaly kouření, obezity, konzumace alkoholu a tuků, expozice slunečním zářením, nechráněného pohlavního styku a výskytu onkologického onemocnění mezi přímými příbuznými.

Obsah a struktura otázek, které umožňovaly odpovědi pouze ano nebo ne,

byly konzultovány s ředitelem Masarykova onkologického ústavu v Brně a předsedou České onkologické společnosti prof. MUDr. Jiřím Vorlíčkem, CSc.

Výsledky průzkumu ukázaly, že mladí Češi ve věku 15–18 let jsou významně vystaveni rizikovým faktorům způsobujícím onkologická onemocnění nebo přispívajícím k jejich vzniku.

Hlavními riziky jsou kouření, konzumace tučných jídel, alkoholu a podceňování ochrany kůže před slunečním zářením.

Pravidelně kouří 28 % středoškoláků, každý pátý hoch a každá dvacátá dívka mají nadváhu, osm z deseti se nejméně jednou spálilo na slunci tak, že se jim sloupala kůže, čtyři z pěti studentů jedí až dvakrát týdně uzeniny nebo smažená jídla a téměř každý druhý vypije během týdne dvě až tři piva nebo stejný počet „panáků“ či skoro půl litru vína. Mezi patnáctiletými

uvádí konzumaci alkoholu každý třetí (33 %), u osmnáctiletých už je to dvojnásobek (63,5 %).

Kouření je přitom největším rizikem pro vznik rakoviny plic, tučná strava s nadbytkem živočišných bílkovin a nedostatkem ovoce a zeleniny společně s alkoholem jsou příčinou nezáviděníhodného prvního místa České republiky na světě v rakovině tlustého střeva. Podceňování ochrany před UV zářením způsobilo doslova raketový růst výskytu zhoubných kožních nádorů u nás.

Kladné odpovědi na nechráněný sex rostou s věkem (52 % u osmnáctiletých proti 17,6 % u patnáctiletých). Kladně odpovídá více dívek než chlapců.

Vysoké riziko a velkou pravděpodobnost onemocnění při zachování stávajícího životního stylu má každý čtvrtý respondent, ve skupině osmnáctiletých dokonce každý třetí, což jsou velmi znepokojivé výsledky.

## KONFERENCE PACIENTŮ S RAKOVINOU TLUSTÉHO STŘEVA



Na konci června se konala ve španělské Barceloně konference pro pacienty s rakovinou tlustého střeva, kde Českou republiku zastupovala

předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová. Konference se účastnili delegáti z 25 zemí.

Každý blok uváděl jiný pacient, pověděl svůj příběh a představil přednášející. Stále však jsme slyšeli stejné – důležitost primární prevence, vhodná strava, zdravý životní styl, sekundární prevence, nezbytnost věnovat vlastnímu zdraví náležitou pozornost. Mluvil syn pacienta, který zemřel na rakovinu tlustého střeva, ale hovořili i pacienti, kteří žijí. Američanka, která je dokonce 12 let na průběžných chemoterapiích, vychovává děti a jezdí vyprávět svůj příběh. Téměř všichni ve svém okolí

znali pacienty s touto diagnózou, proto se rozhodli zaměřit se na prevenci, aby si lidé uvědomili její důležitost.

Europoslanec Pavel Ploc vystoupil s tím, že by příští podobná konference měla být u nás v Brně. Byla by to pro nás jistě pocta a vzhledem k množství výskytu rakoviny určitě vhodná lokalita.

Holandský delegát hovořil o projektu EURECCA, kde by se měla shromažďovat data z evropských zemí o tomto onemocnění. Christa Maar z Německa, které zemřel syn, spolupracuje s médií na zveřejňování životních příběhů a mluvila i o 20 metrů dlouhém nafukovacím modelu střeva, kterým mohou návštěvníci procházet a uvidět problémy, jež se mohou uvnitř střeva objevit.

Portugalci se zaměřují na výchovu dětí a v té vidí úspěch do budoucna.

Profesor Peter Elwood doporučoval osobám po 45. roce věku užívat acylpirin a dokládal, že jeho užívání snižuje výskyt rakoviny tlustého střeva až



o 50 %. Mladá žena z Makedonie se zaměřila na propagaci screeningu a odtabuizování slova **rakovina**.

Vystoupení Jany Piffkové Špankové ze Slovenska, kde se po výzvě během několika měsíců přihlásilo na 80.000 lidí ke screeningovému vyšetření a dalších



60.000 přišlo na vyšetření z vlastní vůle, bylo přijato s velkým uznáním. Konference podpořila myšlenku, že spojit lidi se stejným problémem a ukázat, že člověk na jeho zvládnání není sám, podávat ucelené a objektivní informace o preventivních programech i o možnostech léčby, je správná ces-

ta. Úmrtnost na kolorektální karcinom je stále vysoká – asi 50 % – a postihuje pacienty ve věku 45–64 let. Nemuselo by to tak být, kdyby lidé věnovali svému zdraví náležitou pozornost, dodržovali zásady primární prevence a podařilo se jim přesvědčit své vlády, aby se preventivní programy staly součástí

zákonů a byl na ně poskytnut dostatek financí.

Jsem ráda, že jsem se mohla kongresu účastnit a věřím, bude-li příští kongres u nás, že se ho budou moci naši pacienti zúčastnit.

Ing. Marie Ředinová  
předsedkyně Českého ILCO

## FRANCIE – červen 2011 aneb z deníku jedné letní cesty



### **Vážené čtenářky a čtenáři!**

Věřím, že se vám podařilo prožít krásné a pokojné léto, i když počasí nebylo vždy ideální. Dostáváte do ruky

nové číslo ligového zpravodaje, které jako vždy s láskou a péčí připravila paní PhDr. Eva Křížová. Dovolím si při-

dat ke všem příspěvkům i své povídání o letošním putování po Francii.

Loni jsme s mužem o dovolené improvizovali a na jeho přání jsme jeli do Francie. Byla to poněkud chaotická cesta, protože jsme chtěli vidět všechno naráz a z mapy nemá člověk reálnou představu o vzdálenostech a kráse krajiny. Příprava byla velmi slušná, ale program tak na půlroční cestu. Putování po cisterciáckých a benediktinských kláštorech nás zavedlo na různá místa francouzského

venkova a bylo zdrojem náhlé pozdní lásky k této krajině. Z toho úvodu bylo jasné, že příští dovolená musela být směřována opět do stejné země. Cílem byl i kongres v Nantes, kterého jsem se účastnila, a tím bylo o pokračování francouzského putování rozhodnuto.

Červnová Francie má dvě velké výhody: nejsou ještě prázdniny a není vedro. To, že nejsou prázdniny, je příjemné, lidé pracují, děti chodí do školy a památky, kostely, zámky a zahrady

Mont St. Michel





Zahrada u kostela  
St. Madeleine



jsou prázdné ve srovnání s nájedzy návštěvníků o prázdninách.

Francouzští občané jsou hrdí na svoji zemi, neustále jezdí a poznávají krajinu, města, zámky, galerie. Pokusili jsme se je napodobit a navštívili jsme Alsasko-Lotrinsko, Champagne, Burgundsko a údolí Loiry, Bretaň a kus Normandie. Při rozloze téměř 550 tisíc kilometrů čtverečních je však vyloučeno poznat za lidský život každý kousek země.

Projeli jsme Německo a přijeli do příhraničního městečka Freyming-Merlebachu navečer za krásného slunečného počasí. To způsobilo, že večerní prohlídka Merlebachu – napůl opuštěného hornického města bez dolů a bez lidí na ulicích – se zdála velmi krásná. Navazoval Haut Hombourg – velmi pěkné malé městečko na vrcholu kopce, kde se podařilo z opuštěných areálů dolů udělat muzeum pod širým nebem a vytvořit prohlídkové trasy vedoucí krásnou přírodou kolem zatopených šachet.

V městečku St. Avold jsme obdivovali velký kostel, jehož patronicum se nám nepodařilo zjistit; vedle moderní synagogy; obchody na náměstí. Všude jako po vymření. Informační centrum zavřené, vypadalo to jako u Šípkové Růženky, jen spící postavy chyběly. Zavřené i restaurace, rychlé občerstvení, cukrárna, zmrzlina. Až na jednom obchůdku jsme našli vysvětlující nápis, že ctění zákazníci budou vítáni v úterý, v pondělí bude zavřeno náhradou za sobotu. Na dalším obchodu nám nápis oznámil, že se na nás těší až ve středu, měli otevřeno i v neděli. Takže o město dále.

V malém městečku Pont-a-Mousson při

projíždění náměstíčkem neplánovaná zastávka, v rohu náměstí stál velký barokní klášter s ohromným kostelem (prázdným, využívaným jen pro koncerty) a dalším velkým klášterem na břehu Mosele. Všechno velkolepé, maličko zchátralé, ale působivé.

Toul – citadela, skoro opevněná, katedrála a klášterní dvůr téměř rozpadlé (na začátku rekonstrukce), stále je patrná plaménková

gotika mezi osmibokými věžemi a renesančními kaplemi. Chrlíče v nadživotní velikosti dekorují bok katedrály, ke kterému se dostáváme z terasy se zahradou, závěr chóru zdobí mužská postava vystupující pozadí na spolublžní. Co tomu asi říkali páni měšťané? Ale už od 13. století zůstává na místě. Za katedrálou na kopečkách jsou vidět vinice. První setkání s moselskými vinicemi, které známe spíše z německé strany a ještě spíše ze setkávání s úžasnými víny, která dávají!

Dále projíždíme lesy Parc Régional de Lorraine. Domečky s červenými střechami, vinice, lesy, pastviny a čistý, tlustý, dobře krmený skot oživující krajinu. Aut potkáváme relativně málo. Pozoruhodné je, že řidiči jezdí slušně, pomalu, dodržují rychlosti (50, 90, 110), podivují se tomu, ale muž mě upozorňuje na množství radarů při silnici a opakovaná měření rychlosti. Tiše doufám, že nám nepřijde psaníčko s pokutou. Pak už stále necháváme zapnuté zvukové upozornění na měření rychlosti v navigačním zařízení. Pro jistotu.

Langres, jedno z mála měst za hradbami obkružujícími vrchol kopce, kam vede bývalá zubačka provozovaná městem do 1970. V době naší návštěvy podstupovala generálku, aby mohla jezdit o prázdninách a víkendech. Obcházení po hradbách zpest-

řovaly černé mraky a déšť, duha a slunce nad městem. Pořád ještě poměrně chudá města s minimem květin.

A jsme v Champagni. Spousta vinic viditelných ze silnice, keřky nízké, husté, hrozny ještě nejsou vidět. Krajina mírně zvlněná, zelená, krásně barevná, kamenité cestičky k vinicím. Při cestě kolem Chaumontu vidíme v dálce na kopci, spíše kopečku nebo kopečičku, obrovský žlutý kříž tyčící se v krajině. Rychle do průvodce a tam nám vysvětlí, že vidíme pomník generála Ch. de Gaulla. Přejeli jsme odbočku, takže se k pomníku nepodíváme, ale vypadá v krajině obrovitý, mnohokrát převyšuje hustý vzrostlý les kolem.

Další rozkošné město je Troyes. Věvodí mu kostel sv. Urbaina; staré město je rozlehlé, s hrázděnými domy; částečně rekonstruované gotické jádro města s původní dispozicí domů, uliček, chodníků a zahrad za domy, kde ve středověku bývalo hospodářství. V hrázděných domech jsou dílničky, obchody, běžné služby (kadeřník), galerie, uprostřed z prostranství po zaniklých dvorech zahrada knihovny. Ve středověkém dvoře, odpovídajícím asi pražskému Ungeltu a majícím kdyś stejnou funkci, sídlí část úřadovny Evropských architektonických studií, které zřejmě tuto středověkou lokalitu zachránily a začlenily do živoucího města. Katedrála St. Pierre et Paul – vrcholná gotika, pět loží, jinak podobná sv. Vítu. Jdeme dál úzkou uličkou a najednou jsme na předělu starého a nového města a krásně to na sebe navazuje. Univerzita sídlí v renesančním

Interiér kostela St. Madeleine





paláci, další budova je hypermoderní menza, posluchárny v moderních stavbách, mezi nimi protéká v chodníku regulovaný potok rozšiřující se do nádržek s květinami a fontánou a přilehlými lavičkami k posezení. Potok vede do parku před lyceem, kde je v poledne spousta dětí, honí se, hrají si, jedí a mezi nimi chodí ostatní obyvatelé města. Jdeme dále na druhou stranu města přes vodu, podle průvodce tam má být synagoga a Institut Universitaire Rachi. Nikdy jsem nevěděla, že filozof Raši působil v Troyes. Našli jsme kočičí uličku (Ruelle de chat), je středověká s hrázděnými domy, asi 3 m široká se zákoutími a kavárničkami ve dvorech domů. Tam jsme ochutnali místní dobroty: koláč s vejci, lososem a zeleninou, výtečné. Všechno je takové domácké, paní středního věku, která obsluhuje několik hostů – více než čtyři stolky se na dvůr ke studni a krbu nevejdou – vede také galerii. Dojíme, chvíli sedíme u kávy a dezertu (meloun a crême brûlée) a na dvůr vyjde celé osazenstvo, jsou to 4 ženy a mládenec, jedí, baví se a vesele se s námi anglicky loučí. O ulici dál St. Madeleine – kostel s kamenným zdobeným předělem mezi lodí a chórem, vrcholná gotika, na předělu spousta soch, listů, hroznů. Krásné. Kostelní zahrada je upravena jako městská zahrada s posezením. Květiny jsou sesazeny zvláště, voňavě, bylinky, okrasné květiny, květiny našich babiček, vše evokuje klášterní středověké zahrádky. K dispozici je i letáček s popisy květin, jenže v tu chvíli je tam poslední, tak zůstává na místě i pro další poutníky.

Vracíme se do garáže. Parkujeme v 7. podzemním patře, někdo se inspiroval Petrarckou a prosklený výtah projíždí hrubě nahozenou šachtou, zespoda rudě osvětlenou mihotavým světlem. Evokuje to výstupy do jednotlivých kruhů pekla. Smysl pro humor tvůrce neopouští, vyjždíme u velkého kostela!

Odjezd směrem Pontigny; cestou velký kostel ve vesnici Neuvy-Sautour. V Pontigny rychlá prohlídka ohromného kostela cisterciáckého kláštera, prázdná loď, chór s barokní výbavou, stihli jsme prohlídku do zavření.

Auxerre je město s dlouhou historií, která začíná u Římanů a vlastně ještě dřív. Za plného deště prohlídka katedrály St. Etienne, vloni v ní byla svatba,

a tak nám tehdy zavřeli před nosem, letos konečně úspěch. Je obrovitá, s chrámovým pokladem budovaným od 8. století, rozkradeným a znovu vybudovaným ze soukromého daru v 19. století. Vystaveno je jen něco, nejsou prostory. Illuminované rukopisy, ciboria, pateny, kalich, kříž, pouze jako průřez sbírkou. Spousta drobností ze slonoviny – triptychy do dlaně pro zbožného poutníka. Jsme tam sami, pokladní

před námi pokladníci otevře, zamkne nás v ní, po půlhodině přijde a vysvobodí nás. Krypta je úžasná, románská, maličko nástěnných maleb, zima, mokro, venku spása – WC.

K další katedrále je 300m, přestalo pršet, cesta pěšky po městě je příjemná, ale během poledne je siesta, papá se a neprodává se! Což je jen dobře, mají krásné oblečení a jiné věci,

dost drahé – a našťestí je všude zavřeno. Klenotník se spoustou nápadů, repliky (?), inspirace (?) barokními šperky, ale i nové, moderní kousky. Nakonec opět déšť. St. Germain, opatský kostel založený v 5. století manželkou Chlodvíka I., prvního křesťanského panovníka Francie. Klášter s lyceem, kostel a muzeum, vše v jednom. Ve vstupní hale sedí vítačí hlídací kočka. Pozdravena, pohlazena, propuštěni v milosti k prohlídce. (Mluvila s námi.) Základ stavby je karolinský kostel ze 4. století s kryptou a řadou sarkofágů pod podlahou, chodí se nad nimi po železných roštech. V přední části je vlastní kostel, kde je sarkofág sv. Germaina, biskupa z 5. století. Tělo bylo přeneseno do nového sarkofágu ve 13. století, byla vyňata textilie, kterou bylo tělo obalené. Zlatavý brokát s orlicemi darovala římská místodržící Galia Placida jako poctu svému příteli a rádci. Kus brokátu zachován a vystaven, stejně jako košile.

Proběhli jsme muzeum a vykopávky. V suterénu plocha podlahy původního kostela a jeho vstupní části, pod úrov-

ní podlahy další kamenné sarkofágy. Vstup kamennou branou, můstkem, uprostřed sedí další hlídací kočka, černobílá, veliká, krásná a mazlivá. Dovolila prohlídku a pak nás také propustila v milosti.

Pak prcháme do Sens, kde svítí sluníčko, ale fičí vítr. Opět další porce katedrály a pak jízda do Orleans. Těším se na něco dobrého k večeři. A skleničku burgundského.



La Fosse Dionne

Tonnerre je malé ospalé městečko, stará část je ale velice krásná, pozoruhodná gotickými kostely, pěší zónou, která je neprůjezdná nebo jen s velkými obtížemi, sbírkou renesančních a pozdně gotických domů. Učaroval mi pramen, který prýští uprostřed města v podivném zákoutí z 18. století označovaném jako Fosse Dionne. Původně pramen využívaly římské lázně. Z hluboké trhliny v zemi tryskají stovky hektolitřů vody za minutu, pramen není prozkoumán, proud je příliš silný. Ve městě mají také zachovanou nemocnici ze 13. století, i když je v ní dnes městské muzeum.

Vezelay. Poutník přichází městem, vleče se nebo spěchá do táhlého kopce, stále stoupá kolem gotických a renesančních domů, ve kterých se žije, vaří, zpívá, pije víno, ale také je tam ordinace stomatologa a vedle advokát. Popínává růže nad renesančním portálem. Květiny. V zahradách, na oknech, v kamenných květináčích na balustrádách nebo v truhlíkách podél domů. Stoupání dál a dál a najednou se otevírá prostor a hmota románského

průčelí se třemi vstupy. Prostřední dveře jsou obrovité a najednou se jako na povel otevírají a na náměstí vychází zástup lidí a zpívají písně z Taizé. Nevím, jaké nejuvýstižnější epiteton použít pro kamennou krásu! Neuvěřitelná románská bazilika s úchvatným průčelím, v nartexu – chrámové předsíni, kde bylo shromaždiště středověkých poutníků – je úžasný tympanon s trůnícím Kristem. Kolem hlavní postavy jsou desítky dalších postav, rostlinných motivů, zvířat. Vstupními dveřmi vejďte do chrámové lodi, kde vás upoutá klenba na románských a ranně gotických sloupech. Každá hlavice má jiný motiv. Jsou tu biblické příběhy ve zkratce. Ke středověkému poutníkovi promlouvaly hlasitě a srozumitelně, my obdivujeme jejich krásu a vynalézavost zkratkového projevu. Krypta z 8.–10. století, s klenbou opravovanou ve století 11., a v kryptě je relikviář s pozůstatky Maří Magdaleny.

Zahrady všude kolem. A ze zahrady pohled do krajiny pod námi a do daleka sviří zeleň opečovávané krajiny plné polí, luk, pastvin a ovocných sadů. Připadá mi to jako krajina pod Bezdězem, jen pečlivěji opatrovaná.

Vídíme všechno možné, kruhové objezdy na venkovských silnicích připomínající botanickou zahradu na dlani nebo vybroušeně rafinovanou minizahradu. Mosty se zábradlím ozdobeným truhlíky s květinami jako okna našich domečků. Náměstí s dalšími truhlíky květin,

děti jdoucí na vycházku. Na pětadvacet dětí je deset dospělých, kromě učitelů zřejmě dobrovolníci z řad rodičů. Blížíme se k Loire. Je široká s korytem vyplněným mořem písku, dlouhé jazyky písčiny se střídají s rychlým proudem lesklé vody. Láká nás to ke koupání, i když zdravý rozum říká, že ani za nic! Sbíháme na jediném dostupném místě k vodě, je tam bahno a mokrý houpavý písek a k vodní hladině je stále ještě mnoho metrů. Vycachtáme se ve vodě jenom v představách, vzpomínáme na George Simenona a jeho popisy Loiry a souhlasíme. Je to nádherná nebezpečná řeka. A na jejich březích jsou zámky!

Míříme k jednomu z nejznámějších a krásně udržovaných zámků, obklo-

penému květinami. Vlídne slečny v pokladně mluví slušně anglicky a svůj zámek mají opravdu rády. Chenonceau. Je překrásný, říká se mu zámek šesti žen, postavil ho pokladník některého z Ludvíků pro sebe a svoji paní a po 33 letech opět připadl koruně. Jak, to nevím, nejspíše odúmrtí nebo nemilostí. Nicméně ho Jindřich II. daruje své favoritce Dianě z Poitiers. Co by ne, má s ní několik dětí a doma Kateřinu Medicejskou, která nevypadá, že by měla smysl pro humor. Když Jindřich zemře v souboji, Kateřina Medicejská donutí Dianu vyklidit pole a vrátit zá-



Tonnerre - La Fosse Dionne

mek výměnou za Chaumont-sur-Loire. Později Chenonceau věnuje jako svačební dar svému synovi. Zámek rozšíří o 2 galerie postavené na mostě Diany z Poitiers a vzniknou dva nádherné taneční sály nad sebou. Černobíle kostkovaná podlaha, vznosná klenba, tančilo se pěkně. Ve výklenku decentně ukrytý převět. Královna Luisa Lotrinská se po smrti Jindřicha III. nechala opečovávat řeholnicemi v nejvyšším patře zámku, stropy černé s fialovými a bílými malbami, stříbrné slzy, trnová koruna etc. Prostě horor. Další dáma Madame Dupin o 200 let později zámek zachrání a opraví. V 19. století žák Violeta le Duc (skvělého architekta 19.

století s fanatickou láskou ke středověké architektuře) opravil a upravil část druhého patra pro madam Pelouze. Začátkem 20. století koupila zámek rodina Ménier, která ho zřejmě vlastní dodnes. Madame Simone Ménier zemřela 1972. Zahrady, skleníky, farma, vše zůstalo ve formě středověkého hospodářství, zahrad a sadů. Moc pěkné, můj muž si ho přeje na bydlení.

Dál nás cesta vede k Chateau d'Azay-le-Rideau. Velice hezký komorní hrad obklopený jezerem s pontonovým dívadlem, které se autorům potopilo. Zřejmě je po deštích vysoká hladina vody a přelila scénu. Zámek je renesanční, krásně vybavený, spousta vlámských a francouzských gobelinů zdobí stěny. Vcelku je hezký, na bydlení by byl, ale Chenonceau je hezčí.

Ve šňůře zámků pokračuje zámek Ussé. Postavil ho markýz de Valentignay pro svou nevěstu. V 17. století zde žil Charles Perrault a nechal se inspirovat strašidelnými věžemi a pokojíky ve věži atd. k napsání pohádek. Velmi dobrá expozice pohádek, Šípková Růženka, čarodějnice, zkrkavčelí synové a sestřička šijící košile, kráska a zvíře. A strašidelná půda plná královského bince. Prochází se nenaučovaným nepořádkem, vymezená cesta vede k různým zákoutím půdy a skýtá báječné pohledy na dřevěné konstrukce věžních střech a dlouhé střešní hřebeny. Je podvečer, sice světlo, ale chodíme tam téměř sami. Konečně vycházíme,

jsme nadšení. Užili jsme si putování po věžích a půdách. Velmi vtípné.

Takto se protloukáme Francií, ale cíl je jasný, musíme být 23. 6. v Nantes. Podářilo se, kongres začal dobře, program je velmi nabitý a řada významných vědců přednáší o melanomu z mnoha úhlů pohledu. Venku je deštivo, chladno, dámy vytáhly teplé kabátky a choulí se pod deštníky. Představa teplého června se vytrácí. Není tedy problém vydržet v posluchárně.

Za slunečného počasí odjíždíme do Bretaně. Původní plán byl jiný, ale relativní blízkost pobřeží vede k rozhodnutí navštívit Mont St. Michel, kostel-skálu. Obrázky asi většina lidí zná, ale stejně je návštěvník v reálu překvapen neskutečností siluety skalního města





Nádvoří zámku Ussé

a kláštera s kostelem. Je červen, největší příliv je v noci v 21 nebo 22 hodin. Teď dopoledne je úzká šíje mostu spojující ostrov s pevninou jen předěl mezi mořem písku vpravo a mořem písku nalevo. Zákaz chození nebezpečnou písčinou porušuje dvojice svatebčanů s fotografem, uprostřed písčité pláně fotí působivé svatební foto. Obcházíme město na skále, klášter, katedrálu. Musíme se spokojit s textem v angličtině a velmi litujeme, že neumíme francouzsky. Skupinu lidí vede průvodce, vypadá na učitele, usazuje skupinu v katedrále do lavic a vykládá. Nesmírně temperamentně, obsírně a zřejmě velice poutavě, každou chvíli se pod klenbou rozlehne burácivý smích. Cloumá mnou zvědavost a vyčítám si lenost a hloupost. Bylo tolik času naučit se slušně zdejší jazyk! Možná příště už budu rozumět.

Výlet na útesy u Penestinu. Opět se udobřilo počasí, neprší, svítí sluníčko, ale čeká nás psí zima, vítr, několik turistek zmrzlých jako drozdi. Útesy rozeklané, tmavé, moře hluboko ustoupilo, o půlnoci má být největší příliv asi 15 metrů. Ty skály na to vypadají!

Jedeme dále do La Turballe, kde je jediným pohostinným člověkem ve 14.30 hod. pouze palačinkář. Bretaňské slané palačinky jsou obložené sýrem, pórkem, žampiony nebo šunkou, salámem, rajčaty podle fantazie tvůrce. Moc dobré! Zapomněli jsme na to, že ve Francii se jí od půl dvanácté do půl třetí až třetí, pak je kuchařova siesta, která končí zahájením přípravy večere cca v sedm až osm hodin. Ve 20 ho-

din jsme v restauraci první, a když v deset odcházíme, je nabitá, i když ráno místní vstávají na 8.–9. hodinu.

Dál do Croissacu. Po obou stranách cesty solná jezírka a kupky vytěžené soli. V Croissacu oceanárium, kde trávíme čas do zavření. A hurá do La Boule, večeríme v pizzerii, kde se vaří skvěle. Nejdelší den v roce, je vidět ještě ve tři čtvrti na jedenáct!

Přejezd do Avranches, nocleh. Avranches má hezké městské muzeum – Scriptorium. Na začátku francouzské revoluce opat Mt. St. Michel svěřil starostovi Avranches všechny iluminované rukopisy, které klášter vlastnil. Bylo jich přes 250 a díky tomu se do současnosti zachovalo skoro vše, 244 rukopisů. Prohlédneme si je v digitalizované podobě, dále také interaktivní výstavy, sledujeme krátké filmy. Je to skvělé.

Roscoff je bývalé město pirátů, dnes přístav pro trajekty do Velké Británie, docela hezké město s velkým kostelem a hrázděnými uličkami. Hned vedle je obec St. Pol de Leon – katedrála, nákupní ulice, kostel sv. Pavla (s nejvyšší věží).

Cesta vedla za farními dvory kolem St. Thégonnec do Guimilliau (před 19. hod.). Tamní kostel má křivé sloupy a zdi, ale je hezký. Stavitelé loď nebyli staviteli katedrál, takže pracovali po svém. Na masivní sloupy, které se lehce potácejí již osm set let, položili dřevěnou klenbu, která ze všeho nejvíce připomíná loď kýlem vzhůru. A je bílemodrá. Úžasně! V sousedním Lampaul-Guimilliau je ještě v 8 hodin večer otevřený kostel, ještě lepší než v Guimilliau. Oltáře jsou úžasně, vyřezávané, květinové girlandy malované jako babiččiny obrázky, pěkně pestře, podle přírody, zlato je povýšeno na slavnostní záležitost, ale květinová louka pod modrým nebem dřevěného stropu je radostná a veselá.

Cesta do Quimperu. Na prohlídku katedrál jsme dorazili právě na hrubou (v 11), velká katedrála má prohnu-

tu osu chóru trochu doleva. Horko – 30° C. Před vchodem hraje místní učitel hudby na psaltérium a kupujeme si jeho CD. Ještě biskupský palác u řeky Odet se zahradou, dále románský kostelík pevnostního typu u řeky, s křtinami osmi dětí různého věku, vedle muzeum majoliky – kolem poledne klasicky zavřené. Pak jsme našli zámek Lanion, velký park u zálivu v ústí řeky, krásná francouzská zahrada s mírně opotřebovaným zámečkem na břehu, vypomáhají si komerčními akcemi; vedle camp, golfové hřiště. Asi jsme drze projeli bránou, pak jsme si přečetli, že mezi 12.–14. je zavřeno. No, ušetřili jsme nějaké euro. Pak cesta zpět do Daulasu kvůli opatství a předrománskému kostelu. V opatství jen zbytky rajskeho dvora a středověká květinová a bylinkářská zahrada a také parčík. Prošli jsme opatský kostel, hřbitov, kostel sv. Anny a hledali jsme kostel sv. Rocha – ten je karolinský, asi z 5. století. Po objetí celé obce jsme ho našli – malá nenápadná kamenná kaplička s dřevěnou klenbou, jak je v kraji zvykem. Asi opravdu hodně stará. Je hrozně horko.

Dále cesta do Quimperlé s kostelem Naší Paní na kopci na náměstí nad úzkými uličkami. Je velmi podivný, leží na náměstí sv. Michala. Také podivné. Dál kostel sv. Kříže. To je znovu postavená velká románská bazilika, 4 velké kaple kolem, ve spodním patře kalvárie a tesor, a pak opravdový (před)románský kostel v kryptě, trochu podobný tomu pod sv. Magdalénou ve Vézelay. Kolem býval klášter, něco málo zbylo z rajskeho dvora, ale přístup povolen. Vedle stojí maximalistické policejní ředitelství a policejní soud.

Vannes. Staré město je moc krásné, katedrála hned vedle úzkých obchodních uliček se spoustou lákadel, hostinec, na kterém jsou dřevěná poprsí krásných žen z Vannes (tato pozoruhodnost je na každé pohlednici). Proběhneme město, jdeme kolem středověkého domu s čestným dvorem a krásnou mříží, ale není čas na prohlídku muzea, které je tam umístěné, proběhneme krásnou katedrálu, kde však vadí stavební ruch kolem (sbíječky, nákladáky), začalo mírně poprchávat a jdeme pryč. Obchůdky vypadají náramně, ale muž má oko upřené do volajících dalek, a tedy prcháme.

*Míříme do Carnacu. Je to největší naleziště pravěkých památek na světě, podél silnice jsou menhiry posázené ve vícestupech pravidelně jako zaseté podivným rozsévačem. Jsou jich kilometry a já si znovu říkám proč? K čemu sloužily? Odpověď nepřichází, a tak po otestování teploty vody Atlantiku palcem u nohy odjíždíme do vnitrozemí vstříc novým dobrodružstvím.*

*Byla to pestrá, rušná a zajímavá dovolená. Ale také překvapující, okouzující, plná chutí a vůní, spousta květin a zahrada. Města jsou stavěná pro lidské užívání a služby vycházející vstříc lidským přáním. Nápadný je jiný rytmus života*

*a jiný postoj Francouzů k životu. Ochota a komunikativnost, zvláště snažíte-li se mluvit francouzsky. A nesmím zapomenout na připomínku francouzských vín. I suchá vína mají vůni a dostatek cukru, aby byla pitelná! A dobrých místních vín je řada. Nevývážejí se, na to je produkce malá, ale v místních obchodech jsou k dostání.*

*Ještě poslední perličku z cest: kromě zámků se údolí Loiry vyznačuje jako bydliště tzv. troglodytů. V asi dvaceti místních vesnicích lidé tradičně žijí v jeskyních a provozují svá řemesla. Nejvíce mne zaujali výrobci tlučených jablek (Pommes tapées). Každé jablko je oloupáno, vcelku předsušeno, pak*

*obdrží cca tři tisíce klepnutí dřevěným kladívkem a poté se dosuší v troubě. Vznikne zvláštní křížala, efektní, skladná a dobrá, ideální jako rezerva na pěší cesty. Pomes tapées se mohou jíst samotná nebo se servírují povařená v červeném víně s cukrem a kořením a jsou výborná!*

*Přeji vám všem podobně poutavé dovolené k milým lidem a na krásná místa, ať u nás doma, nebo ve Francii či jiné zemi. Také vám přeji, aby váš návrat a pocit z poznání nového byl stejně radostný jako ten můj!*

*Krásný podzim všem přeje*

Michaela Fridrichová

## REKONDIČNÍ POBYTY



Jedním z hlavních úkolů dlouhodobé činnosti LPR Praha je zlepšování kvality života onkologických pacientů.

Kvalita života konkrétního člověka je hodnota, která nabývá stále větší důležitosti a měla by být stále zdůrazňována. Odborné týmy zdravotnických specialistů při rozhodování o metodách diagnostiky a náročné léčby zhoubných nádorů posuzují nemocného komplexně, zvažují efektivitu a přínos léčby včetně její zátěže a vlivu na kvalitu života pacienta. Sledují, jak nemocnému prospěje a udržet kvalitu jeho tělesných a duševních sil v celém průběhu péče. Z průzkumu je ostatně známo, že kvalita života je hlavně to, co zajímá občany v případě, že onemocní zhoubným nádorem.



LPR Praha proto v rámci tohoto programu a tzv. následné péče již od roku 1994 tradičně každoročně pořádá a spolufinancuje několik ozdravných rekondičních pobytů pro občany, kteří se léčili z onkologických onemocnění. Rekondiční pobyty jsou realizovány formou dvoutýdenních pobytů v krásném přírodním prostředí, v Institutu onkologie a rehabilitace na Pleši v brdských lesích a v oblasti Krušnohoří, v sanatoriu Paracelsus Meziboří.

V těchto zařízeních jsou zajištěny vstupní a výstupní lékařské kontroly, program nabízí řadu aktivit, cvičení, rehabilitační metody na Pleši v léčebném bazénu, spolufinancovaným Ligou, relaxaci, procházky, výlety do okolí. Pravidelně jsou zařazeny přednášky, besedy a diskusní posezení.

Hlavním přínosem pro účastníky je možnost vzájemného kontaktu, informovanost a podpora mezi lidmi, kteří jako pacienti s onkologickým onemocněním už získali cenné zkušenosti. Mohou si vzájemně poradit v problematice denního života i v problematice vztahů.

O rekondiční pobyty je stále zájem, LPR Praha nabízí konkrétní data pobytů včetně finančních a zdravotních podmínek na svých webových stránkách [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz), telefonicky na sekretariátu Ligy (tel. 224 919 732), na Nádorové telefonní lince (tel. 224 920 935).

Informaci mají praktičtí lékaři i onkologové, kteří pacientovi žádost doporučí.



Přesto vyzýváme k intenzivnějšímu využívání této formy následné onkologické péče. Občané by se měli aktivně o tuto nabídku Ligy zajímat, požádat o doporučení praktického lékaře i onkologa, u kterého jsou v péči.

O spokojenosti s rekondičními pobyty svědčí i dosud zaznamenaná účast skoro 2.500 absolventů.

V letošním roce bylo realizováno 9 pobytů od května do října a zúčastnilo se jich 112 občanů.



Od tohoto roku jsem byla pověřena Ligou garancí úrovně pobytů, aktualizovala jsem vstupní pravidla i náplň činnosti. Vyzvala jsem výbor Praktických lékařů k intenzivnější spolupráci. Jistě je zlepšení zdravotního stavu onkologických pacientů i v jejich zájmu.



Jelikož cílem rekondičních pobytů je vždy zlepšení dosavadního zdravotního stavu, není pobyt vhodný pro závažnější nemocné s nestabilními interními přidruženými chorobami (kardiovaskulární, cukrovka atd.), které by aktivity pobytu mohly spíše ztížit. Tato podmínka by měla být srozumitelná i pro rodinné příslušníky.

Úspěch rekondičního pobytu je možný díky nadšením a dobrovolné práci všech, kteří se na organizaci i realizaci rekondičních pobytů podílejí.

Velký dík patří zdravotnickým i provozním pracovníkům obou zařízení – institutu na Pleši i sanatoriu Paracelsus.

Doufám, že rekondiční pobyty v systému komplexní onkologické péče budou i nadále vítány, navštěvovány a jejich absolvování naše spoluobčany naplní optimismem a chutí do života.

*MUDr. Alexandra Aschermannová*

### **A JAK BYLI SPOKOJENÍ S REKONDIČNÍM POBYTEM KLIENTI?**

Červnový rekondiční pobyt na Pleši, pořádaný Ligou proti rakovině, byl pro nás velkým přínosem. Chtěla bych moc poděkovat sestřičce Marušce Fišerové, která se o nás starala jako maminka.

Zajistila nám překrásnou prohlídku památníku Karla Čapka ve Strži u Dobříše, kde jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí ze života tohoto spisovatele i jeho

manželky Olgy Scheinpflugové. Okolí památníku vyniká přírodními krásami a zaujala nás i paní průvodkyně svým zasvěceným vyprávěním, které jí vycházelo přímo ze srdíčka.

Náš velký dík patří také sestřičkám na elektroléčbě, kde mají spoustu svých pacientů a nás z Ligy přijímaly vždy s úsměvem a porozuměním i pro ty dříve narozené účastníky.

Denně jsme se také moc těšili na cvičení v bazénu, které se konalo každý den a vždy tam na nás čekali veselý Štěpánek nebo druhý týden Ivanka.

V tělocvičně si pro nás vždy perfektně připravil celé cvičení Ondra, který vždy vysvětlil nejen jak správně cvičit, ale jak je důležité při cvičení správně dýchat. Odpověděl nám na každou naši otáz-



ku a nebylo dne, aby někdo po cvičení nepotřeboval od něho dobrou radu. A samozřejmě vždy ji dostal.

Naše skupina byla věkově rozmanitá. Nejmladší účastníci bylo 55 let, té nejstarší Aničce 83 roků. Spousta klientek se znala už z dřívějších pobytů a já si velice vážím toho, jak nás přijaly mezi sebe. Zůstaly nám moc pěkné vzpomínky a spousta nových poznatků, jak to chodí v jiných sdruženích a klubech.

Děvčata z Rokycan a Lovosic, vám patří velký dík!

Ráda bych také poděkovala všem přednášejícím, paní Pinkasové i personálu v kuchyni. Přijměte od nás také veliké DĚKUJI – DĚKUJI. Dalo nám to mnoho dobrého a hlavně to, abychom se na svět a svůj život dívaly pozitivně.

Budu se těšit na další rekondiční pobyt, který nám naše Liga proti rakovině připravuje a umožňuje.

Posílám vám obrázek dvou milých dam – Vlasty Poláčkové a Aničky Czihofské, té nejmladší a té nejstarší z účastníků krásných dvou červnových týdnů na Pleši.

*Vlasta Poláčková  
a Jiřina Lepšíková  
Zrnko štěstí Štětí*

Ve dnech 14.–28. června jsme se účastnily rekondičního pobytu na Pleši. V prostředí krásné přírody se nám velmi líbilo, i když počasí nám ne vždy přálo. Oblíbené bylo hlavně cvičení v bazénu, prospělo nám i cvičení v tělocvičně a cviky z jógy. Úlevu nám přinášela elektroléčba, kde jsme se setkaly s milým a vstřícným personálem.

Program byl bohatý, vyslechly jsme přednášku MUDr. Piharové o civilizačních chorobách, MUDr. Aschermannová nám přednášela o onkologických onemocněních a nových způsobech léčby. Obě lékařky odpovídaly také na naše dotazy.

Líbila se nám také akce firmy Barekol, která nám předvedla různé druhy kosmetiky a měly jsme i možnost si je zakoupit.

Na sobotní dopoledne připravila dr. Aschermannová milé překvapení, a to vystoupení paní Pinkasové, která nám zahrála na klávesy a představila hudbu různých žánrů a pak jsme měly možnost společně si zazpívat oblíbené písně.

Velký dík patří i sestře Marii Fišerové, která o nás po celou dobu obětavě pečovala a navíc pro nás připravila krásný výlet do Čapkovy Strže.

Už dnes se těšíme, že se na Pleš znovu vrátíme.

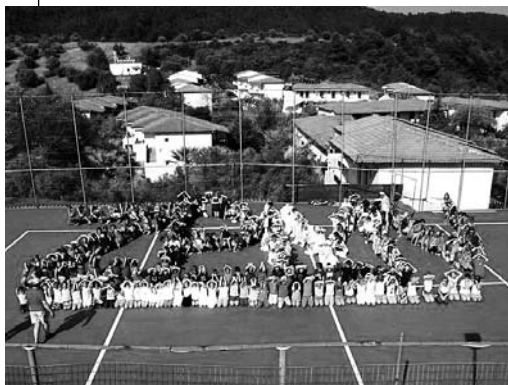
S pozdravem

*J. Mottlová, E. Musiolová,  
H. Matoušková a J. Kašová  
Lovosice*



## DVA TÝDNY U MOŘE

Ve dnech 18. 5.–1. 6. odletělo za sluníčkem a mořským vzduchem 288 dětí – pojištěnců zdravotní pojišťovny MV. V překrásném prostředí na pobřeží Egejského moře v Řecku, na poloostrově Chalkidiki, v blízkosti městečka Neos Marmaras v hotelovém komplexu Poseidon Beach, byl pro ně připraven bohatý program. Zaměřen byl na pohybovou aktivitu a cvičení posilující celkově organismus, což je součástí ozdravného pobytu pro tyto nemocné děti.



Chalkidiki je poloostrovem, patří k řeckému kraji s názvem Střední Makedonie, ležící v severní části Řecku. Město Neos Marmaras se nachází na jihozápadním pobřeží poloostrova Sithonie, v oblasti Chalkidiki.

V rámci programu byl kladen velký důraz na preventivní akce. Jednou z mnoha byla i beseda o škodlivosti kouření. Zde jsme mohli využít mnoho podpurných a zajímavých materiálů

Ligy proti rakovině Praha. Dětem se líbily a nám jako každý rok velmi pomohly. Jsme za tuto každoroční pomoc nesmírně vděční.

Všichni účastníci načerpali mnoho sil a věříme, že pobyt byl přínosem i pro ty nejmenší, a to jak po stránce zdravotní, tak i množstvím zážitků, které si všichni odváželi domů. Ještě jednou díky za pomoc.

Zdeněk Jindra

## PŘEČETLI JSME SI...

### VĚDCI NAŠLI PROTEIN, KTERÝ BRÁNÍ BUŇKÁM VE ZHOUBNÉM BUJENÍ

Vědci z brněnské Masarykovy univerzity dospěli k unikátnímu objevu v léčbě rakoviny.

V lidské buňce existují dráhy, na nichž dochází vlivem toxických jedů nebo radioaktivního záření k nejrůznějším nehodám, a buňka si v takovém případě hledá nebo buduje nové cesty. Je-li však vlivem stresu nebo imunitního oslabení dráha zvolena nesprávně, dochází k závažným změnám v DNA buňky – např. k jejímu nekontrolovatelnému růstu – tedy ke vzniku rakoviny. V „lepší“ případě buňka zahyne, anebo odstartuje závažná dědičná onemocnění.

Protein sumo (jak byl vědci nazván) je důležitým proteinem – „vyhazovačem“. Vědcům se podařilo identifikovat a také charakterizovat příčiny, které

blokují použití jedné z drah-cest, jimiž proteiny putují. Je to protein sumo.

Brněnská laboratoř biochemika Lumíra Krejčího z Masarykovy univerzity se dlouhodobě zaměřuje na studium buněčných opravných drah. Opravné dráhy jsou srovnávány s vlakovým nádražím se složitou soustavou výhybek.

„Představte si, že na takové nádraží vjíždí lokomotiva – protein. Semafor jí může pustit dál, pozastavit nebo přesměrovat na správnou kolej, aby mohla pokračovat dál. Anebo také kvůli vnějším vlivům – třeba chemoterapii, kvůli níž jsou dráhy porouchány – pustit ten vlak na toxickou kolej,“ vysvětluje biochemik Krejčí.

Vědci dále zjistili, že nepatrný protein sumo působí na „buněčném nádraží“ jako výpravčí nebo lépe jako vyhazovač z baru. Všechny proteiny, které se vydají v buňce na zhoubnou, toxickou cestu, vyhodí.

Tento malý protein nemá nic společného s obrovitými zápasníky sumo, ale Lumír Krejčí říká, že v tomto případě se z trpaslíka stává obr, který si ve svém buněčném rajónu umí zjednat náležitý pořádek.

Vědcům toto poznání ale nestačí. Hledají způsob, jak tvorbu proteinu sumo v lidské buňce podle potřeby stimulovat anebo naopak tlumit. Hledají vhodné chemikálie, které by mohly ve formě léků regulovat tyto opravné dráhy, a bránit tak omylům vedoucím ke zhoubným onemocněním. Na tomto výzkumu se podílí také vědci z Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity.

Výsledky výzkumu jsou ovšem prvním krokem v dlouhé cestě výzkumu, která podle Lumíra Krejčího potrvá ještě léta, a není zaručeno, že se vědci neoctnou ve slepé uličce.

Z článku MF Dnes 5. září 2011



## STOMICI BEZ HRANIC

Už od roku 2005 se každoročně setkávají stomici z Česka, Slovenska a Polska, aby si navzájem předali zkušenosti, představili krásy své země a potěšili se jako staří přátelé. Po loňském velmi úspěšném setkání v hornickém muzeu Landek v Ostravě jsme se velmi těšili na trojsetkání na Slovensku. Uskutečnilo se 5.–6. 6. 2011 v rodišti Juraje Jánošíka v Terchové. Krásné prostředí, hezké letní počasí, skvělí lidé. Objímáme se s kamarády z Košic, Bratislavy, Krakova a mnoha dalších míst. Z našeho klubu nás přijelo 36 a postupně se k nám připojovali stomici z Nového Jičína, Opavy, Přerova i zástupce Českého ILCO pan Jelínek z Prahy. Nechybí klubové dresy, vlajky tří států, zpívají se hymny, následují projevy vedoucích delegací, vesele vyhrává krojovaná muzika. Myslím jsem si, že loňský rekord 170 účastníků v Ostravě nebude jen tak překonán. Ale rekord padl, je nás přes 200. Pro organizátory nebylo snadné



ubytovat takové množství lidí v nejrůznějších penzionech v Terchové. Po obědě nám kronikářka obce přiblížila osud slavného rodáka a její výklad se dost lišil od toho, co nás učili ve škole. Po historii přicházejí mladí



chlapci s heligonkami a přes dvě hodiny vyhrávají krásné slovenské i české písničky. Je skvělé být s tak velkou skupinou lidí, kteří si rozumí, chápou své problémy, živě diskutují a baví se.

Druhý den po snídani nás čekal MUDr. Lúčan, chirurg z nemocnice v Martině a velký příznivec organizací stomiků. Tento skvělý člověk je dlouholetým členem horské služby a zajistil nám bezplatný výjezd lanovkou z Vrátné doliny do sedla pod Chlebem, což byl pro všechny úžasný zážitek. Podle zdravotních možností někteří zůstávají na terase u horní stanice lanovky, další se vydávají na vrchol Chlebu nebo o něco vyššího Velkého Kriváně. Všechny starosti a trampoty zůstávají hluboko v údolí a my si užíváme

těchto krásných chvil, které zůstanou ještě dlouho v našich vzpomínkách. Po obědě nastává čas loučení, nechybí slzičky a přejeme si hlavně zdraví, abychom se zase příště sešli.

Poděkování a uznání patří hlavně Martě a Jankovi Čačkovým (předseda SLOVILCO), kteří byli hlavními organizátory tohoto krásného setkání. Akce se jmenuje Trojsetkání na hranici. Pro stomiky však žádné hranice neexistují a umí ocenit tyto vzácné chvíle v dnešním složitém a často bezohledném světě. Budeme vzpomínat a těšit se na setkání za rok v Polsku.

*doc. Pavel Kreml  
předseda Slezského klubu  
stomiků Ostrava*

## ZE ŽIVOTA NAŠICH KLUBŮ

### ŽAP Praha



Klub ŽAP nemá svoji klubovnu, na ergoterapii a k oslavám životních jubilejí členek se scházíme v kavárničce, kterou nám zapůjčují naši přátelé, sokolové, v městské části Praha 8 – Dolních Chabrech. Naši pozornost upoutala zpráva, že v této městské části bude u příležitosti Dnů evropského dědictví v místním

kostele Stěti sv. Jana Křtitele prohlídka, odkryto podzemí a zpřístupněna zvonice. Nečekaly jsme, že navštívíme památkově a umělecky tak významnou stavbu. Dochované nástěnné malby v apsidě z počátku 13. století patří k nejstarším zobrazením mariánského cyklu v Čechách. V odkrytém podzemí jsme viděly části základů třech starších staveb. Nejstarší, románská, z konce 12. století byla pokryta unikátními reliéfní-

mi dlaždicemi s různými motivy. Výjimečný je také nález dvojrádkového latinského nápisu na rohu vnější kostelní zdi.

Venkovský kostelík v nás vzbudil mnoho pozitivních emocí, pocit spojení s minulými generacemi, obdiv k práci restaurátorů a archeologů spolu s vděčností k těm, kteří se obětavě snaží staticky poškozenou památku zachránit.

*M. Dufková, Klub ŽAP*



### Klub stomiků Brno

Společně se svitavským Klubem stomiků jsme se zúčastnili dvoudenního výletu do blízkého okolí Svítav – Toulcových maštalí a zámku Nové Hrady. Z Brna nás vyjelo autobusem 19 a ve Svítavách se přidal tucet svitavských stomiků. Dojeli jsme do Jarošova a odtud jsme se vydali pěšky na turistickou procházku Toulcovými maštalami, které patří k nejpozoruhodnějším přírodním útvarům pardubického kraje. Rozsáhlý areál členitých skalních útvarů odvozuje svůj název od pověsti o loupeživém rytíři Vavřinci Toulovci, který se zde ve skalách ukrýval. Celou trasu většina z nás pohodlně prošla a autobus nás pak odvezl do Polánky, kde nás čekal výborný oběd. Také ubytování bylo bezchybné a brzy po příjezdu nás vylákala vůně grilovaného masa k večeři. Večer patřil firmě Sabrix s.r.o. Jesenice, která nám předvedla různé stomické pomůcky, které vyrábí. Večer jsme zakončili volnou zábavou a zpěvem. Druhý den jsme odjeli na zámek Nové Hrady, jde o rokokovou stavbu ve stylu francouzských letních sídel, který bývá také nazýván „České Versailles“. Po roce 1989 byl vrácen vnukům původního majitele, v roce 1997 jej koupili manželé Kučerovi z Prahy a nyní prochází rozsáhlou rekonstrukcí. V barokním špejcharu, který je už zrekonstruován, je První české muzeum cyklistiky. Na farmě se rozšiřuje chov jelenů

a daňků. V zámecké restauraci jsme poobědvali a pak jsme se vypravili navštívit Růžový palouček, kde se kdysi loučili čeští bratři s domovem a který byl provoněn kvetoucími lípami. Pak už jsme nastoupili cestu domů – do Svítav a do Brna. Výlet se nám moc líbil a chceme poděkovat svitavským za výbornou organizaci. Moc děkujeme!

*Jarmila Kudrnová*

### ALEN Praha



Valná hromada pražského Alenu se sešla 13. září. Byly na ní schváleny nové stanovy sdružení a členkám byl představen Resveratrol, což je

nová přírodní látka s protinádorovými účinky. Pravidelná říjnová přednáška byla zaměřena na doplňky stravy z mořských řas, které mohou pozitivně ovlivňovat lidský organismus. V září byla zahájena pravidelná cvičení a plavání v Týřově domě a cvičení v bazénku v nemocnici Na Homolce. V říjnu se členky klubu účastnily společně s pardubickými ženami společného výletu do Hradce Králové a uskutečnily se také rekondiční pobyty v Karlových Varech, Poděbradech a společné víkendy v Jablonné nad Vltavou a v Železné Rudě.

Alenky se rovněž účastnily akce „Dokážeš to taky“ a vyslaly dvě hlídky do Semil a Vrchlabí.

Páteční večer byl Nocí kostelů, a tak hned po příjezdu do Semil se účastnily krásného koncertu ve sboru dr. Farského a po večeři ještě navštívily v děkanství kostele Petra a Pavla varhanní recitál mladé konzervatoristky, který všechny doslova nadchl. V sobotu po snídani se vydaly na cestu kolem Jizery, Peřimovem a Mříčnou do Jilemnice. Přivítány byly na jilemnické radnici, kterou si po občerstvení prohlédly, a v besedě s paní místostarostkou Ing. Janou Čechovou hovořily o svých cílech a plánech Alenu, ale i o problémech města, jehož byly ten den hosty. Zasláná SMS zpráva do Aliance žen o splněném úkolu byla tečkou za celou akcí.

Druhá hlídka dorazila v pátek večer do Vrchlabí, které ještě týž večer skopil důkladný liják. Sobotní ráno však bylo příjemné, i když trochu chladné. Přes Valteřice pokračovaly Alenky směrem k Jilemnicím. Trasa byla dlouhá, téměř 11 km, a tak skupina došla do Jilemnice těsně před polednem. I když to byl náročný úsek, všechny byly spokojené, že to dokázaly. Na radnici se pak sešly s první semilskou skupinou, s níž v neděli ještě podnikly výlet do horské přírody. Víkend se vydařil, a tak si na závěr společně řekly: na pochodu „Dokážeš to taky“ zase příště na shledanou!

*Blanka Šimová*

### AMAZONKY Ostrava



Z klubového zpravodaje jsme se dozvěděli, že Amazonky se i letos aktivně účastnily akce „Dokážeš to taky“. V akci chůze celou republikou jim připadl úsek kolem Frýdlantu, dlouhý 20 km, který rozdělily na tři části po 6–7 km a jednotlivé trasy prošly nejen samy, ale vzaly s sebou i rodinné příslušníky, muže i děti a nechyběla ani vnoučata.

Zpravodaj také přinesl radu, proč je důležité se smát.

Jistě znáte ono přísloví „Škoda každého dne, kdy ses nezasmál“. Ostravanky je doplnily dalšími 10 důvody: posiluje imunitu, přemáhá stres, vydá za posilovnu, prospívá plicím, nahradí masáže, přemáhá bolest, lahodí mozku, přispívá ke klidnému spánku, pro-



spívá zvýšenou produkcí slin zubům a působí jako liftink mimických svalů i jako prevence vrásek. Usmívejte se tedy!

**MAMMA HELP**



Mamahelpky z celé republiky si daly sraz 20. srpna v Brně. Sjely se jich tři desítky a program zahájily prohlídkou brněnského podzemí pod Zeleným trhem. Večer pak patřil Templářským sklepům v Čejkovicích, které se rozhodly pomáhat mama-

helpkám akcí Na zdraví s růžovým vínem. Z každé prodané láhve získává Mamma Help jednu korunu. Ke krásnému sobotnímu večeru ve sklepích přispěla i cimbálová muzika Mládí z Čejče, a tak večer plný hudby a písniček neměl konce. Druhý den všichni společně navštívili brněnskou botanicou zahradu a pak už je cesty rozvedly do jejich domovů. Na dva dny v Brně a Čejkovicích všichni dodnes vzpomínají.

Pražské centrum se dalo do opravy podlahy, a tak provoz po prázdninách

byl trochu omezen. Brněnské centrum uspořádalo v září Kloboukové loučení s létem v Denisových sadech.

Přerovské členky se dohodly s olomouckými a během léta vypomáhaly službami v jejich centru.

Od října je v Praze opět v provozu Lymfologická poradna Aleny Jelínkové a Fyzioterapeutická poradna s Hankou Vránovou.

Bližší informace najdete, pokud využijete e-mail: praha@mammahelp.cz nebo e-mail: mammahelp@mammahelp.cz.

**INFORMACE**

Byla jsem pozvána do Ekumenického fóra křesťanských žen v ČR, které se sešlo 7. září v Praze, abych účastnice seznámila s činností a zaměřením Ligy proti rakovině Praha.

V klubu u františkánů se sešlo kolem padesáti žen z celé republiky – od Karlových Varů až po Jablunkov. Hovořila jsem nejen o založení Ligy, ale především o jejím poslání a jejím zaměření, tak jak je vystihují tři lístky našeho loga: o prevenci, péči o zlepšování života onkologických pacientů a podpoře výzkumu a onkologických center.

Vzala jsem s sebou i výroční zprávy, zpravodaj a některé publikace a musím říci, že o vše byl velký zájem. V následující besedě zazněly dotazy z nejrůznějších oblastí života a beseda se protáhla až do poledních hodin.

Ekumenické fórum křesťanských žen se schází několikrát v roce a snaží se pomáhat řešit různé otázky soužití, pečuje zejména o starší ženy a podporuje ekumenické soužití všech církví, které působí v naší zemi. Předsedkyní klubu je paní Naděje Mandysová z Pardubic.

Bližší informace můžete získat na [www.ekum-zeny.net](http://www.ekum-zeny.net). (kř)

\*

**Podzimní sněm kolektivních členů Ligy se sejde v úterý 18. října 2011 v 11.00 hodin ve velkém sále Lékařského domu v Praze.**

Budeme rádi, když si připravíte informace o své práci, o průběhu Českého dne proti rakovině u vás, ve vašem městě, co se podařilo, co by bylo dobré zlepšit a rovněž vaše postřehy a návrhy k podzimní Putovní výstavě.

**Vánoční koncert se uskuteční v úterý 13. prosince 2011 tradičně v 19.00 hodin ve Velké aule staroslavného Karolina v Praze.**

**Při této příležitosti budou předány ceny za významnou vědeckou práci publikovanou v minulém roce, Novinářská cena Ligy a Cena pro nejúspěšnější klub či sdružení během letošního Českého dne proti rakovině.**

Na koncert jste všichni srdečně zváni, vstupné je dobrovolné a tentokrát uslyšíme některé z krásných skladeb Antonína Dvořáka. Přijďte se potěšit, pobavit a vzájemně si popřát pěkný adventní a vánoční čas.

\*

**Liga proti rakovině Praha** vydává více než 40 titulů informačních a poradenských brožur, které jsou všem zájemcům poskytovány zdarma. Nové tituly a dotisky jsou k dispozici na [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz) i v elektronické podobě.

Zde je aktuální seznam publikací. Pokud budete mít o některé z nich zájem, máte možnost si je objednat písemně nebo telefonicky v sekretariátu Ligy. Adresu i telefon najdete ve Zpravodaji.

**Seznam účelových publikací**

Liga proti rakovině Praha vydává letáky, brožury, publikace a další účelové informace pro onkologicky nemocné a pro širokou veřejnost. Snaží se pomoci těmto brožur podat pomocnou ruku těm, kteří nemohou nebo nechtějí využít našich osobních konzultací. Brožury jsou zdarma a lze je získat na sekretari-

átu LPR nebo poštou. Uvítáme, pokud uhradíte poštovní poplatek. K dispozici jsou tyto tituly:

1. Aby Vaše dítě nekouřilo
2. Bolest a možnosti jejího zmírnění či odstranění
3. Co bychom měli vědět o rakovině
4. Co byste měli vědět o rakovině děložního hrdla a čípku
5. Dědičnost jako rizikový faktor pro vznik nádorů
6. Evropský kodex proti rakovině
7. Chemoterapie nádorových onemocnění
8. Informovaný pacient
9. Jak a proč si chránit kůži
10. Jak se vyrovnat s pokročilou nádorovou nemocí
11. Kouření a zdraví
12. Léčba nádorů hlavy a krku a její komplikace
13. Léčba zářením a Vy
14. Leukémie dětského věku
15. Lymfatický otok po operacích prsu
16. Maligní lymfomy a mnohočetný myelom
17. Možnosti prevence karcinomu děložního hrdla
18. Mýty a fakta o kouření
19. Nádorová onemocnění ledvin
20. Nádorová onemocnění dětského věku
21. Nádory centrálního nervového systému
22. Nádory varlat
23. Nekonvenční protinádorová léčba
24. Onkologie pro laiky
25. Paliativní onkologická terapie
26. Plicní rakovina
27. Proleženiny a další poruchy kůže u nádorových onemocnění

28. Psychologické aspekty nádorových onemocnění
29. Rakovina a sex
30. Rakovina jater a žlučových cest
31. Rakovina kostí a měkkých tkání
32. Rakovina močového měchýře
33. Rakovina ovaria
34. Rakovina prostaty
35. Rakovina prsu u žen
36. Rakovina slinivky břišní
37. Rakovina tlustého střeva
38. Rakovina žaludku
39. Stomie
40. Stručné zásady onkologické prevence
41. Výživa u onkologicky nemocných
42. Záněty dutiny ústní při protinádorové léčbě
43. Ženám po ablaci prsu



## ceník celoplošné inzerce

### Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha

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: warausova@allin.cz  
 Inzerce přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, klima@allin.cz

## Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha  
 Ústav radiační onkologie  
 Na Truhlářce 100/60  
 180 81 Praha 8  
 Sekretariát: tel./fax: 224 919 732  
 internet: 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  
 č. účtu Českého dne proti rakovině: 65 000 65/0300

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 zaslán všem členům Ligy proti rakovině Praha.  
 Roční členský příspěvek 100 Kč pro důchodce a studenty, 200 Kč pro občany výdělečně činné a právnické osoby.  
 Zpravodaj k tisku připravily: PhDr. Eva Křížová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha