



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 23 ▲ Červen 2012 ▲ Číslo 2

Vážení přátelé,

zastihla nás nečekaná zpráva. Po delší nemoci nás navždy opustil zakladatel naší organizace Ligy proti rakovině Praha a její dlouholetý, neúnavně pracující předseda profesor **MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.**

22. května se zastavilo srdce vědce, který celý svůj život věnoval medicíně, lékaře, který usiloval o návrat onkologických pacientů zpět do normálního života, člověka, který byl plný optimismu, radosti a plánů, bez nichž jsme si jej neuměli představit.

Těch dvacet let každodenní práce bylo naplněno hledáním, úspěchy a někdy i složitými situacemi, z nichž vždy dovedl najít východisko, cestu pro další existenci Ligy a její práci. Z počátečních dětských krůčků se Liga rozrostla do organizace mající své odnože ve více než 40 městech této země a její první velké počiny Květinový den a později putovní výstava Každý svého zdraví strůjcem se staly celonárodními akcemi, jejichž jediný cíl – snížení úmrtní na onkologická onemocnění v naší zemi – si dnes lidé uvědomují i v těch nejmenších lokalitách republiky.

Jeho přítomnost nám bude chybět při všech našich akcích, byl jejich iniciátorem i propagátorem, byl i rádcem, který ve složitých chvílích neztrácel optimismus a vždy hledal cestu, jak dál.

Jeho pečlivost, starostlivost, pracovitost i předvídavost nás posilovala, stejně jako jeho víra v lepší budoucnost, snaha po lepším životě všech onkologických pacientů i dobré slovo a úsměv ve chvílích přátelských setkání.

Hluboce se skláníme před jeho celoživotním přínosem v boji za snížení počtu onkologických onemocnění u nás, oceňujeme obětavost a ochotu bojovat za vytčené cíle a každodenní trpělivou práci, s níž přispíval k jejich naplňování.



Vážení pane profesore, milý Zdeňku, děkujeme za vše, co jsi za svůj plodný život dokázal udělat, zůstává tady mnoho těch, kterým jsi pomohl, naill optimismus a důvěru do jejich boje se zákeřným onemocněním a vedl jsi je dál životem.

Díky za Tvou práci, za Tvé ideály, dobře míněné rady i chvíle přátelského setkávání, úsměvů a radosti.

Čest Tvé památce.

Výbor Ligy proti rakovině Praha

ŽIVOTOPIS

Narodil se 30. května 1926 v Chrudimi. Promoval na lékařské fakultě Univerzity Karlovy v roce 1950, působil ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze na I. interní klinice jako internista. V roce 1957 byl jmenován přednostou Ústavu biofyziky a nukleární medicíny na Fakultě všeobecného lékařství (FVL UK) v Praze.



Patří k zakladatelům oboru nukleární medicíny v Československu a v Evropě. Profesorem nukleární medicíny byl jmenován v roce 1960. Působil jako prezident Evropské společnosti radiační biologie, jako viceprezident Evropské společnosti nukleární medicíny a čtvrt století jako volený předseda Československé společnosti nukleární medicíny a radiační hygieny.

Výzkumně se věnoval nukleárně medicínské diagnostice v onkologii a inicioval klinickou celostátní studii u pacientů s Hodgkinovou chorobou. Radiobiologické výzkumné práce měly



mezinárodní ohlas. V Československu tým vedený profesorem Dienstbierem získal Státní cenu Klementa Gottwalda. V roce 1991 odešel do starobního důchodu a na fakultě působil na částečný pracovní úvazek do roku 1996. Publikoval v češtině, angličtině, němčině a ruštině na 550 odborných článků, 14 monografií a učebnic a v 17 monografiích měl samostatné kapitoly. Obdržel 30 medailí domácích a zahraničních univerzit a fakult a čestné členství Československé lékařské společnosti JEP, 3 dalších domácích a 5 zahraničních odborných a vědec-



kých společností. V roce 1986 získal čestný doktorát Humboldtovy univerzity v Berlíně.

V roce 1990 se vzdal řídicích funkcí na lékařské fakultě a inicioval založení občanského sdružení Liga proti rakovině Praha, kde působil jako volený předseda až do roku 2010, kdy odstoupil a byl jmenován doživotním čestným předsedou.

Zasloužil se o členství Ligy v Evropské asociaci lig proti rakovině (ECL) a v Mezinárodní unii proti rakovině (UICC).

Byl členem IPPNW – Mezinárodní organizace lékařů proti jaderné válce.

V důchodu publikoval osvětové brožury o nádorové prevenci, 10 beletristických knih, z nichž „Hirošima a zrod ato-



mového věku“ byla oceněna cenou M. Ivanova.

Působil v akademických funkcích jako proděkan Lékařské fakulty UK, prorektor Univerzity Karlovy a ve vědecké radě Ministerstva zdravotnictví.

K výročí osmdesátých a pětadesátých narozenin získal čestné členství rodného města Chrudimě, pamětní medaili Senátu Parlamentu České republiky a k 60. výročí Pražského povstání pamětní medaili Hlavního města Prahy a Svazu protifašistických bojovníků. Ačkoli se odborné a vědecké práci věnoval vždy s maximálním soustředěním, vyšetřil si čas na rodinu a s manželkou, inženýrkou chemie, vychoval syna, počítačového inženýra, a dceru, lékařku.

DÍKY, ŽIVOTE

Uplynul čas, vlastně věk.
Život mám téměř za sebou.
Patří mu díky, lépe vědět,
že je ze mne děd s duší tesklivou.

Zbyly mi stále vzpomínky,
mění se, časem prchají,
však stačí pohled na snímky
a mám je jako na dlani.

Žiji zas v době minulé,
krásné i hrůzné střídavě.
Mé oko hledí strnule,
však stejně všechny miluje.

Vším, co vidím před sebou,
vším byl jsem vlastně rád.
Živote, díky za mou minulost,
za to, žes byl můj kamarád.

(Z knihy Z. Dienstbiera:
Život v přesčase)

Akce Ligy, které se ustálily během 20 let

1. Český den proti rakovině – Květinový den
2. Nádorová telefonní linka – lékařská poradna po telefonu nebo při osobní návštěvě
3. Rekondiční pobyty onkologických pacientů, částečně dotované Ligou
4. Stánek Ligy na každoročním veletrhu zdravotnické techniky Pragma-medica
5. Každý svého zdraví strůjcem – putovní výstava o nádorové prevenci, jež každoročně navštíví 8–10 měst po celé České republice
6. Tisk a distribuce výchovných a informačních brožur o nádorové prevenci a jednotlivých typech nádorů
7. Finanční podpora kolektivních členských organizací z květinové sbírky
8. Finanční podpora výzkumných nebo výchovných projektů, příspěvky na dovybavení onkologických center
9. Udělování Vědecké ceny Ligy za významnou vědeckou publikaci v uplynulém roce
10. Udělování Novinářské ceny
11. Tiskové konference před hlavními aktivitami Ligy
12. Děkovné a vánoční koncerty pro členy a spolupracovníky
13. Symposia ke Světovému dni proti rakovině pro lékaře i laiky
14. Mezinárodní spolupráce s ECL a UICC



Vážení čtenáři, dostáváte do ruky naše mediální pojičko, které vám přibližuje různé události z činnosti Ligy i klubů. Teď význam všech akcí je zmenšený smutnou událos-

tí, která nás všechny zaskočila, i když víme, že ani ti nejlepší z nás nejsou nesmrtelní. Odešel pan profesor. Odešel Zdeněk. Odešel kamarád a dobrý parťák. Odešel myslivec, velký znalec dobrého vína a jídla, sportovec, vynikající společník, vědec, rétor, spisovatel, lékař. Mnoho talentů a píle v jednom člověku.

Měl dost času všechna svá nadání plně rozvinout, využít a předat.

Můžeme jen litovat, že se nám nedostalo možností být s ním více. Můžeme jen litovat, že už neuslyšíme jeho humorné historky a že se nerozlehne jeho smích. Můžeme se však radovat z toho, že jsme s ním mohli být tak dlouho a být věční za to, co jsme s ním prožili.

Vracím se k volební schůzi LPR Praha, kdy jsem byla zvolena na 2. volební období na místo předsedy Ligy. Je to velká pocta, která znamená, že i když nemohu nahradit pana profesora Dienstbiera, není moje práce špatná a dostávám šanci v ní pokračovat.

Lituji proto, že organizačním nedoplněním jsem nedostala po volbě slovo a nemohla vám představit svou vizi dalšího pokračování práce Ligy.

Beru si tedy slovo nyní a pokusím se krátce nastínit, jak si představuji naši další činnost.

Všechny programované akce samozřejmě zůstávají beze změny, ale měly

byt pro vás přitažlivé. Byla bych ráda, kdyby vaše organizace s námi více spolupracovaly a komunikovaly a podílely se na společných programech podobně jako paní Ing. Ředinová z Českého ILCO a další kolegyně z klubů.

Dále bych si přála, aby LPR pokračovala v účasti na akcích ECL a UICC.

Do třetice se budu snažit o aktivní získávání nových spolupracovníků.

Naše práce má smysl, je součástí aktivní tvorby občanské společnosti, je hrází proti sobectví a egoismu. Postmoderní zahleděnost do sebe, akcentace osobních zájmů bez ohledu na okolí, drancování přírody a lidských zdrojů jsou v civilizovaných společnostech vyvažovány vysokou mírou solidarity, spolupráce pro ty, kteří jsou méně šťastní a pomoc potřebují.

Liga proti rakovině má konkrétní zaměření; je jí trvalá edukace široké společnosti, výchova k zdravému životnímu stylu, k prevenci nádorových onemocnění, k uvědomění si vlastní síly a možností. Zlepšujeme život onkologických pacientů všemi dostupnými způsoby. To, že se za 22 let působení Ligy podařilo snížit počet úmrtí na zhoubné nádory, je také její zásluhou.

Věřím, že se na další cestě budeme vzájemně posilovat a inspirovat a společně se nám podaří překonat překážky, které se na dlouhých cestách vyskytují.

Přeji vám krásné léto a úspěšný rok!

MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně LPR Praha



Vážení paní předsedyňa, vážení a milí priatelía,

smutná a nečakaná správa o úmrtí p. prof. MUDr. Zdeňka Dienstbiera, DrSc. sa nás hlboko dotkla.

Všetci, ktorí sme s ním dlhé roky spolupracovali na mnohých konceptoch rozvoja modernej medicíny orientovanej na onkologického pacienta a v Lige proti rakovine spolu s ním sme sa usilovali dať boju proti rakovine v strednej Európe nové smerovanie, sa veľmi ťažko vyrovnávame s veľkou stratou tak blízkeho priateľa. Jedinou útechou pre nás je, že tu po ňom zostáva symbolický monument odhodlanosti, nadšenia, vytrvalosti a humanizmu, aby slúžil ako vzor budúcim generáciám.

Prijmite prosím našu hlbokú účasť a sústrasť nad touto veľkou stratou a uistenie, že na neho nezabudneme.

S úctou,

Eva Širacká

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ



TISKOVÁ KONFERENCE

V pondělí 14. května proběhla ve Faustově domě v Praze 2 tisková konference věnovaná Českému dni proti rakovině, jehož 16. ročník se uskutečnil ve středu 16. května. Zaplněný medicínský klub vyslechl předsedkyni Ligy MUDr. Michaelu Fridrichovou, která vysvětlila, proč se v letošním roce věnujeme prevenci nádorového onemocnění ledvin i to, jak je důležité nepodceňovat počáteční možné komplikace, kterým často nevěnujeme pozornost, a přitom u nás každý desátý člověk bývá postižen zánětem nebo ledvinovými kameny a navíc přibývá i nádorových onemocnění ledvin.

S kytičkou měsíčku lékařského s oranžovou stužkou obdrží každý i letáček, v němž najde podrobnosti o různých onemocněních ledvin i zásady, jak si ledviny chránit.

Petr Hora-Hořejš, zástupce agentury Arcadia, která celou akci pro Ligu organizačně zajišťuje, pak doslova ohromil novináře čísly, která se týkají letošního roku. Téměř 800.000 žlutých kvítků měsíčku lékařského se bude prodávat ve všech 14 krajích, 77 okresech, 930 městech a vesnicích po celé zemi, 11.500 dobrovolníků, oblečených do žlutých triček s logem akce, má k dispozici 5.750 pokladních vaků, určených pro dvacetikoruny nebo i vyšší darované částky za tradiční žlutou kytičku a informační letáček. Kesbírce se přihlásilo letos 800 subjektů, 57 našich kolektivních členů, což jsou většinou pacientská sdružení, 158 středních a 146 základních škol, 67 organizací Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska, 64 oddílů Junáka, 59 skupin Pionýra, 43 prodejen knihkupectví Kanzelsberger, 24 organizací Českého svazu žen, 20 organizací Českého červeného kříže, 14 poboček České pošty a dále organizace i jednotlivci jako městské úřady, mateřské školy, Domy dětí a mládeže, knihovny a lékárny. KDU-ČSL Jihomoravského kraje si objednala 400 pokladen a 20 tisíc kytiček, které chce občanům nabídnout a prodávat v 150 městech a obcích Jihomoravského kraje. Tam, kde by nebylo možné kytičku koupit, mají občané možnost zaslat **DMS KVET na 87777**.

Novináři byli informováni o tom, že v Praze bude už počtvrté na Václavském náměstí velký žlutý stan Ligy proti



rakovině, v němž budou přítomni lékaři – dermatologové a onkologové – pro bezplatnou poradou každému, kdo přijde, budou zde k dispozici veškeré tiskové materiály vydané Ligou a po celý den tu známé osobnosti budou nabízet přichozím kytičky a letáčky. Od 12 až do 18 hod. bude program dne obohacen o kulturní vystoupení, na nichž se představí jednotliví zpěváci a zahrají a zazpívají folklórní soubory a cimbálová muzika z Jablunkova, které závěrem doplní pěvecké sdružení studentů VŠE(Ilijak).

Primářka dermatovenerologické kliniky MUDr. Naděžda Vojáčková pak na tiskové konferenci informovala o službě dermatologů během celého dne ve žlutém stanu a Mgr. Marta Selicharová, tisková mluvčí České pošty, která s námi spolupracuje už třetí rok, jen potvrdila, že jejich zaměstnanci na 500 poštách budou letos už potřetí čekat na plné pokladny. Popřála Českému dni nejen pěkné počasí, ale aby i všechny kytičky našly své nové majitele a pokladny byly co nejtěžší.

(red)

STŘEDA 16. KVĚTNA BYLA TENTOKRÁT DNEM „D“

I když slunko už týden doslova letně svítilo a hřálo, očekávali jsme tentokrát třetí májovou středu s obavami. Hydrometeorologové ohlásili velký pokles teplot s ranními mrazíky a chladným deštěm. A tak je třeba hned v úvodu



řící, že byť naše republika není velká, v danou středu bylo počasí velmi různé. Od slunka až po deštivo a především opravdu velmi chladno. Na mnoha místech slunko nahradila pouze žlutá trička našich prodejců. Vypravme se společně po stopách 16. Květinového dne.



PRAHA

Žlutý stan a žluté kytičky v centru Prahy Už počtvrté!

Tohle bude už čtvrtá zpráva z téhož místa, vlastně symbolického centra, jakéhosi „nultého poledníku“ ligové tradiční sbírky – z Můstku na Václavském náměstí. Letos počtvrté jsme brzy ráničko vztyčili náš velkoprostorový stan, tentýž, v němž při našich podzimních turné vždy prezentujeme putovní výstavu „Každý svého zdraví strůjcem“. Od ranních devíti hodin až do šesté hodiny v podvečer se pak v našem otevřeném, větrem rozcloumaném „šapitó“ odehrávalo pestré, skoro festivalové dění.

Postřehy z blízka

Trochu zpoza zákulisí – pro nezasvěcené... Ono se lehkou poví, postavit stan. Ale na václavském Václaváku? Letos se spodní část náměstí stala výhradně pěší zónou. O to složitější bylo proto tentokrát vyjednávání patřičných povolení – kontakty s příslušnými úřady, od magistrátu po policii, začaly o dva měsíce dřív. Kolik že plochy si chcete půjčit? Co prosím? Dodávkou že po-



třebujete navézt materiál? Budiž – ale přijedete, vyložíte a zase zmizíte. Večer totéž. Jakže? Potřebovali byste dokonce najet s autobusem? Vyloučeno! Na pěší zónu?... Věřte, nebylo to snadné. Vrcholný stres se dostavil den před 16. květnem, když se příslušný – raději nejmenovaný – úřad dozvěděl (zajisté jsme to nahlásili dávno předem!), že vedle stanu bude po celé dopoledne stát přenosový vůz Radiožurnálu, neboť bylo přichystáno tříhodinové živé vysílání pod taktovkou moderátorky Lucie Výborné.

Pár hodin to vypadalo na výbuch a těžký malér. Vysílat bez techniky? Ošidím vás o podrobnosti, ale nervy pochodovaly: nakonec veškerá rizika

vzal na sebe řidič přenosového vozu, měl při ruce jakési papíry pro vstup do všech koutů Prahy... Posléze se přenos odehrál bez jakýchkoli dalších ilustrací čili i bez komplikací.

Ze zákulisí ještě jednou – pro nezasvěcené... Při loňské zastávce naší putovní výstavy v Jablunkově (byli jsme tam jediný den, ale přišlo přes půldruhého tisíce návštěvníků!) jsme se starostou města Petrem Sagitariem dohodli, že nám na Květinový den pošlou své skvělé taneční soubory a cimbálku. Viděl a slyšel jsem je tehdy a bylo nad slunce jasné, že temperamentní folklór „goralů“ z těšínských Beskyd by se pro naši sbírkovou prezentaci stal báječným programovým osvěžením. Tanečníky a muzikanty z Jablunkova či sousední Dolní Lomné nebylo zapotřebí dlouho přemlouvat. V Praze, na rozdíl třeba od Paříže, ještě nevystupovali, a předvést své nádherné kroje, městské i venkovské tance, jakož i říznou muziku Pražanům, ještě k tomu rovnou na Václavském náměstí, to bylo pro ně natolik lákavé, že pak na svůj zájezd získali i vlastní sponzory.

Lehko si plácnete, hůře se taková věc uskutečňuje. Kde padesát lidí ubytovat? A kde se převléknou do krojů? Na ulici snad? Podařilo se uprosit předsedu Svazu českomoravských výrobních družstev JUDr. Rostislava Dvořáka (děkujeme!) – zapůjčil na půlden největší zasedačku ve své centrále na rohu Václaváku a Jindřišské. Autobus s Jablunkovskými (trasa skoro 500 km) dorazil k Hlavnímu nádraží díky bohu na čas, odtud už musili pěšky – rychle převléknout a ještě rychleji na Můstek.

Sláva, všechno to vyšlo!

A klaplo. I počasí, ač chladné a větrné. Hlavně, že nepršelo. Kdo by se na Jablunkovské díval, i kdyby byli ochotni tančit v dešti? Zpětně se to vypráví zlehka, když se věc podařila. Ale nervy nám pochodovaly celý den...

Ted' konečně k vlastnímu dění

Většina aktivit byla reprízou loňska i předloňska. Ve žlutém stanu fungovala onkologická poradna, nabízeli jsme konzultace dermatologa i inspekci mateřských znamének. K dispozici



byla pro zájemce kompletní kolekce popularizačních, preventivních a dalších titulů z ediční činnosti LPR Praha. Celodenní úspěšnou aktivitou, ostatně jako obvykle a především, byl zajisté prodej kvítků měsíčku lékařského. Nabízeli jsme je ve stanu, v blízkém okolí procházeli naši brigádníci ve žlutých tričkách, nejvíc zájemců o koupi kytičky ovšem na sebe poutaly naše celebrity. Plata na řemeni s kytičkami a informačními letáky o závažném nárůstu incidence nádorů ledvin vždy alespoň na hodinu postupně přijali Lucie Výborná, Mahulena Bočanová, Heidi Janků, Dalibor Gondík a jeho sestra Adéla, Tomáš Krejčíř – samé známé tváře.

Pár slov k programovému dění...

Osou dopolední části, jak už bylo řečeno, se stalo tříhodinové živé vysílání stanice ČRo 1 – Radiožurnálu, moderované Lucií Výbornou. V této souvislosti prožila perný den předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová. Už ráno po 8. hodině měla dva živé televizní vstupy na Nově, načež ji taxík tempem požárního vozu převezl z Barrandova na Můstek, aby stihla hodinový



rozhovor pro rozhlas. Ještě byla během dne požádána o komentář pro televizi ČT 1, brzy odpoledne spěchala do rozhlasu znovu, tentokrát na Vínohrady, a jakmile se vrátila, sloužila až do večera v naší improvizované onkologické



poradně... Už jen poznamenejme, že do živého vysílání Radiožurnálu rozsáhlými dialogy přispěly ještě MUDr. Alexandra Aschermannová a Mahulena Bočanová.

A co se dělo odpoledne?

Krátce po poledni začal bohatý kulturní program, do něhož pestrou hudební mozaikou přispěli – všichni dobrovolně a rádi – brněnský písničkář Monty, temperamentní zpěvák a bavič Vladimír Hron, čím dál oblíbenější Ondřej Ládek alias Xindl X, kytarista a zpěvák Radek Tomášek a výtečné pěvecké sdružení pražské Vysoké školy ekonomické Všelijak. Rozhodující časovou plochou (dvě takřka půldruháhodinová programová „kolečka“) a za mimořádného zájmu publika (vždy 250–300 lidí) zaplnili naše rozezpívané, tentokrát i roztančené

odpoledne soubory Jackové, Zaolzie, Lipka z Jablunkova a cimbálovka Mionší z Dolní Lomné.

Perný den se vydařil – pár lidí sice nastydlo, ale nezmokli jsme, prodali jsme kopec kytiček, a hlavně udělali radost stovkám, možná tisícům Pražanů.

Dovětek ještě jednou o Jablunkovských...

Jsmo v přátelském kontaktu, a tak si nemohu odpustit zaznamenáníhodné detaily... Zájezd jablunkovských souborů do Prahy vlastně inspirovala ochotná a akční spolupracovnice LPR Praha, paní Táňa Marszalková z Dolní Lomné. I ona měla ve středu 16. května perný den. Už po 5. hodině ráno přivezla do Jablunkova várnice s horkou, vlastnoručně navařenou zeliňáčkou a krabice s čerstvými koláči – cestovní stravu pro všech padesát účastníků autobusového zájezdu do Prahy. Náklady za proviant zčásti uhradil obecní úřad v Dolní Lomné z ochoty paní starostky Renaty Pavlínové (taky pomoc Lize, ač nepřímá – díky za ni!). Načež paní Táňa zmobilizovala šestnáct už předem pečlivě vybraných žaček z polské i české jablunkovské základní školy, rozdala jim plata kytiček a všechna děvčata se dala do pohybu po městě, z ulic později zamířila do obchodů i úřadů. Odpoledne kolem třetí, vymrzlé na kost, už dívky nedokázaly vzdorovat dešti. Přesto prodaly kolem 1.200 kytiček a vybraly takřka 27.000 korun. Na pětitisícové městečko je to vskutku úctyhodný výsledek!

Petr Hora-Hořejš
Arcadia a Via Facti Praha



ROKYCANY

Květinový den je již vžitě pojmenování Českého dne proti rakovině. Tak jako v minulých letech i letos jsme prodej kytiček prováděly samy bez pomoci studentů. Musím přiznat, že ten letošní rok byl asi z těch jedenácti minulých nejhorší. Potíže snášíme hůře a dřív se dostavuje i únava. Přesto jsme všechny vydržely od sedmé hodiny ranní až do čtvrté odpoledne. Hluboce sme kám před všemi, ale nejvíce před děvčaty, které mají už osmdesátku na krku. Jsou to Anička Radová, Maruška Malíková, Milena Hrabáková a Venuše Kozáková.

Liga proti rakovině a všechny kluby jsou sice apolitické organizace, ale nežijeme ve vzduchoprázdnu či na pustém ostrově. Stav naší společnosti se projevuje i tady. Plošné „úpravy“ vlády pana Kalouska i zatčení dr. Ratha přinesly pro sbírku jen negativum. Kdo prodával sám na ulici, jistě se mnou bude souhlasit, že je to nejpravdivější sociologický průzkum naší společnosti bez ohledu na politické strany. Bylo by prospěšné, kdyby se některý politik takové akce zúčastnil. Tolik nelichotivých a hrubých slov jsme ještě nezažily. Nechci, aby můj příspěvek vyzněl jako stížnost, ale bohužel nálada mezi lidmi je taková.

Jsme malý klub, objednal jsme pro město 2.500 žlutých kvítků, které jsme prodaly, a považujeme to za výkon hodný mistra. Letos v Rokycanech kromě nás prodávalo kytičky i velké množství mladých lidí. Ale už dnes se těšíme na příští rok, počasí snad bude milosrdnější, společnost klidnější a my budeme mít zase o rok více zkušenos-

tí. Věřím, že nás optimismus neopustí a také zdravíčko bude sloužit. Ještě jednou všem našim děvčatům děkuji.

*Anička Šimová
předsedkyně ZO ONKO Rokycany*

PŘEROV

Letošní Český den proti rakovině měl hezký název: Hýčkejme si ledviny. Požádali jsme dvě studentky gymnázia, aby nám byly nápomocny. Počasí nám však nepřálo. Pršelo, byla zima,



v ulicích jsme potkávaly jen málo lidíček i maminky s kočárky byly raději v teple domova. Přerov je město celkem nevelké, střed města, nádraží, prodejní centra, střední zónu města jsme obešly několikrát, ale výsledek nebyl takový, jaký jsme si přály. Někdo nás potěšil, že už z dálky volal, že je rád, že nás potkal, že už má kytičky z minulých ročníků a že tato akce je jediná, na kterou rád přispěje. Mnozí dělali, že nás nevidí.

Ale nakonec jsme přece jen vytrvaly, protože samy nejlépe víme, že je to na dobrou a potřebnou věc. Statisti-

ky upozorňují, že každý desátý člověk v republice má nějaké problémy s ledvinami. Co však je alarmující, že rostou počty pacientů s nádory ledvin. To byl zřejmě také důvod, proč Liga proti rakovině Praha zvolila pro letošní rok toto závažné téma a my jsme rády, že můžeme být při této akci nápomocny.

*Jana Čaganová
předsedkyně
Mamma HELP centra Přerov*

ÚSTÍ NAD LABEM

Sluníčko nám nepřálo, přesto se nám dařilo s ochotou studentů, s elánem členek, s pochopením lidiček prodat mnoho kytiček.

Také členové Ústeckého ARCUSU společně se studenty z Vyšší odborné školy zdravotnictví a Střední školy zdravotnické, Střední školy obchodu a služeb z Ústí nad Labem se zúčastnili 16. Květinového dne a prodávali žluté kvítky měsíčku lékařského.

Velice si vážíme vstřícnosti vedení obou škol, že nám umožnilo pomoc s prodejem kytiček.

Naše členky jsou spíše ty dříve narozené, ale přesto se snaží a předhánějí se, kdo kolik prodal kytiček a jsou velice zvědavé na závěrečné vyhodnocení. Za to vše jim patří velký dík a hlavně naší dlouholeté čence Vierce, která je stále plná optimismu, vstřícnosti a kamarádství.

Výtěžek ze sbírky nám opět pomůže zlepšit fyzickou i psychickou kondici našich členů.

*Marie Vavřínová
za Ústecký ARCUS*





MOST

Jako mnohokrát v minulých letech i letos se společnost AMA – SOP ujala organizace sbírky na podporu boje proti rakovině v Mostě. Pomáhaly nám studentky Střední a Vyšší zdravotnické školy a Střední školy gastronomie a služeb. 18 dvojic studentů podpořily samozřejmě i členky AMA – SOP.

Akce letos připadla na pro nás trochu nešťastné období, kdy dochází ve společnosti k výměně sociálních pracovníků. Květinový den jsem prožila už mnohokrát, ale letos prvně jako organizátorka. I když byla organizace trochu komplikovanější, myslím, že jsme se s kolegyní Marcelou úkolu zhostily nadmíru dobře.

Počasí nám moc nepřálo. Už od rána bylo uplakané, ale studentky se dostavily ve výborné náladě a s nadšením udělat něco pro dobrou věc. Vybalily jsme je vším potřebným a vyslaly do ulic, kde žlutá trička zářila místo schovaného slunce. Překvapily nás první dvojice, které se vrátily bez kytiček už kolem 11. hodiny a tvrdily, že je lidé přímo naháněli, aby dostali kytičku. Jedna z nich prodala dokonce i tu svoji vlastní, přišpendlenou na tričku. Další děvčata vyprávěla o paní venčící pejska, která neměla při sobě peníze, a tak je nabádala, aby neodcházely z místa, než se vrátí. Za chvilku si pro kytičku šťastně příběhla.

Myslím, že Květinový den patří mezi ty sbírky, které jsou dobře zapsané do povědomí lidí a hojně podporované veřejností. Bohužel ne všechny dvojice byly tak úspěšné, některé vrátily téměř polovinu kytiček. To mě trochu mrzí, ale soudím, že za to zčásti může špatné počasí. I členky AMA – SOP se činily a kytičky jim pod rukama doslova mizely.

Den jsme prožily v atmosféře pohody a bez vážnějších potíží. Když jsem se vracela večer domů, potkala jsem spoustu lidí se žlutým kvítkem na klopně. Měla jsem radost, že jsme prospěli dobré věci. Společnými silami jsme vybrali v Mostě částku 45.770 Kč.

*Saša Vařková
sociální pracovnice AMA – SOP Most*



BYSTRÉ v Orlických horách

I u nás letos proběhl Květinový den, který pravidelně organizuje Liga proti rakovině Praha. Do prodeje žlutých kvítků se letos poprvé zapojili i mladí hasiči ze Sboru dobrovolných hasičů z Bystrého v Orlických horách. Za doprovodu svých starších kamarádů z řad družstva dorostenců vyrazili s květinami nejen za obyvateli Bystrého, ale i do okolních obcí. Při své premiéře získali prodejem květin 4.300 Kč, které zaslali na konto Ligy oproti rakovině Praha.

*Michal Dusílek
vedoucí kolektivu mládeže SDH Bystré*



OSTRAVA

I v letošním roce naše sdružení Amazonek podpořilo Český den proti rakovině, a to už popatnácté. Zpočátku jsme mívaly obavy, zda se nám podaří nabízené kytičky prodat, ale každým rokem se obavy rozplynou a nám se podaří vždy téměř všechny květinčky předat zájemcům.

Do letošního 16. ročníku se s námi do akce zapojili studenti ze čtyř ostravských gymnázií a našich 30 členek. Počasí ráno nevypadalo nijak růžově, bylo zataženo, ale důležité bylo, že nepršelo a nebyla ani příliš velká zima. Naším členkám se vedlo velmi dobře. Lidé měli o kytičky zájem a při vracení pokladen téměř každá prohlásila, že mohla mít květinček i více. Snad je to výzva pro příští rok. Shodly jsme se na tom, že se na letošní den vydařil a nyní budeme jen čekat na finanční výsledky.

*Jana Líbařová
koordinátorka akce klubu
Amazonek Ostrava*

TÁBOR

Každý ročník této celonárodní sbírky nám připomene, že je nám zase o rok víc. Někteří naši členové se mohou pochlubit účastí na všech šestnácti ročnících. Letos nám bylo v Táboře docela zima, ale na pílí prodejců to nemělo vliv. Snažili se, co mohli. Osvědčená taktika zůstat na vytipovaných místech se vyplatila. Letos byl větší zájem i o informace a letáček si vzal prak-



tický každý. Někteří kolemjdoucí si nás pamatovali a zdůrazňovali, že jdou pro kytičku právě k nám, a měli připravené mince na vhození do kasičky. Chválili také to, že se o sbírce letos dozvěděli z veřejných medií a mohli se připravit. Skutečností je každoroční nárůst různých sbírek, a proto vidíme v dobré propagaci velký krok k celkovému úspěchu.

*Jiří Vokatý
jednatel ILCO Tábor*

KARVINÁ

Žlutě kvete podběl i pampelišky na jarních stránkách, lukách i zahrádkách. Třetí středu v pátém měsíci tohoto roku byly rozkvetlé i betonové ulice ve městech. To mezi nás přišla další bylinka – měsíček lékařský, aby oslovila naše občany v den, kdy se už pošestnácté konal Český den proti rakovině. Dobrovolníci z řad studentů, přátel i členové sdružení ONKO Naděje Karviná oblékli žlutá trička a vydali se do ulic. Nabízeli nejen kytičky, ale i letáčky, kterými se snažíme mezi širokou veřejností vnášet informace o zákeřné nemoci – rakovině.

Bedlivě sledujeme předpovědi počasí. Máme radost, že ráno svítí sluníčko. Postupně se však nepříjemně ochlazuje a odpoledne zima vyhání človíčky z ulic. Je to během dne znát, počet lidí slábně a jejich ochota koupit si kvítek je ovlivněna. Úsměv i prohozený žert od všech dobrovolníků však to vše nakonec překoná.

Nejvíce nás zahřála slova: už na vás čekáme, ... to jsme rádi, že jsme vás potkali, loni jsme neměli to štěstí, ... máme doma, v práci celou sbírku květin

a ta letošní nesmí chybět, ... vyhlížíme vás, neradi bychom přišli o kytičku s tak veselou stužkou atd.

Lhostejnost, se kterou nás někteří mívají, nás nerozhází. Mrzí však hrubá slova o rozkradených milionech: „... ať vám dají tam!“ Snažíme se rychle zapomenout a se vztyčenou hlavou jdeme dál. V odpoledních hodinách se vrací vaky



na naše stanoviště, které nám tradičně poskytuje Slezská univerzita. Samozřejmě máme připraveny další posily, které znovu vycházejí do ulic nabízet kytičky, jež se nepodařilo dopoledne prodat studentům.

Velmi studená sprcha přichází odpoledne kolem čtvrté hodiny, kdy zjišťujeme, že v jedné škole zůstaly vaky i květiny ve skříni. Zodpovědný pracovník sbírky zapomněl, co slíbil, a tak květiny spí. Operativně řešíme možnost školu navštívit a probudit spící květiny k životu. Nedaří se. Škola je zamče-

ná. Druhý den ráno ještě něco málo prodáváme svým nejbližším, ale něco budeme muset vrátit. Škoda.

Ve čtvrtek a v pátek svážíme vaky z obcí kolem Karviné, kde máme také své kontakty. Počítáme, jsme lepší než vloni? Úspěch?!

Převládá dobrý pocit. Ještě poděkování, stisky rukou, sliby, že se zase za rok se svými dobrovolníky potkáme. Daří se dokonce navázat nové kontakty na příští rok. Sbírká žije. Ještě se chci s vámi podělit o zážitek naší členky Helenky.

„Kráčím, v ruce košíček s napíchnutými květinami v letáčkách. Tu spatřím na druhém chodníku bývalou sousedku, ale nemohu si vzpomenout na jméno. Hned si pomyslím, ta si určitě kytičku ode mne koupí. Volám – haló, paní – a přidám do kroku, paní přidá také, stále volám, popoběhnu, ona také. Jak myslíte, že to dopadlo. Prostě jsem ji nedohonila. Doufám, že až se příště setkáme, obě se této příhodě zasmějeme. Za hodinu byly kytičky, které jsem měla v košíčku, prodané, a tak mě ani nemrzí, že si ji sousedka nekoupila.“

*Vlasta Šebestová
ONKO Naděje Karviná*

BRNO

Na kytičkový den jsme se dobře připravili. Uzavřeli jsme spolupráci se střední školou, odkud jsme získali osm dvojic dobrovolníků. Vše jsme jim předali, a tak ve středu studenti začali nabízet a prodávat kvítka i letáčky. Vše probíhalo dobře, jen na stanovištích byla všem zima. Jako organizátorka jsem od všech dvojic přebírala vaky. Šesti





dvojcím studentů se podařilo prodat všechny kytičky, zbývající dvě vrátily 58 kvítků. Naši členové se také do akce vložili a jim se podařilo všechny kytičky prodat, i těch 58 studenty vrácených.

Všichni se shodli na tom, že za nimi lidé sami chodili, že je ani nemuseli oslovovat a že jde skutečně o sbírku, která má už tradici a lidé si jí váží. Zastavovali se, mluvili o problémech v rodině a neváhali přidat i své málo do sbírky, která je adresná a o níž se ví, že peníze jdou na dobrou věc. Také se na některých místech setkali s tím, že jim byl nabízen horký čaj nebo cappuccino. Bylo to milé a prodejci měli radost, že se setkali s dobrými a všímavými lidmi.

Do sbírky přispívali především mladí, většinou mladé ženy, maminky s kočárky, pak starší lidé, chyběla však kategorie padesátníků až šedesátníků, ti procházeli s odvrácenou hlavou. Máme radost z toho, že se nám podařilo získat průměrně za jednu kytičku 43,13 Kč. Na poště jsem byla mile překvapena, poštovní úřednice byly velmi příjemné, jedna dokonce přidala ještě své peníze s omluvou, že minulý den byla na školení, a nemohla tak do sbírky přispět. Bohužel už jsem pro ni neměla kytičku. Posílám fotografii našich mladých pomocníků.

*Jana Strnadová
předsedkyně Klubu stomiků Brno*

JABLONEC nad Nisou

Letos kytičky přišly 7 týdnů před květinovým dnem. Jako každým rokem byl o kytičky zájem i v okolí Jablonecka.



Počasí na den kytiček velmi přálo – svítilo sluníčko, a tím se dobře prodávaly. Ale občané už nemají tolik peněz, aby mohli přispívat, zvláště když se během roku pořádá velké množství různých sbírek. Zaznamenaly jsme, že starší generace seniorů je k této naší sbírce vstřícnější a ráda přispěla. Chci poděkovat všem členkám svazu žen, že i přes menší členskou základnu jsme nezaznamenaly úbytek v prodeji.

Nejvíce měsíčků prodala základní organizace Žižkův vrch – 92, dále prodaly Rýnovice – 75, Janov nad Nisou – 68, Kokonín, Liberecká po 50, Velké Hamry, Kub, Nová Ves prodala po 25 kytičkách. Celkem Český svaz žen v Libereckém kraji prodal 512 kytiček a vybralo se 10.344 Kč. Kytičky se dostaly až na venkov, jako Nová Ves u Chrastavy, Vratislavice, kde máme svoje členky, ale také do okolí Jablonce, např. Velké Hamry, Josefův Důl, Janov nad Nisou. Také byli osloveni občané ve městě Tur-

nov. Hlavním sponzorem se stala Česká pošta, kde se tyto vaky s penězi a plnou mocí odevzdávaly. Letos nebyla na poště určena přepážka, kde by se v klidu peníze přepočítaly a nevznikalo zdržení běžného provozu.

Okresní rada žen v Jablonci nad Nisou výtěžek sbírky požaduje převést na konto klubu onkologických pacientů JAKOP v Jablonci, se kterým již spolupracujeme několik roků.

*Věra Pospíšilová
krajská pracovnice ČSŽ Liberec*

PRAHA

V letošním roce se poprvé zapojilo do Českého dne proti rakovině i České ILCO, zastřešující organizace sdružení stomiků v Čechách. Kytičky prodávala jen předsedkyně Marie Ředinová. Předem se dohodla s výrobcí stomických pomůcek, zda může přijít ve středu 16. května nabídnout kytičky jejich zaměstnancům. Všichni tři oslovení ředitelé firem souhlasili. Předsedkyně Českého ILCO nabídla kytičky zaměstnancům Bbraun, Coloplast a Convatec, všude byla srdečně přivítána. Zbytek nabídla příznivcům sdružení. A výsledek? Pracovnice České pošty napočítala 5.439 Kč za 150 květin, to je myslím slušný výkon.

Předsedkyně Českého ILCO sama od 6 hodin ráno nabízela květinu a informovala o nutnosti prevence jako zástupce FIT-ILCO. Prodávala v Praze u stanice metra Karlovo náměstí a večer u stanice Chodov. Jejím přáním je, aby peníze posloužily dobré věci.

Věříme, že Český den proti rakovině přispěl k tomu, aby si naši spoluobčané uvědomili, jak důležitá je prevence. Čtrnáct členů FIT-ILCO prodalo více než 7.000 kvíteků. Děkujeme jim za jejich snahu.

ILCO Praha

ŠTĚTÍ

Třetí květnová středa byla tentokrát věnována tradičnímu boji proti rakovině. Symbolem je už mnoho let žlutý kvítek měsíčku lékařského se stužkou, letos oranžovou. Lidé pravidelně už čekají v místech, kde se kvítek prodává, aby přispěli na dobrou věc a nový kvítek si zařadili mezi předešlé.

Zároveň dostávají letáček informující o různých tématech, kterým je celý rok věnován. Pro letošní rok bylo vybráno téma: Hýčkej si ledviny.



Bylo by dobré preventivně změnit své návyky, protože zítra už někdy může být pozdě. Je také důležité si pozorně přečíst letáček s dobře míněnými radami a rady uvést v život.

Poděkování patří všem, kdo prodávají kytičky, Lize proti rakovině Praha a také paní Kolářové z agentury Arcadia Praha.

*Petr Grobauer
předseda sdružení ZRNKO ŠTĚSTÍ ŠTĚPÍ*

MILÍN

Květinový den – tato, dle našeho mínění smysluplná, charitativní akce, probíhá po mnoho let i v Milíně (okres Příbram). V naší ne příliš velké obci se, pokud vím, letos konal Květinový den již určité podesáté. Nevíme to zcela přesně.

Nebyly jsme totiž u počátečního kroku, kdy se obec prvně přihlásila ke spolupráci. Předěšlé ročníky vždy zaštiťo-

vala obec Milín a s kasičkami chodili žáci 9. tříd základní školy. Letos tomu bylo trochu jinak. Akci opět zaštila obec Milín, ale s tím, že příští ročníky už převezme místní knihovna, respektive knihovnice. Takže v letošním roce byly knihovnice vlastně v takovém závci, co, jak, kam... A musím dodat, že díky hlavním organizátorům, Lize proti rakovině a agentuře Arcadia, to byl závci jednoduchý a celá akce proběhla bez problémů. Propagační materiál, instrukce, pokyny a vše, co agentura Arcadia zaslá, je jasné a srozumitelné. Bez problémů bylo také jednání se zaměstnanci pošty, kteří v samém závci vybrané peníze počítali.

A jak probíhala samotná akce přímo v Květinový den 16. května 2012?

vybralo 5.258 Kč. Věříme, že i tato částka pomůže šířit nádorovou prevenci, zlepšovat život onkologických pacientů a podporovat výzkum.

Osvědčilo se nám, pozvat si všechny členy skupinek a v klidu s nimi probrat, kam kdo půjde (organizace, firmy), abychom se vyhnuli duplicitnímu vybírání, vyznačit strategická místa prodeje, jak nabízet lidem kytičky, popř. jaká slova s dárci „prohodit“. Přece jen, pokud chodí s kasičkami čerství majitelé občanských průkazů, nemají tolik komunikačních dovedností jako my starší. Jako poděkování za ochotu dostal od nás každý něco sladkého.

*Za knihovnice Jitka Slancová
Milín*



V Milíně a okolních osadách bylo dohromady v provozu pět kasiček a domníváme se, že to akorát stačilo. Po celý den měli lidé možnost přispívat do kasičky umístěné v knihovně. V dopoledních hodinách s jednou kasičkou vyběhla knihovnice, která měla ještě i jiné pochůzky po obci, a tak spojila příjemné s užitečným a s pracovními povinnostmi dohromady. V odpoledních hodinách vyrazily do ulic a přilehlých obcí skupinky nadšených dobrovolníků ze školy. Všichni společně jsme nabízeli kytičky s oranžovými stužkami a „značkovali kolemjdoucí“, letáky o nepěkném českém prvenství šly také na odbyt.

K večeru sice nebyl Milín jedná velká oranžová lavina, ale docela slušně rozkvetlý byl. Těch, co přispěli, bylo víc, než jsme doufali před akcí. Celkem se

PRAHA

Rok utekl jako voda a my se opět nachystaly na „kytičky“. Dana s Nadou je objednaly a připravily k výdeji všem zájemkyním o prodej. Zkušené dvojice jich bez problémů prodaly i několik set. U nových členek jsme ocenily snahu pomoci svému klubu. Vždyť krásným příkladem nám všem je Karolínka, která – ač oslaví devadesátku – se prodaje jako každý rok opět zúčastnila.

Všechny nás těší, že jen málo dvojic se setkalo s negativními reakcemi a ty byly většinou zaměřeny na momentální politickou situaci. Jednoznačně převládaly pozitivní výroky typu: „aha, to je pro Ligu, té věřím a přispěji“, „to jsem ráda, že tu jste, hned si od vás kytičku koupím“, „tuto akci znám a rád pomohu“. I nám se po takových reakcích kytičky mnohem lépe nabízely.



A teď vážně – nevázně. Pro příští rok by nás agentura, alespoň v Praze, měla vybavit spolu s vaky i čtečkami. Někteří pánové by totiž rádi přispěli, ale hotovost ani drobné s sebou nenesí. Kartou by ovšem zaplatili rádi...? To ženy jsou flexibilnější. Když chyběly peníze, byla nabídnuta stravenka. Poukázku jsem vyměnila za svou hotovost, tu dotyčná dáma dala do vaku a spokojené byly obě strany.

Chtěly bychom poděkovat Lize za všechno dobré, co pro občany dělá, Arcadii za výbornou organizaci celé akce. Já osobně děkuji paní pokladní a vedoucí pošty na Barrandově za rychlé a průhledné spočítání obsahu vaku.

Klub ŽAP Praha zdraví všechny účastníky Českého dne proti rakovině a přeje vám všem zdraví a pohodu.

*Jarka Petrová
členka Klubu ŽAP Praha*

BRNO

Víte, co pomáhá onkologickým pacientům? Pěkný zážitek, citlivé okolí, láska, nečekaná radost. Něco takového se přihodilo 16. května 2012 při Květinovém dni věnovaném boji proti rakovině.

Děti, rodiče i učitelé Základní školy Kotlářská v Brně se bez velké přípravy a přesvědčování rozhodli pomoci potřebným a rozebrali si nabízené květinčky ve velmi krátkém čase. Dokonce se na některé ani nedostalo. Potěšilo nás, že do některých rodin putovalo i několik žlutých květů. Zvláštní ocenění

si zaslouží třída 4. A pana učitele Jiřího Rybičky za mimořádnou aktivitu.

Chtěli bychom proto poděkovat všem, kteří nás podpořili – vedení školy v čele s ředitelem Mgr. Liborem Zírdka-veselým, paní učitelce Schwabové a hlavně paní Ludmile Řídké – za jejich pomoc.

Chování a solidarita dětí je důkazem, že stále vychováváme děti vstřícné a citlivé s pochopením pro druhé. Možná, že by přístup ZŠ Kotlářské mohl být v příštích letech návodem i pro ostatní školská zařízení. Ještě jednou dík.

*Mgr. Věra Hrdinová
Mamma HELP Brno*



LIBEREC

V letošním roce se náš ARCUS, sdružení onkologických pacientů, opět připojil k celonárodní sbírce Ligy proti rakovině Praha. Český den proti rakovině byl tentokrát zaměřen na ledviny s heslem „Hýčkejme své ledviny“.

V našem městě a okolí se prodalo cca 12.900 kvítků, což je méně než v loňském roce. Částečně bylo příčinou velmi chladné počasí a přihlásilo



se nám méně škol než předchozí rok. Důvodem byly maturity. Výsledky sbírky zatím neznáme, ale všimli jsme si, že příspěvky do pokladen byly málokdy vyšší než 20 korun.

Prezentace akce proběhla v celostátních médiích – v Českém rozhlasu 2, v tisku, jak v novinách, tak v časopisech, ale mohla být větší. V Liberci informoval občany tradičně „Liberecký deník“ den předem rozsáhlým a poučným článkem „Jsme mistři světa. Bohužel!“. V regionálním vysílání televizi „R1 GENUS“ a RTM byl Český den proti rakovině také propagován. Naše členky připravily materiál pro jednotlivé školy. Do tašek vkládaly seznamy studentů, vyplněné plné moci, květiny a letáky včetně pokladních vaku a zajistily distribuci jak do škol, tak i ze škol pak dopravily pokladní vaky na Českou poštu.

Prodeje kytiček se ujali studenti, chlapci i děvčata a naše členky. Některé zajely do Vratislavic i do Jablonce nad Nisou. Potěšil nás zájem několika studentů i jejich ochota postarat se o květiny, které jiní spolužáci neprodali a vrátili. Letos bylo vrácených květin nejvíce za celou dobu konání sbírky.

S organizací Českého dne proti rakovině jsme byly velmi spokojeny. Chtěly bychom poděkovat všem, kteří se podíleli na této velké akci, především agentuře ARCADIA Praha, s.r.o., České poště v Liberci – její vedoucí. Manažer a pracovníce v pokladně byli velmi vstřícní. Poděkování dále patří všem zúčastněným školám a našim členkám a dobrovolníkům.

Občané sbírku každoročně hodnotí většinou kladně, ale vyskytly se i některé nevhodné poznámky. Přínosem je, že se sbírkou pomáhá mládež, a tak se jí dostává včas do povědomí prevence nádorových onemocnění.

*Marie Plischková
předsedkyně ARCUS SOP Liberec*



BRNO

Českého dne proti rakovině, který se letos konal už pošestnáté, se v Brně zúčastnilo 22 členek Klubu Diana, 17 studentů z Gymnázia Matyáše Lercha a 10 studentek ze Střední zdravotnické školy Lipová.

Chladné počasí neodradilo členky ani studenty v zářivých žlutých tričkách oslovovat občany našeho města i příjždějící návštěvníky a nabízet květinový měsíček lékařského a letáčky o prevenci rakoviny ledvin. Členky Klubu Diana navštívily firmu NORGREN CZ s.r.o. v Modřicích, kde se setkaly s příjemným přijetím a s kladným přístupem zaměstnanců firmy ke sbírce Květinového dne.

Naše členka Miladka Špačková si organizovala sbírku Českého dne proti rakovině sama v oblasti Vysočiny a za pomoci studentů a junáků nabízela žluté kvítečky a letáčky s preventivní tematikou občanům v tomto regionu.

Setkali jsme se s velmi vstřícným postojem veřejnosti, což se projevilo i v uspokojivém výsledku celé akce.

Velmi děkujeme všem, kteří se aktivně zapojili do celé akce Českého dne proti rakovině. Tato akce umožňuje seznámit širokou veřejnost s problematikou prevence rakoviny ledvin.

Bohužel za posledních 35 let narostl výskyt nádorů ledvin v naší zemi téměř na čtyřnásobek. A to je důvod, proč se seznámit s naléhavým doporučením odborníků. Změňme své návyky preventivně, ne až se dostaví potíže!

Kdo a kdy? My všichni a teď! Zítřka už nemusí být čas.

*Eva Najvarová
předsedkyně Klubu Diana Brno*

KLATOVY

Za chladného počasí vyrazili naši členové do ulic svých měst a obcí, aby tradičně jako každý rok prodávali žluté kvítky měsíčku lékařského, symbol bo-



je proti rakovině. Náš Svaz zdravotně postižených Šumava Klatovy už pravidelně podporuje tuto akci Ligy proti rakovině Praha.

Do sbírky se zapojilo šest základních organizací tělesně postižených a vnitřně postižených občanů z Klatov, Strážova, Nýrska, Švihova a Plánice.

O žlutý kvítek s oranžovou stužkou projeví zájem převážně ženy, ale muži také občas přispěli. 1.047 prodaných květinok ozdobilo hodně spoluobčanů.

Velký obdiv a zájem mají každoročně obyvatelé v pošumavském městečku Strážov. Tam naši členové mají přístup i do nejmenované továrny, kde pracovníci už pravidelně na kytičky čekají. Také ve Strážově se jich prodá největší počet.

Letošní Květinový den se u nás na Šumavě vydařil a předsednictvo Svazu děkuje organizátorům našich základních organizací, všem prodávajícím i těm, kteří si kvítek koupili. Věřím, že i příští rok naši členové podpoří tuto celorepublikovou preventivní akci proti rakovině.

*Vlasta Kučerová
místopředsedkyně SZP Šumava Klatovy*

PRAHA

Věřím, že letošní den žlutých kvítků proběhl všude tak poklidně a rychle jako mezi Alenkami v Praze. Všechny naše dobrovolnice si kytičky vyzvedly včas a přibližně ve stejném množství jako vloni – už znají svou míru a své možnosti. Ještě den před květinovým dnem jsme měly členskou schůzku ALENU, kde naše obětavé organizátorky Jana a Marta udělaly poslední rady a instrukce, nabízely poslední kytičky.

Jen pár děvčat bylo odvážných a počet kytiček proti loňsku si zvýšily. Hned na začátku musím napsat, že uspěly, všechny kytičky prodaly. Ze zkušenosti už měly prodej šikovně připravený, kytičky v košíčku, našpendlené na letáčcích, prodej šel rychle. A dobrý nápad z loňska se opět osvědčil – v kapse připravené drobné na výměnu, aby neunikli ani takoví kupující, kteří mají velké peníze, ale nechtějí je všechny vydat.

Děvčata si pochvalovala, že stojí zato si přivstat (i když bylo chladno a nevládnou), ráno sice lidé spěchají, ale možná mají obavy, že odpoledne už kytičku nedostanou a nechtějí o ni přijít – mnozí mají ze všech barev již úctyhodnou sbírku. A možná i proto se mnohde tvořily fronty a lidé se předbílali s nataženou rukou, ve které držely dost často padesátikorunu. Pravda, papírových bankovek nebylo letos mnoho, ale když, tak už byly vyšší hodnoty. Přesto všechno, jak vypadá u mnohých lidí finanční situace, náš průměr na prodanou kytičku činí 24,40 Kč, což není málo.

Sbírku Ligy proti rakovině zná už skoro každý, vzbuzuje důvěru a jistotu, že peníze směřují opravdu do správné cílové skupiny, na zlepšení života onkologických pacientů a na boj s rakovinou. Během dne se těmi žlutými kvítky i pošmourné počasí projasnilo a usmálo se sluníčko. Naše obětavá Marcela i přes handicap špatně pohyblivé a bolavé ruky na pásce si nechal prodej kytiček ujít a úspěšně prodala plný košíček.

*Daniela Kelišová
předsedkyně ALEN Praha*

PARDUBICE

A je to tady!

Květinový den! Tedy správně Český den proti rakovině pořádaný Ligou proti rakovině ve spolupráci s firmou Arcadia a námi, onkologickými kluby. Vždyť jsme se ani pořádně nerozkoukali, účelně využili loňský příspěvek...

Rok od roku snad čas plyne rychleji!

My jsme ale připraveni, klape to – kontrola doručené zásilky, rozdělení vaků a květinek dle požadavků už předem vytvořených dvojic či trojic, rozvoz květinok do spolupracujících škol – termín je samozřejmě domluven už od února, teď jen upozornění.

Ale přece jen jedno překvapení se dostavilo – firma Foxconn ústy své manažerky nás požádala, aby naše „květinářky“ přišly přímo mezi jejich zaměstnance a prodávaly u nich květinok. Podařilo se. Děvčata byla vlídně přijata a zaměstnancům firmy prodala květinok za bezmála 8.500 Kč.

Škoda, že letošní počasí nám nebylo moc nakloněno.

Hlavně rošťák vítr rval z rukou květinok i letáčky. Možná se chtěl ženám a dívkám podívat pod sukýnky, ale nepochodil, sukně z našich ulic téměř vymizely. Navzdory chladnému počasí jsme vybrali téměř 143.000 Kč za 7.014 květinok. My jsme spokojeni! A co vy ostatní?

*Ivuše Houdková-Sochorová
KON Pardubice*

ČESKÉ BUDĚJOVICE

I v letošním roce jsme se pilně připravovali v ARCUSu na úspěšný průběh

a výsledek Českého dne proti rakovině. Od února jsme měli domluvené dobrovolníky na nabízení květinok, což nám dalo zase trochu víc práce, protože střední školy v Jihočeském kraji mají termín těsně před maturitami a raději by, kdyby tato akce byla o týden později, kdy jsou maturity. Mají většinou akce mimoškolní, aby ve škole měli maturanti klid.

Ve středu nám nepřálo počasí, bylo velice chladno, dešťové přeháňky, ale i tak se do podvečerních hodin v Budějovicích zažlutilo od 10.000 kvítků. Kromě toho, že bylo slyšet lidi reagující záporně až nepříjemně na žádost o příspěvek a komentáře k momentální celkové politické situaci, se našli i tací, kteří se obrátili na paní Mgr. Kolářovou v Praze v agentuře, aby jim dala kontakt na koordinátory v Českých Budějovicích. Tento pán mě nakonec kontaktoval telefonicky v odpoledních hodinách, že má vybráno na kytičky v jejich firmě (bohužel tu mi neprozradil), ale je mimo Budějovice, a tak nemá možnost kytičky obstarat. Konec dobrý, vše dobré – potom, co jsem mu doporučila se po centru Českých Budějovic přece jenom v podvečer ještě porozhlédnout, protože naše členky prodávaly až do podvečerních hodin, mi telefonoval, že potkal dámu v letech a kytičky nakonec od ní dostal a příspěvek nám věnoval. Víím pouze, že se jednalo o pana Uharika a naši členku Martu Humlovou. Děkujeme.

Podobně nás potěšila paní Čermínová – zdravotní sestra z jedné gynekologic-



ké ordinace v Českých Budějovicích. Ta sháněla kytičky už o týden dříve a divila se, že nikde nikdo. Nakonec vyhledala na internetu termín a organizátory sbírky a opět nás kontaktovala. Vybavena řádně na sbírku vyšla do sídliště i se svou osmiletou dcerkou a pomohla dobré věci a získala do své sbírky 16. kvítek s oranžovou stužkou. Tak takovéhle zážitky nás povzbuzují a dodávají elán zase do příštího roku. Všem dobrovolníkům, organizátorům a hlavně vstřícnosti Mgr. Jany Kolářové a všem, co se o nás starají, moc děkujeme. Teď ještě, jak to celé dopadne, ale věříme, že zase úspěšně!

*Edith Šrámková
předsedkyně ARCUS ŽIVOT
České Budějovice*

HAVÍŘOV

Tak jako v celé republice i u nás jsme organizovali sbírku už po 16. v pořadí. Počasí se nám vydařilo, sice bylo trochu chladno a zataženo, ale hlavně,



že nám nepršelo. Nálada byla výborná, studenti i my jsme byli dobře naladěni a největší radost jsme měli z toho, když si studenti přicházeli pro další kytičky do našeho kontaktního místa.

Kytičky nabízely nejen naše členky, ale pomáhali nám studenti tří havířovských škol, jmenovitě Střední školy kpt. Jasioka v Prostřední Suché, která nám ze škol uvolnila celkem 15 dvojic, dále studenti gymnázia ze Studentské ulice v Havířově, kde se zapojilo 8 dvojic, a poprvé i 5 dvojic ze SOU Baron School z Tajovského ulice v Havířově.

Děkuji jmenovitě paní učitelce Mgr. Marině Schubertové, paní Mgr. Claudii Fachinelli z havířovského gymnázia a nakonec i paní Bc. Kataríně Vackové. Velmi nás těší fakt, že nám už teď přislíbily pomoc při sbírce v příštím roce.

Velký dík patří i ředitelům a paní ředitelce všech zmiňovaných škol, kteří povolili uvolnění studentů na tuto pro nás důležitou akci. Poděkování si také zaslouží zaměstnanci České pošty v Havířově, kteří nám výtěžek spočítali. Havířovská veřejnost byla velmi vstřícná a podařilo se nám vybrat celkem 113.255 Kč.

Doufejme, že si všichni také přečetli letáčky o prevenci. Uvědomujeme si, že peníze jsou sice důležité, ale nejdůležitější je prevence onemocnění, protože časný záchyt nádorů znamená záchranu života.

*Marta Marčová
předsedkyně INNA Havířov*

BENEŠOV

Je ráno, středa 16. května. Je celkem chladno, ale my vyrážíme do Neveklova, do naší obce, kam jezdíme každý rok. U nádraží už na nás čekají tři dvojice studentek a studentů z místní Obchodní akademie.

Letos máme o dvojici víc než jindy, protože jsme s kamarádkou Jitkou obě v léčbě chemoterapií a bojíme se, že bychom celý den prodej nezvládly. Rozdělíme si kytičky a každá dvojice vyráží jiným směrem.

Přes současnou politickou situaci se nám daří kytičky prodávat. Hlavně nás



na Neveklovsku podpořili dobrovolní hasiči z obce Jablonná, Straný, Bělce, Dalešice, Ouštice, Netvořice, Neveklov, Zádolí, Příbišice, Tisem, Mlékovice, Křečovice a také občané těchto obcí. Jsou mnozí, kteří už čekají, kde se objevíme, aby si kytičku mohli koupit. Nejradostnější je, že ve školách čekají děti, které si chtějí také koupit kytičku ze svého kapesného.

Jsou to krásné zážitky. Přesto, že je zima, hřeje nás radost, že na nás lidé nezapomínají.

Když jsem v poledne přijela do Benešova, kde máme kancelář, s pěti vaky, byla jsem překvapena, že i tady bylo už mnoho kytiček prodáno. Naše děvčata s pomocí studentů prodávala v Benešově, ve Vlašimi, ve Voticích, v Čerčanech, v Týnci nad Sázavou, v Netvořicích a v dalších menších obcích. Prodlali jsme přes pět tisíc kytiček, výtěžek byl skoro stejný jako loni, více než 139.000 Kč.

Chci i touto cestou poděkovat těm, kteří nám pomáhali, a také hlavně těm, kdo nám přispěli. Všichni budou mít zásluhu na tom, že ti, kdo onemocní touto zákeřnou chorobou, budou mít šanci na vyléčení a přežití. Ještě jednou všem velký dík.

*Hana Beranová
předsedkyně BENKON Benešov*

OSTRAVA

I v letošním roce se náš klub zapojil do prodeje žlutého měsíčku lékařského v rámci Českého dne proti rakovině.

16 našich členů a 15 dvojic studentů SZŠ z Ostravy Vítkovic a 17 dvojic gymnázia z Matiční ulice v Ostravě si rozebralo 6.100 objednaných kytiček a vydali se je prodávat. Prodlalo se 5.600 kvítků, 500 se nám nepodařilo prodat a 33 kvítků bylo nekvalitních, ty jsme vraceli společně s jedním vadným vakem na peníze.



Letos nám v Ostravě nepříšlo příliš počasí – bylo větrno, zataženo, občas slabě přšelo. I když je pro mnohé lidi v dnešní době situace nelehká, osobně se mi nestalo, že by někdo prodej komentoval nepatřičnými poznámkami – spíše naopak.

Prodeji kytiček kladně pomáhají informace, jak v rozhlase, tak i v televizi. Hodně kupujících komentovalo „já vím, že je květinový den i k čemu je tentokrát zaměřený“. I když o letošním prodeji kytiček a jeho významu byly informace v mediích daleko skromnější. Poděkování patří jak organizátorům sbírky, tak těm, kteří prodávali, a v neposlední řadě i všem, kteří si kytičku koupili.

Přejeme už příštímu květinovému dni hodně lidí ochotných kytičku prodávat a ještě víc těch, kteří si ji koupí, a přispějí tak na zlepšení kvality života onkologických pacientů.

*Hedvika Juřinová, Mgr. Jiřina Šedová
za Slezský klub stomiků Ostrava*

ČESKÁ LÍPA

Je ráno, třetí květnová středa, a pohled na zataženou oblohu nám moc optimismu nedává. Dvojice našich členek vyráží na určené trasy. Letošní ročník ale přináší mnohá zklamání. Tam, kde jsme byly dříve vítány s úsměvem, se dozvídáme, že jim kytičky byly doručeny už před 14 dní. V ulicích se musíme vypořádávat s názory, že už to není jako dřív, ale že na každém rohu někdo „čihá“ s kytičkami, dokonce mládež že nabízí kytičky za 30 korun a že už naše akce nemá tu atmosféru – že je to honba za penězi.

Mnohé z nás jsou reakcí lidí zaskočeny, a tak trpělivě vysvětlujeme, že si každý může zjistit, jak se s penězi nakládá, že my s nimi nepřicházíme do styku. Proto nás těší, že byla i místa, kde nás vítala slova „už na vás čekáme, kytička by nám chyběla do sbírky; pojdte se podívat, máme kytičky na nástěnce; prosím, dejte mi kytičku i pro maminku, ona už nevychází a bylo by jí líto, že tu letošní nemá“.

Naše spolupracující školy si letos objednaly méně kytiček, ale snažily se jich co nejvíce prodat – i když letošní termín nebyl pro ně příliš vhodný – nastalo období maturit, na základních školách období testů 5. a 9. tříd.

Potěšil nás dopis, který cituji: „Vážení, děkujeme za to, že jsme měli tu mož-

nost vám pomoci se sbírkou, a za krásná trička, která nám zůstala.“ Podepsáni 4 studenti Euroškoly v České Lípě.

Ale než jsme si stačily vydechnout, čekala nás další velká akce Den zdraví ve Zdravém městě České Lípě, jehož jsme spoluorganizáteli. Připravily jsme materiály Ligy, Aliance a Onkounie, fantom na vyhledávání bulek, epitézy, paruky, pozvali jsme zástupce firmy TIMO s protetickým prádlem i s možností nákupu nebo objednávek a uskutečnila se módní přehlídka plavek. Zajistily jsme dermatoložku, která vyšetřila přes 60 lidí a několik z nich odeslala na další odborné vyšetření. Lákadlem byla instruktáž „nordic walking“ – severské chůze, kde paní instruktorka prováděla individuální vyklad a ukázkou.

Do třetice ještě do konce května instalujeme výstavku dětských výtvarných prací na téma ZDRAVÍ v obchodním domě ANDY.

Potom si všechno vyhodnotíme, pochválíme se za úspěchy a budeme se těšit na rekondiční pobyt v Janských Lázních.

*Eva Barkmanová
předsedkyně Českolipské Vesny*

TŘINEC

V Třinci a okolí celou sbírku organizoval náš klub Marie. Při sbírce nám s prodejem květin pomáhali Gymnázium Třinec, SŠ Třinec, ZŠ Stanislava Hadyň Bystřice, Gymnázium s polským vy-



učovacím jazykem a Střední hotelová a obchodně podnikatelská škola v Českém Těšíně a 34 našich členek společně s třineckými skauty.

V tentýž den se konal také Den sociálních služeb města Třince, kde náš klub Marie měl stánek s propagačními materiály Ligy a Aliance.

Nabízely jsme ženám možnost samovyšetření na edukačním modelu prsů a současně jsme prodávaly kytičky až do páté hodiny odpoledne. Každým rokem nám pomáhají třineckí skauti, letos poprvé však s nimi chodily ženy našeho klubu. Velmi se nám to osvědčilo.

Vzhledem k relativně chladnému počasí se nám podařilo prodat 4.906 žlutých kvítků a na konto Ligy proti rakovině Praha bylo zasláno 117.500 Kč.

*Marie Adamusová
předsedkyně Klubu MARIE Třinec*

ŠUMPERK

Letošní Český den proti rakovině byl poznamenán špatným počasím – celodenní teplota kolem 12 stupňů, občas poprchávalo a foukal nepříjemný studený vítr. Kytičky měsíčku lékařského prodávali na šumperských ulicích studenti Střední zdravotnické školy a ženy z Ligy proti rakovině v Šumperku.

Opět jsme měli stabilní stánek „Na Točáku“, kde se spontánně zastavovali občané, kupovali kytičky a mnozí se rádi rozdělili o své zkušenosti s onkologickým onemocněním. Tradičně jsou k akci vstřícnější ženy – matky s kočárky a také občané důchodového věku. Všem jsme předávali letáčky o nádorech ledvin a jiné propagační letáky. Setkali jsme se ale i s protesty několika





mužů, kteří si ponadávali na politickou situaci a naše zdravotníci a posílali nás pro peníze za dr. Rathem, který byl den před květinovým dnem zadržen. Všechny kytičky se nám letos nepodařilo prodat – v chladném počasí bylo ve městě méně lidí. Celkem bylo v Šumperku vybráno 91.748 Kč. Na akci spolupracovali také studenti gymnázia v Zábřehu, kteří vybrali 56.690 Kč a studenti mohelnické obchodní akademie, kteří vybrali 8.004 Kč.

Všem občanům, kteří nám v tento den přispěli, děkujeme a ujišťujeme je, že vybrané peníze budou využity na propagaci prevence nádorů, na výzkum v oblasti onkologie a na tradiční rekondiční pobyty onkologicky nemocných.

MUDr. Jiřina Koutná
předsedkyně LPR Šumperk

VELKÉ MEZIŘÍČÍ

Květinový den začal pošmourným počasím a silným studeným větrem, který vydržel po celý den. Hodně lidí z těchto důvodů zůstalo doma v teple, a tak o to byla delší naše pochůzka po městě. Přes nepřízeň počasí naše nálada neklesla, věděly jsme, že je to akce



pro dobrou věc. Jako každý rok, tak i letos jsou lidé, kteří si ochotně květinu koupí, a naopak lidé, kteří nás „nevidí“ a na oslovení reagují různě. I tak byla naše sbírka úspěšná a prodaly jsme všechny kytičky.

Květa Doležalová
předsedkyně Klubu NADĚJE
Velké Meziříčí



VSETÍN

I přes studené, větrné a trochu deštivé počasí dopadla celostátní sbírka ve Vsetíně, Valašském Meziříčí a v okolních obcích dobře. Studenti, skauti, členky naše Klubu ONKO-DUHA prodaly všechny kytičky. Někteří lidé sice trochu šetřili a skoro se omlouvali, že do vaku dávají „pouze tu dvacetikorunu“, ale přispěli.

Zrovna ve středu 16. května bylo v ulicích a na náměstích lidí méně než obvykle. Přesto se všichni prodávající snažili, navštěvovali školy, školky, spoustu státních zařízení i různých firem. Večer pak uléhali s příjemným pocitem dobře odvedené práce.

Malý postřeh z ulice: z jedné zastávky MHD se rozjel autobus a asi po deseti metrech blíkl a zastavil. Pan řidič uviděl skauty s košíčky měsíčku lékařského, stáhl okénko, zavolal na ně, kytičku si koupil, připlnul si ji na klopou a rozjel se

dál. Lidé v autobuse to ani nepostřehli, a jestli ano, vůbec jim to nevadilo. Mnozí z nich měli také kytičku na bundě. Přišlo mně to milé a během celého odpoledne jsem si tento okamžik mnohokrát vybavila.

Anna Plášková
členka Klubu ONKO-DUHA Vsetín



ČESKÁ LÍPA

Tak se rok s rokem sešel a my jsme opět s Olinkou vyrazily prodávat kytičky po našem městě – vlastně vyrazili s měkkým i, protože v kočárku spinkal Mareček, který nebyl skoro vůbec vidět. 16. května mu bylo právě 14 dní. Byl určitě nejmladší zúčastněný člen v prodávající skupině. Vyzdobila jsem mu kočárek tričkem a přesto, že počasí ten den bylo trochu chladnější a foukal dost nepříjemný vítr, vyrazili jsme s kytičkami do centra města. Jsem přesvědčena, že si lidé tuto akci oblíbili, protože když se nám dostalo odmítnutí, tak jenom proto, že oslovení občané už měli kytičku koupenou. Prodejní den bych proto hodnotila jako velmi úspěšný.

Marie Ruczová
předsedkyně Klubu stomiků
Česká Lípa

PLZEŇ

Kup kvítek jak sluníčko, pomoz aspoň maličko. Toto krásné heslo provázelo již 16. ročník celonárodní sbírky Českého dne proti rakovině, kterou každoročně pořádá Liga proti rakovině Praha. Žlutý kvítek měsíčku lékařského, symbol sbírky, zná již pomalu každé malé dítě. My, mammahelpky, jsme zase byly u toho. Obavy jsme měly z počasí, předpověď pro západ Čech nebyla právě příznivá – přeháňky, místy bouřky. Naštěstí se počasí slitovalo, až na malou



prehánku, která naše dobrovolníky neodradila, a tak vše proběhlo v klidu. Pomoc nám poskytl sociální odbor Magistrátu města Plzně, kde jsme si mohli zřídit provizorní kontaktní stanoviště. Poděkování si zaslouží všechny, které nám s prodejem pomáhaly – studentky Integrované střední školy živnostenské, Fakulty zdravotnických studií Západočeské univerzity i další příznivkyňe naší organizace Mamma HELP. Oběťavě vyprodaly zásoby kytiček a přislíbily, že i příští rok – pokud jim to povinnosti umožní – se určitě zúčastní znovu. Velmi mile mě překvapilo, že na sbírku přispívá stále více mladých lidí. Oproti loňsku jich bylo určitě víc než těch starších.

Šestnáctý ročník sbírky skončil a sedmáctý čeká i na vás, kteří jste letos chyběli. Přijďte a připojte se k naší sluneční soustavě. Je potřeba stále více sluníček, aby rozzářily nespočet očí nemocných. Přijďte, ten pocit stojí za to.

*Marcela Špánková
Mamma HELP Plzeň*

CHOMUTOV

16. 5. 2012 jsme v Chomutově prodávali tradičně kvítka a spolu s námi se znovu zapojili studenti chomutovské Střední zdravotnické školy, Střední průmyslové školy a Obchodní akademie. Prodejní úspěšnost byla zhruba stejná jako loni, i když jsme se nezdálo setkali s ironickými poznámkami na adresu našich nemorálních politiků, že si máme žádat příspěvky od nich. Těmto připomínkám se bohužel ani nelze divit. Odebírají se finanční prostředky zdravotně postiženým a důchodcům a mnoho z oslovených si posteskl, že nemají ani na jídlo, natož na dobročinnost.



Doufáme ale, že dobrá myšlenka přežije všechny trampoty dnešní doby a všechny vlády a lidem stále zůstane smysl pro solidaritu a dobrá vůle pomáhat druhým.

*Soňa Erdélyiová
Kapka 97, Chomutov*

POLNÁ

I přes chladné počasí proběhl 16. ročník sbírky ČDPR velice dobře. Nebyly téměř žádné záporné reakce, sbírka



má dobré jméno mezi obyvateli, pár škarohlídů, kteří se našli, odzbrojovalo mládí, úsměv a vlídné chování prodejců!

Prodávali vesměs mladí lidé a to mě moc těší, protože i pro ně je určitě přínosem pocit smysluplnosti, zdrojem nových zkušeností i dovedností a obohacením mezilidských vztahů. Dobrovolnictví je práce ve prospěch třetích osob, které jsou v situaci, kdy pomoc potřebují a je dobře, že si to mladí lidé uvědomují!

Podařilo se pro tuto velkou akci získat loňské prodejce, ale i nové tváře. Opět nejlepší v průměru na 1 prodanou ky-

tičku byli Junáci Polná (42,84 Kč). Mají vůbec v republice konkurenci? S velikým nadšením do akce šli medici z MU Brno, a to mě zvláště těší, že jsme se „našli“, protože jsou to budoucí lékaři, na sbírku se vzorně připravili, nastudovali patologii ledvin, obstarali košíčky na kytičky, výsledek se dostavil, v průměru na prodanou kytičku obsadili druhou příčku (25,17 Kč). Byla radost s nimi spolupracovat. Jestli budou i takovými příjemnými a milými lékaři, tak se máme na co těšit!

Ale nesmím zapomenout na spoustu dalších dobrovolníků ze základních a středních škol, obecních úřadů i malých vesnic, Svazu dobrovolných hasičů, Českého svazu žen, celkem 30 institucí nejen z kraje Vysočina, ale i Jihomoravského a Východočeského. Objednané kytičky se nám podařilo rozvézt, bohužel, ne všechny se prodaly. Všechno je v lidech, někde se nedostalo, někde zbyly! Laťku jsme si nasadili asi příliš vysoko, tak snad příště!

*manželé Špačkoví
Dobrá Voda*



lený motivační program pro všechny typy společností. Více na www.seky.cz. Před několika lety začala naše vzájemná spolupráce, jejíž součástí je i podpora Českého dne proti rakovině. Upřímně děkujeme!

*

Výbor Ligy proti rakovině Praha děkuje všem organizátorům, sponzorům, sdružením, svazům, školám, jednotlivcům za jejich účast při Českém dni proti rakovině a všem našim občanům, kteří zakoupením kvítku měsíčku lékařského přispěli do sbírky určené na onkologickou prevenci, podporu onkologických pacientů i podporu výzkumu a vybavení onkologických pracovišť.

K 11. červnu bylo na květinovém kontě 13.364.962,07 Kč.

Ti, kteří si nestihli kytičku koupit, mohou přispět prostřednictvím dárcovské SMS ve tvaru DMS KVET na číslo 87777.

Všem ještě jednou upřímný dík!



HRADEC KRÁLOVÉ

Už po šestnácté se kmitají v ulicích žluté kvítky měsíčku zahradního – symbolu sbírky solidarity s onkologickými pacienty. Dobrovolníci – studenti a zástupce spolků a neziskových sdružení – se zdarma a nezištně každoročně aktivně zapojují do finanční sbírky na podporu výzkumu i léčby rakoviny.

Také my, členky Mammahelpu, jsme se letos, jako každoročně, vydaly do ulic s nabídkou kvítků. I naše výloha na rušné třídě vyzývá: „Přijďte si k nám pro kytičku“. Na chodník jsme umístily poutač. A tak někteří lidé navštívili přímo naše centrum. Mladí manželé koupili kvítky rovnou 4, pro sebe, pro batole v kočárku i pro to ještě nenarozené, ale už rostoucí miminko v mamčině bříšku.

Mnozí lidé čekají nejen na kytičku, ale i na vlídné slovo. A tak vyslechneme různé příběhy. Smutné i milé, vždycky dojemné.

Za kvítek jsme dostaly většinou 20 Kč, ale někdy i víc, záleží na finančních možnostech darujících, někdy na životních zkušenostech – s nemocí, s léčbou, s podporou okolí.

Děkujeme těm, kteří do sbírky přispěli, i těm, kteří se sbírkou pomohli.

*Členky Mammahelp centra
Hradec Králové*

PRAHA

Společnost Le Chèque Déjeuner s.r.o. působí na českém trhu v oblasti zaměstnaneckých benefitů už od roku 1995. Všechny produkty firmy tvoří uce-

PODĚKOVÁNÍ!

Jako každý rok, tak i letos dvojice dobrovolnic v den sbírky opět zavítala na Vysokou školu ekonomickou v Praze, která již dlouhou dobu pomáhá s propagací Českého dne proti rakovině.

Díky laskavému pochopení vedení školy dobrovolnice nabíze-ly na prostranství před budovou (a posléze vzhledem k nevlídnému počasí i uvnitř) květy měsíčku lékařského a informační letáky o prevenci nádorového onemocnění ledvin. Bylo prodáno 247 ks květin za celkovou částku 5.440 Kč!

Generální partner:



Hlavní partneři:



Hlavní mediální partner:



Mediální partner:



Partneři a spolupracovníci:



DĚKOVNÝ KONCERT



V Betlémské kapli v aule Českého vysokého učení technického se ve středu 6. června uskutečnil tradiční děkovný koncert, na němž vystoupil se svým programem **SPIRITUÁL KVINTET**. Tento dnes už tradiční koncert je slavnostním ukončením naší jarní květinové akce. Kdybychom chtěli pozvat všech-

ni snahou nezištně pomoci všem lidem této země. Snahou dát lidem šanci uvědomit si možnost předcházet nádorovému onemocnění změnou životního stylu, nekouřením a využíváním možností prevence.

Všichni víme, jak diagnóza maligního onemocnění změni člověku celý život. V okamžiku se změni plány, ambice, vztahy na pracovišti i v rodině. Najednou se změni žebříček hodnot. Pro tu první chvíli se nemocnému zhroutil svět. Během léčby a po ní zjistí, že nic nekončí, že je možno žít dál a často, poučen vlastní zkušeností, se zapojí do našich aktivit a přijme za svou snahu o edukaci veřejnosti. Vezme za svou naši hlavní snahu – snížit počet úmrtí na zhoubná onemocnění. Dovolím si zajít ještě dál – naší snahou



je, aby se zdravý člověk nestal onkologickým pacientem.

Podle statistik došlo ke snížení počtu úmrtí na zhoubné nádory v naší republice. Po 22 letech činnosti Ligy plným právem můžeme říci, že je to i naše zásluha.

Radost ze společného díla je tentokrát zkalena odchodem pana profesora Dienstbiera. Poslední dva roky nás podporoval jako čestný předseda Ligy tak, jak mu to dovolil fyzický stav, tedy většinou z poklidu domova. Toto fyzické omezení snášel s grácií a psal a psal. Vzniklo několik nových knížek, poslední křtil s paní Procházkovou v prosinci loňského roku a nazval ji příznačně Ó sladké stáří! Knížka je moc milá, plná černě humorného líčení trablů přinášených věkem. Je do té míry hezká, že si ji ode mne někdo půjčil a nevrátil. A to se stává jen opravdu hezkým knížkám.



ny, kteří se zasloužili o úspěch Českého dne proti rakovině, nestačil by nám ani největší kulturní sál. Organizátoři, dobrovolní prodejci, sponzoři, členové Ligy i našich kolektivních členských organizací a všichni ti, kteří přispěli ke zdaru našeho květinového dne – byly to tisíce dobrovolníků a také tisíce našich občanů, kteří si v ten den koupili žlutou kytičku měsíčku lékařského a vyjádřili tak svou podporu boji proti rakovině. Zaplněné auditorium Betlémské kaple v úvodu pozdravila předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová.

„Po Českém dni proti rakovině se dnes tradičně společně setkáváme na Děkovném koncertu. Po vypětí všech, kteří se sbírkového dne účastnili, je to radostný oddechový večer, kdy se mohou setkávat známí i neznámí, spojo-





dem. Nacházejme radost ve vzpomínkách a sdílejme společně tuto radost. Byl to silný, veselý, invenční člověk, který smutek neměl rád a i nejtěžší situace dokázal zlehčit svým humorem. Budme tedy jako on a potěšme se radostí, kterou umí rozdávat Spirituál kvintet.“

A pak už se rozezněly první tóny Spirituál kvintetu, který svými písněmi vyplnil celý večer.

Celý program, který posluchači odměnili upřímným potleskem, byl zakončen číší vína, při které měli všichni možnost pozdravit své přátele a popovídat si.

Je mi zatěžko při řeči o Zdeňkovi používat minulý čas. Zůstává v nás všech jako osobnost, člověk se smyslem pro humor, myslivec, znalec dobrého vína, muž, který ocení dívčí půvaby bez ohledu na věk! Uměl být velkorysý, uměl být velmi kritický, nezažila jsem nikdy podraz z jeho strany. I při nesouhlasu uměl zachovat úroveň. Zůstává v nás jako

výrazná vědecká osobnost, jeho dílo je obrovské a nebude zapomenuto.

Přes všechny fyzické obtíže byl plný radosti z každého dne. Budme spolu chvíli vážní, vzpomeňme na Zdeňka v dobrém. Ale budme vděční za velký počet let, který jsme mohli být společně, vytvářet společně podobu Ligy, a za každý den, kdy nás povzbuzoval a táhl svým příkla-



VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE

Ve velkém sále Lékařského domu v Praze se 20. března sešli členové Ligy proti rakovině ke své výroční schůzi. Na programu byla vedle zhodnocení uplynulého roku také volba nového výboru Ligy a členů revizní komise.

Po úvodním zahájení a přivítání všech účastníků se ujala slova předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová. Přivítala zástupce kolektivních členů, přátele a příznivce Ligy na volební schůzi a pokračovala:

„Vítám vás na setkání, při kterém jednou za dva roky můžeme ovlivnit život Ligy pro příští dva roky volbou členů výboru. Máte možnost nasměrovat Ligu jinam tím, že zvolíte jiného předsedu a jiné členy výboru, což vyplývá ze zákona a upevňuje demokratické principy i v tomto společenství, které jako mikrokosmos je odrazem společnosti kolem nás.

Česká společnost není vůbec špatná, většina občanů je slušná, pracovitá, chápatelá a spolupracující. Jenže je není příliš vidět a slyšet. Klidná pravi-

delná denní práce není okázalá, není mediálně zajímavá, nekane z ní krev ani nepřináší žádnou senzaci. Slušnost, dodržování pravidel a respekt k druhému jsou nutné ve společnosti, která se má dále vyvíjet, která má pečovat o zděděnou zemi a vychovávat další generace. Slušnost není slabost a síla, která je v každém z nás, nemusí být

dávána na odiv siláckými kousky, vulgaritou a hrubostmi. K tomu se většinou utíkají lidé vnitřně slabí, nevyrovnaní a zbabělí.

Větší odvahou je žít slušně a myslet nejen na sebe a pomáhat tvořit slušnou společnost než krást a podvádět na jakékoli pozici s jakýmkoli rizikem postihu. Jsem ráda, že jste zde, že máme množ-



nost spolupracovat a společně usilovat o normální svět. Jsme nezisková dobrovolná organizace se zaměřením na prospěch celé společnosti bez ohledu na sociální postavení oslovených či věk nebo národnost. Jsme zaměřeni na edukaci všech lidí této země, kteří jsou ohroženi rakovinou.

Naše úsilí právě jim přináší informace o prevenci a vzniku nádorových onemocnění – což je to nejdražší, co lze poskytnout – aby byli schopni vyhodnotit své návyky a určit sami sobě míru rizika. Naše organizace je zcela apolitická, ale i do její činnosti se promítají vnější vlivy ze společnosti, v níž žijeme. Jsme její organickou součástí se všemi negativy i pozitivy. Hovoříme o tom proto, že v době trvalých škrtnů v sociální a zdravotní oblasti ve jménu masivního šetření na všem je naše činnost mnohonásobně důležitější. Jen informovaný člověk bude ostražitější a nepodcení první příznaky onemocnění, nebo mu bude umět předcházet svým aktivním postojem.

Tam, kde nebude dostatek informací o rakovině z veřejných prostředků, tam musí být naše místo i místo ostatních neziskových organizací. Jsem vděčna, že svou dnešní účastí zde mne přesvědčujete, že nepovažujete peníze za jedinou hodnotu života, že práce pro druhé má smysl a že tento smysl je i pro vás zdrojem radosti.“

V další části předsedkyně Ligy připomněla naše akce v uplynulém roce včetně finančních příspěvků Ligy na práci kolektivních členů, rekondičních pobytů, příspěvků na vybavení přístrojů některých onkologických pracovišť a podporu výzkumných projektů. Připomněla všem kolektivním členům, že Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ je současně velkou příležitostí upozornit občany v dané lokalitě na svoji existenci, svoji činnost, i využít této příležitosti a pozvat občany na své akce či nabídnout jim svou pomoc.

Ocenila rovněž spolupráci s Dermatovenerologickou společností ČLS JEP, která nám pomohla zajistit dermatology pro putovní výstavu a pokrýt alespoň jeden ze dvou dnů v každé lokalitě. Ukázalo se, že pro mnoho lidí možnost vyšetření místo v ordinaci přímo ve stanu na výstavě a konzultace s dermatologem pomáhá ztratit ostych a je přitažlivější než návštěva v ambulanci či na klinice.

Vzhledem k tomu, že dochází k nárůstu melanomů, chceme tuto spolupráci s dermatology v letošním roce ještě rozšířit, aby tuto příležitost mohli lidé všude ještě lépe využít. Na závěr seznámila předsedkyně přítomné s letošními hlavními akcemi.

HLAVNÍ AKCE LIGY V ROCE 2012

Leden – Účast Ligy na Evropském týdnu prevence rakoviny čípku děložního

Únor – Symposium ke Světovému dni proti rakovině

Duben – Účast na veletrhu Pragomedica

Květen – Český den proti rakovině a Mezinárodní den nekouření

Červen – Děkovný koncert pro sponzory a dárcy Českého dne proti rakovině

Září–říjen – Putovní výstava o nádorové prevenci

Říjen – Podzimní sněm kolektivních členů

Prosinec – Vánoční koncert s vyhlášením tradičních cen Ligy

Auditorium pak vyslechlo zprávu o hospodaření Ligy v minulém roce, kterou přednesla ekonomka paní Margita Pítrková, a zprávu revizní komise, kterou přednesla MUDr. Alexandra Aschermannová. Obě zprávy byly jednomyslně přijaty bez připomínek a upřímným



potleskem všichni vyjádřili poděkování a absolutorium odstoupajícímu výboru. Podrobné informace o činnosti Ligy najdete na www.lpr.cz.

*

Následující program schůze se už týkal současnosti. Zástupkyně agentury Arcadia Praha Mgr. Jana Kolářová informovala přítomné o přípravě letošního Českého dne proti rakovině. Požádala všechny, aby případně zájemce o prodej květinok co nejdříve ohlásili agentuře, aby mohla vše potřebné zařídit a včas vyexpedovat. Cena kytičky zůstává nezměněna.

Druhou část schůze řídila předsedkyně volební komise Mgr. Tereza Klečková. Byly zvoleny skrutátorky, členové volební a mandátové komise a pak bylo plénum seznámeno se členy navrhované

nové kandidátky za členy výboru i za členy revizní komise. Připomněla, že každý má právo, pokud nesouhlasí s některým členem, jeho kandidaturu



škrtnout a nahradit jiným členem Ligy a rovněž má každý možnost volby se účastnit či neúčastnit. Všichni přítomní obdrželi kandidátku nového výboru už při registraci, a tak se skrutátorky MUDr. Jarmila Pradáčová a paní Ivana Birková ujaly volebních urn a obešly všechny hlasující, kteří svou kandidátku odevzdaly do příslušné urny. Pak se volební komise odebrala do vedlejší místnosti, aby hlasy spočítala, a poté předsedkyně volební komise vyhlásila výsledky voleb.

Následovala krátká přestávka pro setkání nového výboru, v němž došlo ke zvolení předsedy a místopředsedy nově zvoleného výboru a předsedy revizní komise.

VÝBOR LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA PRO OBDOBÍ 2012–2014:

Předsedkyně:

MUDr. Michaela Fridrichová

Místopředsedkyně: Iva Kurcová, DiS.

Členové:

MUDr. Alexandra Aschermannová

Mgr. Tereza Klečková

Jarmila Košťálová

Ing. Jiří Maceška

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.

MUDr. Vladimíra Stáhalová

MUDr. Lucie Veselá

Revizní komise:

Předsedkyně:

MUDr. Lenka Hronovská

Členové:

Silvia Hošková

Marie Stachová



Během schůze účastníci vyslechli přednášku MUDr. Načeradské na téma: Následky špatného pitného režimu u zvířat, zejména u psů a koček, které s lidmi sdílejí svůj život.

Eva Křížová

EVROPSKÉ DNY V BRNĚ



Ve dnech 4. a 5. května jsem se s paní Ivou Kurcovou zúčastnila 1. evropského dne kolorektálního karcinomu.

Byl věnován otázkám prevence kolorektálního karcinomu u nás i Evropě. Přednášeli odborníci z řad gastroenterologů z Evropy i ČR, představovali svou vizi optimálního screeningu CRC. Další skupina odborníků byli chirurgové a praktičtí lékaři. Ti představují významnou koordinační složku ve screeningových vyšetřeních, znají svého registrovaného pacienta a jeho rodinu a jsou schopni vyhodnotit rizikové skupiny obyvatel a u nich se zaměřit na preventivní vyšetření.

Svůj blok dostaly také Liga proti rakovině Praha, patientské organizace, zástupce pacientů.

Důvodem tohoto setkání na evropské úrovni je trvale vzrůstající počet CRC v Evropě i v ČR a vědomí, že výsledky českých statistik vykazují trvale hodnoty výskytu CRC vysoko nad průměrem populací evropských zemí.

Setkání by mělo mít pokračování za rok. Protože úroveň přednášek byla velmi vysoká, bylo dobré, že je navštívila velká skupina zájemců.

Všichni přednášející i pořadatelé se shodli na tom, že podobné setkání by se mělo za rok opakovat. Věřím, že se uskuteční a Liga i ostatní organizace se jí rády zúčastní.

MUDr. Michaela Fridrichová

EVROPSKÉ DNY BYLY ÚŽASNÉ

Ano, takový dojem mne provází po účasti na konferenci o prevenci a screeningu rakoviny tlustého střeva a konečníku, která se konala v dnech 4. a 5. května v Brně.

Konference s mezinárodní účastí předních odborníků, kteří se zabývají touto oblastí, se konala pod záštitou pana primátora města Brna, ministra zdravotnictví ČR pana Hegera, europoslance RNDr. pana Pavla Poce a eurokomisaře pro zdraví pana Johna Dalliho.

Ročně u nás touto formou rakoviny one-

mocní 8.500 lidí a z toho 4.300 pacientů zemře. Bohužel, v žebříčku výskytu tohoto onemocnění jsme po Slovensku a Maďarsku na třetím místě. Rizikové faktory onemocnění známe – obezita, dietní návyky a 25% podíl má dědičnost. Účastníci konference hledali možnosti nejefektivnějšího screeningu této nemoci. Konstatovali, že screening by měl být veřejný, demokratický a propagovaný státem. Sedm zemí v Evropě má celoplošný screening. Irsko a Švédsko mají pilotní projekt. Rozebíraly se různé metody provedení screeningu.





Naskytla se otázka použití formy pozvánek na tento test. Zajímavou formu má např. Německo. Firmy vyzývají své zaměstnance, aby se zúčastnili screeningu, a také na něj přispívají. U nás je screening bezplatný. Hradí jej plně svým pojištěncům zdravotní pojišťovny. Pokud pojištění nejste, test vás přijde jen na několik stokerun.

Co to vlastně u nás obnáší:

vyzvednout si u praktického lékaře test na okultní krvácení a taky jej zase odevzdat, v případě pozitivního výsledku jít na další vyšetření.

Podotýkám, že jsem onkologický pacient s touto diagnózou a můžu vás ubezpečit, že další vyšetření není vůbec bolestivé. Současné metody jsou bezbolestné a tato vyšetření dělají vysoce erudovaní lékaři.

Když zohledníme fakt, že při včasném odhalení této nemoci je úspěšnost vyléčení až 95 %, není to úžasné? Ještě lepší je odhalit a odstranit při vyšetření předrakovinové stavy, např. rostoucí polyp.

Už jsem se zmínila, že vyšetření je bezplatné. Při pozdním odhalení nemoci je léčba velice nákladná, nepříjemná a nakonec nepřináší kýžený efekt.

Se screeningem se u nás začínalo v roce 1984 a naše republika vykazovala velice dobré výsledky. Pamatuje se na pozvánky třeba na snímkování plic? Nikdo se mu nevyhýbal. A tak to probíhalo i s jinými vyšetřeními. Na konferenci padl návrh i na adresné zvaní na vyšetření, na nutnost monitorování

celého programu. Mluvílo se o výhodách účasti na tomto screeningu.

MUDr. Seifert hovořil o úloze praktického lékaře ve screeningu kolorektálního karcinomu. Sdělil, že screening je pro něj součástí jeho práce, vysvětluje svým pacientům jeho potřebnost, dává testy, posílá na další potřebná vyšetření a také je poslem dobrých, a bohužel i špatných zpráv. Zdůraznil, že je třeba víc zainteresovat praktického lékaře. S tím souvisí i jejich odměna – pro tento screening by mělo ministerstvo a zdravotní pojišťovny nastavit stejné podmínky jako pro mamární screening. Důležité je zabezpečit, aby k účasti na screeningu měli všichni

lidé snadný přístup. Zdá se, že ideální jsou uzavřené komunity (vesnice). Ideální je vesnický praktický lékař a screening může být celoplošný. Stejně tak jako u závodních lékařů velkých závodů.

Na screeningové vyšetření rakoviny tlustého střeva a konečníku hrazené zdravotní pojišťovnou má právo každý muž i žena starší 50 let. Pokud je výsledek kolonoskopického vyšetření negativní, dostaví se klient k dalšímu vyšetření za 10 let. Takové vyšetření má obrovské výhody – chrání život, šetří peníze a zvyšuje kvalitu života. Jsou to hodnoty, které vás osobně stojí jen pár hodin času, ale nabízí vám prodloužení života a hlavně jeho kvalitní průběh. Bohužel pro naše média jsou důležitější informace typu kolik zvířat uhynulo, kdo, koho, proč a kde zmlátil, ale že je tady problém k řešení, mnoho lidí nezajímá. Přitom dostatek informací o prevenci rakoviny střev a konečníku může motivovat lidi, aby svým střevům věnovali náležitou pozornost. Na tuto nemoc umírá ročně 150 tisíc Evropanů a u nás už zmíněných skoro 5 tisíc. V naší zemi žije 55 tisíc občanů, kteří jsou nebo byli v minulosti nemocní rakovinou tlustého střeva nebo konečníku. Už jsem se zmínila, že ročně je diagnostikováno přibližně 8.500 nemocných, z toho téměř 50 % bohužel pozdě, tedy v pokročilém stadiu nemoci. Řešení této vážné situace vyžaduje pozornost celé společnosti a především strategii pro



prevenci a léčbu onemocnění. Taková událost, jakou byla zmíněná konference, naše média téměř nezaznamenala. Jeden deník se zmínil v kratičkém sloupku o účasti ministra zdravotnictví na této konferenci.

Není zanedbatelné, co dělá pro osvětu Liga proti rakovině Praha a občanské sdružení České ILCO. O své činnosti na tomto poli hovořila i předsedkyně Českého ILCO paní Ing. Marie Ředinová.

Chci na vás všechny, kdo jste se ještě nezúčastnili screeningu, apelovat.

Nebojte se vyšetření. Nebolí, je zadarmo, zabezpečí vám klid a další spokojený život. A to jsou hodnoty k nezaplacení.

Chci poděkovat panu europoslanci RNDr. Pavlu Pocovi za to, že uvedl myšlenku ve skutečnost a napomohl zorganizovat tuto konferenci, a také oduševnělému burcovateli na poli statistiky panu doc. RNDr. Ladislavu Duškovi, PhD., řediteli Institutu biostatistiky a analýz Masarykovy univerzity v Brně, který se ujal organizace konference.

PhDr. Edita Lipertová



PRAGOMEDICA

Nejstarší zdravotnický mezinárodní veletrh Pragomedica se letos uskutečnil na pražském Výstavišti v Holešovicích ve dnech 3.–5. dubna už po 34. a společně s ním také 16. ročník veletrhu pro zdravotně postižené spoluobčany Non-Handicap.

Jak se ukázalo, termín před velikonočními svátky nebyl příliš vhodný, navíc obě výstavy se konaly pouze v jedné boční části Výstaviště. I když byl letos vstup zdarma, byl znát výrazný pokles návštěvníků.

Liga měla na veletrhu svůj tradiční stánek a nutno říci, že ti návštěvníci, kteří přišli, měli velký zájem o naše informace a my jsme se jim opravdu mohli věnovat. S mnohými jsme mohli probrat nejen jejich zdravotní, ale často i osobní problémy a nabídnout



tří dnů jsme rozdali kolem 5 tisíc brožur vydávaných Ligou.

Dobrá byla i spolupráce s ostatními stánky. Bohužel novinek zdravotnické techniky se na veletrhu objevilo málo a převážně byly určeny pro stomatology, RTG pracovníky, zčásti šlo o technické pomůcky pro zdravotně postižené, zejména novinky v úpravě aut nebo vozíků.

Jak už jsme si za ta léta zvykli, náš stánek zaujal nejen zdravotníky, ale i pacienty a občany se zájmem o preventivní opatření. Tentokrát jsme však postrádali větší účast začek zdravotních škol, které tu tentokrát chyběly. Mnoho

návštěvníků si odneslo tisíce našich publikací a mnozí odcházeli s kontaktem na Ligu s tím, že si o publikace sami napíší.

Potěšilo nás, že mnozí návštěvníci prohlásili, že stánek Ligy považují za nejlepší ze všech na celém veletrhu, protože naše pracovnice, které měly během těch tří dnů ve stánku službu, se jim opravdu věnovaly a ochotně odpovídaly na jejich dotazy a měly trpělivost vyslechnout i jejich osobní problémy.

MUDr. Eliška Hrubá



jim naše materiály, promluvit si s nimi o prevenci nádorového onemocnění a poskytnout jim informace o možnostech rekondičních programů a dalších aktivitách, které Liga pořádá. Během

SLUNCE a DEN MELANOMU aneb jak si chránit kůži

Každoročně si v květnu nejen v naší republice, ale v celé Evropě připomínáme Evropský den melanomu.

Slunce je zdrojem života na naší planetě, ale je také zdrojem nežádoucích paprsků, které mohou způsobit nádory kůže.

Takže řekněme si hned v úvodu: slunce ano, ale s rozumem a mírou, aby nedocházelo ke zbytečným a nebezpečným spálením kůže, což může být první krok k vytvoření kožního nádoru. Melanom sice není příliš častý, ale je nejzoužasnějším nádorem, který se velmi těžko léčí, a právě u tohoto onemocnění lékaři v posledních letech zaznamenávají vzestup.

Stalo se už tradicí, že lékaři z Dermatovenerologické kliniky 3. LF UK a FN Královské Vinohrady v květnových dnech postaví v Praze na Václavském náměstí stan, kde si mohou lidé zdarma nechat vyšetřit pigmentová znaménka nebo jiné kožní změny. O tuto službu je vždy veliký zájem, konečně dokladem jsou i obrázky z letošní účasti. Vinohradští dermatologové dva dny sloužili Pražanům, na den se tentokrát

vypravili i do Ostravy a další den věnovali brněnským občanům.

Jak působí ultrafialové záření?

Lékaři připomínají, že nadměrné slunění včetně **solárií** je škodlivé a může způsobit spálení kůže, její předčasné stárnutí i tvorbu kožních nádorů.

Jak rozeznáme, že jde o melanom?

Pigmentové znaménko se zvětšuje, rozšiřuje do okolí a bývá větší než 5 mm. Bývá nerovné, obvykle má nerovné okraje a také jeho barva má různé odstíny hnědé až černé. Někdy může dojít i ke krvácení nebo svědění.

Naopak běžné pigmentové znaménko má pravidelný tvar, pravidelné okraje, jeden odstín a jeho průměr je do 5 mm.

Jaké jsou rizikové faktory pro vznik melanomu?

- nádor kůže (melanom či kožní karcinom) v rodině
- už jednou odhalený nádor kůže u pacienta
- změny v mateřském znaménku



- více než 5 nepravidelných mateřských znamének (tzv. dysplastických névů)
- světlá pleť, plavé nebo rusé vlasy, modré oči, pihy
- oslabený imunitní systém
- časté spálení při opalování hlavně v dětství

Jak se chránit před ultrafialovým zářením?

Lékaři doporučují tyto zásady jako nejúčinnější prevenci vzniku a rozvoje melanomu a kožních nádorů:

- omezte pobyt na slunci přes poledne
- pozor na odražené paprsky (vody, sněhu, bílého písku)
- chraňte kůži vhodným lehkým oděvem, noste pokrývku hlavy a sluneční brýle
- používejte ochranné prostředky s UV filtrem (výšku faktoru volte podle kožního fototypu, volte ochranu před UVB i UVA zářením)

Jaké jsou fototypy kůže?

- I.** kůže nápadně světlá, četné pihy, rezavé vlasy, modré oči – vždy se místo opálení spálí
- II.** kůže světlá, pihy řídké, blond vlasy, oči modré, zelené, šedé, nejprve se obvykle spálí a pak mírně opálí
- III.** kůže světle hnědá, žádné pihy, vlasy tmavě hnědé, oči šedé, hnědé – spálí se jen málo, vždy se opálí
- IV.** kůže hnědá, vlasy tmavě hnědé, oči tmavé – nikdy se nespálí, vždy se opálí



Kdy navštívit lékaře?

Včasný záchyt nádoru znamená mnohem lepší prognózu a včasné odstranění může znamenat vyléčení.

Melanom je nebezpečný tím, že má schopnost velmi rychle metastázovat. Může vzniknout z pigmentového znaménka, ale i na zdravé kůži. Proto lé-

kaři doporučují pravidelně kontrolovat všechna mateřská znaménka a každou změnu včas konzultovat se svým kožním lékařem. Je nutné prohlížet celý povrch kůže od hlavy až k chodidlům, záda, vlasovou část hlavy, kůži mezi hýžděmi, oblast genitálu, prsty i nehty. Samovyšetřování doporučují činit nej-

méně čtvrtletně, a to pomocí dvou zrcadel.

Další informace najdete na: www.dermanet.cz, který je portálem moderní dermatologie pro veřejnost, nebo na www.melanoma.cz.

(Zpracováno podle edukační brožury)

DEN ZDRAVÍ NA POLIKLINICE PROSEK



množství letáků i vzorků. Odborníci na dentální hygienu poradili, jak správně pečovat o zuby, velký zájem byl o stánek rehabilitace, kde pracovníci sotva stačili odpovídat na dotazy týkající se problémů pohybového aparátu. Svůj stánek zde opět měla i Liga proti rakovině Praha, která přizvala i zástupkyně z Klubu ŽAP. Kromě možnosti poradit se s odborníky či odnést si domů publikace o tom, jak žít s onkologickým onemocněním, s informacemi o prevenci, výživě apod. si mohli zájemci vyzkoušet samovyšetření prsů na fantomu, a to pod odborným dohledem dobrovolnic z Klubu ŽAP.

Den zdraví navštívily v průběhu celého dne stovky občanů. Bylo provedeno



Tradiční Den zdraví na poliklinice Prosek pořádaný ve spolupráci s oblastní pobočkou Českého červeného kříže pro Prahu 9 se letos konal ve středu 30. května.

Na prostranství před poliklinikou si mohli zájemci nechat změřit krevní tlak, cholesterol, hladinu cukru v krvi nebo podstoupit kožní vyšetření. K dispozici byli i lékaři z kardiologie, obezitologie, pediatrie a dalších oddělení prosecké polikliniky, včetně lékárny, jejíž pracovníci měli připraveno pro zájemce





přibližně 420 odběrů na diabetologii, 360 měření cholesterolu a stejný počet měření krevního tlaku. Na stánku Ligy proti rakovině Praha bylo zájemcům rozdáno 1.050 ks poradenských a preventivních publikací.

Z průzkumu spokojenosti návštěvníků, který byl v průběhu akce proveden, vyplývá, že 89 % osob bylo uspokojeno ve všech oblastech svých dotazů a zá-

jmů, zbývajících 11 % uvedlo, že ještě nestihli projít všechna stanoviště, ale v těch, která již navštívili, se dozvěděli vše, co potřebovali.

Den zdraví určitě splnil očekávání a opět přispěl k větší informovanosti občanů o zásadách zdravého životního stylu a prevenci chorob.

Iva Kurcová

31. KVĚTEN – SVĚTOVÝ DEN BEZ TABÁKU

Světová zdravotnická organizace (WHO) vybírá každoročně pro tento den heslo pro kampaň, která probíhá po celý rok. V letošním roce zvolila téma: „Vměšování tabákového průmyslu“.

Kouření tabáku je jedním z předních zbytečných příčin smrti. Globální epidemie tabáku zabije ročně téměř 6 milionů lidí, z toho více než 600 tisíc lidí zemře na následky pasivního kouření.

Pokud nebudeme jednat, zabije kouření tabáku do roku 2030 až 8 milionů lidí, z toho více než 80 % v zemích s nízkými a středními příjmy.

Kampaň se zaměřuje na boj a odhalování stále agresivnějších pokusů tabákového průmyslu bezostyšně podkopávat Rámcovou úmluvu WHO o kontrole tabáku a odborníci se obávají, že vzroste vážné nebezpečí, jak ohrozit zdraví lidstva.

Současný tabákový průmysl oslabuje na různých frontách snahy zemí o zavedení zákazu kouření na uzavřených veřejných místech, zákazu tabákové reklamy, a naopak se snaží propagovat své sponzorství.

Vměšování tabákového průmyslu představuje pro všechna opatření ke kontrole tabáku stálou hrozbu. Dobrá politika veřejného zdraví závisí na prozřetelém pochopení vážného nebezpečí taktik a snah daného odvětví. Téma roku 2012 si proto klade za cíl zvýšit povědomí lidí po celém světě o této problematice.





PUTOVNÍ VÝSTAVA

Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ se v tomto roce vydá už popáté na pouť po českých, moravských a slezských městech. Jejím hlavním cílem je seznamovat lidi s prevencí onkologických onemocnění a odtabuizovat diagnózu rakovina. Jak ukázaly všechny čtyři ročníky v uplynulých letech, všude byla výstava přijata s neobyčejným zájmem



a v knihách zápisů jsme si mnohokrát přečetli, že by podobné akce měly být častěji, aby si lidé uvědomili, že je v jejich silách snížit rizika onkologických onemocnění. Dle sdělení odborníků si lidé ze 60 % tuto diagnózu zapřičiní nevhodným životním stylem – obezitou, pohodlím, kouřením namísto správné životosprávy (stravy bohaté na zeleninu a vlákninu, pravidelnou častou pohybovou aktivitou, nekouřením a úměrnou spotřebou alkoholu). Výstava přináší netradiční pohled, k němuž přispěli čeští karikaturisté i fotografové, a dává každému možnost



ověřit si humornou formou své znalosti i schopnosti.

V letošním roce výstava zavítá do těchto měst:

- Blansko 11.–12. září**
- Třeboň 13.–15. září**
- Praha 5 17.–19. září**
- Chomutov 20.–21. září**
- Havlíčkův Brod 24.–25. září**
- Hradec Králové 26.–27. září**
- Strakonice 1.–2. října**
- Velké Meziříčí 3.–4. října**

PŘEČETLI JSME SI...

VÍNO A LIDSKÉ ZDRAVÍ

Profesor MUDr. Milan Šamánek, DrSc., z Dětského kardiologického centra v Motole uveřejnil v časopise Interní medicína článek na dané téma, který přinášíme našim čtenářům jako zajímavou informaci.

Jak prospívá střídání pití vína lidskému zdraví?

Víno pijeme nejméně 10 000 let nebo déle, v našem regionu již od doby keltské a germánské. Pokus používat víno k léčbě začíná v dávnověku, avšak teprve v současné době byl prokázán jeho příznivý účinek v prevenci infarktu myokardu, cévní mozkové příhody, diabetu mellitus a hypertenze. Pití velmi dobře působí také v pokročilém věku. Nejlepší účinky má každodenní pití při večeři, u mužů 20–40 g alkoholu, u žen polovina této dávky.

Je potvrzeno, že alkohol lidstvo pilo již přibližně před 10 000 lety. Pravděpodobně jsme však ochutnali hroznové víno daleko dříve, protože vinná réva se vyskytovala na různých částech zeměkoule již před 150 miliony let. U nás začali pít víno Keltové, jak to dosvědčuje řecký cestovatel Poseidonius (žil v letech 135–51 př. n. l.). Svědčí o tom také nálezy konvic a cedníčků na víno z 6.–5. století př. n. l. na našem území. Také germánské kmeny, které k nám přišly v 1. století, se podle P. C. Tacita (žil v letech 55–115) oddávaly pití vína. Teprve příchod Slovanů v 5. století znamená konec pití vína v Čechách, protože Slované pili hlavně medovinu, pivo a kumys. Pití vína se však zachovalo na Moravě. Po příchodu X. římské legie v letech 276–278 a později

křesťanského náboženství se pití vína na Moravě ještě více rozšířilo. Ve slovanských Čechách se pití vína obnovilo, až když kníže Svatopluk poslal v roce 892 soudce vína českému knížeti Bořivojovi a jeho žena Ludmila začala prosazovat pěstování vína u nás.

Používání vína k léčbě před objevením příznivého účinku v prevenci chorob a ve stáří

Již v době, kdy se věřilo, že nemoci způsobují nadpřirozené síly, zlí duchové, čáry nebo uhranutí, patřilo víno mezi prostředky využívané v léčení. O keltských druidech víme, že dávali vojákům pít před bitvou nějaký povzbuzující nápoj, nejspíše víno, a kůži jim pomazávali tekutinou s dezinfekčními účinky, což mohlo být také víno. Víno se používalo zejména při ošetřování ran, pilo se ředěné místo vody jako prevence střevních infekcí, používalo se ke snížení horeček, podávalo se jako utišující prostředek a k opojení lidských obětí. Také v pozdějších dobách se mícháním vína s vodou snažili zabránit morovým ranám. V Hamburku používali víno ke sterilizaci vody jako prevenci cholery ještě v roce 1892. Víno bylo používáno často neúspěšně k maceraci bylin, ve víně se podávala z léčebných důvodů také žluč, krev, moč a vnitřnosti zvířat i různé kameny, perly, myrha, jantar, křída a mramor.

Nejstarší písemné zprávy o léčení vínem

Písemné svědectví o víně jako léčebném prostředku najdeme v sumerské knize staré více než 6.000 let. Přibližně ve stejné době jsou zmínky o léčeb-

ném použití pití vína také v egyptských papyrech. V Indii se popisuje používání vína k lékařským účelům kolem roku 3000 př. n. l. V Číně najdeme zprávy o používání vína k léčení v rukopisech ze 6. století př. n. l. Také později v Talmudu najdeme, že víno je u Židů nejpřednější mezi všemi léčebnými prostředky. Také v bibli Samaritán nalévá víno do otevřené rány a Ježíš léčí vínem malomocné.

Hippokrates (žijící 460–370 př. n. l.) a slavná lékařská škola na Kosu (kolem r. 400 př. n. l.) používají víno k dezinfekci, proti horečkám, jako močopudného prostředku a k rekonvalescenci. Římským legionářům sloužilo víno, kromě zbavení strachu a zvýšení kuráže, k ošetřování ran a k prevenci střevních infekcí. Claudius Galén (žijící v letech 131–201) v knize O dobrých a zlých šťávách popisuje dokonce rozdíly v léčebném účinku vín z různých oblastí Itálie. První knihu o používání vína při léčení však napsal Arnalius de Villa Nova až ve 14. století.

Současné názory na používání vína jako preventivního a léčebného prostředku

V současné době již není důvod používat víno k dezinfekci ran, k prevenci střevních infekcí, jako močopudného prostředku a v řadě dalších dřívějších indikací. Také víme, že víno je buněčný jed, návyková droga se spoustou dopadů na sociální sféru, že zabíjí mozkové buňky, může vyvolat cirhózu jater, rakovinu v ústní dutině a esofagu, zánět pankreatu a je také příčinou mnoha úrazů. Na druhé straně ale v poslední, poměrně krátké době

bylo zjištěno, že pití malého množství vína má významný preventivní účinek u kardiovaskulárních chorob, že prodlužuje život, brání rychlému stárnutí a zpříjemňuje stáří.

Střídmé pití vína v prevenci kardiovaskulárních postižení

První písemná zpráva o příznivém účinku alkoholu na počínající infarkt myokardu pochází od Williama Heberde- na z roku 1786. Stěžejní práci o vlivu alkoholu na úmrtnost Američanů napsal Raymond Pearl v roce 1926, který jednoznačně prokázal, že nejvíce umírají abstinenti a osoby pijící velké množství alkoholu, zatímco nejnižší úmrtnost mají střídaví pijáci alkoholu.

Již framinghamská studie potvrdila, že úmrtnost na infarkt myokardu je o 80 % nižší u pijáků alkoholu než u abstinentů. Studované osoby však nepily víno, ale alkoholické drinky. Teprve St. Le- ger v roce 1979 nejen prokázal, že pití alkoholu má na celém světě příznivý vliv **na prevenci úmrtnosti na infarkt myokardu**, ale také to, že nejlépe ze všech alkoholických nápojů účinkuje víno. Do dnešních dnů bylo publikováno na 160 studií a všechny se shodují na tom, že počet úmrtí na infarkt myokardu u pijáků malého množství vína klesá ve srovnání s abstinenty o 30–60 %.

Preventivní účinek malého množství alkoholu byl prokázán **u cévní moz- kové příhody**. Střídmé pití vína rovněž snižuje při srovnání s abstinenty výskyt diabetes mellitus o 33–56 %. Malé množství vína působí příznivě i **v prevenci hypertenze**. Jednak snižuje krevní tlak, ale zejména o 40 % úmrtnost na infarkt myokardu při hy- pertenzi.

Střídmé pití vína v pokročilém věku

Ukázalo se, že kromě příznivých vlivů střídavého pití vína na kardiovaskulární systém má pití vína také velkou důleži- tost u osob pokročilého věku. Pití ma- lého množství alkoholických nápojů u 89.299 mužů v pokročilém věku pro- dloužilo život ve srovnání s abstinenty o pět a půl roku. Potvrdily to i další studie u mužů i u žen.

Studie u 4.276 osob ve věku nad 60 let zlepšila jejich schopnost **vykoná- vat fyzickou činnost** a zlepšila se je- jich pohyblivost. Další americká studie

u 5.962 mírných pijáků starších 65 let prokázala nejen zlepšení dovednosti, schopnosti chůze, vztyčování, stisku ru- ky oproti abstinentům nebo konzumen- tům většího množství alkoholu, ale také lepší mentální kapacitu. V další studii u 12.480 žen starších 70 let měly mírné konzumentky alkoholu zlepšenou ko- gnitivní schopnosti, paměť i verbální pohotovost než ženy, které nepily vů- bec. Lidé, kteří se dožívají pokročilého věku, mají vlivem uvolnění serotoninu v mozku **příjemnou náladu**, zvýšenou společenskou aktivitu, lepší konverzaci a omezenou agresivitu než stejně staré osoby, které malé množství alkoholu nekonzumují vůbec, nebo naopak pijí nadměrné množství.

Příčiny příznivého účinku vína

Bylo jednoznačně prokázáno, že nosi- telem příznivého účinku vína je samot- ný alkohol. Obdobně jako víno půso- bí i jiné druhy alkoholických nápojů. V současné době převládá názor, že nejlepší je popíjet malé množství vína. V našem souboru mělo lepší účinek moravské bílé než červené víno. Roz- hodujícím faktorem v účincích alko- holu jsou vzestup HDL – cholesterolu, snížení aktivity a zábrana shlukování trombocytů a snížení hladiny fibrinoge- nu. Nápoje, které neobsahují alkohol, nemají preventivní účinek, který byl po- psán u alkoholických nápojů.

Jaké množství alkoholu je považováno za střídmé?

Za střídmé považujeme 20–40 g alko- holu za den u mužů a 20–30 g u žen. Důvodem rozdílu je o 70 až 80 % nižší aktivity alkohol-dehydrogenázy u žen než u mužů. Také se na tom podílí roz- díly v poměru tukové a svalové tkáně u muže a u žen. Převedeme-li množ- ství alkoholu na množství vína, mohou muži vypít maximálně 2 až 4 decililtry a ženy 2 až 3 decililtry 10% vína. Při vyš- ším stupni alkoholu pak malé množství doporučeného alkoholu klesá.

Jak často a v kterou denní dobu pít malé množství vína?

Studie provedená u 38.077 zdravotníků USA ukázala, že největší pokles rizika akutního infarktu myokardu nastal při pití nejméně čtyřikrát týdně nebo čast- ěji. Obdobná studie v Austrálii našla nejlepší výsledky při pití 5–6krát v týdnu.

Nejhorší je nárazové pití velkého množ- ství alkoholu jedenkrát týdně. Tento způsob naopak způsobuje nárůst úmr- tí na infarkt myokardu. Doporučujeme malé množství pití vína v psychické po- hodě každý den při večeři. Pití vína by měla být vždy malá slavnost a radost. Pití vína je však pouze jedním z fakto- rů zdravého životního stylu, ke kterému patří volba zdravé výživy, tělesná ak- tivita, vyhýbání se stresům a pozitivní přístup k životu.

ÚSPĚCH BRNĚNSKÝCH VĚDCŮ

Vědci z Masarykovy univerzity v Brně našli a mezi kolegy celého světa ta- ké prosadili metodu, jak zkvalitnit di- agnostiku nejrozšířenějšího typu leu- kemie, která ušetří státu miliony korun ročně za neúčinnou léčbu a pacien- tům zbytečné utrpení. Léčbu lze vybírat „na míru“.

„Přeneseno na úroveň sportu se objev rovná vítězství na světovém mistrovství,“ přirovnává zjištění děkan brněnské lé- kařské fakulty Jiří Mayer. Objev a meto- da potvrzená i Evropskou leukemickou společností (ELN) umožňuje nezatěžo- vat ty, kteří onemocní chronickou lym- focytní leukemií, zbytečnými a drahý- mi chemoterapiemi. Lékaři mohou po- užít známé metody, které pacientům mohou pomoci.

Vědci zveřejnili podstatu objevu. Za- bývali se genem TP53, který pomáhá chránit buňky před mutací na nádoro- vé. Zjistili, že se nelze omezit jen na to, zda tento gen pacient má, nebo mu chybí. „Je potřeba brát i jeho mutace,“ zdůrazňuje jeden ze členů týmu Mi- chael Doubek.

Jeho kolegyně Šárka Pospíšilová přípo- míná, že analýza je zásadní pro léčbu. „S jeho pomocí lze zjistit, že pacient nebude reagovat na klasickou che- moterapii. Proto je třeba zvolit rovnou jinou formu léčby, tedy obvykle trans- plantaci.“

Tuto praxi lékaři v Brně i na dalších pracovištích uplatňují už delší dobu. Vyšetření potvrdila správnost postupu, a proto ho budou naplno využívat zdravotníci ve světě. Chronickou lymfo- cytární leukemií onemocní ročně šest lidí ze sta tisíc. I když přibližně polovina z nich se obejde bez léčby, zbytek se ocitá v péči lékařů opakovaně. A te- rapie každého pacienta stojí statisíce až miliony.

Informace o objevu zveřejnil prestižní vědecký časopis *Leukemia* a začínají se podle ní řídit i další vědci světa. Jeden z členů vědeckého týmu Marek Mráz přednáší objevy brněnských vědců v USA. K úspěchu brněnští vědci došli i při studiu genu označovaného jako mikroRNA-650.

(*Lidové noviny* 14. 4. 2012)

CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT O PITNÉM REŽIMU?

Bez vody by člověk velmi brzy zemřel. Voda ovlivňuje v lidském organismu metabolické jevy, vhodně sestavený pitný režim dovede zasýtit i detoxikovat organismus. Ovlivňuje i lidskou pokožku. Organismus dospělého člověka je až z 50 % tvořen vodou, u dětí dokonce z 85 %. Přibližně 50 % vody od-

chází močí, 40 % se vyloučí pokožkou a plícemi a 7 % stolicí. V organismu se zadrží pouhá 3 % vody.

Názory na množství vypité vody se různí. Důležité je, aby se člověk cítil dobře. Únava, bolesti hlavy, křeče a nevolnost mohou být způsobeny nevhodným pitným režimem. Průměrná denní dávka vypité vody se pohybuje kolem 2 litrů. Potřebu organismu si můžeme vypočítat. Vlastní váhu vynásobíte koeficientem 0,035 a získáte optimální dávku pro svůj organismus. Při nadváze se doporučuje za každých 11 kg přidat 0,25l vody navíc.

Svoji roli sehrává i počasí a zdraví. Měli bychom se vyhýbat potravinám s vysokým obsahem soli, cukru, tuku a konzervačních látek. Také káva, silné čaje a alkohol nejsou součástí pitného režimu.

K nevhodným nápojům dále patří: perlivé a ochucené vody, minerálky s vysokou mineralizací, slazené limonády, džusy, káva a energetické nápoje, alkoholické nápoje.

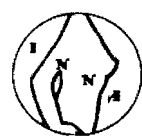
Za vhodné nápoje odborníci doporučují: neperlivé vody, minerální vody s nízkou, maximálně střední mineralizací, neslazené slabší čaje – ovocné, černé, zelené, bylinkové, vodou na 100 % ředěné džusy bez přidaného cukru a zakysané mléčné nápoje v přírodní podobě.

Nezapomínejme, že senioři nemívají pocit žízně a že je nutné je nejen nutit, ale naučit je začít den sklenicí vody se šťávou z citronu a pak během dne pít pravidelně v malých dávkách.

Důležité je i počasí, v letních měsících se potřeba vody pochopitelně zvyšuje.

ZE ŽIVOTA NAŠICH KLUBŮ

INNA O.S. Havířov



Dne 29. března jsme si na výroční schůzi připomněli 15 let od založení onkologické organizace INNA, vzpomněli

jste na začátky sdružení, kdy na první schůzce se sešlo jen šest žen, ale během 15 let prošlo naší organizací kolem 150 žen. Některé chodily jen krátce, jen po dobu, kdy potřebovaly psychickou podporu a pokud se nevrátily zpět do pracovního procesu, protože pak už jim nezbýval čas na sdružování. Zavzpomínali jsme i na ty, které odešly navždy.

Nyní sdružujeme pacienty s různými diagnózami onkologických onemocnění a máme mezi sebou i muže.

Činnost klubu je velmi široká. Kromě schůzek, kulturně společenských a sportovních akcí ve věnujeme také prevenci nádorových onemocnění, a to formou přednášek na školách, v různých klubech a pracovních kolektivech.

V Havířově pravidelně organizujeme Český den proti rakovině, spolupracujeme s Ligou proti rakovině Praha i s Aliancí žen s rakovinou prsu – kde jsme jedním ze zakladatelů. Za 15 let jsme se díky prováděné prevenci stali neodmyslitelnou součástí Dne zdraví v havířovské nemocnici, zúčastňujeme

se i Dnů v sociální oblasti v Havířově i okolí.

Spolupracujeme s onkologickými organizacemi v našem regionu, v Karvině, Ostravě, Třinci, Frýdku, Opavě a v Krnově a každoročně organizujeme nějakou společnou akci. Letos v dubnu to bylo setkání na Landeku.

Pro členy pořádáme pravidelně rekondiční pobyty a díky nim jsme už procestovali skoro celou republiku. Loni jsme navázali přátelství se slovenským onkologickým klubem Venuša v Liptovském Mikuláši. Jejich zástupci navštívili v loňském roce Havířov a letos plánujeme setkání na Slovensku.

V klubu vládne přátelský duch, dovedeme si vzájemně pomáhat a scházíme se i o prázdninách jednou v týdnu a vždy si máme vzájemně co říci.

Při výroční schůzi nás potěšilo, že pozvání přijaly i kamarádky, které chodily do klubu, přišel i zástupce Magistrátu města Havířova. Program obohatily žákyně Základní umělecké školy hrou na flétny i harmonikářka paní Mrázková.

Na památku tohoto výročí dostal každý účastník tužku s logem naší organizace a adresou našich www stránek, kde pravidelně informujeme o všech našich akcích.

*Marta Marčová
předsedkyně klubu*



KLUB DIANA Brno



Členky Diany a členky pražského Alenu prožily na přelomu února a března

společný rekondiční pobyt v Bystrém u Poličky.

Městečko Bystré přivítalo všechny sluníčkem, modrou oblohou a jiskřivým sněhem. Seznámily jsme se s historií městečka, navštívily jsme v Olešnici výrobu modrotisků, kde jsme měly možnost zakoupit dárečky pro své blízké. Navštívily jsme Poličku, rodiště Bohuslava Martinů, navštívily jsme jeho hrob a seznámily se i s historií města. Další den patřil výletu ke kapličky sv. Jana Nepomuckého, kde nečekaně vysvitlo slunko a ozářilo celou

Vysočinu, což byl nádherný pohled. Poslední den společné rehabilitace patřil prohlídce zámku v Bystrém, kde je umístěn Domov pro osoby s mentálním postižením. Zástupkyně ředitele nás provedla domovem, a tak jsme měly možnost nahlédnout do života jeho obyvatel.

Společný pobyt Alenek a Dian byl dobrý nápad, navázaly jsme vzájemná přátelství, utužily kamarádství a už dnes plánujeme a těšíme se na další společné akce. Na květen máme naplánován zájezd do Čech pod Kosiřem s návštěvou zámku v Náměšti na Hané a lázních Slatinice, začátkem června připravujeme ozdravný pobyt v hotelu Radějov, odkud se chceme podívat do Blatničky, Blatnice a Veselí nad Moravou.

Přestěhovaly jsme se na novou adresu. Sídlo klubu je: **Údolní 10, 602 00 Brno, tel. 604 541 337. Sídlo máme v budově Ženského vzdělávacího spolku Vesna, kde nás najdete každou středu od 13.00 do 16.00 hod. v hlavní budově ve 2. p., dveře č. 10.**

Všichni, kteří zavítáte do Brna, jste u nás srdečně vítáni.

*Eva Najvarová
předsedkyně klubu Diana*

ARCUS ŽIVOT České Budějovice

Členky klubu uvítaly dobrý nápad. V dubnu se na svém pravidelném středečním setkání setkaly s milou návštěvou – paní J. Kolářovou, která s sebou přivezla epitézy a další prádlo



pro onkologické pacientky. Domluvily se, že paní Kolářová bude pravidelně každou středu od 9 do 14 hodin na českobudějovické poliklinice nabízet několik druhů epitéz, u kterých – podle její informace – dojde v příštím roce ke zvýšení cen. Nabízí také novinku – vhodné košilky a kalhotky a také podprsenky v několika barevných možnostech. Umožní tak všem ženám prohlédnout si celý sortiment a využít přímo na poliklinice tuto nabídku. Je to nová služba, kterou nejen členky Arcusu vítají a zcela určitě ji budou využívat. Stejnou službu nabízí v ostatních dnech také ženám na poliklinice v Táboře.

Členky Arcusu se společně scházejí jednou za 14 dní a před každou schůzkou absolvují pravidelné cvičení v tělocvičně Sokola, které vede MUDr. Svata-Hausnerová.

Marta Mordavská

ALEN Praha



Už řadu let spolupracujeme s benešovským klubem BENKON, pravidelně se setkáváme na jaře v Jablonném n. Vltavou.

A tak jsme je pozvali do Prahy na živé natáčení rozhlasového pořadu Aleše Cibulky Tobogán v divadle U Hasičů.

Po živém a vtipném pořadu jsme se společně naobědvali v restauraci U Bulínů a odpoledne jsme věnovali procházce pražskou čtvrtí Královské Vinohrady, bývalou noblesní čtvrtí podnikatelů, vyšších úředníků a umělců. Žili tu bratři Čapkové, sochař Ladislav Šaloun, dirigent Rafael Kubelík, rodina T. G. Masaryka, Miroslav Horníček, Ota Pavel a mnozí další. Prošli jsme velkou část Vinohrad a pak doprovodili naše kamarádky do Vršovic na vlak směřující k Benešovu. Po celou dobu nám Blanka, naše členka, podávala zasvěcený výklad o historii i kulturních památkách, které jsme cestou potkávali.

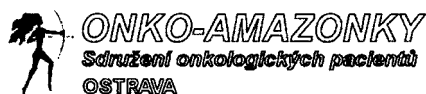
Byl to pěkný den a už dnes se těšíme na další vycházky.

Další akcí, které se Alenky zúčastnily, byl Jarmark v Dobřichovicích, který byl uspořádán o Velikonocích. Při-





AMAZONKY Ostrava



Členkou občanského sdružení AMAZONKY jsem teprve rok a od svých kolegyně jsem se dozvěděla, že sdružení pořádá zajímavé a pěkné rekondiční pobyty. Neváhala jsem a přihlásila se na pobyt do Luhačovic.

Již od prvního dne nám přálo krásné počasí, které vydrželo až do odjezdu. Ubytovány jsme byly v pěkném penzionu Stella, personál se o nás staral přímo ukázkově a výborná byla také domácí kuchyně. Program zahrnoval každodenní ranní rozcvičky, vycházky v přírodě, léčebné procedury, plavání v bazénu, besedu



o zdravém životním stylu, který zahrnuje vyváženou stravu, pravidelný pohyb a relaxaci. Toto nám bylo zdůrazňováno, protože každá z nás chce život prožívat bez větších problémů. Nelze opominout také kulturní zážitky v místním divadle. Byl to zkrátka odpočinek pro tělo i pro duši, který jsem potřebovala. Děkuji kolektivu za skvělou organizaci a také sponzorům Nadaci OKD a MěO Ostrava Poruba, kteří přispěli finančními prostředky.

Adéla Nováková
Amazonka



LPR Náchod

Milá Ligo,

včera jsme skončili rekondiční pobyt Na Pleši, který se letos mimořádně podařil. Po celý pobyt nám přálo počasí, měli jsme báječnou partu (tentokrát se nenašel nikdo problémový) a personál se nám vzorně a s úsměvem věnoval. Nejvíc si vždycky pochvalujeme bazén, který v Meziboří nemají.

Chtěla bych Vám za sebe i ostatní účastnice z východních Čech moc poděkovat, že nám bylo umožněno se této rekondice zúčastnit.

Přeji krásné léto.

Hana Machová
LPR Náchod

pojily se k nám kamarádky z klubu ŽAP, společně jsme si prohlédly zámeček a pak jsme obdivovaly stánky s vajíčky, keramikou, kytičkami, ale i klobáskami, sýry, koláči nebo horkou medovinou.

Když jsme se pokochaly krásou a šikovností lidí, vydaly jsme se po proudu Berounky do Letů a dál na Skalici, odkud byl krásný rozhled na hřebeny Brd. Ledový vítr nás však velmi rychle přinutil sejít do údolí a došly jsme až do Řevnic, kde jsme společně poobědvaly. Vlakem jsme se vracely do Prahy, která nás přivítala deštěm s kroupami. Ale to už nám ani nevadilo. Byl to pěkný velikonoční výlet.

Milan Keliš a Věra Formánková



ZMĚNY V SANATORIU



Sanatorium Meziboří je i nadále plně k dispozici klientům Ligy proti rakovině Praha v šesti turnusech. Pro zvýšení kvality poskytovaných služeb nyní v sanatoriu probíhá celková rekonstrukce. V rámci úspor energií jsme se rozhodli pro vlastní nezávislý zdroj vytápění, a to především získáním z ekologických zdrojů. Budou instalovány solární a fotovoltaické panely, plynová kotelna a s tím související výměna oken s izolačními trojskly, včetně zateplení budovy s novou fasádou. Pro méně mobilní klienty jsme získali finanční prostředky na vybudování moderního výtahu, který usnadní přístup do nově zrekonstruované vodoléčby i přístup k pokojům do 1. patra. V příjemném prostředí vodoléčby jsou k dispozici nadále jodové a solfatánové koupele, perličkové a uhličitě kou-

pele, vířivky a nově Kneippovy koupele. Za přispění Ligy proti rakovině Praha byla pořízena nová podvodní a vířivá masáž Aquadelicia a vířivka na léčbu horních končetin.

V příštím roce počítáme se zprovozněním 1. patra, kde budou zmodernizované dvoulůžkové pokoje (společné sprchy a WC). Toto ubytování bude cenově zvýhodněno. V přízemí nadále zůstávají k dispozici pokoje s vlastním WC, sprchovým koutem, televizí, ledničkou a vlastním balkonem.

Také jsme změnili dodavatele stravy, a to firmu Pohoda s paní vedoucí Hujovou, která se stravováním zabývá již přes dvacet let. Jídelníček se skládá ze snídaně, svačiny, oběda (možnost výběru), odpolední svačiny a večeře. V letošním roce nebyly ze strany klientů ke stravě žádné připomínky.

Věříme, že uvedené změny budou přínosem pro klienty Ligy proti rakovině, a velmi si přejeme, aby k nám našli cestu i noví zájemci anebo se navraceli ti, co tu už byli.

Ludmila Škrabáková

– vrchní sestra sanatoria

435 13 Meziboří, Okružní 243

telefon: 602162477, 476748165

e-mail: sanatorium@paracelsus.cz

www.paracelsus.cz



Volná místa na rekondičních pobytech LPR Praha

V současné době je ještě několik volných míst pro rekondiční pobyt v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří:

od 10. do 21. 9. je to **8 míst** a od 24. 9. do 5. 10. je volných **10 míst**.

V Institutu onkologie a rehabilitace Na Pleši u Mníšku pod Brdy jsou pro termín od 18. září do 2. října **2 volná místa**.

Rekondičního pobytu se mohou zúčastnit onkologičtí pacienti, kteří ukončili léčbu a mají doporučení svého ošetřujícího onkologa.

Zájemci o pobyt, přihlaste se v kanceláři Ligy proti rakovině Praha, pí. Birková, tel. 224 919 732, nebo e-mail birkova@lpr.cz.

INFORMACE

Sbírka našich materiálů, které jsou určeny pro prevenci i pro pacienty, se v poslední době rozrostla o několik nových titulů.

Jsou to:

Rakovina v pokročilém věku – obecné informace pro pacienty, které připravil prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc. Brožura přináší epidemiologii zhoubných nádorů, prevenci výskytu zhoubných nádorů v pokročilém věku, kroky k upevnění zdraví, psychosociální důsledky onemocnění, léčení nádorů u osob v pokročilém věku a možnosti paliativní léčby.

Nádory štítné žlázy – informace pro pacienty s touto diagnózou připravila MUDr. Lenka Hronovská. V publikaci seznamuje čtenáře se stavbou a funkcí štítné žlázy, způsoby vyšetřování, poru-

chami funkce štítné žlázy, nádorovým onemocněním a možnostmi léčby nádorů štítné žlázy.

Psychologické aspekty nádorových onemocnění – publikace, kterou připravila PhDr. Radka Kulhánková, je určena všem onkologickým pacientům. Zabývá se psychosociálními důsledky onemocnění, procesem vyrovnání se s nádorovým onemocněním, mezilidskými vztahy, fázemi onemocnění, léčbou i odbornou psychoterapií, relaxačními technikami a v neposlední řadě i svépomocnými skupinami.

Proleženiny a další poruchy kůže u nádorových onemocnění – autorkou publikace je MUDr. Lenka Hronovská, která s touto oblastí péče o pacienty má velké zkušenosti. Najdete zde informace o funkci a stavbě kůže,

o poraněních a jejich hojení, možných infekcích a velká kapitola je věnována dekubitům – proleženinám, které trápí vají pacienty upoutané dlouhodobě na lůžku. Najdete zde léčebné postupy i poučení o prevenci, a to jak pro pacienty, tak pro rodinu, aby k dekubitům zbytečně nedocházelo.

Mýty a fakta o kouření – obecné informace, které připravila pro všechny zájemce prof. MUDr. Drahošlava Hrubá, CSc., lékařka zabývající se dlouhá léta otázkami kouření i preventivními programy pro žáky základních škol. Jde o informace nejen pro kuřáky, zamýšlí se nad reklamou tabákových výrobků, vlivu kouření na zdraví, historií tohoto zlovyku, ekonomickými otázkami i tím, že kouř může závažně poškozovat i nekuřáky, kteří jsou mu nedobrovolně vystaveni.

Apeluje na rodiče, neboť zejména děti v útlém věku jsou na škodliviny z kouře nejvímavější. V publikaci se snaží pravdivě porovnat mýty a skutečnost z pohledu lékaře na zdraví občanů.

Veškeré publikace vydané Ligou proti rakovině Praha, jejichž počet se blíží padesáti titulům, jsou určeny všem, kteří o ně mají zájem. Pravidelně jednotlivé publikace jsou revidovány a doplňovány podle nových pokroků medicíny a diagnostiky či terapie. Seznam dosud vydaných publikací najdete na www.lpr.cz. Většina publikací je k dispozici i v elektronické podobě.

Zájemci si mohou publikace objednat prostřednictvím nádorové telefonní lin-

ky – 224 920 935 nebo přímo v kanceláři Ligy na tel. 224 919 732, e-mail: birkova@lpr.cz.

Tisk publikací je hrazen z výtěžku sbírky Český den proti rakovině a publikace zasíláme zdarma, jsou neprodejně.

*

Zkušenost s prodejnou ELIŠKA

Slezská 2127/2, Praha 2

Patřím mezi onkologické pacientky po ablaci prsu, které jsou nuceny vyhledat pomoc u zdravotnických prodejen. Zvolila jsem prodejnu ELIŠKA, kde jsem se setkala s pí. Rácovou. Velmi jsem ocenila její profesionalitu a hlavně lidský citlivý přístup. Na spoustu mých laických otázek velmi trpělivě

odpovídala a přidávala spoustu cených rad včetně všech dostupných brožur a publikací.

Stejně tak byla úžasně trpělivá při zkoušení epitézy a prádla a cítila jsem, že je její snahou, abych se cítila dobře a znovu jako žena i po psychické strážce.

Je dobře, že mohla svou profesionalitu předvést i v televizním pořadu na TV Metropol. Určitě její přístup ocenila i spousta divaček, nejen onkologických pacientek.

Velké poděkování patří nejen paní Rácové, ale vůbec celé zdravotnické prodejně ELIŠKA.

Na přání autorky nezveřejňujeme její jméno

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, brozova@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 zasílán 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