



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 26 ▲ Září 2015 ▲ Číslo 3

Milí čtenáři,

je známo, že během letních měsíců v mnoha redakcích panuje takzvaná okurková sezona, není o čem psát a okurky jsou vděčné téma. Zřejmě je tomu tak i v letošním tropickém počasí, protože bohužel na mnohých místech okurky uschly a budeme muset řešit jejich dovoz z úrodnějších zemí. Média jsou pověstná také tím, že do nás do slova hustí informace o katastrofách, tragédiích a událostech, které člověka zrovna nepotěší a po duši nepohladí. Říká se, že pro noviny je dobrou zprávou špatná zpráva. Psát o pohodě, dobru a kráse, to se často do zpravodajství nehodí, protože je to málo „akční“. Po pravdě řečeno, dělají to, co očekává čtenář, kterého často nejvíce zajímá, kdo kde spáchal sebevraždu,

kde se stala letecká katastrofa nebo který populární herec se rozvádí. U nás v Lize je to všechno jinak. Vedro sice snášíme obtížně, ale občerstvují nás vaše pozdravy, spokojené reakce na rekondiční pobyty, pohledy z dovolených, příjemné odezvy volajících na nádorovou telefonní linku, kde v úporném počasí paní doktorky slouží na sto procent. V takovéto atmosféře se nám krásně pracuje a věříme, že i vy budete spokojeni s programem a plány na poslední čtvrt letošního roku. V září jsme zahájili tradiční Putovní výstavu „Každý svého zdraví strůjcem“ a navštívili s ní Karlovy Vary a Mariánské Lázně, reportáže z dalších měst najdete ve čtvrtém čísle Zpravodaje. Připravujeme podzimní Sněm, který letos u příležitosti 25. výročí

založení Ligy proběhne ve dvou dnech a vy se můžete těšit na bohatý program. V prosinci nás opět čeká Vánoční koncert. Všechny tyto činnosti můžeme uskutečnit díky našim velkorysým dárcům a sponzorům, kteří prostě dávají proto, že se to má, a nemluví o tom. My sami nemůžeme změnit velké věci, ale své srdce ano a tím i okolí. Je velmi povzbudivé a radostné, že se v naší společnosti setkáváme s dobrovolníky, kteří zdarma pečují o postižené a nemocné, dokáží navštěvovat seniory, aby je potěšili. I my se budeme dále snažit být prospěšní vám všem, kteří naši pomoc potřebujete. Těšíme se na vaši spolupráci a přejeme příjemné čtení našich nových zpráv a nápadů.

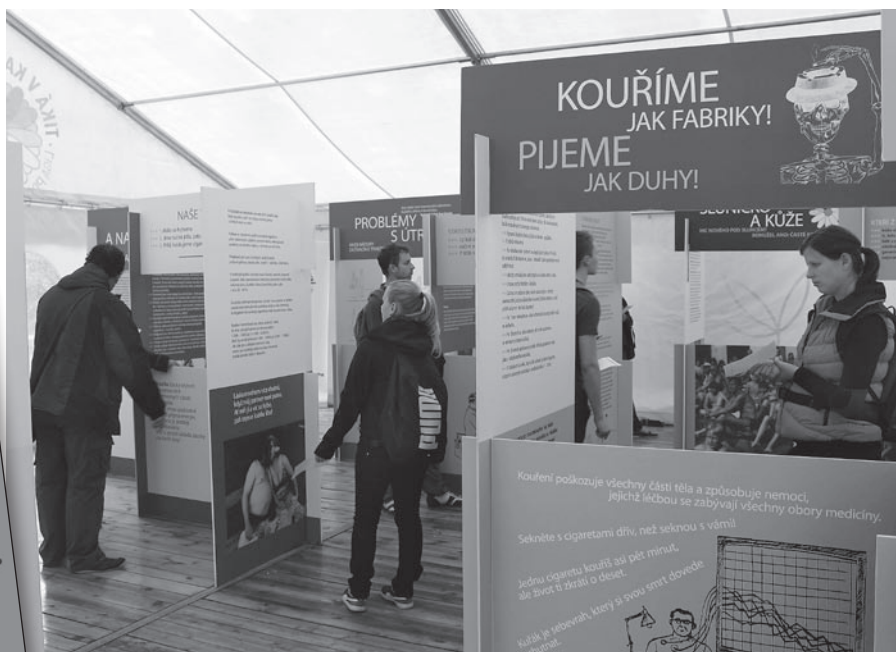
Pavla Vancová



PUTOVNÍ VÝSTAVA JIŽ POOSMÉ

Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ se stala již tradiční akcí Ligy proti rakovině Praha a letos se uskuteční poosmé.

Pod slovem pouť si možná vybavíme kolotoče, které v letním období potěší děti někde na vesnici nebo ve městě, ale původní význam slova „pouť“ pochází od slova „putovat“, což



ale že je možné jí i předcházet. Snažíme se šířit poučení všemi možnými způsoby, v našich žlutých stanech je k tomu mnoho příležitostí. Důraz klademe zejména na otázky prevence, objasnění rizik a na účinná doporučení, jak se vyhnout rakovině zdravým životním stylem a životosprávou. Je to mravenčí práce a věříme, že splní svůj účel. Letos jsme zahájili

výstavu v polovině září a navštívili tentokrát lázeňská města Karlovy Vary a Mariánské Lázně, kde jsme se setkali se zájmem a příjemným přijetím.

Termíny a místa Putovní výstavy v roce 2015

KARLOVY VARY před SPA hotelem Thermal	14.-15. 9.
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ Centrální parkoviště	16.-17. 9.
OTROKOVICE před Otrokovickou besedou	21.-22. 9.
PROSTĚJOV nám. TGM, u muzea	23.-24. 9.
ČESKÁ LÍPA před OD Banco	29.-30. 9.
BEROUN Husovo náměstí	1.-2. 10.
PRAHA náměstí Míru	5.-6. 10.

znamená uskutečnit cestu, která má svůj cíl s hlubším úmyslem. Od dávných dob sloužily poutě jako místo setkávání s Bohem, kde lidé prosili za odpuštění. Putovali do Jeruzaléma, do Říma, ale také třeba do Staré Boleslavi, na Svatou Horu, do Hostýna nebo do španělského Santiaga de Compostela, kde je hrob sv. Jakuba, patrona poutníků, a lidé k němu putují již od středověku. Je to i prostor, kde se můžeme setkat se zábavou, atrakcemi, nebo příležitostí k dostání nějakého malého dárku... Tolik praví historie. My se snažíme v tomto duchu představit naši Putovní výstavu svým spoluobčanům, a to od těch nejmenších až po seniory. Hlavním smyslem není vystrašit je hrozbou rakoviny, ale naopak ukázat, že o tomto problému je potřeba otevřeně mluvit a že i s touto nemocí lze bojovat a nevzdávat se,

Partneři:



Mercedes-Benz

STAVMAT
STAVEBNINY



Země Světa



Hlavní mediální partner:

Radiožurnál
Český rozhlas

Mediální partneři:



Pořadatel:

Organizátor:

25 let Liga proti rakovině Praha
1990 - 2015



Karlovy VARY°

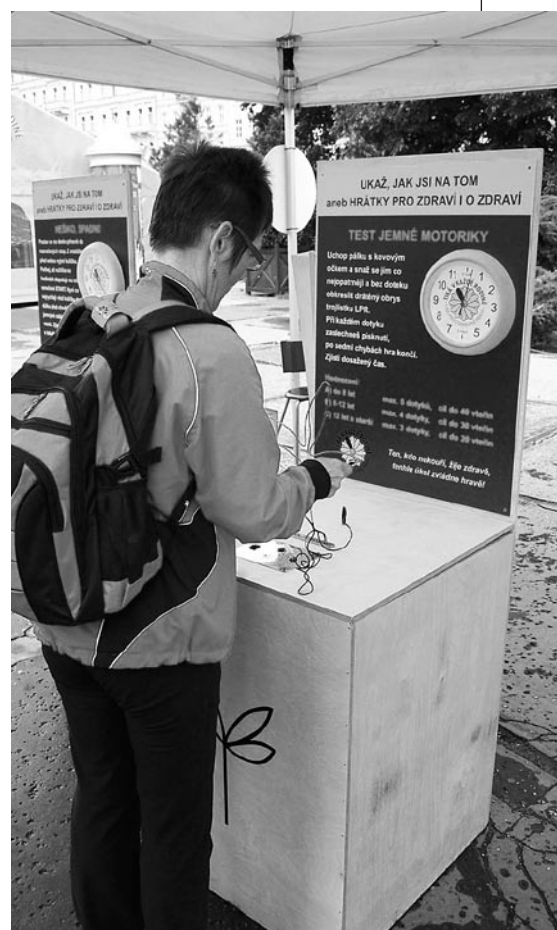
KARLOVY VARY

Osmý ročník tradiční Putovní výstavy o nádorové prevenci jsme letos zahájili v Karlových Varech. Toto západočeské město je známé nejen konáním mezinárodního filmového festivalu, ale především jako město lázeňské díky největší koncentraci léčivých pramenů na světě.

Nejznámějším pramenem je Vřídlo, jehož voda má teplotu téměř 73 °C a využívá se ke koupelím i k pitnému

režimu. Sloupec vřídelní vody je díky tlaku schopen vytrysknout až do výšky 12 metrů a tento gejzír vydá za minutu v průměru 2 000 litrů minerální vody.

Mému srdci bližší je ovšem 2. karlovarský minerální pramen – pramen Karla IV., neboť nás díky legendě o „Objevení horkých pramenů Karlem IV.“ zaneše do dávných časů, tak významných pro naši zemi, kdy císař Karel právě tento pramen objevil během lovecké výpravy a podle pověsti u něj pak léčil své nemocné končetiny. Pravdou již historicky doloženou je povýšení původní osady na město v roce 1370, kdy Karel IV. propůjčil Karlovým Varům tzv. loketské městské právo, privilegium s výsadami královského města podle vzoru nedalekého Lokte. Listina Karla IV. se v originále nezachovala, její opis se však uchoval mimo jiné i na další stvrzovací listině Karlova syna Václava IV., jenž o 31 let později (1401) potvrdil Karlovým Varům všechny městské výsady a k mnoha stávajícím privilegiím připojil i vzácné právo azylu. Začtème se na chvíli do slov napsaných před více než šesti sty lety:





„Přihlédli jsme k věrným službám, které nám dříve jmenovaní karlovarští měšťané často ku prospěchu a ochotně činili, denně činí a nadále v budoucích časech činit mají a chtějí, a proto jsme s rozvážnou myslí, dobrou radou a s vědomím práv týmž měšťanům karlovarským a jejich potomkům takovýto list, jako je zde slovo za slovem zahrnut, a také vsi Obora a Drahovice se vším jejich příslušenstvím, tedy i s lesy, které od dříve jmenovaného našeho otce císaře Karla jim byly před dávnými časy dány a které vlastnili, potvrdili, stvrdili a obnovili. Potvrzujeme, stvrzujeme a obnovujeme jim tentýž list s dříve jmenovanými vesnicemi Oborou a Drahovicemi a jejich příslušenstvím.

Z moci tohoto listu a královského majestátu českého přejeme si a nařizujeme, ať tento list ve všech svých mocích, bodech, člácích a úsudcích, jak je slovo od slova zahrnut, tak zůstane navždy.



Také tak činíme dříve jmenovaným měšťanům karlovarským tu zvláštní milost, že mohou vzít a přijmout do svého města různé lidi, kteří jsou na útěku kvůli vraždám nebo kvůli jiným věcem cti, nikým neomezováni.

Na důkaz tohoto listu zapečetěno naší královskou majestátní pečeti. Dáno v Praze po narození Krista čtrnáct set let, potom v prvním roce ve středu po svátku sv. Prokopa, naší vlády české v třicátém osmém a římské ve dvacátém šestém roce.“

Čas běžel a ani Karlovým Varům se nevyhýbaly katastrofy v podobě opakovaných povodní, požárů či válečných plenění Švédy na konci třicetileté války, které vždy prosperitu lázeňského města na určitou dobu pozastavily. Svou renesanci karlovarské lázeňství zažilo opět až v 17. století a následující století pak pro město bylo obdobím hojnosti, neboť díky přízni monarchie a návštěvám

bohatých mecenášů se Karlovy Vary začaly rychle rozrůstat. Ve století 19. dostalo město svou současnou podobu, vznikla většina lázeňských i církevních staveb. Ve 20. století a jeho válečných konfliktech, světové hospodářské krizi i normalizaci v naší zemi se lázeňský život téměř zastavil. Po sametové revoluci začaly lázně oprašovat svou proslulost, a tak i dnes, v 21. století, přijíždějí do Karlových Varů opět návštěvníci z celého světa s nadějí, že zdejší termální prameny jim navrátí ztracené zdraví.

Dominantou Karlových Varů je bezesporu moderní hotelový komplex a lázeňské sanatorium Thermal postavené ve funkcionalistickém stylu v letech 1967–1976 podle návrhu architektů Věry a Vladimíra Machoninových. A právě před hotelem Thermal se rozložilo 14. a 15. září naše stanové městečko s Putovní výstavou. Místo bylo zvoleno velmi dobře, neboť je součástí rušné pro-







Ač počasí nám moc nepřálo a sluníčko, na rozdíl od vydatného deště, se na nás snad ani nepřišlo podívat, mám za to, že na návštěvu Karlových Varů budeme vzpomínat s dobrým pocitem.

Iva Kurcová



MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Mariánské Lázně se ve dnech 16.–17. 9. staly druhou letošní zastávkou tradiční podzimní Putovní výstavy Ligy proti rakovině Praha „Každý svého zdraví strůjcem“. Putovní výstava cestuje ve žlutých stanech po českých a moravských městech letos již poosmé, při-

menády podél říčky Teplá. Projevilo se to i na poměrně hojně účasti návštěvníků všech věkových kategorií. Lékaři ze Státního zdravotního ústavu měli stále plné ruce práce a nejinak se vedlo i dermatologům z Karlovarské krajské nemocnice v naší dermatologické vyšetřovně. Nedílnou a oblíbenou součástí výstavy jsou pódiová vystoupení místních uměleckých a zájmových škol a sdružení. V Karlových Varech nás potěšili svým uměním tanečníci ze ZŠ a ZUŠ pod vedením paní učitelek Lenky Sušaninové a Markéty Odvodyové a Taneční studio CARPE DIEM pod vedením Lucie Mercové. Pěvecké zážitky nám dopřáli mladí zpěváci z pěvecké třídy Štěpánky Steinové, za všechny jmenujme například vynikajícího Tomáše Berana či Terezku Novotnou.



náš informace, zábavu, doporučení ke zdravému způsobu života a k prevenci nádorových onemocnění a příležitost zdravotních konzultací, zejména kožních specialistů, dále pak možnost změření krevního tlaku, množství tělesného tuku a stanovení cholesterolu a cukru v krvi.

Mariánské Lázně, nazývané také město lesů a parků, jsou nejmladším z proslulého západočeského lázeňského trojúhelníku. V současnosti zde žije kolem 13.000 stálých obyvatel, v letní sezoně je zde až 40.000 hostů.

Město dnes žije především lázeňstvím a cestovním ruchem. Ve městě a jeho okolí vyvěrá na sto minerálních pramenů s obsahem oxidu uhličitého a minerálních solí. Jedná se o studené

železnaté kyselky. K pitným kúram se využívá zejména 6 hlavních pramenů: Křížový, Rudolfův, Karolinin, Lesní, Ambrožův a Ferdinandův.

Díky lázeňským parkům město patří mezi nejkrásnější zahradní města v Evropě a je vybráno k nominaci na zápis do seznamu světového dědictví UNESCO.

Počátky lázeňství v Mariánských Lázních spadají do konce 18. století. Jsou úzce spjaty s nedalekým premonstrátským klášterem Teplá, založeným již koncem 12. století, jehož opat Karel Kašpar Reitenberg se o rozvoj lázní významně zasloužil na popud klášterního lékaře J. J. Nehra. Opat již počátkem 19. století začal s výstavbou lázeňských domů a pavilonů. Velmi významnou stavbou v městě je pseu-



dobarokní litinová kolonáda z roku 1889. Kolonáda má unikátní výzdobu – dřevěný kazetový strop a nástropní fresky z roku 1979. Na lázeňské promenádě lze také najít populární Zpívající fontánu, která každou lichou hodinu hraje jednu z mnoha slavných skladeb ze světového repertoáru, ve večerních hodinách se světelnými efekty. Ve městě je několik kostelů různých náboženských církví, což může být příkladem (nejen) náboženské tolerance – kostel římsko-katolický, anglikánský, pravoslavný, evangelický.



Mariánské Lázně se v průběhu staletí staly oblíbeným místem návštěv mnoha významných osobností politického, společenského i kulturního života, jmenujme alespoň některé z nich: anglický král Edward VII., ruský car Mikuláš II., císař František Josef II., Gustav Mahler, Friedrich Nietzsche, Franz Kafka, Rudyard Kipling, Mark Twain, Thomas Alva Edison, Pierre de Coubertin, Richard Wagner. Do historie kulturního života se významně zapsal zejména Fryderyk Chopin, svou romantickou lásku zde prožil při svých opakovaných pobytech Johann Wolfgang von Goethe. Bohatý kulturní, společenský, ale i sportovní program je v Mariánských Lázních připraven v každé roční době. Četné kulturní akce, plesy, kongresy a slavnostní galavečery se pravidelně

konají v Konferenčním centru Casino. V roce 1904 zde vystoupila česká operní diva Ema Destinová a její vystoupení vyvolalo obrovský ohlas. V roce 1946 se právě zde konal 1. mezinárodní filmový festival v tehdejší Československu, který vzbudil velký zájem veřejnosti. Mariánské Lázně ale nedokázaly pojmout velké množství návštěvníků, a proto se další ročníky konaly v Karlových Varech, dnes pod názvem Mezinárodní filmový festival Karlovy Vary. V současnosti jsou významnými kulturními zážitky návštěva divadla a zejména vystoupení Západočeského symfonického orchestru, který je nejstarším symfonickým orchestrem v českých zemích. Jako rok vzniku tohoto stálého hudebního tělesa v Mariánských Lázních je udáván rok 1821.





Žluté stany Ligy proti rakovině byly v Mariánských Lázních postaveny z rozhodnutí městského úřadu na tzv. Centrálním parkovišti. Je to lokalita rozlehlá, ale dosti na okraji města. Ve vyhrazeném prostoru byl ještě umístěn stánek organizace stomiků z Chebu s tiskovými materiály specifickými pro danou problematiku stomiků a malý stánek České průmyslové zdravotní pojišťovny.

V prvním dnu výstavní prostor krátce po otevření vesele ožil díky pódiovému vystoupení dvou desítek zpěváků

a malých muzikantů Folklorního souboru Rozmarýnek z místní Základní umělecké školy Fryderyka Chopina. V dalších hodinách se ke stanům trousili spíše ojedinělí návštěvníci. Ti přišli hlavně k vyšetření kožním lékařem, v sousedství improvizované ordinace většina z nich pak využila i možnosti vyšetření množství tělesného tuku, stanovení cholesterolu a cukru v krvi a změření krevního tlaku. A když už přišli, ze zvědavosti nahlédli i na výstavu Labyrint zdraví a někteří si odnesli i některou z nabízených infor-

mačních brožurek vydaných Ligou proti rakovině. To všechno za radostného pobíhání a pobízení mladými nadšenci realizačního týmu výstavy. Nejmenší návštěvníci, často i vezení v kočárku, byli odměněni žlutými nafukovacími balóny.

Čas polední byl jaksi příliš moc klidný, návštěvníků poskrovnu, tak jak ještě využít radosti teplého slunného dne? Spontánně jsme se na volném prostoru shromáždili a za doprovodu svižné veselé hudby z reproduktoru jsme si několik minut zacvičili a protáhli celé tělo. Úsměvy v obličejích všech byly úžasnou odměnou pro předcvičující.

V časném odpolední přišla skupina několika desítek starších školáků. Ti se s vervou pustili zejména do vyplňování kvízových otázek z výstavy Labyrint zdraví – uspěli všichni a každý si odnesl nějaký dárek. Většina si vyzkoušela i disciplíny souboru nazvaného Ukaž, co umíš – prověrky znalostí a vědomostí o skladbě lidského těla, funkcí jednotlivých orgánů lidského těla, ale i schopnosti koordinace, pozornosti, vytrvalosti, síly.

Sluníčko si muselo trochu odpočinout, spadlo několik kapek deště. Tento odpolední čas zpestřila skupinka mladých lidí ve žlutých tričkách z realizačního





týmu. Pod vedením jednoho z nich – studenta DAMU a tanečního mistra – předvedli na pódiu praktickou výuku tance – blues, cha-cha, waltz. Součástí programu Putovní výstavy bývá i návštěva některé pracovnice Ligy z pražského centra s cílem podle okolností a možností pohovořit pro návštěvníky o smyslu, akcích a práci Ligy. Já jsem se Putovní výstavy letos v této funkci zúčastnila poprvé. Během dne jsem měla tři moderované rozhovory, v klidu a pohodě se mi podařilo „ustát“ všechny, někdy i všetečné otázky moderátora.

Putovní výstava je podle mého názoru potřebná věc, výborně připravená, její průběh je svědomitě organizován. Programem pomůže zmírnit obavy z hrozivého pojmu „rakovina“, přinese poučení a rady k možné prevenci a včasné diagnostice onemocnění, upozorní na zásady zdravého životního stylu. Jen bych si přece jen představovala větší „davy“ návštěvníků – snad v jiných městech jich davy budou – a snad i větší zájem radních a zastupitelů v daném městě.

MUDr. Marie Tomečková, CSc.

OHLÉDNUTÍ ZA LETOŠNÍ SBÍRKOU ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ – KVĚTINKOVÝ DEN 2015 V NÁCHODSKÉM REGIONU

Jako každoročně i letos ve středu 13. května se občané na mnoha místech náchodského regionu mohli setkat se žáky základních a středních škol i se skauty a dalšími dobrovolníky, kteří nabízeli kolemjdoucím symboly boje proti rakovině – kvítky měsíčku lékařského se stříbrnou stužkou, připomínající čtvrtstoletí působení Ligy proti rakovině Praha. Letošní zaměření sbírky bylo opět velmi aktuální – prevence reprodukčních orgánů. Je smutnou skutečností, že ve výskytu i úmrtnosti na karcinom dělohy se Česká republika řadí mezi první na světě. Karcinom vaječníků je pátou nejčastější příčinou úmrtí žen u nás. Nádory varlat jsou onemocněním především mladých mužů. Tuto diagnózu si ročně vyslechne až 500 z nich a tři desítky bohužel umírají. Dodržováním jednoduchých zásad zdravého životního stylu však podle nejnovějších poznatků lze až polovině všech onkologických onemocnění předejít!

Členové náchodské pobočky Ligy proti rakovině, která již více než 20 let působí na poli protinádorové prevence, celou sbírku připravili ve spolupráci se čtrnácti středními školami a skauty v mnoha městech a obcích Náchodska, Broumovska, Policka, Trutnovska, Novoměstska a Jaroměřska.

A jaká je konečná bilance letošní charitativní sbírky v našem regionu?



Celkem bylo prodáno **10.810 kytiček** a na celorepublikový účet sbírky bylo posláno **231.419 Kč**. V porovnání s loňským rokem je to opět více, a to **o 3.426 Kč!** Osvědčila se i letošní novinka – možnost doprodeje kvítků následující den. V každém případě je to úctyhodný výkon, za kterým stojí obrovský kus práce členů Ligy proti rakovině Náchod i spolupracujících subjektů.

Největší pochvalu ze škol si právem zaslouží Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola Trutnov, která díky svým žákům a pedagogům přispěla do sbírky částkou 31.630 Kč, druhá byla Obchodní akademie Náchod s 30.045 Kč a na třetím místě se umístila Střední škola propagační tvorby a polygrafie Velké Poříčí s 26.262 Kč. Výborného výsledku do-



sáhli také hronovští skauti s nejvyšším vybraným průměrem na 1 kytičku 23,31 Kč. Poděkování však patří všem dobrovolným prodejcům – zákazům, studentům i jejich pedagogům, skautům a členům LPR Náchod za jejich obětavý přístup ke sbírce.

Zásadní podíl na úspěšnosti celé náchodské sbírky mají zejména dvě pilné organizátorky, které se již mnoho let věnují práci pro Ligu proti rakovině, paní Helena Vomáčková a paní Eva Hrnčířová, samy onkologické pacientky. Veliký dík také patří pracovníkům a pracovnícím České pošty Náchod a jejího depa pod vedením paní Wiesnerové a paní Šedivé, kteří zabezpečili spočítání a zpracování výsledků sbírky.

Za pomoc při sbírce nabízejí členové Ligy proti rakovině Náchod pro studenty středních škol preventivní přednášky. V této oblasti se náchodské

sdužení může pochlubit pozoruhodnými výsledky. Jen v loňském roce její členové proškolili na pěti přednáškách celkem 198 středoškoláků a také 37 pedagogů. Součástí přednášek je vždy i nácvik samovyšetření pro prevenci rakoviny prsu na fantomových modelech. Další významnou součástí činnosti náchodské LPR jsou školami velmi žádané odborné přednášky MUDr. Vladimíra Müllera o vzniku a příčinách rakoviny pod názvem Rakovina je choroba genů.

Náchodský region je již tradičně oblastí, kde má květinový den každoroční vstřícné přijetí a podporu veřejnosti, dárců z řad občanů. Zároveň je také důležité, že významná část výtěžku sbírky se vždy vrací zpět do regionu, například pro Hospic Anežky České v Červeném Kostelci.

*Mgr. Renata Lešková
Liga proti rakovině Náchod*

DĚKOVNÝ KONCERT V BOHUMÍNĚ

Milým ohlédnutím za letošní sbírkou je pro nás vzpomínka na koncert „Poděkování Vám“, který se pod záštitou místostarosty města Bohumína Igora Bruzla konal 16. června v místním kině K3. Skvělá organizace celého večera byla zajištěna klubem OS Profit 12, který pod vedením paní Zdeňky Ciché slaví již 3. výročí. Jak patrné z názvu, koncert byl poděkováním pro všechny, kteří se zasloužili o to, že letošní sbírkový den byl i v Bohumíně tak úspěšný. Na pódiu se v průběhu večera vystřídali všichni dobrovolníci, kteří v den sbírky nabízel kytičky, a všem vedoucí



klubu osobně poděkovala a nezapomněla zdůraznit, že: „Velký dík patří také těm, kteří si kytičku měsíčku lékařského zakoupili.“

Slavnostní večer moderovala paní Lenka Krčová, vedoucí tanečního souboru Radost a Impuls, jehož členové již léta získávají tituly na soutěžích mistrovství Evropy a mistrovství světa. Jejich uměním jsme se mohli potěšit i my, účastníci děkovného koncertu, neboť mnohá vystoupení, která jsme



v průběhu večera zhlédli, byla právě v provedení šikovných dětí z tanečního souboru Radost a Impuls v choreografii Lenky Krčové. Na oblíbenou otázku: „Kdo se vám líbil nejvíc?“ jsme s paní

Birkovou nedokázaly odpovědět, byt jsme nad tímto tématem strávily velkou část cesty vlakem zpět do Prahy. Děti jsou na opravdu profesionální úrovni a jejich taneční, ba i herecké výkony jsou skvělé.

Bohumínského děkovného večera se zúčastnily i další spřátelené onkologické spolky a sdružení z blízkého i vzdálenějšího okolí, z Havířova, Ostravy, Karviné, jejichž členky přijely podpořit své kolegyně v Bohumíně. Celá akce byla prodchnuta milou a přátelskou atmosférou a byla pro nás příjemným, nejen kulturním zážitkem.

Iva Kurcová



INFORMACE O PŘEDBĚŽNÝCH VÝSLEDČÍCH SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2015

Upřímně děkujeme vám všem, kteří jste zakoupením kytičky měsíčku lékařského přispěli na podporu preventivních programů, podporu onkologických pacientů a podporu onkologického výzkumu a přístrojového vybavení onkologických pracovišť.



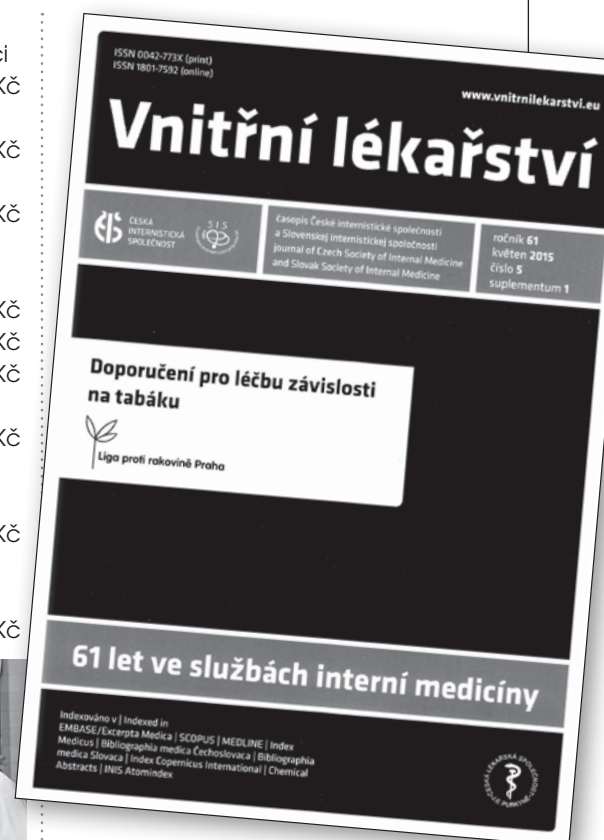
Český den proti rakovině k 10. září 2015 vynesl 18.134.298 Kč (včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky 10.601.548 Kč
LPR Praha rozdělí:

- na dlouhodobý program nádorové prevence 4.216.121 Kč
- na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů 4.401.336 Kč
- na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť 1.984.090 Kč

Z významných projektů uvádíme:

- Putovní výstava o nádorové prevenci v sedmi městech ČR 2.300.000 Kč
- Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost 850.000 Kč
- Projekt pro ZŠ „Normální je nekouřit“ 45.500 Kč
- Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů) 2.071.300 Kč
- Hospicová péče 300.000 Kč
- Nádorová telefonní linka 950.000 Kč
- Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty 1.000.000 Kč
- Mendelova univerzita v Brně, Ústav chemie a biochemie – výzkumný onkologický projekt 500.000 Kč
- Vysoké učení technické v Brně – výzkumný onkologický projekt 200.000 Kč



- Institut onkologie a rehabilitace na Pleši, s.r.o. – rehabilitační pomůcky 108.960 Kč
- Sanatorium Paracelsus v Meziboří – rehabilitační pomůcky 150.000 Kč
- MU v Brně, Pedagogická fakulta – Implementace problematiky onkol. prevence do přípravy učitelů na Ped. fak. 82.000 Kč

OHLASY Z REKONDIČNÍCH POBYTŮ ORGANIZOVANÝCH LIGOU V PRVNÍ POLOVINĚ LETOŠNÍHO ROKU

Poděkování za rekondiční pobyt v Toušeni

Letos nám Liga proti rakovině Praha udělala radost hned dvakrát.

10. června dopoledne jsme nastoupili rekondici v Lázních Toušeh a navečer téhož dne odjeli na slavnostní děkovný koncert Ligy k 25. výročí jejího založení a úspěšného působení. Koncert konaný v Betlémské kapli byl pro nás nádherným zážitkem. Vystoupili známí umělci: Pavel Šporcl, operní pěvkyně Eva Müllerová, Jaroslav Uhlíř se souborem Sedmihlásek a mnozí další. Zazpomínalo se na zakladatele pana profesora MUDr. Zdeňka Dienstbiera, promluvili i uzdravení pacienti, z nichž se někteří dostavili i se svými dětmi. Také pan Vladimír Kořen nás zaujal příjemným moderováním slavnostního večera.

Druhý den ráno nám už začal „obyčejný“ lázeňský program. Slovo „obyčejný“ je ale v toušeňských lázních dost nepřesné. Tak jako vloni, musíme jen chválit. Naše tělesné schránky procházely cvičeními individuálními, v bazénu i v tělocvičně, různými druhy elektro-léčby, perličkovými i vířivými koupelemi, parafínovými zábaly a masážemi. K tomu příjemný personál (od lékařů, sester, lázeňských, pokojských i kuchyně) přispíval i ke klidu a pohodě psychické. Dalším velkým kladem městečka je klidné prostředí – v lázeňském parku i podél Labe. Také v okolí je mnoho možností – v Brandýse jsme prohlédli zámek, park, připomněli si historii Staré Boleslavi, dojeli i došli do Čeláko-



vic. Užívali jsme si hlavně procházky v nádherné přírodě podél Labe. Pochopitelně jsme objevovali i zkoušeli místní cukrárny.

Na závěr bychom chtěli říct, že jedinou nevýhodou naší rekondice je to, že rychle uběhla. My, členky BENKONU Benešov i ostatní účastníci rekondice, bychom chtěli moc poděkovat lázním a hlavně Lize proti rakovině Praha za to, že jsou, za práci, kterou pro nás dělají, a popřát jim, ať se daří alespoň i těch dalších 25 let!

Členky BENKONU Benešov i ostatní účastníci rekondičního pobytu

Náš rekondiční pobyt v Lázních Toušeh

Děkujeme Lize proti rakovině za zajištění rekondičního pobytu v Lázních Toušeh, který jsme absolvovaly v celkovém počtu dvaceti členek našeho klubu INNA z. s. Havířov od 15. do 29. 7. t. r.

Byly jsme zde poprvé a velmi oceňujeme profesionální a lidský přístup všech zaměstnanců lázní, počínaje lékaři, rehabilitačními pracovníky a ostatními zaměstnanci, včetně pokojských a řidičů, kteří nás vozili do Brandýsa nad Labem na cvičení v bazénu. Všichni byli milí, usměvaví a velmi vstřícní. Všechny rehabilitační pracovnice dělaly pro nás a naše zdraví maximum. Fyzioterapeutce, která cvičila skupinový léčebný tělocvik a vedla cvičení v bazénu, jsme říkaly „naše sluníčko“. Měly jsme spoustu procedur, dle doporučení lékaře při vstupní prohlídce.

Ubytování v lázních bylo nejen v hlavní budově, která je z větší části renovovaná a vybavená novým nábytkem, ale také v „Domečku“ u lázeňského parku. V lázních postupně vybavují pokoje novým nábytkem, je zde čisto a velmi příjemně. Pro klienty je na chodbě k dispozici i počítač s wifí připojením.



Výhodou je malý parčík přímo v areálu lázní, který jsme využívaly spolu s ostatními klienty k ranním procházkám, kde jsme se setkávaly i s veverkami a zajíci. Po večerech jsme hrály karty, seděly v altánu, povídaly si nebo soutěžily, některé využívaly i lázeňskou knihovnu, každá podle svého. Po dobu našeho pobytu zde byl i rockový koncert a vystoupení amatérského divadla, přímo naproti lázním v kulturním středisku „Skleněná vila“.

Strava byla dobrá, denně jsme si vybíraly ze dvou jídel, večere byly kromě středy a neděle teplé, takže jsme skoro všechny přibraly na váze.

Počasí letos bylo přímo tropické, a tak jsme odpoledne využívaly k procházkám kolem Labe, některé z nás i ke koupání přímo v Labi. V lázních si můžete půjčit i kola, jsou zde cyklistické stezky. Kousek od lázní je soutok Labe s Jizerou, jsou zde restaurace s dobrým pivem. Jediné, co v Toušeni není, je cukrárna.

V lázních byla zrušena kavárna, má se ještě letos znovu otevřít. Na recepci jsme měly možnost zakoupit chlazené nápoje, nanuky. Autobusová doprava do Brandýsa nad Labem a na druhou stranu do Čelákovic je pravidelná, jezdí zde i vláček, takže jsme mohly vyjždět do okolí za nákupy či historií (zámek, skanzen).

Druhý týden přijela do lázní na besedu paní primárka MUDr. Aschermannová, a tak jsme měly možnost si s ní popovídat.

Pobyt v Lázních Toušeň vám doporučujeme, byly jsme zde velmi spokojené a určitě se sem zase rády vrátíme. Shodly jsme se na tom, že profesionální a osobní přístup personálu ke klientům je ta nejlepší reklama pro Lázně Toušeň. Tímto ještě jednou děkujeme všem zaměstnancům lázní a přejeeme hodně spokojených klientů.

Marta Marčová
INNA z. s. Havířov



Rekondiční pobyt stomiků z Brna v Lázních Toušeň

Další projev spokojenosti za odpočinek na rekondičním pobytu nám poslaly členky Klubu stomiků Brno:

„Děkujeme Lize proti rakovině za to, že nám byl umožněn pobyt v Lázních



Toušeň. Jelikož jsme neznaly okolí, využívaly jsme volných odpolední i víkendů k výletům. Navštívily jsme Brandýs nad Labem, Starou Boleslav, Kostelec nad Labem a několikrát Čelákovice. Jednu sobotu jsme se vydaly do Prahy, máme moc pěkné zážitky. Velice se nám také líbilo ve skanzenu v Přerově nad Labem. Musíme pochválit všechny zaměstnance Lázní Toušeň, a to jak odborný personál, výbornou kuchyni, tak i všechny ostatní služby. Součástí pobytu bylo i velké množství procedur a velice nám pomohly.

Díky za příjemný a prospěšný pobyt, naše poděkování patří vedení Lázní Toušeň a Lize proti rakovině Praha.“

Jarmila Strnadová
a Jana Kreisingerová

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

46. rekondiční pobyt v Bojkovicích

Co jsme všechno viděli? Hřbitov s barokními sochami ve Štřílkách, motorist Samotu v Buchlovských kopcích, zámek Buchlovice, Baziliku ve Velehradě, památník v Komni, muzeum v Kunovicích, lázně Ostrožská Nová Ves a Luhačovice, rozhlednu Skalka, hrad Buchlov, město Uherské Hradiště s muzeem Joži Úprky, muzeum v Bojkovicích a Žitkovou s bohyněmi. U motorist Samota nás čekalo překvapení – naši kamarádi Martin a Jana Maňáskovi a Jana Zlámalová s transparentem „Vítáme Klub stomiků z Brna!“. To bylo objímání a hodně radostí! Ubytovali jsme se v penzionu Zámeček v Bojkovicích. Mračilo se, do poloviny týdne přšelo a bylo chladno. Přesto jsme každé ráno cvičili pod vedením Majky Mazáčové. Po snídani nám

Jana Snášelová s Alenou Kellnerovou každý den dávaly znalostní testy, abychom potlačili Alzheimer. Ochutnali jsme vínečko ve sklípku za skanzenem Modrá. Majitel připravil i malé občerstvení. No prostě pohoda, dobrá nálada a tu nám nemohlo pokazit ani deštivé počasí.

Na rekondice za námi přijely Naďa Kubíková a Romana Tesařová z Lipoelasticy a Iveta Vincourková z Dansacu. Přivezly novinky, Nadina přednáška byla jako vždy odborná, poučná a zajímavá. Rozvinula se vždy bohatá diskuze. Posteskneme si, vyličíme své neduhy a děvčata z Lipoelasticy a Dansacu radí. Je to půda pro sdílení problémů mezi sebou, což velmi pomáhá k vyřešení vlastních komplikací. Diskuze jsou velkým přínosem do života stomika a jeho rodiny. Pohoštění



– frgály a káva. My velmi děkujeme také za rady, vzorky, přednášku, dárčky a návštěvu. Přejeme oběma firmám jen to nejlepší.

Večer jsme sledovali videa z rekondic na Orlíku, Rybovu Vánoční mši, fotografie ze Štýrska, Dolního Rakouska, Toskánska a z Vysočiny.

Přednáška MUDr. Soni Nečesánkové o problematice žlutenek různých typů byla velmi zajímavá a poučná! Po ní



opět diskuze s osobními příběhy. Také vyprávění Jindřicha Tioky o vážné hudbě bylo zajímavé – pouštěl nahrávky, vysvětloval funkci jednotlivých nástrojů a my poslouchali.

A vyvrcholením rekondic byl večírek. K tanci, zpěvu a poslechu nám hrála čtyřčlenná skupina heligonkářů z Komně. Naši účastníci si připravili masky – Pagáč s kumpánem, skupina 4 pěvců z Kostariky, čarodějnice a bohyně, lázeňský švihák, kuchařka a šašek, květinářka, brusička skla, rocker, stevard a asistentka, Indka. Zvláštní scénku si připravila včelka Mája s včelákem Vilíkem – Miluška s Martou – a pak balkonová scénka Romea a Julie – Šuchmovi a Marečkoví. Zapojení řidiče Jirky Leitnera do převleků na večírku v podobě doktora gynekologa bylo úžasné. Nasmáli jsme se moc, bránice pracovala v náš prospěch. Skvělá byla těhotná matka s miminem, které řvalo z plných plic a moc se bálo rockera – Jano Kuchtová, byla jsi úžasná! Také mezi nás zavítal šejk se svou 105letou ženou! Někde vzadu poletoval papoušek kakadu s copatou dívkou v růžovém. Zabodoval i malíř, co chtěl malovat na nahá těla. No prostě všichni nás bavili na jedničku.

V sobotu se tři naše ženy zúčastnily koncertu zlínského symfonického orchestru s hlavní operní hvězdou Adamem Plachetkou. Vrátily se obohacené o velký zážitek.

V neděli ráno jsme se rozloučili s tímto pěkným krajem a vyjeli k Brnu. Byla to celkem dobrá rekondice, ubytování

a jídlo bylo nižší kategorie, což také svědčí o nízké ceně rekondic. Hodně jsme toho viděli a poznali. Velkou zásluhu na tom měl náš řidič Jiří Leitner, který si vedl velmi bravurně a zdatně. A ještě je nutné doplnit aktivitu nové účastnice Dáši Kotoučkové, která nám ukázala výrobky zdravotně postižených lidí, které sdružuje v Brně, a my jsme si zakoupili, co se komu líbilo.

Jana Snášelová a Alena Kellnerová

Následující pozdrav přišel do redakce od přátel ze Slovenska, upřímně za něj děkujeme a uveřejňujeme jej v originále. Věříme, že i po 22 letech od oficiální rozluky našich dvou zemí nebudeme mít v Čechách ani na Moravě problém jazyku sousedů porozumět.

Spoločný výlet na Morave

Ani sme sa nenazdali a rok ubehol ako voda. V dňoch 23. – 24. júna t. r. sme ráno nastúpili na vlak smer Brno. Na stanici v Brne nás čakala Janka Strnadová. Srdečne sme sa zvitáli a presunuli sme sa na parkovisko k autobusu, kde sme sa stretli s našimi priateľmi z Brna a zo Svitav. Celkom nás bolo 33 účastníkov. Z bratislavského klubu sme boli deväti /piati sa na poslednú chvíľu odhlásili pre chorobu, resp. rodinné problémy/. Po nastúpení do autobusu Janka privítala všetkých účastníkov. Potom sme už postupovali podľa programu.

Prvá zástavka bola v dedinke Kítiny. Práve keď sme vystupovali z autobusu, vypočuli sme si krásnu melodickú zvonkohru z miestneho chrámu. Kostol nás očaril svojou nádherou. Je postavený v barkovom slohu. Autorom stavby je známy staviteľ 17. storočia, pôvodom Talian Giovanni Santini žijúci v Prahe. Kostol je vrcholným dielom českej barokovej gotiky, ktorý slúži ako mariánske pútnické miesto. Kostol je zasvätený Menu Panny Márie a je to skutočne „Perla Moravy“. Pôvodná koncepcia areálu kostola a kláštora sa nezrealizovala v celom rozsahu, ale postavil sa kostol, jedna kaplnka /mali byť dve/ a kláštor. Kostol aj kaplnka majú krásnu výzdobu, sú tam nádherné stropné maľby, oltárne obrazy a maľby popredných moravských umelcov, nádherné sochy biblických postáv, ktoré nútia človeka k hlbokému sa zamysleniu do duchovných tajomstiev celého prostredia. Celým areálom nás spre-



vádza miestny kňaz a poskytol nám vynikajúci výklad o celej histórii tohto nádherného objektu. Ukázal nám krásnu zvonkohru, previedol nás aj veľmi zaujímavou kostnicou, kde sú ľudské lebky so zvláštnou kresbou v tvare vavrínového venca a písmena „T“. Zmysel kresby na lebkách sa zatiaľ nepodarilo zistiť. Tento nález v Čechách je unikátny.

Po tejto prehliadke nám poriadne vyhladlo, takže sme boli radi, keď nás Janka priamo v dedinke Křtiny pozvala na výdatný obed. Po obede naša cesta pokračovala do Rudníc, kde sme si pozreli pieskové duny, kde sa ťažil piesok na výrobu žiaruvzdorných materiálov. Pozreli sme si banícku obec Rudnice, jej okolie a veterný mlyn. Zastavili sme sa na občerstvení v reštaurácii, kde nás Janka ponúkla moravskými koláčmi, ktoré nám veľmi chutili. Cestou sme sa zastavili pri rybníku Jedovnice. Urobili sme si krátku prechádzku a ďalej sme pokračovali k turistickej Chatke Macocha. Tam sme videli kus krásnej prírody a obrovskú priepasť Macocha. Podvečer sme prišli na miesto nášho ubytovania. Bol to hotel Skalní mlýn, ktorý sa nachádza v srdci prírodnej rezervácie Moravský kras.

Pred večerou sme si trochu oddýchli, urobili hygienu, prezliekli sme sa a išli na večeru. Po večeri sme všetci zostali v reštaurácii, ponúkli sme našich priateľov bratislavskými koláčikmi a v dob-



rej pohode pri hudbe, speve a tanci sme všetci vydržali až do polnoci.

Na druhý deň po raňajkách o 10,00 hod. sme nastúpili do vláčika, ktorý nás odviezol k jaskyni Macocha. Prehliadka trvala približne 2 hodiny. Videli sme nádherné vápencové útvary, ktoré príroda vykúzlila a potom sme sa na lodičkách previezli po rieke Punkva. Bol to úžasný zážitok, pre väčšinu prvý krát. Celá prehliadka bola fascinujúca. Vláčik nás odviezol naspäť k hotelu Skalní mlýn, tam sme nastúpili do autobusu a zastavili sme sa na obede v reštaurácii u Formanka v Lipůvce. Obed bol vynikajúci. Potom sme si pri-

autobuse urobili posledné spoločné fotografie a pokračovali sme už smer Brno. Na parkovisku pri stanici sme sa s našimi priateľmi rozlúčili. Všetko dobre dopadlo, aj počasie sa vydarilo, až na rýchlik, ktorý meškal viac ako 1 hod. Nevadilo, domov sme sa dostali v poriadku, plní úžasných dojmov.

Na záver si dovoľíme hodnotiť toto naše družné stretnutie veľmi dobre. Celý výlet, ubytovanie, strava, pekné prostredie, nemalo chybu a organizátorka Janke Strnadovej dávame jedničku.

Všetci pekne ďakujeme!

Anka Pelikánová
ILCO klub Bratislava

„NENÍ VÍTĚZSTVÍ NAD SMRTÍ, NAD SMRTÍ PROSTĚ NELZE ZVÍTĚZIT, SMRT LZE JEN ODDÁLIT“ PŘEDSTAVENÍ KNIHY PANA RICHARDA SOBOTKY

Následující ukázka je z knihy pana Richarda Sobotky, který jí dal název „Radosti a smutky z umírání“. Rádi bychom vás s touto knihou seznámili dříve, než se vám dostane do rukou na podzimním Sněmu. Jedná se o osobní příběh, na jehož začátku byla poznámka obvodního lékaře o možnosti vyšetření prostaty, a ještě k tomu se slevou. Autor nás seznámí s tím, co člověk prožívá, když se dozví, že má rakovinu, a jak se mu ze dne na den změnil svět. Jak vnímá každou vteřinu svého života, seznamuje se s nemoc-

ničním prostředím, složitým systémem přístrojů, různými procedurami, o kterých ani netušil, že můžou existovat. Jak složité je dopravovat se pravidelně do nemocnice sanitkou, pokaždé s jinými lidmi a novými příběhy.

Autor píše: „S malou nadsázkou lze vyskyt rakovinového onemocnění přirovnat k výskytu onemocnění chřipkou. Oběma chorobám lze předcházet, obě lze léčit. Na obě se také umírá. Chřipka si však uchovala mnohem lepší renomé, kdežto u rakoviny už jen pouhá zmínka vyvolává paniku

ze smrti. Ještě před půl stoletím tomu ve většině případů skutečně tak bylo. Přispívala k tomu malá znalost problematiky, nepropracované léčebné metody, nedokonalá technika, špatná osvěta a žádná prevence u veřejnosti. Pacienti často vyhledali lékaře až ve chvíli, kdy bylo možné problém řešit jen chirurgicky a naděje na uzdravení nebyla vysoká, spíš žádná. Teprve poslední desetiletí přinesla obrát. Nikoliv pokoutní šarlatánští léčitelé, ale moderní lékařská technika, léčebné postupy a znalost problematiky, přede-

Radosti a smutky z umírání

Richard Sobotka



vším prevence i za cenu určité ztráty intimity slaví úspěchy. Právě o tom je tento příběh, o boji s rakovinou, díky znalostem lékařů, technice i pacientovi přivedený k úspěšnému závěru. Příběh o naději, že život na tomto krásném světě lze i navzdory té strašné chorobě žít dál smysluplně a plnohodnotně."

Tato knížka byla napsána bez nároku na autorský honorář, jako dar na podporu léčby rakoviny, a vydala ji Liga proti rakovině Praha.

A nyní slíbená ukáзка:

Vždyť také, co svět je, panuje chaos a zase chaos. Chudý se tváří, že mu na penězích nezáleží, že je šťastný pouhou existencí, další má majetek, auta, peněz a peněz a pořád chce další peníze, pořád má málo. Jedni se vdávají, další rozvádějí, někdo se narodí a další zemře. Někteří lidé trpí nevyléčitelnou nemocí, a přesto lpí na životě.

„Jsem rád každému dalšímu dni,“ říkají jedni.

Někteří nikdy vážněji neochořeli, jsou zdraví jako řípa, nic jim nechybí, a přece skočí z mostu, skočí pod vlak, vpálí si kuli do palice, uváží si mašli a druhý konec špagátu zaklesnou na skobu.

Ve spleti větví stříbrného smrku švitořil sedmihlásek. Vidět ho nebylo, jen slyšet

to jeho vrzání. V zahradě za drátěným plotem měly růže listy o poznání větší než předchozího dne. Stonky pivoněk se za tři dny vytáhly o třicet centimetrů.

Třešně a slívy a také některé jabloně už jen čekaly na čísi pokyn, aby narašené pupeny rozbalily do květů.

Uplynulou noc prospal Václav celou, poprvé od zahájení radioterapie. Takže sedmadvacátý den začal celkem úspěšně, ale pak se něco zadržlo.

Zvrtilo se cosi už předchozího dne. E-mailová zpráva oznamovala, že básník a spisovatel a především kamarád JK v neděli odpoledne zemřel. Václav se nemohl rozpomenout, co v neděli odpoledne dělal, kdy JK potkala těžká hodinka. Nevzpomněl si, zato měl stále před očima jeho fotografii z nemocničního lůžka, měl na ní oči vyděšeného králíčka.

Sanita byla toho dne plná. Jedna z pacientek připomínala sfingu: nastoupila, seděla, vystoupila, suchá jak šindel a netečná, jako by ji právě vytáhli z Tutanchamonova sarkofágu.

Zato pacientka v čekárně na sedadle potaženém červenou koženkou před ozařovnou „B“ byla hovornější. Už jí operovali kdeco, játra, ledviny, tlusté střevo, konečník a teď jí ozařují horní část trupu. „Pokaždé už to vypadá nadějně,“ řekla. „Jenže za nějaký čas to zase vyskočí někde jinde.“ Hned pak ji volali na ozařovnu.

Šlo to pomalu, pekelně pomalu. Teprve když se ukázala černovlasá paní, která tehdy viděla východ krásného rudého slunce, pak to vzalo průvan. „Vy si nemůžete brát náhradní volno,“ řekl jí Václav. „Bez vás to tady vůbec nefunguje.“ Smála se.

Cestou nazpátek přibráli do sanitky dvě paní. A také jednoho muže. Na levé tváři měl jizvu a čerstvě vytažené stehy od spánku až po lícní kost. „Před týdnem mi operovali nádor,“ řekl. Příčinně měl další už starou jizvu s viditelnými stopami po stěžích. „Při ozařování mi špatně zakryli levé oko a poškodili ho, musím nosit sluneční brýle, jinak mi hned slzí.“

Celou cestu si vyprávěli o věcech, které oba znali: známí, příbuzní, kde kdo žije a jak žije, jak se za ta léta vesnice proměnila.

„Měl jsem tři slabé mozkové mrtvice,“ řekl ten člověk.

Pak zase hovořili o časech, které už dávno neexistovaly, a rozprostírali kolem sebe na velké ploše dávno neexistující obrázky.

„Do osmdesátky jsem byl dobrý, pak se to zlomilo. Kolikrát si říkám, že bych chtěl umřít.“

Odbočili úzkou cestou kolem potoka, zastavili u jeho domu. Řidič mu pomáhal vystoupit, pak otevřel branku a ještě vzal klíč a šel odemknout hlavní dveře. Ten člověk usedl na jednom schodku a zůstal sedět. Řidič sanitky se k němu skláněl, díval se mu na tvář, pak se jí dotýkal. Vrátil se k sanitce a řekl čekajícím pasažérům: „Musíme chvíli počkat, vypadá to na slabý infarkt. Zavolám stopětapadesátku.“ Vyfukal na mobilním telefonu číslice a dlouze s kýmsi hovořil. Pak ještě popotáhl svou sanitku o pár metrů dál, aby udělal místo pro vozidlo rychlé záchranné pomoci.

Přijeli, prohlíželi pacienta, vrátili se do vozidla pro nějaký přístroj.

Z jedné sanitky ten člověk vystoupil, do druhé o několik minut nastoupí, z jedné nemocnice přijel, do druhé ho o chvíli dopraví.

Takový je život. Takové je umírání.

Zatím kolem svištělo jaro a stromy šílely květenou, žluté pampelišky explodovaly při rozevírání květů.

Ještě než toho dne opustili nemocnici v Novém Jičíně, potkal se Václav na nemocničním nádvoří s tím člověkem, který pálí slivovici. Měl za sebou poslední ozářku. Seděl v sanitce, čekal na odjezd, ukusoval mastný rohlík, byl šťastný. „Teď ještě tak tři týdny dám pozor, budu opatrný, ale pak...“

K sedmdesátce mu kamarádi věnovali tričko s krásně vyvedeným nápisem hedvábičkem: Motorkář – je lepší být mrtvý, než druhý.

„To je moje heslo,“ smál se. „Dobré, ne?“ A ještě dodal: „Kolikrát když jsem seděl v čekárně a čekal na ozářku, někdy jsem myslel, že se po... z těch jmen, která volali: Hruška, Citron, Sečka, Prda, Broukal, Cibulec, Sobotka, Povaleč, Pobuda...“ Smál se.

„Hodně štěstí,“ stiskli si ruce.

Václav se cítil unavený. Strašně unavený. Tíha všech chorob, nemocí a neštěstí, které byly při každé cestě napěchovány do sanitního vozu od podlahy až po strop, mu seděla v zátylku.

Je lepší umřít? Je lepší žít? Kdo ví...

-red-

PRÁZDNINOVÝ POZDRAV KUŘÁCKÉ POPULACI OD PANÍ DOKTORKY MARTINY VOTRUBOVÉ



Milí přátelé, vážíme si všech příspěvků, které nám posíláte do Zpravodaje. Následující je od paní doktorky, která zápasila s kouřením dlouhá léta. Přiznávám, že její dopis už znám téměř nazpaměť a v rodině mám sama několik kuřáků. Přesto si myslím, že je na místě, je trefný a vtipný. Snad nikoho neurazí a paní doktorce patří velký dík, že chce pomoci kuřákům v jejich nechtěné závislosti, a také za její pokoru, když přiznává, že po 12 letech abstinence ještě nemá vyhráno.

Pavla Vancová

Vážení přátelé a kolegové z Ligy proti rakovině, dovoluji si Vám poslat své dvě eseje na téma boje proti kouření. Sama jsem s tímto nešvarem měla co do činění. Zkoušela jsem opakovaně a neúspěšně přestat. Kontaktovala jsem paní doktorku Králíkovou a ta se mnou mluvila o vůli. Já jsem však stále doufala, že budu moci „kouřit s mírou“. Z tohoto omylu mě vyvedla paní doktorka Pradáčová, která mi vysvětlila, že to v mém případě nebude reálné. Jsem jí za to vděčná. Přestala jsem kouřit po třiceti letech mé kuřácké kariéry. Díky Bohu abstinuji již více než dvanáct let. Víím, že nemám vyhráno. Myslím si, že nejlépe je vůbec nezačít. Pro ty, kterým se vůbec nezačít nepovedlo a kteří „v tom lítají“, jsem napsala své povídání. Není to o tom, že si mohou kouřením „pěkně zavařit“ a že to ve svém vlastním zájmu nemají dělat, je to o tom, aby se na sebe našťvali a řekli si, že žádným cigaretám otročit nebudou. Aby se vzbouřili. Aby si tak zvaně dupli a řekli dost.

Kuřákům často schází dvě věci – jejich vlastní motivace a schopnost říci: „Tak s vámi, milé cigarety, končím.“ Je to o změně jejich postoje k cigaretám

a k sobě jako takovým. Snažila jsem se apelovat na dvě věci – na jejich důstojnost a na jejich mužské nebo ženské ego. Jestli se mi to povedlo a jestli si myslíte, že by to mohlo motivovat „závisláky“ k tomu, aby toho nechali a vymanili se ze své závislosti, posuďte sami. Nejde mi o to, srážet kuřákům sebevědomí, ale naopak je trochu vybudit k akci. Když nic jiného, tak doufám, že se aspoň pousmějete.

Milý kuřáku,

vymyslela jsem pro Vás jakési pseudo-desatero praktických rad na téma, jak se zbavit kouření. Jsou to rady, které čerpám ze své vlastní kuchyně. Doufám, že Vás aspoň trochu povzbudí a motivují. Tady jsou:

- 1) Mysli na to, že s cigaretou je to jako s ohněm. Dobrý sluha, ale zlý pán. Pokud si myslíš, že si „musíš dát čouda“, tak už nejsi svobodný pán, ale otrok.
- 2) Mysli na to, že s cigaretou je to jako se špatnou milenkou. Na krátkou dobu Tě možná potěší, ale v dlouhodobé perspektivě je schopná Tě zničit.
- 3) Pokud máš v rodině kouření s recidivou, pak myslí na své geny a na to, že je prostě „nepřečůráš“. V podstatě nemáš na vybranou a je ve Tvém zájmu smířit se s tím, že kouřit s mírou není pro Tebe schůdná cesta.

4) Mysli na to, že kouření není Tvoje přirozenost a zásadní potřeba. Že je to jenom náhražka něčeho jiného, co Ti ve skutečnosti chybí mnohem víc.

5) Mysli na to, že každý člověk je originál a že je ve Tvých silách najít své originální řešení, jak se kouření zbavit.

6) Mysli na to, že když kouříš, chováš se úplně stejně, jako kdybys poplival svou fotografií.

7) Pokud Ti bude někdo vykládat, že to stejně nedokážeš, tak ho pošli do háje a mysl si něco o jeho kyselých hroznech.

8) Mysli na to, že nějaká přiblblá krabička se senem a nějaký trapný váleček s tabákem na Tebe prostě nemají.

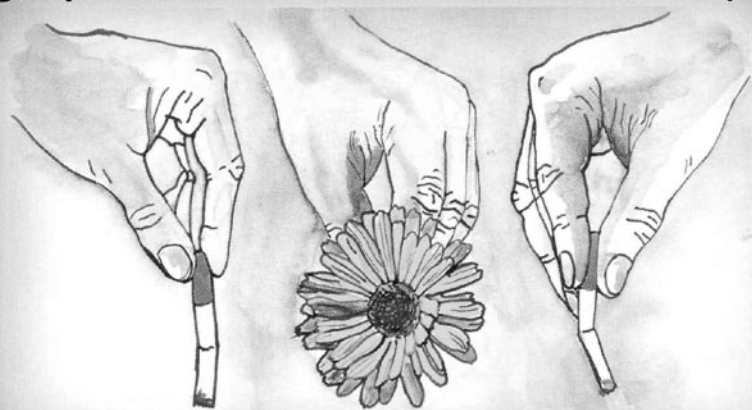
9) Neboj se udělat si srandu sám ze sebe. Je to velmi uzdravující a pomáhá to. Stoupi si před zrcadlo, zapal si cigaretu, přimhuň labužnický oči a pak se na sebe pořádně podívej. Co myslíš, není ta karikatura Tvého já přímo k popukání?

10) Mysli na to, že jsou na světě lepší radosti než kouření. Neboj se si je dopřát. Pokud to nebudou nějaké jiné obskurní kratochvíle, máš volné pole působnosti.

11) Nikdy nad sebou nelámej hůl. Měj se rád a neboj se udělat na cigarety dlouhý nos a vypláznout na ně jazyk.

12) Zkus sbírat vtipy o kuřácích a jejich karikatury. Zpočátku to bude těžké, ale

Liga proti rakovině Praha www.lpr.cz



NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT – ZKUSTE TO TAKÉ

Liga proti rakovině Praha www.lpr.cz



Liga proti rakovině Praha
Na Truhlářce 100/60
180 81 Praha 8
Tel./fax: 224 919 732



*Kouří děčka,
kouří národ,
dým se vznáší nad topol,
jen ať mne ti blbec živí,
jásá státní monopol.*

Josef Fousek

časem Ti to půjde lépe a lépe a Ty se budeš smát víc a víc.

13) Mysli na to, že s abstinencí je to jako s manželskými radovánkami. Občas se to nepovede, ale není konec světa a dá se začít znovu.

14) Mysli na to, že když Ty sám nebudeš chtít kouřit, tak Tě nemůže přinutit dát si cigaretu ani majitel firmy Phillip Morris.

15) Všimni si, že spousta majitelů továren na cigarety by se sami cigarety nedotkli ani kulečnickovým tágem a nezapálili by si, ani kdyby jim za to platili platinou nebo je dali na mučidla nebo na galeje.

16) Jako malý kluk jsi určitě nekouřil. Zkus vyjít z bot dospělého mužského a objevit v sobě nádherné, zdravé, radostné dítě. Raduj se z maličkostí. Tleskej rukama. Zazpívej si, dupej nohama do rytmu, postav se na hlavu. Dělej si srandu z toho, že prší, a raduj se z každé sněhové vločky, která na Tebe spadne. Možná se Ti to bude zdát praštné, ale je to pro život, zatímco kouření je také praštné, ale je to proti životu a lidské přirozenosti.

P. S.: Mysli na to, že to nejlepší v životě Tě teprve čeká a že kouření ohrožuje potenci. To Ti nechci kazit radost ze života, to je holý fakt.

Přeji Ti hodně úspěchů s abstinencí a přeji Ti k ní hodně trpělivosti a pokory.

Kapitola pro ženy

Motto: Ženy, které kouří, nejsou emancipované, jsou jen velmi hloupé. Proč, to se Vám pokusím sdělit.

Milé dámy!

1) Jistě by Vás nenapadlo jít na rande se splihlými a mastnými vlasy, žlutými zuby, pachem v ústech a navoňené čpavkem. Vězte, že když kouříte, jste pro muže asi tak atraktivní, jako kdybyste se tam takto vylepšené odebraly.

2) Vězte, že vajgly v popelníku a popel z cigaret se nazývají kuřácký trus. Pokud doma máte naplněný popelník, má to asi takovou logiku, jako kdybyste měla v Papinově hrnci ve špajzu slepičince.

3) Vězte, že cigarety jsou takové Jezinky Bezinky a chovají se k Vám jako falešné kamarádky. Taková falešná kamarádka Vám nakuká, že jste v těch tlustých

modrých pumpkách, ve kterých máte dardu, sexy, a než se nadějete, odloučí Vám partnera.

4) Cigarety působí na Vaše ego asi tak, jako když po kolečkách odkrajujete salám. Každou vykouřenou cigaretou odkrajujete kousek ze svého já, až ze šišky salámu zbyde malá patka s provázkem a je po něm.

5) Říká se, že česká žena a švédská ocel musí vydržet všechno. Vy ale jste především žena. Přestaňte své ego vypcávat cigaretou a nekastrujte, prosím, svého drahouška tím, že mu kouříte pod nos. Naopak, dopřejte mu, aby ve Vás viděl ženu, která má svou důstojnost a které si může vážít.

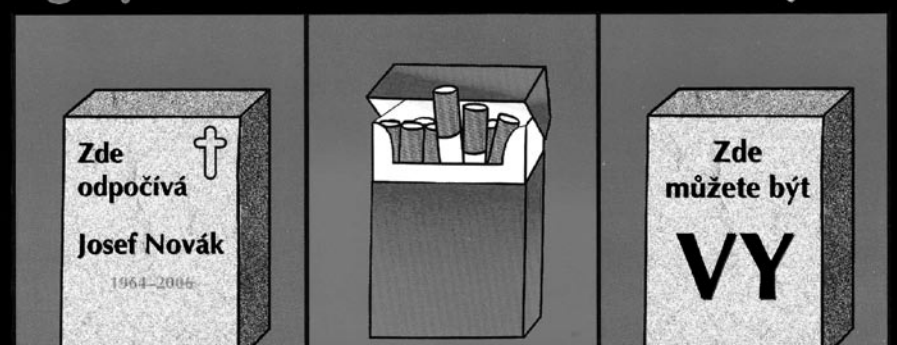
6) Nenamlouvejte si, že kouřit cigarety „patří k věci“, když si chcete zdrbnout s kamarádkami nebo odvádět nějakou náročnou práci. K věci patří ušetřené penízky investovat do sebe a do svého zdraví. Kupte si nějaký moderní ohoz, zajděte si na pedikúru, jděte si zaplavat nebo si dopřejte masáž.

7) Přijímat návštěvy v bytě nebo v kanceláři, kde se kouří, je asi tak vstříčné gesto, jako kdybyste přijímaly návštěvu v umaštěné zástěře, s natáčkami ve vlasích a pozvaly je na čaj v upatlaném hrníčku na pobryndaném ubrusu.

8) Kouření v restauraci je asi tak společenské a „in“ jako dloubání se v nose nebo čištění zubů párátkem s nezakrytými ústy.

9) Pokud se nacházíte ve vztahu, ve kterém Vám Váš partner už dlouho nedal žádnou květinu, tak s tím něco udělejte.

Liga proti rakovině Praha www.lpr.cz



Nikotinové blues

*V rezervaci pro kuřáky
je hodina chrchlání,
každý kašle až se dusí,
nikdo mu v tom nebrání.*

*Když pak přijde rakovina,
zakopou ho zakrátko,
na hrob dají vajgly z cigár
a do rakve plivátko.*

Josef Fousek

Ten mužský žije v bláhové iluzi, že si vzal něco mezi domácí puškou a mužatkou, o kterou nemusí pečovat. Vůbec nemá páru o tom, že když se k Vám bude chovat galantně, vzbudí ve Vás dámu, která cigaretu ke svému image rozhodně nepotřebuje.

10) Nehrajte si na emancipovanou ženu, která tvrdí, že žena je rovna muži. I kdybyste se přerazila, nevyčůráte se do mušle na pánské toaletě. Vezměte jako holý fakt to, že kouření pro ženskou krásu a mateřství není to pravé ořechové. Muži Vám také nezavídí podporu senku a porodní bolesti. Naopak, nosí

své chlupaté nohy ješitně a s noblesou. Emancipujte se od kouření a máte vyhráno.

11) Nenamlouvejte si, že s kouřením nedokážete skončit. Dokázaly jste jiné věci. Není důvod lámat nad sebou hůl a říkat si, že to není ve Vašich silách. Dokázaly to jiné ženy, zkuste to také.

12) Kdyby Vám někdo navrhl, že Vám vyudí mozek v komíně, asi byste si o něm pomyslely něco málo lichotivého. Zkuste se zamyslet nad tím, jak se chováte ke svému mozku Vy.

13) Pomyslete na to, že máte ve svém okolí nějaké malé děti. Asi by se jim

nelíbilo, kdybyste jim kouřily pod nos. Určitě je nechcete otravovat kouřem nebo docílit toho, aby se po Vás začaly opičít.

14) Nemalujte si, že kouřit přestanete hned. Je to běh na dlouhou trať, kdy každý den bez cigarety má cenu zlata a nejkrásnější je ta cesta, která vede ke kýženému cíli.

14) Tyto body Vás sice kouřit neodnaučí, ale možná Vás nasměrují k tomu, abyste se rozhodly ve vlastním zájmu s tím samy něco kloudného dělat.

Zdravím a držím palce.

MUDr. Martina Votrubová

DLOUHOLETÉ A LOGICKÉ PARTNERSTVÍ



Společnost JOHNNY SERVIS je již řadu let partnerem Ligy proti rakovině Praha. Je to však spojení nejen tradiční, ale i logické, protože slova jako zodpovědnost, slušnost, starost o druhé či pozitivní přístup charakterizují činnost obou partnerů.

„Ligu proti rakovině podporujeme dlouhodobě přímými finančními prostředky z části prodeje a pronájmu exkluzivních toalet pro ženy JENNY. Dále kupujeme v rámci květinového dne kytičky pro zaměstnance a pomáháme např. s organizací Putovní výstavy v Berouně. Beru to jako samozřejmou pomoc dobré věci, protože zrovna rakovina se týká hodně lidí i z mého okolí. Neustále naši spolupráci prohlubujeme i rozšiřujeme a jsme přesvědčeni, že jsme ji nasměrovali tam, kde opravdu pomáhá,“ říká Jiří Jeništa, obchodní ředitel JOHNNY SERVIS s.r.o. pro Českou a Slovenskou republiku.

Další oblastí, kde JOHNNY SERVIS pokládá svou pomoc za prioritu, je podpora handicapovaných. Stále ještě není standardem jako jinde v Evropě poskytnout lidem na vozíku odpovídající technic-

ké a sanitární zázemí. Zodpovědností JOHNNY SERVIS je postarat se i o ně a poskytnout jim kvalitní služby. Jejich požadavky a zkušenosti však společnost využívá rovněž při vytváření nových produktů a služeb ve své nabídce.

„Loni jsme zahájili spolupráci s občanským sdružením Černí koně sdružujícím handicapované cyklisty – handbikery. Chceme je podporovat přímo finančními prostředky z prodeje a pronájmu našich toalet JOE, speciálně upravených pro handicapované, a technicky pomoci s jejich plánovanými projekty. Přímou také podporujeme vybrané sportovce, například Pavla Davida,

handicapovaného hráče showdownu. V průběhu roku přispíváme na celou řadu menších či větších charitativních projektů. Celkovou podporu odhaduji v řádech statisíců,“ prozrazuje Jiří Jeništa.

Společnost JOHNNY SERVIS má hodně široký záběr služeb a produktů. Za 19 let působení se stala jednou z nejvýznamnějších dodavatelů mobilních sanitárních zařízení ve střední Evropě. Zabezpečuje požadavky stavebních firem, pořadatelů sportovních, kulturních, společenských i soukromých akcí. Díky tisícům realizovaných projektů má zkušenosti s technickým zajištěním plánovaných akcí, od těch pro několik desítek tisíc lidí (např. Dny NATO) až po malou rodinnou zahradní party. Díky husté síti poboček a dostatku obchodních manažerů v České a Slovenské republice i zastoupení v Maďarsku či Rakousku navíc působí ve značně rozsáhlém regionu.

„Zákazníci o nás říkají, že jsme jim dobře poradili a tím jim ušetřili čas a případné problémy při realizaci akce. Oceňují



rovněž vysokou úroveň servisu, že jsme dostupní a máme o ně zájem. Jsme rodinná firma, a také proto se snažíme pro ně mít velkou přidanou hodnotu a vztah neustále posouvat a prohlubovat," rekapituluje Jiří Jeništa, obchodní ředitel JOHNNY SERVIS.

Společnost JOHNNY SERVIS je specialista a komplexní dodavatel technické-

ho a sanitárního zařízení pro sportovní, kulturní, společenské, soukromé akce a stavby. Půjčuje, ale i prodává mobilní toalety, sprchy a umyvadla, mobilní oplocení, sanitární přívěsy, mobilní kanceláře, kancelářské i skladovací kontejnery, elektrocentrály a kompletní party servis. Nabízí také mobilní protipovodňové zábrany Tiger Dam - vo-

dou plnitelné tubusy, které lze stavět do různých výšek a délek a které slouží jako výrazně rychlejší a manuálně méně náročná alternativa zábran tvořených pytli s pískem.

Potřebné kontakty a další informace najdete na www.johnnyservis.cz nebo získáte prostřednictvím mailu: podpora@johnnyservis.cz.

INFORMACE O AKCÍCH

Dovolte, abychom vás srdečně pozvali na plánované akce Ligy proti rakovině Praha z. s. v poslední čtvrtině letošního roku

Sněm členských pacientských organizací: 4.-5. listopadu, Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9

Vánoční koncert: 9. prosince, Karolinum, Praha 1

ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha z. s.

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6.000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3.500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3.500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2.500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1.800 Kč

Technické podmínky: tel.: 233 091 454, e-mail: warausova@allin.cz

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

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z. s.

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

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

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

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

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

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