



**Proč jsem členkou Mamma HELPU • Výlet do Srbska
Jsme jedna krevní skupina • Růžové zpravodajství
Seriál třiadvacet dialogů o rakovině • Napříč Kanadou
Antiangiogenní léčba • Programy v MHC • Recepty**

Proč jsem členkou Mamma HELPu

Nedávno jsem při odchodu z radioterapie zaslechla v čekárně větu: „Nemá smysl abych se scházela se stejně postiženými, mám přece rodinu a spoustu přátel a v těch mám největší oporu“. Čekárnou jsem jen procházela a předchozího hovoru jsem se nezúčastnila (i když jsem ho asi předtím vyvolala mírnou propagací našeho sdružení), a tak jsem to nechala bez komentáře. Ale sama pro sebe jsem se zamyslela – proč jsem vlastně členkou Mamma HELPu?

Tak určitě proto, že jsem tu hned při první návštěvě po operaci narazila na Marcelu s Olínkou, které se mne ujaly a poradily mi jak cvičit, abych rozhýbala tu nepříliš pohyblivou levou ruku, a co dělat, abych se pokud možno vyhnula lymfedému. Navíc mne zahrnuly spoustou příslušné literatury. A tak jsem podle ní pilně cvičila a hlavně si uvědomila, že spousta z nás je na tom daleko hůř než já. Tehdy jsem nepodstoupila ozařování ani martyrium chemoterapie, práci jsem přerušila jen na šest týdnů a mé problémy po operaci byly spíše psychické. Nevěděla jsem jak to říci těm, co budou mít o mé zdraví větší obavu než já sama a těžko se vyrovnávala se zatím nepoznaným ostychem při převlékání ve společných prostorách.

Dokud jsem chodila do práce, na mammahelpské akce mi nezbýval čas a mým jediným kontaktem byly bulletiny. Změnilo se to s odchodem do penze. Začala jsem chodit na pondělní cvičení, občas na nějaký babinec, zúčastnila se akcí Dokážeš to taky. Loni jsem byla i na prvním rekondičním pobytu. A to byl, myslím, ten podstatný okamžik. Společně prožitý týden je hrozně důležitý! Poznala jsem tam spoustu zajímavých, příjemných a veselých kamarádek. Když teď přijdu na nějakou akci, vždycky tam najdu známé, které ráda vidím a se kterými si mohu popovídat.

Rodinu a přátele mám. Také ještě spoustu dalších zájmů. Ale pokud jde o problémy a obavy spojené s rakovinou, raději je s nimi neobtěžuji. Myslím si, že kdo s tím nemá osobní zkušenost, těžko moje problémy pochopí. Komu si mohu bez ostychu postěžovat, že mne ta levá ruka dnes zase trápí a že mi není zrovna do skoku? Kdo mne povzbudí – třeba jen tím, že i přes všechny těžkosti dál intenzivně žije? A to je další důvod, proč jsem členkou Mamma HELPu...

Růžena Metličková

Děkuju Růžence za příspěvek. Podělíte se s námi i vy ostatní o to, proč jste se staly členkami Mamma HELPu? Třeba to ještě netušíte, ale až přijde ta chvíle, kdy si řeknete: „Jo, tak pro tohle tam chodím...“, tak potom sedněte a napište.

Jitka

***Zveme vás na Valnou hromadu sdružení Mamma HELP,
která se koná v posluchárně 3. lékařské fakulty UK, Ruská 87, Praha 10,
v pondělí 25. dubna 2006, od 16,30 hodin.***

***Na programu je zpráva výkonného výboru o práci sdružení v roce 2005,
zpráva o hospodaření organizace a zpráva dozorčí rady o provedené kontrole
– vše vám předložíme ke schválení. Vaše hlasy také potřebujeme kvůli
doplňovacím volbám ve výboru! Nezapomeňte prosím, že se jedná o vaši
členskou povinnost a udělejte si čas – dozvíte se také o všem,
co jsme naplánovali pro letošek!***

LISTÁRNA

Už to vypadalo, že do dubnové listárny nebudu mít žádný příspěvek, a tak jsem se rozešla o své březnové návštěvě Hradce Králové. I když se Hradec Králové neobjevuje v rubrice Kultura za hubičku (zadarmo jsem tu nic neobjevila) – je tu k vidění spousta zajímavých věcí, které vám vřele doporučuji.

Růžena

Při hledání tipů pro bulletin mne zaujaly dvě výstavy v Hradci Králové. A protože jsem měla v březnu nějak víc času – lyžování jsem letos vynechala a sníš a mráz mi zatím nedovolily věnovat se zahradě, zajela jsem se na ně do Hradce podívat. Vlakové bylo rozhodně pohodlnější a rychlejší než loňské putování na kole. Zimní krajina je sice trochu smutnější než ta letní, ale zato nepřekáží listí a tak je toho k vidění daleko víc. Sněhu už v kraji moc nebylo, ale pole byla ještě bílá a krásně na nich vynikali ušáci i srnky.

Abych nejela tak úplně naprázdno, vezla jsem do Hradeckého MH centra několik knížek. Renata i Jarka, které měly službu, se mne pohostinně ujaly. Povídaly jsme si o zajímavém programu hradeckého centra na duben a než jsem stačila vypít kávu, objevily se tu tři nové adeptky na členství v našem sdružení. Dvě z nich nebyly místní – slyšely o nás na rehabilitaci, a tak přijely až z Úpice a Opočna. Děvčata se jim věnovala a já se pomalu sbalila a vydala za kulturou.

Ještě před polednem jsem stihla obě výstavy v Galerii moderního umění. Hradecké kulturní instituce drží od 12 do 13 pauzu, která by se dala příjemně využít v některé z mnoha místních restaurací, hospůdek či kaváren, ale protože se oteplilo a trochu nesmělé sluníčko hrálo příslibem blížícího se jara, vydala jsem se do Jiráskových sadů k soutoku Labe s Orlicí. Tentokrát jsem nepřehlédla krásný dřevěný kostelík přenesený sem v roce 1935 z východního Slovenska. Bylo tu nádherně.

Slunce hrálo, na soutoku se popásaly lysky a obě řeky byly čisté a klidné. Posadila jsem se na lavičku a užívala si tu pohodu. Jakkpak to tu asi bude vypadat až roztaje na horách ta spousta sněhu?

Odpoledne jsem zašla do Muzea Východních Čech – ta zajímavá a na dobu svého vzniku (1908-12) velice moderní budova městského muzea od Jana Kotěry mě lákala už loni. Nedávno ji renovovali a tak všechny ty architektonické výmysly i krásná okna od Františka Kysely září čistotou. Prošmejdila jsem to od sklepa (červené cihly, hrubá omítka a k tomu výstava Krása železa) až po 2.patro s mozaikami podle návrhů Jana Preislera. Stálé expozice tu v podstatě nemají, zato hned několik výstav. Dlouhodobá výstava je věnovaná Janu Kotěrovi, do 27. srpna 2006 potrvá Krása železa – sbírka kovářských a zámečnických prací od pozdního středověku do počátku 20. století..

Vstupné není v Hradci příliš vysoké – jak do Východočeského muzea., tak do Galerie moderního umění na Velkém náměstí je pro důchodce za pouhých 15,- Kč. Obě instituce navíc pořádají řadu zajímavých přednášek a besed.

Ještě jsem se trochu prošla a když jsem okolo čtvrté Hradec Králové opouštěla, zase už drobně sněžilo. Na nádraží se tu s každým hlášením ozývá (jak jinak) melodie „Okolo Hradce“. Čisté nádraží a nově vykachlíkované podchody můžeme Hradečákům my Pražáci jen závidět.

A když jsem v to nezvykle horké pondělí 27. března přišla na cvičení, potěšil mne jarní poetický pozdrav od Marty Zvonařové:

„**N**a sluníčku je 22° C a tak stavíme sněhuláka z hromady zbylého sněhu, ale už počítáme krokusy“, hlásila mi v neděli 19. 3. dcera co bydlí u Zlína.

Tak už je to tady – JARO !!!

Tady v Praze jsem na zahrádce počítala krokusy, sněženy i bledule přece jen trochu dřív. Chodila jsem nasypat ptáčkům, odházet sníh, vyvětrat chatu. A tak jsem zjistila, že už tam není – ta básnička o jaru, kvočně a kuřatech na betonové zdi zastávky Krejčárek. Asi proto, že teď slepice a kuřata nejsou kvůli ptačí chřipce v módě. Nezničili ji sprejeři, jak jsem se víc než rok obávala, ale schovala se pod jinou báseň. Nezdá se mi už tak poetická, ale stejně má něco do sebe, zvlášť pokud se nad ní zamyslíte:

Ráno otvírákem očí otvírám
ještě chvíli mně trvá zjistit
co je bdění a co ještě snění

Přeji vám všem dobrý spánek a ráno ať se probouzíte svěží a odpočaté s chutí užít si jaro co nejlépe.

Marta

Jsme jedna krevní skupina

Letošní jarní „Štěpánov“ předčil všechna naše očekávání. Atmosféra byla plná sympatií, tolerance a spokojenosti a převážila i drobné vrtochy počasí. Většinou jsme se už znaly z jiných rekondicí nebo akcí MH. I nové členky Anička, Eva a Alena a děvčata z Kyjova byly skvělé.

Zlatým hřebem rekondice však byla přítomnost hosta z New Yorku Kristy Gottliebové, jejíž energie, vstřícnost a obětavost pro naši věc byla neuvěřitelná a obdivuhodná.

Prožily jsme velmi příjemné procedury, krátké procházky a společné večery v jídelně. Večery jsme trávily při povídání, ručních přípravách dárků, sledování „Románu pro ženy“, vyprávění Kristy, hraní karet a málem jsme položily základní kámen Klubu červených klobouků u nás.

Program nám připravila Jana Drexlerová a Krista, o naše pohodlí během cesty vlakem pečovala Dáša Charvátová. Velké díky jim.

My jsme byly šťastné a opečovávané od všech. Byly jsme prostě „Holky, které spolu mluví“. Držely jsme společně palce malému Filípkovi, vnoučkovi Jany, aby už neváhal podívat se na svět – podařilo se a byl řádně zapit, aby rostl jako z vody.

S blížícím se koncem rekondice jsme byly tím týdnem dojaty.

Že píši samé superlativy a fráze? Chyba lávky. Je to skutečnost!! Zkuste to samy.

Slávka Lebrová

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Z Brna

Nejdříve poděkování, našim pomocníkům

Od začátku roku k nám začala docházet paní Pauline Ivanyi. Pochází z Holandska a je to psychologka. Přišla nám nabídnout svou pomoc. Tady v Česku na něco takového nejsme moc zvyklí. Pauline za námi chodí několikrát v týdnu, vždy na několik hodin. Pokaždé se dopředu dohodne, na jak dlouho a kdy může přijít. Její pomoc je užitečná, ale i příjemná, protože Pauline je moc milá a veselá. Pomáhá nám s e-maily, co jsou v angličtině, s prací na PC, ale i s výšivkou, nebo se klidně pustí do úklidu skříněk. A na posledních dvou schůzkách připravila Povídání s Pauline. Moc se nám líbilo a tak se těšíme, že zase něco podobného časem připraví.

Další pomoc nabídla Maruška. Taky přichází na několik hodin a už od dveří volá, co potřebujeme. A navíc vám prozradím, že umí v rámci zdravého stravování moc

dobře uvařit ze sojového masa. Už dvakrát přišla i s kastrůlkem a řeknu vám, že chválu ani nebylo slyšet přes naše mlaskání.

No a ještě chci poděkovat Drahušce. Říkáme jí Nohy Helpu. Je takový čiperný nezmar a protože ráda chodí, tak jsme ji pověřily, aby zašla na brněnské veletrhy, kde v rámci Salimy byl celý pavilon věnován zdravým produktům. Odtud nám přinesla spoustu zajímavých materiálů. A i jindy víme, že v jakémkoliv pochůzce se na ni můžeme spolehnout.

Nakonec chci poděkovat ještě Helence a Zdence, co slouží v Centru. Holky by v té práci i spaly!!!!

Vaše Zrnko

A co jsme dělaly v březnu

Byly jsme společně v divadle Bolka Polívky na ztřeštěném představení Motýlek a snažily se tak doplnit elán, ztrácející se po dlouhé zimě.

—
Dvakrát bylo povídání s Pauline Ivanyiovou. Pokaždé jsme se tak rozpovídaly, že na nás lektorka z kurzu zdravého životního stylu musela čekat. Uvědomily jsme si, že nám to povídání ohromně schází a budeme muset vyřešit, jestli kurzy a arte dílny nerozdělit do dvou dnů, aby zbyl prostor pro to naše povídání.

—
Jen tak lehce, komorně jsme oslavily MDŽ – kytičkou a Lčivou pastelkou...

—
Navštívila nás novinářka z Lidových novin a pak vyšel článek o kurzu zdravého životního stylu.

—
Připravily jsme pro vás dotazník, který vám asi 4x do roka rozdáme k vyplnění. Pomůže nám zjistit, co vám chybí, co byste chtěly změnit, nebo co naopak byste uvítaly v mammahelpských aktivitách a podobně.

Jak se nám daří v kurzu zdravého životního stylu

Na začátku nás bylo 14 a celkem jsme vážily 1121 kg. V průměru na osobu je to asi 80 kg a index BMI máme 30, což je už mírná obezita.

Ale nemyslete si, že do kurzy chodí jen boubelky. Jsou tu i ženy, které (jak říkáme) nám kazí průměr svou hubeností a tak nám logicky budou „kazit“ i váhový úbytek. Ale i ony chtějí žít zdravě a to nás těší. Hlavním cílem není zhubnout během 10 lekcí o 10 kilo!

Letí to jak o závod. Už jsme v polovině kurzu a tak můžeme trošku rekapitulovat. Od začátku jsme musely zapisovat poctivě co sníme, vypijeme, co u toho děláme a podobně.

Zdenka z Poradny pro zdravou výživu Masarykova onkologického ústavu nás vede a radí nám, jak na to – a další hodinu pak cvičíme.

Co už jsme se naučily?

Že máme každé sousto žvýkat asi 32x

Že máme jíst pomalu a s přestávkami

Že další sousto nemáme nabírat, dokud jsme nespolkly předešlé

Že můžeme nechat nedojedené jídlo na talíři

Že máme jíst v menších dávkách asi 5x denně

Že nemáme jíst za pochodu, neuždíbovat, nestravovat se na ulici, pizza, párek v rohlíku...

Že máme dodržovat dostatečný přísun tekutin

A učíme se jíst energeticky vyváženou stravu.

Jako bych vás slyšela. To není nic nového. Asi máte pravdu, ale ruku na srdce, kdo z vás se tím dokáže řídit? Jasně, že i my pořád ještě děláme chyby, ale v té naší hubnouce partě se tím netrápíme. Spíš se tomu společně zasmějeme. A o tu dobrou náladu přece jde! Bavíme se a i když už některé vzdaly to zapisování a počítání, pořád chodí společně s námi.

Zpočátku se nám moc nechtělo zapisovat, co jsme jedly a pily. Ale díky tomu jsme si uvědomily, kde děláme chyby. Některé byly překvapeny, jak málo tekutin za den přijmou, jiné zase zjistily, že jim v jídelníčku chybí ovoce a zelenina, další si uvědomily, že konzumují zbytečně moc tuků, nebo cukrů. Zatím jsme u páté lekce a už teď víme, že poznatky z tohoto kurzu nám budou užitečné. Žádná z nás asi nebude nějak radikálně měnit svoje zvyky, ale určitě alespoň část znalostí nás ovlivní třeba při výběru potravin. Některou víc, jinou míň.

Už víme, že některé potraviny, které se tváří jako „light“ ve skutečnosti takové nejsou a proto saháme po jiných, začínáme používat i některé zdravější suroviny.

Chceme se naučit aspoň zčásti stravovat se a vařit zdravěji – pokud možno trvale. Hlavně to chce ale přemýšlet, alespoň na začátku, jak a z čeho vařit. Protože se spolu pravidelně scházíme, můžeme sledovat, jak se které daří dodržovat to, co jsme se naučily. A chceme i v budoucnu podobné kurzy pořádat.

Uvědomujeme si, že za to, jak se stravuje naše rodina, neseme odpovědnost my samy. A že stravovací návyky ve velice podobné formě předáváme i svým dcerám, které nesou tuto štafetu dál.

Víme, že se nic nedá změnit jedním jediným kurzem, ale chce to někde začít. Nestačí jen lamentovat nad špatným zdravím našeho národa. Tak my v brněnském Mamma HEL-PU jsme už začaly. A co vy? Přidáte se? Uděláte něco pro své zdraví a pro své nejbližší?

Vždyť i velké katedrály se začínají stavět z malých kousků!

Jana Zrnečková, MHC Brno

Co se dělo u nás v Praze

Březen nás všechny zaskočil stále nekončící zimou. Čekáme na sluníčko jako na zázrak. Virózy a chřipky se letos vyhnuly málokomu. I my v mammahelpu jsme si jich užily dost.

První březnový program se nám nevyvedl. Přednášku JUDr. Pelikánové jsme musely na poslední chvíli přeložit až na 27. dubna. Sešlo se nás hodně a tak jsme čas využily k vysvětlování křížkové vyšívací techniky a k nabízení motivů na vyšívání.

Na předvádění břišního tance se přišlo podívat hodně děvčat. Paní Sedláčková přivedla svoji úžasnou žačku a všechny jsme nadšeně sledovaly její krásné taneční kreace. Trochu jsme si některé prvky zkusily. Paní Míla nám nechala kontakt na svoje kurzy ve Vestci. Máte-li někdo zájem, zavolejte a my vám ho předáme.

Poradny MUDr. Horana o polyfenolech a antioxidantech se zúčastnilo mnoho stálých posluchaček.

Do artedílny vás začíná chodit pořád víc a to je dobře. Ubrousková technika, kterou vás Ida se Štěpánkou mohou naučit, se v domácnosti hodí každé z nás. S poměrně malými náklady se dá doma vylepšit plno maličkostí. Nebojte se i vy ostatní a přidejte se taky podívat!

Výlet do Srbska byl i přes proměnlivé počasí fajn, mám velkou radost, že vás počasí neodradí a máte radost z pohybu na čerstvém vzduchu. O výletě napsala Boženka se svojí kamarádkou Věrou.

Chci vám připomenout Desátý květinový den – 10. 5. 2006

Přijďte se k nám do MH centra Praha přihlásit na prodej květin. Nebojte se, vše ohledně prodeje vám vysvětlíme. Prodává se ve dvojicích a vy, co se ostýcháte, přidáme vám zkušenější kamarádku.

Hanka

Výlet do Srbska

Je sobota devět ráno a na Smíchovském nádraží se začínají scházet ty, které neodradilo stále se měnící počasí. Některé kamarádky se Hance omluvily, ale přesto se nás nakonec sešlo sedmáct nejstatečnějších. Hanka přišla opět ve své krásné oranžové bundě, to abychom ji v terénu nepřehlédly a nemusela si kupovat reflexní vestičku pro motoristy.

Když jsme vystoupily v Srbsku, počasí nám přálo, žádný déšť a sníh a chvílemi se ukázalo i sluníčko. Berounka byla dost vysoká a plná tlustých rozlámaných ker. Prošly jsme kolem řeky a skal, na kterých se cvičí horolezci a dokonce jsme tam dva viděly. Nálada byla jako vždy výborná, stále bylo o čem povídat – prostě milý babinec.

V pohodě jsme došly do Svatého Jána, kde Hanka objednala v restauraci Obecná škola místa na oběd. Restaurace byla velmi pěkná, všechna jídla výborná, hlavně svíčková, tak jsme poslaly pochvalu kuchaři. Kostel byl bohužel zavřený a pramen poustevníka Ivana nefunkční, údajně pro nějaký bakteriální problém.

Zpáteční cestu do Srbska jsme trochu změnily a vracely jsme se silnicí, která byla přece jen sušší než blátivé lesní cesty. Prostě zima nechce ustoupit a příroda zatím spí.

Vlak na Prahu jsme statečně dobíhaly a dokonce na nás chvílku čekal, možná se bavil, když viděl ten valící se hlouček udýchaných spoluobčanek.

Výlet byl pěkný, v pohodě jsme ušly asi deset kilometrů. Zvládly bychom více, ale terén byl trochu kluzký a mokrý, zatím nevhodný na nějaké rekordy.

A tak milé kamarádky, nebojte se a příště se k nám připojte, je to příjemná změna.

Boženka Zámková a Věra Doležalová

Hradec Králové

Napříč Kanadou

V Hradci jsme odpolední sešlosti zahájily moc hezkým povídáním s cestovatelem Milošem Manychem, který je stejně jako my po onkologické léčbě. Na rozdíl od většiny z nás se ale rozhodl k obnově svých psychických i fyzických sil neobvyklým způsobem – putováním po Kanadě. A nabídl nám také toto poselství:

V březnu jsem se s vámi sešel na besedě o Kanadě a Aljašce ve vaší klubovně. Nevěděl jsem před tímto setkáním moc o vaší partě. Na internetu jsem si o vás něco přečetl a šli jsme do toho. Sešlo se nás patnáct a vydrželi jsme si povídat přes dvě hodiny i bez počítačové techniky. Prodělal jsem onkologickou operaci půl roku před mojí cestou za oceán a po ozařování jsem za tři měsíce odlétal k mému kamarádovi z dětství do kanadského Edmontonu. Strávili jsme spolu krásných 80 dnů. Cestovali jsme tisíce kilometrů autem a sjížděním nádherných řek na kánoi. Postupně jsem nabíral ztracenou sílu a vnímal jsem krásu kanadské přírody okolo sebe mnohem více než dřív. Z mých zážitků jsem se vám snažil předat co nejvíce. Snad se mi to povedlo a popovídali jsme si i o našich problémech a jak jim vzdorovat svým pozitivním myšlením. Jestli pár zrněk padlo na úrodnou půdu, pak má beseda nebyla pouhým cestovatelským povídáním. Děkuji vám za pěkné odpoledne a držme se!

Váš Miloš Manych z Trutnova

Růžové zpravodajství

Jak jsme slíbili, dočtete se v každém čísle bulletinu, co je nového s naším vyšíváním růžovou.

Díky tiskárně Eclipse a. s. a jako vždy velmi ochotné a milé Petře Majtaníkové máme (zdarma!) krásné růžové plakáty a věřím, že s vaší pomocí se dostanou na místa, kde mohou oslovit další vyšívačky, které o nás zatím nic neslyšely. Prosím, přijďte si pro ně! Kromě plakátů si můžete odnést také o něco menší letáky k růžové výšivce, kde je na druhé straně navíc návod, jak vyšívát pro mammahelp – rozdejte jich prosím co nejvíc. (V tuto chvíli je právě děvčata nabízejí na Pragomedice!) Autorkou grafiky plakátu i letáku je Helena Fialová, která vybrala krásný vyšitý obrázek a vymyslela taky naše „výšivkové“ logo (a zařídila tisk letáků v tiskárně Extraprint)

Až tento bulletin vyjde, budeme už bohatší o nějakou tu korunu z prvního letošního prodeje vašich obrázků – právě je Marcela Mejstříková rámuje a ještě před Velikonocemi je budeme s pomocí Kláry Šindelářové nabízet zaměstnancům firmy Hewlett Packard, odkud jsme mimochodem právě dostali dalších šest tisíc na propagaci projektu – děkujeme!

Nějaké ty dolárky nám přivezla z New Yorku paní Krista Gottliebová, která rozprodala naše vyšité růžové mašličky a chce si odvézt další (čas na jejich přichystání máme do konce dubna). Krista s námi strávila týden na rekondici ve Štěpánově, v příštím bulletinu se s vámi podělí o své zážitky, ale všechny mammahelpky, které jí tam zažily v akci, vědí, že její elán, nápady a energii jen tak někdo nevládní. Jsem šťastná, že nám tak ochotně pomáhá!

V MH centrech se už pěkně scházejí hotové výšivky. Je moc dobře, že jste se do toho vyšívání tak daly (dali – vyšívá čím dál tím víc mužů!), protože příležitosti k prodeji bude letos opravdu hodně. Například hned od 4. května budeme mít malý stánek na velkém veletrhu Svět knihy v Praze, kde budeme nabízet vyšité knižní záložky! Tuto příležitost nám nabídla paní Dana Kalinová, ředitelka veletrhu, a díky jejímu pochopení máme stánek zcela zdarma. Teď jen, abychom měly do té doby dost vyšitých záložek – prosím, přijďte si pro předlohy i bavlnky do všech MH center, kam je darovala velkoryse brněnská firma JORIK (viz dále).

Co nevidět vyjde náš inzerát s výzvou k vyšívání také v knížkách Harlequinkách, a pak v ženských časopisech – uvidíme, jaká bude odezva a kolik čtenářek nám udělá radost...

A teď už je na řadě Ida, aby vám coby Růžový poradce poradila pár tipů a triků, jak a co vyšívat. A vyšívajte pěkně, prosím pěkně!

Jana Drexlerová

Jak vyšívat knižní záložky

Pokud jde o knižní záložky, můžete si k nám přijít pro nápady a materiál nebo se pustit do práce rovnou sami. Používáme pásky kanavy, které se k tomuto účelu dají zakoupit běžně v galanterii v různých šířkách a barvách. Šířku volíme vhodně podle vybraného obrázku, délku zhruba okolo 20 cm. Asi dva cm od obou konců začistíme jednou řadou křížků a zbytek vytřepíme. Není to složité a vypadá to velmi pěkně... Jen si prosím pospěšte, ať to do knižního veletrhu stihnete!

Chcete-li se přijít poradit, nebo konzultovat vyšívání po telefonu, sloužím v pražském MH centru vždycky v úterý dopoledne (tel. 272 731 000). Najdete mne také dost často ve čtvrtek odpoledne v artedílně, stačí jen sledovat v bulletinu program.

Ráda bych poděkovala Heleně Málkové a její dceři paní Sulkové, které vzaly před nedávnem vyšívání do Klubu důchodců v Čakovicích, přinesla k nám teď moc krásné obrázky a už si zase odnesla další předlohy a materiál – co myslíte, nenapadne vás, kam byste mohly takhle zajít vy? V brněnském MH centru už se zase prý začínají scházet obrázky od děvčat a žen z Křížku dětem – od nich jsme vloni dostaly ty nej-složitější a taky nejpečlivěji zhotovené výšivky...

A kdo opravdu ani nevyšívá, ani nikam mezi vyšívačky nechodí, má ještě tu možnost zastavit se v některém MH centru a nějaký už zarámovaný obrázek si vybrat – a třeba jako dárek k Velikonocům jej pro někoho zakoupit. Přijďte se podívat!

IdaBartošová

O velké radosti z Růžové výšivky v Brně

Hned v první větě musím poděkovat manželům Eisenwortovým s firmou Jorik za jejich neuvěřitelně velkorysou pomoc při Růžové výšivce. Od začátku nás podporují a díky jejich štědrosti jsme v Brně zatím nemusely koupit ani jehlu. A ty z vás co už něco vyšily ví, že to není levná záležitost. A nyní se jejich pomoc přesunuje i na děvčata v Praze. I ony si mohou objednat obrázky, které si troufnou vyšít, i s materiálem. Vždy když sepisuje Hela seznam bavlnek a materiálu, který jsme si vybraly, máme trochu obavy, jestli už toho nechceme moc, abychom nezneužívaly jejich las-

kavost. A pokaždé, když z obchodu odcházíme, jsme obdarováni mnohem víc, než jsme žádaly. No uznejte, že nešlo poděkovat jen jednou větou.

A tak hned v „druhé“ větě se s vámi musím podělit o další radost, kterou výšivka způsobuje. A to těm, kteří se do ní pustili. Někdo vyšívá proto, že nám chce pomoci a někoho to opravdu chytlo. Že Maruško a Jano?

A pomáhají nám mnozí, od kterých bych to nečekala. Zapojují se i muži! Ani ve vyšívání nás nenechají na holičkách. Jako například přítel mé dcery Ivan. Jeho výšivka strčí tu moji hravě do kapsy. No a další zástupce mužů je teprve dvanáctiletý (!) Filip Životský, který nám vyřezal z překližky krásné velikonoční rámečky !

Proto věřím, že tak jako nám dělá radost samotné vyšívání, stejnou radost udělá výšivka i těm, kteří si ji koupí a tím nás podpoří.

A zase jsem u té své radosti z práce, kterou děláme. Tolik dobrých lidí se při ní setkává. Možná ty katastrofické televizní zprávy každý večer budou z jiné planety, než na které žijeme. Co vy na to?

Tak jehlám zdar zdraví všechny vyšívачky a výšivkáře Jana Zrnko

SERIÁL

Třiadvacet dialogů o rakovině

Strastiplná cesta po dlouhém, úzkém mostě aneb jak překonat rakovinu

Knížka Třiadvacet dialogů byla napsána pro všechny, kdo onemocněli zhoubným nádorem, a pro všechny, komu onemocněl někdo blízký. Aby se lidé v této situaci uměli zorientovat, aby mohli sami posoudit svou pozici v nemoci, aby se mohli na základě pravdivých informací svobodně rozhodnout. Je psána formou rozhovorů s přítelem, jehož žena touto nemocí právě prochází.

Část III.

Povídání o stanovení diagnózy a o tom, jak na to nemocní reagují. Má pravda význam již v tomto stadiu?

Způsob sdělení diagnózy a následná reakce nemocného a rodiny vytvářejí způsob překonávání a adaptace, který prostupuje celou nemocí. V zásadě lze konstatovat, že psychosociální rehabilitace by proto měla začít v den, kdy je stanovena diagnóza.

V dnešní době specializované medicíny nebude lékař, který sděluje diagnózu, lékařem primární péče. Ale nezávisle na tom kdo – zda rodinný lékař nebo specialista – bude to lékař, který udá tón pro úspěšné překonávání

a vyrovnávání se s rakovinou během léčby nemocného, a který musí minimalizovat jeho strach, hněv a depresi a současně maximalizovat adaptační realistické odpovědi. Nemusí nemocného stále vést za ruku, ale měl by rozpoznat momenty, kdy je emocionální podpora stejně důležitá, jako zdravotní péče.

A stanovení diagnózy jedním z těchto těžkých momentů je.

Současní lékaři zdělili tradici neotevřenosti. Dříve většina lékařů dávala přednost zadržení informací. Obvyklou praxí bylo informovat rodinné příslušníky, kteří pak převzali odpovědnost, zda nemocnému pravdu sdělí nebo nesdělí. Vytvořené „uzavřené povědomí“, kdy všichni kromě nemocného znali jeho stav, mělo následky pro všechny zúčastněné. Zdravotníkům a rodinným příslušníkům byla tak vlastně odepřena možnost vyjádřit svůj zájem a nabídnout podporu nemocnému. Domnělá ochrana poskytovaná nemocnému tímto „uzavřeným povědomím“ byla iluzí, protože tajemné mlčení obklopující diagnózu je tak jako tak vedlo k podezření na nehorší, a to bez jakékoli naděje. Nemocným tak nezbyvalo než předpokládat prognózu (v zásadě horší než skutečně byla)

a současně se snažit skrývat, že znají svou diagnózu, aby tak chránili vědomí svých příbuzných. Někdy v sedmdesátých letech došlo ke zvratu v těchto názorech, kdy při výzkumu většina z respondentů napsala, že preferují sdělení pravdy o své nemoci – nemocní mají právo požadovat vysvětlení a informace, jak to zakotvuje Listina práv nemocného. Pro současného lékaře je asi nejbezpečnějším postupem otevřená pravdivost, která je dána současnou atmosférou diskuse. V žádném případě není přípustné „trestání“ pravdou, kdy nemocný, který z důvodu neznalosti podrobností o svém zdravotním stavu odmítá diagnostické nebo léčebné postupy a lékař mu proto v časové tísní nebo proto, aby mu pomohl se „správně rozhodnout“ vybalí pravdu velmi tvrdě, bezohledně. Po takovém zásahu může nemocný chápat svůj stav jako mnohem horší než ve skutečnosti je, a může se i domnívat, že jakýkoliv zákrok již v podstatě nemůže být úspěšný. Je nasnadě, že takovýto nemocný je přímo vháňen do náruče sebevědomých léčitelů a podvodníků.

Stanovení diagnózy může být začátkem vztahu nemocný – lékař. Většina nemocných vidí (a potřebuje vidět) lékaře jako své primární útočiště v konfrontaci se svou nemocí. Lékař jim poskytuje štít proti zmatku, bezmocnosti a strachu, které diagnózu doprovázejí. Když lékař poskytuje informaci nemocnému, musí citlivě zvažovat tři aspekty:

- jak a co říci,
- jak pozorovat, poslouchat, interpretovat a lépe porozumět přáním a potřebám nemocného
- a jak vyjádřit zájem a podporu.

Rozhovor nesmí být uspěchaný, lékař musí věnovat dost času pečlivému vysvětlení a zodpovězení otázek nemocnému. Hovořit by se mělo v místě, kde lze dosáhnout pocitu soukromí, aby nemocný mohl vyjádřit pravdivě a bez rozpaků své pocity. Přítomnost manžela nebo blízké rodiny je velmi vhodná, protože může nemocnému poskytnout bezprostřední ujištění o podpoře. Informace podaná lékařem může být všemi přítomnými přizpůsobena tak, aby pacienta netraumatizovala, a aby jí bezpečně porozuměl. Problémem při sdělování diagnózy by dnes nemělo být zkreslování pravdy, ale určení, které pravdivé aspekty budou pro nemocného nejužitečnější, nebo jej budou nejméně poškozovat a zraňovat. I když hlavní úkol sdělení diagnózy padá na lékaře, mají také sestry v tomto procesu významnou roli. Pacienti a rodina se často na sestry obracejí se žádostí o doplňující informace, nebo interpretaci sdělení lékaře. Lékař musí se sestrami sdílet obsah diagnózy a přístup k nemocnému, aby sestry mohly vytvořit účinnou vazbu mezi lékařem a pacientem.

Sdělování diagnózy je věnována značná péče, protože tato informace má na nemocného ohromný vliv. Bez ohledu na to, jak vědomě je podezření nemocného, že má rakovinu, skutečná zpráva přichází jako vichřice. Mnozí nemocní se při sdělení takové diagnózy cítí jako „přejetí nákladňákem“ a oznamují pocity jako jsem šokován, zděšen, strnulý, vylekaný, omráčený. Většina počátečních reakcí nemocného chrání mysl tím, že poskytuje čas a prostor přizpůsobit se šoku, který dostal. Právě tak, jako se mohou nemocní udržovat v sebeklamu, který jim umožnil oddálit zjištění diagnózy, mohou někteří nemocní popírat svou nemoc, třebaže je jím lékařem nepochybně oznámena. Bez popírání by tito nemocní byli přemoženi a vystaveni plnému dopadu krizové situace. Jednoduché slyšení slova rakovina často nemocnému zabraňuje přijmout celou diagnózu, indikovanou léčbu a možnou prognózu. Proto musejí být zdravotníci připraveni opakovat a pracovat na informaci, kterou již dříve nemocnému a rodině dali. Reakce nemocných obsahují v sobě zlost od hořkosti až k otevřenému nepřátelství. Strach je prakticky nevyhnutelný a projevuje se pláčem nebo ztrátou pozornosti. Deprese („proč já?“) je také obvyklou odpovědí. **Nemocní a jejich rodiny potřebují ujištění, že takové pocity a reakce jsou normální.** V takové chvíli nemocný potřebuje otevřeně vyjádřit své emoce bez obav, že s ním zdravotnický personál nebude souhlasit.

*(seriál připravuje Ida, s laskavým souhlasem autora,
částečně zkráceno a upraveno)*

Děvčata, hlavně, vy, co jste už nějaký pátek mammahelpkami, vždycky, když si ty kapitoly přečtu, říkám si, že vás povzbudím, abyste se neostýchaly zareagovat a podělit se s námi o své vlastní zkušenosti a pocity. Dnes vás k tomu vybízím a věřím, že nám napíšete, jak to bylo s vámi, případně s vaší rodinou či lidmi, co byli v té kritické chvíli vedle vás. Věřte mi, že výrazně pomůžete mnohým dalším, co tenhle bul-

letin taky čtou, když si utrou slzy a rozhodnou se začít něco dělat, aby se nezbláznily! (proto jsem taky zvýraznila tu jednu větu). Díky za vaše dopisy či maily!

Jana

Antiangiogenní léčba

Nádorové buňky potřebují stejně jako zdravé buňky být zásobovány kyslíkem a živinami. Ve zdravých tkáních se o to, jak všichni víme, stará krev kolující v systému tepen, vlásečnic a žil. Zdravé tkáně dokáží do jisté míry tvořit nové cévy (tomuto procesu se říká angiogeneze), například v případě poranění. Jak je tomu ale v nádoru?

Pokud je nádor malý (asi do průměru 2 mm), postačuje mu kyslík, který se k němu dostává z okolní zdravé tkáně. Když se nádor zvětší, je takové zásobování již nedostatečné a buňky, které trpí nedostatkem kyslíku, začnou volat o pomoc – vytvářejí a do okolí nádoru vylučují bílkovinu nazývanou vaskulární endoteliální růstový faktor (anglická zkratka je VEGF). Když VEGF pronikne až ke krevní cévě, ovlivní chování endotelií – buněk vystýlajících cévu. Ty se začnou množit a postupně vytvářet nové cévy, které rostou směrem k nádoru a pronikají do něj. Nádor, na rozdíl od zdravých tkání, ale nedokáže vznik nových cév správně organizovat. Vzniklé cévní řečiště je pak značně nedokonalé – má četná slepá ramena, spojky, buňky cévní stěny nepřiléhají správně k sobě a cévy tak „netěsní“ atd. To vede mimo jiné k tomu, že k nádorovým buňkám nemohou v dostatečné míře pronikat léky, kterými chceme nádor zničit.

Tak, jak se vědci postupně seznamovali s mechanismem vytváření nových cév, přišli na myšlenku do tohoto mechanismu zasáhnout a ovlivnit tak nádorovou angiogenezi. V současné době se zkoumá celá řada látek, které by vznik nádorových cév mohly ovlivnit. Na jedné straně to jsou látky zaměřené proti růstovému faktoru VEGF – ty nedovolí, aby se VEGF dostal k cévním endoteliím. Druhá skupina látek je zaměřená na receptory na povrchu endotelií – tyto látky nedovolí, aby endotelie byla růstovým faktorem aktivována.

Narozdíl od „klasických“ nebo tzv. biologických protinádorových léků tedy antiangiogenní léky nepůsobí přímo na nádorovou buňku, ale na cévy v okolí nádoru. Některé nově vytvořené cévy začnou zanikat, jiné vyžrávat, uzavírají se netěsnosti v cévách. Tím se významně změní krevní oběh v nádoru a v jeho okolí a k nádoru tak lépe pronikají i protinádorové léky – antiangiogenní léčba tak významně zvyšuje jejich účinnost. Samotná antiangiogenní léčba by ke zmenšení či úplné likvidaci nádoru nevedla. Současně antiangiogenní léčba brání vzniku dalších nových cév – nádor, který se po léčbě zmenšil, nebo jeho malé dceřinné ložisko (metastáza) tak nemají dostatečné cévní zásobení a přísun kyslíku.

Ze zmíněného mechanismu účinku vyplývá, že antiangiogenní léčba bude neúčinnější pravděpodobně v časném stádiu onemocnění jako součást adjuvantní („zajiš-

řovací“) pooperační léčby, kdy nedovolí, aby případné drobné metastázy vzniklé ještě před operací mohly růst. To je však ještě nutno ověřit v klinickém výzkumu. V případě léčby metastáz bude antiangiogenní léčba neúčinnější, pokud bude podána co nejdříve.

Účinnost antiangiogenní léčby již byla prokázána při léčbě recidiv a/nebo metastáz nádorů tlustého střeva. V této indikaci je již antiangiogenní léčba schválená a provádí se i v ČR. U nádorů prsu proběhly klinické testy a čeká se na schválení do běžného používání.

Na „staré“ vyzrálé cévy antiangiogenní léčba nepůsobí, při jejím podávání se však může komplikovat hojení ran, při němž je tvorba nových cév nutná.

Antiangiogenní léčba je často srovnávána s „devitalizací“, tedy podvazováním nádoru. Jde však o naprosto rozdílné mechanismy. Při devitalizaci jsou podvazovány všechny cévy vedoucí k nádoru (to je technicky proveditelné zpravidla jen v případě, že by bylo možno celý nádor chirurgicky odstranit), k podvazanému nádoru nemohou pronikat žádné protinádorové léky. Kromě toho pak nemá nádor dostatek kyslíku, což vede k vyššímu vyplavování VEGF a dalších angiogenních faktorů, a tedy k vytváření nových cév. Antiangiogenní léčba naopak vede především k lepšímu průniku protinádorových léků do nádoru a brání vytváření nových cév, které by umožnily růst nádoru.

Mgr. Tomáš Vávra

CO ZNAMENÁ, KDYŽ SE ŘEKNE

Vitamíny

organické sloučeniny různé chemické povahy nutné pro funkci živých organismů, které si organismy nedovedou samy připravit. Jsou dodávány převážně z vnějšku (s potravou), jsou účinné již v nepatrných množstvích. Většinou jsou rozpustné ve vodě, v tuku pouze A,D,E,K vit. Rozeznáváme 13 základních vitamínů. Nedostatek vitamínů se projevuje poruchami různých funkcí organismu, které mohou vyústit až ve vážná onemocnění. Naopak při nadbytečném příjmu některého vitamínu může dojít k jeho předávkování a stavu organismu, který označujeme jako hypervitaminózu. Fortifikace je obohacování některých druhů pokrmů o některé druhy vitamínů a nerostných látek.

Provitamíny

– látky, ze kterých vznikají v organismu příslušné vitamíny

Antivitamíny

– látky brzdící nebo rušící v organismu účinek vitamínů

Vitageny

– látky, které se chovají jako vitamíny, ale kromě toho jsou ještě zdrojem energie a bývají stavebními látkami v organismu

Vitamín A (retinol)

Důležitý při prevenci a léčbě rakovin. Je důležitý pro zdravý vzhled pokožky, pleť a očí, velmi důležitý pro činnost pohlavních žláz. Vyskytuje se v živočišných zdrojích, nebo jako beta karoten, který je provitaminem A z rostlinných zdrojů (vitamín A z rostlinných zdrojů je asi 2x slabší než vitamín A z živočišných produktů). Přebytek vitamínu A je toxický. Nejběžnějším projevem přebytku může být např. praskání a krvácení rtů, zhrubělá kůže, podrážděnost. Nedostatek se nejčastěji projevuje šeroslepostí, u dětí dochází ke zbrždění růstu a vývoje. Zdroje jsou: játra mořských ryb, játra a vnitřnosti teplokrevných zvířat, žloutky, máslo, sýry, plnotučné mléko.

Mezi potraviny s obsahem provitamínu patří mrkev, nať petržele, jeřabina, paprika, špenát.

Vitamín D (kalciferol)

V běžných potravinách poměrně vzácný. Nejbohatším zdrojem je působení ultrafialových paprsků. Částečně se tvoří z vlastních zdrojů v kůži. Zdravý člověk, nevyhýbající se slunci, nepotřebuje externí přísun vitamínu D. Nedostatkem trpí kojenci, malé děti a staří lidé (podávání rybího tuku jako potravinového doplňku je známé). Další rizikovou skupinou, která může trpět jeho nedostatkem, jsou vegetariáni, alkoholici, epileptici, lidé s nemocemi jater, ledvin nebo lidé s poruchou absorpce tuků. Nedostatek se projevuje u dětí onemocněním zvaným křivice(rachitis), u dospělých osteomalácií (měknutím kostí). Z běžných poživatin je obsažen v: tuňákově, sardinách, tresčích játrech, v tresce, makrele, lososu, žloutku, másle, mléce a mase.

Vitamín E (tokoferol)

Používá se pro léčení některých nemocí srdečního nebo svalového původu. Likviduje např. křeče v lýtkách (spolu s hořčíkem), léčí kožní choroby, těžké opařeniny, hojí jizvy apod. Dodává energii a chuť do života. Podle nejnovějších výzkumů má pravděpodobně antikarcinogenní vlastnosti a také chrání organismus proti nežádoucím vedlejším vlivům při léčení rakoviny zářením a chemoterapií. Antioxidační vlastnosti vitamínu E jsou podporovány současnou přítomností vitamínu C, selenu a případně i beta-karotenu. Zvyšuje odolnost organismu proti virům a bakteriím a to zejména u starších lidí. Vitamín E se nesaší se železem. Nedostatek způsobuje nervové poruchy a poruchy krvetvorby. Zdroje: listová zelenina, rostlinné oleje, klíčky, kukuřice, vejce, chléb, máslo, sýry, hrách, fazole a špenát. Z olejů jsou nejlepšími zdroji kukuřičný olej, olej z obilných klíčků a sójový olej.

Vitamín K

Je důležitý pro správnou srážlivost krve, existuje ve dvou formách: K1 se nachází v zelené listnaté zelenině, protože je závislý na chlorofylu, K2 se tvoří v tenkém střevě střevními bakteriemi (přibližně polovina denní potřeby). Nedostatek bývá způsoben poruchami vstřebávání tuků, zhoršenou funkcí jater nebo celiakií (onemocnění tenkého střeva). Nadbytek cukru a různých sladkostí popř. užívání antibiotik vstřebávání vitamínu významně snižuje. Najdeme jej ve špenátu, rajčatech, nebo v sojovém oleji, brokolici, kapustě, hlávkovém salátu, sóji, hovězích játrech, zeleném čaji, vaječných žloutcích, ovsu, pšenici, chřestu, droždí, másle a v sýrech.

Stížností pacientů na lékaře přibývá, nemají je už za neomylné

Stížností pacientů na lékaře každoročně přibývá. Loni jich Česká lékařská komora (ČLK) přijala téměř 2000, což je skoro dvojnásobek ročního průměru předchozích let. Podle předsedkyně revizní komise ČLK Jany Vedralové je to tím, že povědomí lidí o lékařích se mění: nepovažují je už za neomylné; navíc za vyřízení stížnosti a odborné posudky komory nic neplatí.

„Většina stížností se týká chyb v komunikaci mezi lékaři a nemocným či jeho rodinou, nikoli odborných pochybení,“ řekla dnes novinářům Vedralová. Komora dohlíží nad výkonem profese 40.000 lékařů, kteří jsou povinně jejími členy. V letech 2000 až 2003 udělila 40 důtek, 18 pokut, tři lékaře vyloučila podmínečně a dva vyloučila. Lékař, který není členem komory, nesmí léčit pacienty.

Prezident ČLK Milan Kubek dodal, že stížností je v poměru k počtu setkání pacientů s lékaři minimálně. V průměru vyhledá každý občan lékaře patnáctkrát za rok. „Ze 150 milionů kontaktů končí stížností jeden až dva na 100.000, tedy jedna až dvě setiny promile.“

Zdroj: ČTK, 22/3/2006

HORKÁ LINKA

Poděkování patří nové mammahelpce Zorce Fesaničové, která získala pro pražskou artedílnu pěkné židle za opravdu symbolickou cenu. Další kusy vybavení opatřila Dáša Charvátová (např. pořádný a nepadající věšák na kabáty). Taky někdo přinesl požadovaný a potřebný toaletní papír... Kdo ještě nevíte, co znamená termín „snášet do hnízda“, tak se rozhlédněte, jestli třeba doma nemáte něco přebytečného, co naopak v našich mammahelp centrech chybí – a přineste to, prosím. Rádi si i přijedeme!

Program MHC Praha

- ✓ **20. 4. od 16.00** Bubnování v ZŠ KorunovačnÍ v Praze 7
od 17.00 Poradna MUDr. Horana – problematika tuků
- ✓ **25. 4. od 16.30** Valná hromada – Syllabova posluchárna 3. lékařské fakulty, Praha 10, Ruská 87
- ✓ **27. 4. od 16.00** Aktuální otázky důchodového zabezpečení, JUDr. Pelikánová
- ✓ **4. 5. od 17.00** Prezentace firmy Cannabis Pharma-derm, Martina Včeláková
- ✓ **10. 5.** Květinový den
- ✓ **11. 5. od 16.00** Artedílna s Idou – ubrousková plastická technika
- ✓ **18. 5. od 17.00** Poradna MUDr. Horana – pochutiny
- ✓ **25. 5. od 16.00** Babinec

Tělocvična

Rehabilitační svičení s Helenou, **pondělí 15.00 a 16.30**

Rehabilitační cvičení s gumou dle dr. Smíška, **úterý 13.30**

Jóga s Irenou, **čtvrtek 14.00 a 15.30**

Vycházky

22. 4. Výlet na Čapkovu strž a Dobříš

Sraz na Hlavním nádraží Praha u levé pokladny v 8.30, odjezd vlaku v 9.03 do staré Hutě

20. 5. Procházka Labskou krajinou

Sraz na Masarykově nádraží v 8.20 u pokladen, odjezd vlaku 8.50 do Libice nad Cidlinou

Program MHC Brno

- ✓ **3. 5. 14.30** Přednáška a prezentace firmy Cannadent. Jejich výrobky z konopí už znáte, můžete si připravit případné dotazy
16.30 Kurz asertivity pro pokročilé s Dr. Tomášem Novákem
- ✓ **10. 5.** Květinový den
- ✓ **17. 5. 16.00** Co jsou to kostní metastázy, jak se léčí a jak se dá život pacienta zpříjemnit – Dr. Branšíková, onkoložka a Dr. Spurná, psycholožka, nemocnice Sv. Anny Brno

- ✓ **24. 5. 14.30** Naučíme se dělat koláže. Přineste si obrázky z časopisů, barevný tvrdý papír a nůžky.

16.30 Kurz asertivity pro pokročilé s Dr. Tomášem Novákem

Program MHC Hradec Králové

Začátky vždy v 15.00

- ✓ **27. 4. Napříč Mexikem na bruslích** – další z cyklu cestovatelských okének, tentokrát s Pavlínou Zezulkovou
- ✓ **4. 5. Jarní květinové dekorace** – aranžérka Helena Brandejská vám ukáže, jak si originálně vyzdobit byt, nejen živými květy, ale vším, co je právě po ruce...
- ✓ **11. 5. Šály, šátky, šátečky – batika**, nejen jako pokrývka hlavy, ale také třeba jako bytová dekorace, pod vedením Aleny Zezulkové
- ✓ **18. 5. Právní poradna Mgr. Nadi Peichlové, pracovnice Ministerstva vnitra**
- ✓ **25. 5. Co jsou to kostní metastázy, jak se léčí a jak se dá život pacienta příjemnit** – Dr. Branšíková, onkoložka a Dr. Spurná, psychologka, nemocnice Sv. Anny Brno

Gratulace: těm z nás, které oslaví své narozeniny v květnu

— Anna V. (55), Denisa H., Ludmila K.(50) a Iva Š. – 1.5., Elena H. – 3.5., Jindřiška S. a Vlasta H. – 4.5., Ivana S. a Zuzana D.(55) – 6.5., Jiřina K. – 9.5., MUDr. Karolína Hovorková (40) a Valentýna S. – 10.5., Eva Š. – 12.5., Eva G.(65) a Marcela P. – 13.5., Ing. Marie K. – 14.5., Alena Š. a Jana H.(60) – 15.5., Marta J. – 16.5., Anna J. – 17.5., Ing. Eva M. a Marie K.(65) – 18.5., Ludmila B.(70) – 19.5., Iva B.(60) – 20.5., Ludmila Ř. – 21.5., Ilona M.(50) – 22.5., Ivana A., Miloslava Č. a Věra K. – 23.5., Mgr. Lenka V. a Věra G. – 24.5., Ellen U.(50) a Olga P. – 25.5., Anna F. a Jaroslava B. – 26.5., Ivana S. a Jana A. – 27.5., Jindřiška B. a Zdeňka K. – 29.5., Nad'a N.(50) – 30.5., MUDr. Jana Třicátníková a Zdenka Š. – 31.5.

Zdravá výživa z Brna

pro inspiraci několik receptů ze sýru Cottage cheese

Šunkové párty rolky

15 dkg libové šunky (nejlépe ve tvaru obdélníku) 1 kelímek Meggle Cottage cheese bílý (200g), 3 polévkové lžíce smetanového křenu, 1 cibulka na ozdobení

Cottage cheese bílý smícháme s křenem. Plátky šunky potřeme s takto připravenou směsí a opatrně zavineme. Když nám zůstane přebytečná směs, můžeme s ní ozdobit povrch rolek. Uložíme do ledničky. Vyndáme těsně před podáváním a podle chuti. Ozdobíme bylinkami nebo nakrájenou cibulkou. Můžeme servírovat také jako předkrm.

Pasta alla Cottage

400 g Cottage cheese bílý, 4 polévkové lžíce kaparů, 4 rajčata čerstvá nebo sušená bazalka, olivový olej, sůl, pepř a česnek

Těstoviny uvaříme ve slané vodě podle návodu na obalu. Slijeme a okamžitě promícháme s olivovým olejem. Nakrájíme rajčata a smícháme je s bílým Cottage cheese, polovinu kaparů, česnek, pepřem a solí. Uvařené těstoviny rozdělíme na talíře a naservírujeme směs Cottage cheese s rajčaty. Před podáváním ozdobíme bazalkou a druhou polovinou kaparů.

Lehký tuňákový Cottage cheese salát

2 kelímky Cottage cheese zeleninový (400g), 2 balení tuňáka v olivovém oleji, 1 salát, 2 okurky, 2 malé cibulky, 4 polévkové lžíce olivového oleje, pepř

Salátové okurky oloupeme. Jednu okurku nakrájíme na tenké dlouhé plátky, které rozložíme na talíři jako mikádo. Tuňáka vyndáme z konzervy a necháme okapat přebytečný olej.

Druhou okurku nakrájíme na jemné plátěčky a v misce zlehka promícháme s tuňákem a zeleninovým Megge Cottage cheese. Pokapeme olivovým olejem, podle chuti osolíme a okořeníme. Lžičkou klademe směs Cottage cheese na okurku a ozdobíme cibulkou.

Šťavnaté papriky plněné Cottage cheese

4 velké papriky různých barev podle chuti, 400 g Cottage cheese pažitka, 2 rajčata, sůl a pepř

Papriky umyjeme podélně rozkrojíme na dvě půlky a vyčistíme. Rajčata nakrájíme na malé kousky a vmícháme do pažitkového Meggle Cottage cheese. Takto připravenou směs osolíme a okořeníme podle chuti a plníme s ní papriky. Před podáváním vložíme do ledničky. Možné podávat s různými druhy čerstvého chleba. Výborně chutná také s prolisovaným česnekem, případně nakrájenou šunkou.

Cottage cheese v rajčatovém objetí

8 středně velkých rajčat, 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě, 200 g Cottage cheese bílý, 1 polévková lžice citrónové šťávy, 1-2 polévkové lžice kaparů, bazalka nebo pažitka, sůl a pepř

Rajčata umyjeme, vrch odkrojíme jako víčko a vnitřek vybereme lžičkou. Směs osolíme, okořeníme a přimícháme bílý Cottage cheese, okapaného tuňáka, citrónovou šťávu a nakrájené kapary. Rajčata naplníme takto připravenou směsí. Ozdobíme bazalkou nebo pažitkou.

Francouzský Cottage salát

1 zelená a 1 červená paprika, 15 dkg šunky, 2 kelímky Cottage cheese pikant (400 g), sůl

Papriky očistíme a nakrájíme na malé kostky. Šunku nakrájíme na proužky a všechno promícháme a pikantním Meggle Cottage cheese. Připravený salát posypeme několika barevnými kostkami papriky. Podáváme s bílou čerstvou nebo opečenou bagetou a bílým vínem.

Dobrou chuť!



Bulletin MAMMA HELP!

vydává Sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Adresa: U Vinohradské nemocnice 4/2256, 130 00 Praha 3

Tel. 272 732 691, 272 731 000, 272 738 696-8.

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

Redakce: Jana Drexlerová, Ida Bartošová, Jitka Klučinová,

Růžena Metličková, Hanka Šabatová, grafika: Helena Fialová

Tisk: Tiskárna Fabián

MAMMA HELP CENTRUM Praha:

Koordinátorka: Hana Jírovcová

U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3
Tel: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz
Otevřeno: Pondělí – pátek: 8.30 – 14.00

MAMMA HELP CENTRUM Brno:

Koordinátorka: Jana Zrnečková

Nerudova 7, 602 00 Brno
Tel: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz
Otevřeno: Pondělí – čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové:

Koordinátorka: Renata Koutná

Wonkova 432 (dříve Vertex), 500 02 Hradec Králové
Tel: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz
Otevřeno: Pondělí – čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP poradna Přerov:

Koordinátorka: Marta Metelková

nám. Přerovského povstání 1, Psychosociální centrum, 3.p., 750 02 Přerov
Tel.: 739 018 868, mail: prerov@mammahelp.cz
Otevřeno: čtvrtek 14.00 – 17.00

V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

- užitečné informace a praktické rady
- potřebné kontakty na odborníky
- chápaní přítelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

Zajišťujeme také provoz bezplatné AVON LINKY
proti rakovině prsu (po-pá: 9.00 – 19.00)

800 180 880

Koordinátorka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR:

Mgr. Jana Drexlerová, tel.: 603 747 502