

7-8/2008

ČERVENEC – SRPEN



**Umíme žít naplno - a co pro to můžeme udělat?
Na chvíli manekýnou • Chvála chvály • Programy MHC
Diagnostické metody a právo na preventivní vyšetření**

Moje milé mammahelpky

– a všechny ostatní, co nás čtete!

Mamma HELP, jak mnohé možná víte, je dnes sice největší ženskou patientskou organizací pro všechny, které trápí rakovina prsu a problémy s tím související, ale nestará se zdaleka jen o své členky (a členy), byť je vás zaregistrovaných už přes pět stovek – od počátku se snažíme pomáhat každému, kdo se na nás obrátí (telefonicky či osobně) a kdo naše služby potřebuje, ať už jde jen o jednorázovou pomoc či informaci, nebo pravidelné návštěvy našich MAMMA HELP CENTER.

Zajistit provoz těchto šesti poraden – v Praze, Brně, Hradci Králové, Přerově, Zlíně a Plzni – není někdy jednoduché, ať se jedná o pracovní týmy, tedy laické terapeutky a koordinátorky (ve většině případů vyléčené pacientky), nebo o potřebné peníze, bez nichž to samozřejmě nejde – ale byli jsme si toho vědomi hned na začátku, když jsme s doktorem Pechou o takovém modelu uvažovali.

O síti šesti středisek se nám ale v roce 1999 určitě ani nesnilo, o to víc dnes můžeme být hrdé na to, že všechny fungují jak mají, tedy ve stejném duchu a stejné podobě jako ty druhé.

Proč to zdůrazňuji? Protože Mamma HELP jako takový je a zůstane stále jen jeden, **jde o jednu organizaci**, naše poradny se chovají podle stejných pravidel (Standardy kvality poskytovaných služeb se tomu odborně říká), všechny terapeutky mají stejné školení a poskytují stejně kvalitní informace (nebo se o to alespoň usilovně snaží), žádné centrum s druhým nesoupeří (čehož si nesmírně vážím) a všechny ženy, které u nás pracují, vědí moc dobře, že jen společně můžeme něčeho dosáhnout! A to není tak samozřejmá věc, jak se snad na první pohled může zdát, to mi věřte.

A navíc se jedno centrum učí od druhého, když se něco výborně povede v Brně, zkusí to hned taky ve Zlíně, a pak ta myšlenka putuje dál – to mluvím o odpoledních programech a dalších skupinových aktivitách, kde se vynalézavosti a kreativitě meze nekladou. Tam je samozřejmě velký prostor taky pro vás, kdo k nám chodíte častěji, a samozřejmě pro všechny členky, na které se občas obracíme s prosbou o výpomoc. Protože nejen ty, kdo v MH centrech pracují, ale také dobrovolníci mají lví podíl na všech aktivitách, které se v našem sdružení za těch devět let podařilo uskutečnit.

Zatímco na budoucí terapeutky, které by doplnily naše pracovní týmy, čeká plno povinností a klademe na ně značné nároky (nejen co se týče obětovaného času), jednorázově může pomoci opravdu každý – i žena, která se hned po nemoci rychle vrací do práce,

i důchodkyně, která má denně na hlídání vnoučata, dokonce i každá z vás, děvčata, které teprve s nemocí usilovně zápolíte. Nevíte jak?

V tomto bulletinu si přečtete kromě jiného také o naší letošní kampani **Umíme žít naplno!**, kterou se snažíme povzbudit všechny, kdo si momentálně příliš nevěří, k naději a přesvědčení, že život bude zase stát za to. Ze všech dosavadních akcí této kloboukové kampaně (klobouk je jejím symbolem, a vy jistě uhádnete proč), i z těch, které máme teprve před sebou, jistě snadno každá pro sebe odvodíte nějaký nápad, jak přispět a prospět v tom, aby se všechno povedlo, jak má. Potřebujeme každou hlavu, každou ruku (i ty mužské, samozřejmě), potřebujeme pomoc vás všech – mammahelpek, ale i čtenářek našeho bulletinu, kterým se třeba dostal do ruky jen náhodou... Jsem totiž přesvědčená, že i vás naše výzva zaujme. Alespoň to tak doposud vždycky fungovalo – třeba v Růžové výšivce, kde pro nás už tři roky vyšívá nejmíň padesát vyšíváček, a zdaleka nejsou všechny článkami Mamma HELPU.

A tak si vám dovoluji popřát klidný a vlídný konec léta, zvu vás do všech našich šesti center, kde se kromě dopoledních poraden od září začíná po prázdninách opět s odpoledními programy, těším se na některé z vás na rekondicích, které ještě letos pořádáme – a hlavně, napjatě čekám na vaši odezvu.

Mamma HELP je tu stále pro vás – může ale pomáhat jen s vaší podporou!

Vaše Jana Drexlerová

LISTÁRNA

Milá návštěva

Říká se, že je pátek nešťastný den. Tvrdím, že to není pravda. Proč? V pátek totiž za mnou přijely mammahelpy z Plzně – Marcelka s Maruškou a nově i sympatická Zdenička, se kterou jsme si hned padly do oka. Děvčata totiž nezapomněla na moje sedmdesátiny, přivezla kytičku a hezké dárečky, dobrou náladu a pohodu. Pro mne bylo nejcennější, že jsem je zase po dlouhé obě viděla.

Po prohlídce naší roubenky a zahrady jsme připily na zdraví, přátelství, poobědvaly a pak mne čekalo překvapení. Moje kočičky (tak jim říkám) vynesly z auta plno krásných klobouků a začalo focení v podkroví, na zahradě, zkrátka přehlídka, jak má být. Chtěly, abych z té kloboukové slávy také něco měla a to mě úplně dojalo. Samozřejmě jsem sledovala všechno dění v bulletinu, který vždy pročtu alespoň dvakrát. Dokonce přivezly i DVD a tak jsem všechno mohla ještě shlédnout.

Čas letěl jako voda a po posledních fotkách nás všech i s mým manželem a psem Dykem nastalo srdečné, upřímné loučení. Samozřejmě mi tekly slzy ještě dlouho.

Díky, děvčata, byl to krásný nezapomenutelný den.

Alena Bílková

A plzeňské centrum Alence děkuje za skvělé přijetí a pohoštění a přeje jí do dalších let hodně zdraví, elánu a optimismu! A my všechny ostatní se přidáváme!

Má cesta do Prahy

Je to tady, jedu do Prahy jako doprovod pomáhat kolegyním na kloboukovou přehlídku. Moc se netěším, protože jsem trochu pověřčivá. Když jsme jely do Brna, moc jsem se těšila, ale počasí holkám, které to měly krásně připravené, nepřálo. Jela jsem proto s obavami. V Praze se už vyznáme a tak jsme v pořádku dorazily. Bylo tam jako vždy milé přivítání a Hančino vynikající jídlo. Holky ten stejný den zkoušely a šlo jim to moc dobře. Bylo vidět, že už jsou některé ostřílené a ty, co šly poprvé, brzo mezi ně zapadly. Nebyl žádný problém a tak hurá do druhého dne...

V cíli AVON pochodu ve Žlutých Lázních bylo jen trochu nervozity, i počasí se zatím drželo a pak už nastalo očekávání hodiny H. Holky jsou krásně nalíčené a jde se na to! Začalo se mračit a spadlo pár kapek, ale jak se ukázalo, byly to kapky deště pro štěstí. Nakonec všechno dobře dopadlo. Holky sklidily velký potlesk a zvládly to na velkou jedničku! Jsem ráda, že jsem u toho mohla být a vidět vše na vlastní oči.

Marta, Přerov

O chvále

Už jsem toho o ní slyšela i četla hodně, ale pořád toho není dost na to, abychom si my dvě potykaly. Už už si myslím, že ji znám a máme spolu „důvěrný vztah“ ne-li poměr a pokaždé se přesvědčím, že ji sotva znám. Dokonce prý jedině když hodně často chválíme malé děti, vychováváme z nich sebevědomé, sebestříjaté jedince, kteří o sobě nepochybují a jsou vyrovnaní. Že by měla až takovou moc?

Uvědomuji si, že asi nikdy dost nechválím. Dlouho dokonce když někdo pochválil něco mě, tak jsem vůbec nevěděla jak se tvářit, co říkat. Určitě vás taky krmili větami typu „Samochvála smrdí“ nebo „Sedávej panenku v koutě, budeš-li hodná najdou tě.“ Ještě že jsme neposlechly, jinak bychom v těch koutech seděly doteď. No a podobných chytrých vět jistě znáte mraky. A možná proto, že nás vychovávali spíš ke skromnosti a tichosti, moc nás nechválili, tak to často taky neumíme. Třeba kolegyně v práci přijde od kadeřníka a moc jí to sluší. Pomyslím si to, ale proč jen jsem to neřekla nahlas? Přece vím, jak mě mrzí, když si toho u mne nikdo nevšimne. Nebo někdo pravidelně dělá bez řeči nějakou práci, kterou už bereme samozřejmě. Proč mu za to alespoň někdy nepoděkujeme? Udělá mu to obrovskou radost, že si všimneme té maličkosti.

A taky vím, že nikdy dostatečně nepoděkují například svým děvčatům za to, že mi vaří čaj, nebo kafe, že po mě umyjí hrnek, ne proto, že jsem bordelářka, ale proto, že je to „maličkost“. Nepoděkují jim dostatečně za to, že zůstanou, dokud společnou práci



nedoděláme, že zalévají kytky, které já jsem do Helpu natahala...no prostě je tolik věcí, za které nikdy dostatečně nepoděkujeme. A nevymlouvejme se, že kdybychom chválili moc, tak že to zevšední. Není to pravda!

A nevymlouvejme se ani na to, že nás taky nikdo nepochválí, nebo dopadneme jako ti manželé, co si tolik vyčítali a hledali vinu jeden u druhého, že nakonec seděli naproti sobě a muž neustále opakoval chci jídlo a žena zase chci peníze. Prostě začarovaný kruh.

A kdyby vás například doma hodně švalo, že vás málo chválí, začněte třeba jako já chválit se sama. Když jsem uvařila oběd a žádná chvála na obzoru, přesto že skoro vylízali talíře, začala jsem pronášet věty typu: „Jé, to se mi to dnes povedlo. To jsem ale kuchařka. To jsem to dobře uvařila. No když mě nikdo nepochválí, tak to si to pochválím sama...“ Napřed se smáli, ale od té doby už mě nechválí jenom v případě, že mi oběd lehne popelem.

Kolikrát mě udivilo jak velký vliv chvála má. Poznává se to hlavně u dětí – když se jim něco povede, důrazná pochvala je hned povzbudí k další činnosti, získají větší sebedůvěru a čím dál víc si věří a jdou dál a dál a posunují svoje hranice... Ale tohle funguje i u dospělých! Psycholog Tomáš Novák nám na svých seminářích říká, že máme svoje okolí prosytit chválou. Měly jsme si to záměrně trénovat. Vybrat si někoho ve svém okolí, rodině, koho nejmíň chválíme. Překvapilo mě, kolik žen si vybralo manžela...

Ale nebylo to vůbec snadné. Ozývaly se argumenty jako: já doma dělám všechnu domácí práci a taky mne nikdo nepochválí, tak proč já mám chválit za každou prkotinu co laskavě jednou za týden udělá... a další jim podobné. Pan doktor nám vysvětlil, že jedině v atmosféře prosycené chválou není místo pro manipulaci. Pokud chválíme málo, lidé jsou po chvále vyprahlí a tím právě atmosféru manipulace vytváříme. Protože pro pochvalu jsou pak schopní se i přetrhnout.

A tak jsme dostaly za úkol cíleně hledat příležitosti, za co chválit svoje okolí. Zpočátku některé opravdu hodně těžko hledaly důvod za co pochválit, ale šlo nám to postupně lépe a lépe. A bylo to opravdu zajímavé. Jednak i v nás rostla vnitřní radost a spokojenost, ale kupodivu i naše okolí začalo po čase chválit nás. Opravdu jsme začaly vědomě „prosyčovat svoje okolí chválou“ a mělo to překvapivý vliv i na naše vztahy.

Každý z nás chce být užitečný, prospěšný, úspěšný. Možná vám teď právě došlo, proč když doma potřebujete přitlouct poličku, manžel se do práce nehrne, ale sousedce hned na první požádání letí splnit každou její prosbu. Asi to bude tím, že po celou dobu mu děkuje a chválí jej, jak by bez jeho pomoci byla úplně ztracená, jak je šikovný. Kdežto doma slyší, proč si po sobě ten binec co nadělal neuklidí, že tu poličku připevnil křivě a podobné leckdy možná i pravdivé připomínky. Ale tyto výroky, dámy, opravdu vedle chvály ani nestály, to je dokonce na hony chvále vzdáleno...



Takže staňte se výzkumnou pracovnící, vyberte si pokusného jedince a začněte se svým výzkumným projektem pod názvem „Chvála jako prostředek k lepším vztahům, aneb když se do lesa chválí, copak se z něho ozývá?“

A pokud vás vaše okolí málo chválí, tak pozor!

Chválím vás za to, že se staráte o své muže, děti, vnoučata, rodiče svoje i manžely, někdy o své psy, jindy o psy svých dětí a vnoučat, že hlídáte vnoučata, vodíte je na kroužky, jste v pohotovosti, jestli vás vaši mladí nebudou potřebovat, že vaříte, uklízíte, zavařujete, luxujete, malujete, gruntujete, stěhujete, organizujete, utíráte slzy, nudle u nosu, někdy i zadky, nasloucháte nářkům všech členů rodiny (ještě že ta zvířata jsou němá), že možná žijete svoje životy, prožíváte svoje radosti, starosti ...že jste dočetli až sem a že se možná zapojíte do výzkumu „Chvála jako prostředek k lepším vztahům, aneb když se do lesa chválí, copak se z něho ozývá?“

A nebo víte co? Začněte s tou chválou napřed u sebe. Pochvalte se za to, co je ve vás to nejlepší. Ale pro vás, ne pro okolí. Čím jste sama pro sebe největším přínosem. Těžké? Nevíte? Tak na tom pracujte, ať to brzy objevíte!

Nejtěžším úkolem, co jsme od doktora Nováka dostaly, bylo vymyslet čím si uděláme radost. Jen sobě. Nakonec se to všem povedlo, ale byla to fuška!

Takže zdravím, chvále zdar, sebeobětování zmar!

Váš Zrnochval

Já taky zdravím, chválím Janu Zrnečkovou, že to tak hezky pro nás všechny sepsala, a mám jednu prosbu (a když ji někdo splníte, pochválím i vás!): nenašel by se někde aspoň malý špalík lipového dřeva, pro jednu šikovnou pražskou mammahelpku, na vyřezávání??? Měla by určitě radost! Díky!

J.D.

Kampaň Umíme žít naplno!

Naše poselství pro ženy, které bojují s rakovinou prsu, zní jednoduše: stojí za to život si užít, a jde to! Není proč a za co se kvůli nemoci stydět... A k mammahelpkám vysíláme navíc ještě tento vzkaz: chcete si zvýšit sebevědomí, prospět svému sdružení a ještě si při tom užít? **NASAĎTE SI KLOBOUK!**

Slíbila jsem výčet všech už realizovaných kloboukových akcí, abyste měly představu, co všechno se nám společně a s podporou řady přátel podařilo:

Už dlouho snášíme do všech MH center **klobouky, čepice a další pokrývky hlavy**, které někde přebývají či dokonce překážejí, a při nejrůznějších příležitostech se v nich mammahelpky pro zábavu fotí – v současné době existuje asi tisícovka portrétů žen v klobouku, z toho kolem čtyř set figuruje v **putovní výstavě** Umíme žít naplno – ta je k vidění v současné době na plzeňské radnici (od 5.srpna do 29. září). Viděly ji už stovky zájemců na Novoměstské radnici v Praze a také na radnici v Hranicích na Moravě, úplně poprvé byla k vidění v Baťově mrakodrapu ve Zlíně. Její hodnota spočívá v optimismu, s nímž se ženy do objektivu fotoaparátu dívají, v sebedůvěře, která je z jejich tváří patrná, v rozhodnutí, které učinily, když souhlasily s tím, že se takto veřejně „vystaví“ a půjdou se svou kůží na trh... Návštěvníci výstav a také média to fantasticky oceňují, a tak se těšíme na instalaci fotek v dalších mammahelpských městech.

Koncem roku 2007 vznikly **první modely klobouků**, které mammahelpky samy vytvořily, a vzápětí se v nich některé odvážné modelky nechaly vyfotit – vytiskli jsme **kalendář** na letošek, který byl velmi rychle rozebrán. Tyto stylizované odvážné portréty se kromě kalendáře vyskytují ještě ve dvou verzích jako **zvětšeniny** (1,5x1,5 metru a 1x1 metru) – poprvé zdobily sál při zahajovacím večeru STYLU a KABO na Brněnských veletrzích, pak byly vystavené na Brněnských onkologických dnech, momentálně visí některé z nich v pobočkách VZP, a další zájemci se ozývají (například onkologie na Zeleném pruhu v Praze, Fakultní nemocnice v Hradci Králové a další). Víte-li však o velkém prostoru, kam by se také hodily a měly by tam co říci, dejte vědět!

Další využití pro fotografie je v plánu v **diáři** – to už na rok 2009, a také **na pohlednicích**, které bychom i s vaší pomocí chtěly brzo začít rozesílat či prodávat. Portréty jsou už vybrány.

Už mockrát jsme v bulletinu psali o úspěšných **módních přehlídkách** mammahelpky v klobouku – první byla na STYLU a KABO v Brně už v únoru, vzápětí se celá objevila na ČT1 v pořadu MEM (Móda, Extravagance, Manýry), pak si nás pozvali do Chomutova na ples AVONu, pak jsme předváděly na víkend pro handicapované v Praze na Pankráci, vzápětí ve Žlutých lázních v cíli AVON pochodu proti rakovině prsu... všechny tyto přehlídky děvčata absolvovala v šatech z ateliéru Lidky Knorové-Limpouchové.

Kromě toho se naše **klobouky** objevily na hlavách profesionálních modelek na konferenci AVONU v Praze, a také na Vítání jara v Denisových sadech v Brně. To je celkem slušná frekvence našich modelů, řekla bych! A taky úžasná obětavost a nadšení našich modelek – už se jich vystřídalo kolem dvacítky, a ještě další jistě brzy přibudou... Na světě je totiž další soubor nádherných kloboukových kreací, které tentokrát vznikly v Přerově, pod taktovkou Evy a Zuzky z Havířova – s těmi prvními modely si opravdu nezadají, takže se všichni máme na co těšit! Navíc brněnská děvčata se dala do šití jiné, univerzálnější

verze šatů, které umožní i dalším mammahelpkám klobouky předvádět (i při komornějších příležitostech). Napadá vás, kde by mohli mít zájem?

Ve Zlíně a taky v Hradci zase vznikají už od jara stovky látkových kloboučků, které slouží při vernisážích výstav a dalších příležitostech jako **upomínkové předměty**. Nejvíc jich ale budeme potřebovat v listopadu, jako dárky pro návštěvníky Kloboukového plesu! Jestli nám chcete pomoci kloboučky vyrábět, v každém MH centru najdete vzor a návod, a taky dostanete materiál. Není to náročné, ale vyrobit cca 800 kusů taky není žádná legrace (Vladka ze Zlína by o tom mohla vyprávět, myslím, že se jí o kloboučkách už musí každou noc zdát!) Kdo umí jen trochu držet jehlu v ruce, má šanci se proslavit – prosím, ozvěte se!

Další „upomínkové“ kloboučky upekla zase Jana Zrnečková v Brně se svými děvčaty z perníku. A nejen upekla, ale taky krásně nazdobila cukrovou polevou, ani jeden snad nemá stejný ornament, a to jich je také několik set! Nabízejí se také při nejrůznějších společenských akcích, teď například při Loučení s létem v Brně a Večerní kloboukové párty v Praze.

Tyto drobné dárečky jsou vždycky zabaleny spolu se **samolepkami**, na nichž jsou naše modelky v klobouku a také výzva k zasílání dárcovských SMS. **Dárcovské esemesky** jsou další aktivitou naší kloboukové kampaně – každý měsíc nám na naše sbírkové konto přijde několik tisícovek, které nám pomáhají hradit režii šesti MH center. Jedna DMS stojí odesílatele 30 korun, nám se z toho připíše rovných 27 Kč. (Platí to pro všechny operátory, na mobilu stačí napsat DMS MAMMAHELP a poslat to na číslo 8 7777) Děkujeme moc vám všem, co jste nám DMS už poslali a někteří dokonce posíláte pravidelně, a věříme, že nám přízeň zachováte i nadále – sbírka poběží do poloviny roku 2009! A pokud můžete, rozešlete prosím návod i svým přátelům a známým...

Víte-li o někom, kdo by mohl alespoň na omezený čas umístit na své webové stránky některý z našich **reklamních bannerů** (nabízíme verze animované i statické, v několika podobách), je to další z cest, jak naši kampaň a zároveň i DMS zveřejnit... Nabídka je na www.mammahelp.cz.

Podobně se nám také podařilo zveřejnit **inzerční texty a obrázky** ke kampani hned v deseti titulech ženských románů z vydavatelství Harlequin (vyšly v květnu a v červnu). Třeba vás napadnou další možnosti k uveřejnění podobné bezplatné inzerce?

Radio KISS nám právě teď celé léto vysílá **spot k naší kampani** – vyrobili nám jej zdarma, i vysílací časy nám věnují bezplatně. To je další příklad a inspirace pro vás přemýšlivé, řekla bych...

Máme ještě také nějaké zbylé **letáčky s fotkami** mammahelpek v klobouku (a jistě brzy vytiskneme další) a budeme jen rádi, když vás napadnou další způsoby, jak je účinně distribuovat – zatím jsme je rozdávali při kloboukových akcích, při našich přednáškách, vkládali je do bulletinu...

Ještě stále vás nenapadlo nic, čím můžete právě Vy pomoci?

Tak přidám alespoň telegrafický výčet akcí, které máme ještě před sebou:

Večerní klobouková zahradní párty, Praha, Michnův Palác, **sobota 18. srpna.**

Kloboukové loučení s létem, Brno, Denisovy sady, **sobota 31. srpna**

Přehlídka mammahelpek v klobouku, Hranice na Moravě, **sobota 25. září**

Přehlídka mammahelpek v klobouku, BVV, Medical Fair **Brno**, **pátek 24. září**

Kloboukový ples, Brno, hotel Voroněž, **sobota 15. listopadu**

Výstavy kloboukových portrétů v Hradci Králové a v Brně...

A pokud se snad stále ještě ostýcháte přispět svou troškou do mlýna, přečtěte si následující vyznání Dáši Koláčkové!

Vaše máma helpu

Na chvíli manekýnou...

Spokojeně si sedím se svým švagrem Lubošem a jeho ženou Mařenkou na rybách v Tovačově. Vtom mi volá Hanka Jírovcová a sděluje, že potřebuje mé míry. Za pět dnů mám v Praze předvádět model, který je původně šitý na Jitku Nevídalovou a musí vědět, jestli se do něj vejdu. Domluvily jsme se, že až budu doma, změřím se a míry pošlu.

Švagr však aktivně zašmátral v batochu a vytáhl metr, kterým bere míru rybám. Se slovy „míra jak míra“ mi ho podává. Mařenka se nabídla že mě přeměří, Luboš nechal ryby rybami a šel přihlížet. Rázně je však zahrán svou ženou zpět k udicím. Míry jsem pečlivě zapsala do SUDOKU, které jsem předtím luštila a ráno zaslala Hance. Ráno proto, že jsem se doma přece jenom přeměřila k porovnání. Sedělo to na chlup. Hanka mi obratem volá, že to půjde. A tak jsem, změřená jako ten sumec, protože do šitky mám daleko, vyrazila spolu s Janou a Martou v pátek třináctého do Prahy.

V pražském MHC jsme byly jako vždy mile uvítány a pohoštěny. Hanka se vyznamenala. Její polévka a rizoto byly skvělé. Následoval nácvik na dvorečku na zítřejší vystoupení. Byla mi vytýkána rychlá chůze. S tím už ale nic nenadělám, já prostě neumím chodit pomalu. Taky mám velkou trému už tady před děvčaty. Což teprve zítra! V hlavě se mi

začaly honit myšlenky, jestli by nebylo lepší sedět na rybách. Teď už vím a říkám vám to z celého srdce, že nebylo.

Už STOJÍM na podiu, tréma dělá své, škrťí mě „body“, které jsem si v pátek honem utíkala koupit, abych se do Jitčiny šatů vešla.

STOJÍM tu a nemůžu přehlédnout široký úsměv naší „mámy“, která sedí uprostřed v první řadě a do taktu si spokojeně pokyvuje hlavou. To bylo velice povzbuzující.

STOJÍM tu a vím zcela určitě, že vůbec nejde o to, jestli něco popleteme, jestli na nás něčeho přebývá nebo chybí, ale že tu jsme.

Proto bych se s vámi chtěla podělit o slova, slova útěchy, kterých se mi dostalo od Hanky Jírovcové, když jsem byla na dně a v slzách poprvé volala do MHC v Praze. Řekla mi: „Vždyť vy jste tu už dávno nemusela být, ale vy žijete!“

Ano, žiju, žijeme a troufám si říct, že N A P L N O !

Dáša z Přerova

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Co se dělo v centrech o prázdninách?

Všude byl, jak víte, letní úsporný provoz – poradny fungovaly jako obvykle, jen jsme vás nezvali na odpolední programy – ty se rozeběhnou zase až od září. Terapeutky i koordinátorky se snažily vystřídat se tak, aby nabraly sil do podzimních dnů, kdy nás čeká opravdu hodně práce navíc – viz rubrika Umíme žít naplno!

Jednu opravdu radostnou zprávu z horkého léta vám ale smlčet nemůžeme: Katka Vondráčková, koordinátorka zlínského MAMMA HELP CENTRA, která až do posledních chvil svého těhotenství pro ten náš spolek neúnavně pracovala, přivedla 15. července šťastně na svět svou druhorozenou holčičku, Viktorku (úctyhodná 4 kila, 53 centimetrů!). Šťastným rodičům a sestře Terezce blahopřejeme, a tobě, Viktorko, přejeme hodně zdraví, štěstí, chytrosti, krásy, odvahy, laskavosti, prostě všechny ctnosti do vínku!!!

Hlásíme z Prahy

Jaké je léto v Praze, to vám co tu bydlíte nemusím vyprávět. Letošní výkyvy počasí navíc nikomu moc na kondici nepřidávají. A tak se všechny v pražském centru rády střídáme

na dovolených. Myslela jsem, že budeme mít okurkovou sezónu, ale prvních čtrnáct dní července nám předvedlo skoro pravý opak. Přišlo překvapivě mnoho nových pacientek po zjištění diagnózy, přišly dcery získat informace pro svoje maminky, ale přišly i ty co mají léčbu těsně za sebou.

Irena, která u nás pracuje první rok, to komentovala takto: „Vždyť jste říkali, že v létě je tu klid a hlavně se věnujete uklízení a archivování a děláte věci, ke kterým se za celý rok nedostanete a tady je zatím rušno nepřetržitě!“

Situace se během července sice trochu změnila, ale klidu moc nezažíváme, chystáme totiž naši první kloboukovou zahradní párty. Bude tam i stánek s růžovou výšivkou, takže se u nás balí do celofánu, žehlí a připravuje. Bude tam i naše módní přehlídka, musí se připravit všechny modely a uchystat nocleh pro mimopražské modelky...Budeme mít plné ruce práce, ale bude u toho doufám taky hodně veselo.

Největší bolestí je teď naše promáčená tělocvična. Zeď, která je už od jara nasáklá vodou z prasklého potrubí v domě, vysychá velmi pomalu. Domovní správa nám přislíbila vysoušení, snad to do 15. září bude v pořádku.

Musím také napsat aspoň řádek o své dovolené. Jako čerstvá babička jsem se samozřejmě věnovala své vnučce Agátce. A hlásím, že už patřím mezi vás, ostřílené babičky, a vím jak je to báječný pocit, trávit čas s vnučaty!

Z Prahy vás zdraví Hanka Jírovcová

Zlín ani v oslabení nezhálel

Zlíňáčky nemají dočasně svou milou koordinátorku „za zády“, přesto poradna jede bez přestávk, a navíc Jitka poslala fotky a pár řádek o již třetí zlínské přednášce k prevenci – tentokrát pro důchodce ve Hvozdné, kde naše edukátorky už jednou byly přednášet pro Klub maminek:

„Tentokrát to byla přednáška pro důchodkyně a nestačily jsme se divit, v jakém množství se zájemkyně sešly! Nakonec se počet posluchaček zastavil na čísle 36 (a jeden statečný muž!) Získaly jsme další cenné zkušenosti, důchodkyně jsou vděčnými posluchačkami, ale nerady sahají na fantóma (model umělých prsou) a nerady vyplňují dotazník – nejmíc se vymlouvají, že nechaly doma brejle!“ , komentuje to Jitka.

A my dodáváme, že do konce června stihly Jitka s Vladkou ještě další úspěšnou přednášku v Ostrožské Lhotě, kde na ně čekaly mladé maminky a ostatní ženy z této vesničky u Uherského Hradiště.

Od tohoto čísla začínáme otiskovat znovu některé příspěvky ze starších bulletinů – jednak proto, že neztrácejí svou platnost, jednak z toho důvodu, že se naše čtenářská obec obměňuje, taky proto, že opakování je matka moudrosti, a v neposlední řadě i na výslovná přání některých z vás...

Diagnostické metody a jaký je mezi nimi rozdíl

Mamografie – rentgenologické vyšetření prsu, zobrazující prsní žlázu, je zatím jediná metoda schopná odhalit nádor v době, kdy ještě není hmatný a neprojevuje se žádnými klinickými příznaky.

Preventivní mamografie – ženám do 40 let se čistě preventivní mamografie zatím nedoporučuje. Na některých pracovištích posílají lékaři pacientky těchto věkových kategorií napřed na ultrazvukové vyšetření. Zhoubné nádory se totiž u nich vyskytují méně často a kromě toho mívají hustší prsní tkáň, kterou mamograf tak dobře nezobrazí. Výjimku dělají jen u pacientek z vysoce rizikových skupin nebo mají rakovinu prsu v rodině.

Digitální mamografie – nepoužívá se pro prevenci, ale v případě, že je třeba upřesnit nález z klasického vyšetření. Prsní tkáň se při ní nezobrazuje na film jako u rentgenových přístrojů, ale prostřednictvím počítače se snímek přenáší na vysoce kontrastní monitor. Lékař z něj má k dispozici velmi kvalitní snímky a navíc si může obraz či jeho část zvětšit či zdůraznit, což u klasické mamografie není možné (se snímkem lze manipulovat tak, jak to známe z práce s fotografií v počítači). U digitálního snímkování nehrozí že by se „snímek nepodařil“ jako u klasického snímkování a musel se opakovat. Další výhodou je, že snímky si mohou odborníci posílat elektronickou poštou a konzultovat je. Snadný přenos snímku jim značně ulehčí práci a urychlí diagnostiku.

Sonografie – objeví-li se na mamogramu podezřelý nález, lékař pošle pacientku na sonografické neboli ultrazvukové vyšetření. To prokáže, jestli jde o novotvar, který je důvodem ke znepokojení. Spolehlivost v diagnostice se u nejmodernějších přístrojů blíží mamografii, především u nádorů nad 1 centimetr.

Magnetická rezonance – tato speciální zobrazovací metoda se používá jen výjimečně tam, kde obvyklé vyšetřovací metody selhávají. Nejčastěji jde o případy, kdy není možné rozlišit jizevnatou tkáň od nádoru. Je vhodná také při podezření na nádor nebo při porušení silikonové protézy u žen po plastické zvětšovací operaci prsu. Vyšetření magnetickou rezonancí se provádí na vybraných pracovištích, která mají kromě přístroje také speciální vybavení pro vyšetření prsu.

Core-cut biopsie – jedna z metod biopsie neboli biopsie silnou jehlou, vyžaduje místní umrtvení a trvá asi půl hodiny. Lékař jehlu do prsu zavede pomocí mechanismu s pružinkou, který se podobá pistoli, přičemž zavádění kontroluje, obvykle ultrazvukem, méně často mamografem nebo pouze hmatem. Při tomto typu biopsie lze odebrat kompaktní tkáň a výsledek se pacientka stejně jako u aspirační cytologie (tenkou jehlou) dozví asi za šest dní, na některých pracovištích dokonce i dříve.

Vakuová biopsie – nejnovější, vysoce spolehlivá metoda, při které se do odběrové jehly nasává vzorek podtlakem. Její přednost v porovnání s jinými technikami spočívá v tom, že lze z jednoho vpichu odebrat větší počet vysoce kvalitních vzorků. Vyšetření se provádí ambulantně v místní anestezii a odběr tkáně speciální jehlou je řízen obvykle pomocí ultrazvukové sondy.

Mammotom – přístroj pro vakuovou biopsii. První byl veden do provozu koncem roku 2001 v Plzni, dnes je jich v republice několik (Brno MOÚ, Medicon Praha, Nový Jičín, Plzeň, Zlín)

Palpační vyšetření – neboli vyšetření pohmatem provádí diagnostik, specialista na onemocnění prsní žlázy (mamolog, senolog), zejména v tzv. mamární poradně. Mějte ale na paměti, že toto klinické vyšetření nenahrazuje v žádném případě prohlídku pomocí přístrojů (mamografem, ultrazvukem) a že jde jen o pomocnou metodu. Od 45 do 69 let má každá žena v ČR od roku 2002 právo na bezplatné pravidelné preventivní prohlídky v mamodiagnostických centrech (každé 2 roky prováděné mamografem), a kromě toho si může sama jako tzv. samoplátce uhradit i jedno další mamografické vyšetření v mezidobí, případně alespoň vyšetření ultrazvukové. K takové prohlídce stačí se objednat, i bez doporučení gynekologa či praktického lékaře (to je ale zapotřebí v případě platby hrazené pojišťovnou!)

Pacientky, které již rakovinou prsu onemocněly, jsou po skončené léčbě dále sledovány v **dispenzární péči**, a vyšetřovány podle potřeby.

A ještě poznámka: doporučení k návštěvě mamodiagnostického centra napíše praktický lékař či gynekolog také každé své klientce, která má nějaké **příznaky** možného onemocnění (nemusí jít samozřejmě o zhoubný nádor) a je třeba stanovit diagnózu – v tomto případě se už nejedná o preventivní vyšetření, ale o vyšetření k vyloučení nějakého podezření, a **pojišťovny jej hradí v každém případě** (bez ohledu na výsledek vyšetření i věk pacientky).

Samovyšetření prsů – často se ptáte, jaký má tato metoda v dnešní době ještě význam? Budete se možná divit, ale žena (a někdy i její partner) může při troše štěstí vyhatat i novotvar o velikosti jednoho centimetru, což je z medicínského hlediska velmi příznivé. Žena by se díky pravidelnému samovyšetřování ale měla hlavně naučit své prsy

znát, a při zjištění nějaké odchylky či abnormality by měla vědět, že je nutné co nejdříve vyhledat odborníka!

Pozor: chcete-li se naučit technice samovyšetření, v každém MH centru je k dispozici silikonový tzv. fantomový model prsní žlázy a zkušená edukátorka, která vám vše vysvětlí, názorně předvede a vybaví vás i letáčkem s podrobnostmi o všem, co se této preventivní péče o vlastní zdraví týká. Přivést můžete i své dcery či vnučky a samozřejmě také kamarádky.

Dotaz z internetové poradny prim. MUDr. Václava Pechy

(najdete na www.mammahelp.cz)

Slyšela jsem, že nádor prsu může působit používání antiperspirantů a dokazuje to prý skutečnost, že se častěji objevuje na vnější straně prsu. Nikdy ale tato teorie prý nebyla prokázána. Co si o tom myslíte? Napadlo mě také, zda nemůžou mít negativní vliv na prsa i pásy v autě u řidičky, která za volantem stráví hodně času, protože často dost nepřijemně dřou a tlačí.

Statisticky se vyskytuje karcinom prsu nejvíce v horním zevním kvadrantu, ale bylo tomu tak již dávno před tím, než byly antiperspiranty, či pásy v autech. Tyto dvě skutečnosti neovlivňují výskyt karcinomu prsu. V zevním horním kvadrantu je nejvíce vlastní mléčné žlázy v prsu a proto také ten největší výskyt nádoru. Zatím nebylo jasně dokázáno, že antiperspiranty mají negativní vliv na prsa, i když se o tom v posledních letech hodně píše. Otázka je zda vůbec antiperspiranty jsou vhodné a jestli by se neměly užívat jen deodoranty, ale všeobecně, nejen s vazbou na otázku prsu. Úrazy a pohmožděny nezpůsobují karcinom prsu. Spíše náhodně se po nějakém úrazu při vyšetření karcinom prsu najde.

MUDr. Václav Pecha

Z JINÝCH ORGANIZACÍ

Koalice pro zdraví, která zastupuje většinu českých pacientských organizací a snaží se jednat v jejich prospěch, obdržela před nedávnem jako reakci na své stížnosti ohledně neoprávněného vybírání regulačních poplatků **dopis ministra zdravotnictví Tomáše Julínka**, adresovaný zdravotním pojišťovnám. Poskytla nám jej ke zveřejnění:

Vážený pane řediteli,
ministerstvo zdravotnictví registruje množící se stížnosti na neoprávněné vybírání regulačních poplatků některými lékaři. Nejčastější praktikou je snaha vybrat regulační poplatek při minimálním kontaktu pacienta s lékařem (vypsání nebo jen vyzvednutí receptu, dokonce i třetí osobou, sdělení rozhodnutí o odeslání ke specialistovi, předání dokumentace atd.). Je zřejmé, že někteří lékaři kryjí tyto praktiky podvodným vykazováním kontrolního vyšetření. Registrujeme i jiné nekalé postupy, ať už jsou úmyslné či neúmyslné, např. v nemocnicích. Na základě těchto informací od pacientů je zjevné, že dochází k nezákonnému jednání, či dokonce k zpronevřování peněz z veřejného zdravotního pojištění. Obsahem stížností je často i nespokojenost s prací zdravotní pojišťovny, kde se občané nemohou dovolat zastání. Zjistili jsme dokonce, že u některých ZP neexistuje jasně definované a snadno dostupné stížnostní místo!

Pane řediteli, důrazně Vás žádám, abyste okamžitě zavedl stížnostní agendu, zejména pro oblast regulačních poplatků, a abyste o možnosti si stěžovat informoval dostatečně své pojištěnce.

Dále Vás žádám o odpovědný přístup ke kontrole především vykazování neprovedených výkonů nebo signálních kódů. Z mého pohledu lze považovat vykazování regulačních poplatků v případech, které zákon neuvádí, za porušení smlouvy uzavřené mezi zdravotní pojišťovnou a příslušným zdravotnickým zařízením. Doporučuji Vám v těchto případech zvážit sankční ustanovení §11 zákona č. 48/1997 Sb., který zakazuje neoprávněné vybírání přímých plateb u výkonů hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Členové správních rad jmenovaných vládou tento problém přednesou i na jednání správní rady Vaší zdravotní pojišťovny.

Věřím, že i Vám záleží na správném a účelném nakládání s finančními prostředky, které mají sloužit na léčbu pacientů, a že nebudete tolerovat podvádění, defraudaci a obcházení zákona.

Jedním ze zásadních prvků připravované komplexní reformy zdravotnictví je posílení role zdravotních pojišťoven jako „agentů“ či „ochránců“ pojištěnce. Je v zájmu nejen pojištěnců, ale i Vaší zdravotní pojišťovny, aby byla připravena na chystané změny již dnes a dobře plnila svou úlohu.

S pozdravem

MUDr. Tomáš Julínek, MBA

HORKÁ LINKA

Vše, co byste měli vědět o starobním důchodu

Důležité informace, které lidi nejčastěji zajímají v souvislosti se starobním důchodem, přináší publikace „**Příručka budoucího důchodce v roce 2008**“. Česká správa

sociálního zabezpečení ji vydala v nákladu 100 tisíc výtisků, je možné si ji stáhnout také z webu.

Formou otázek a odpovědí Příručka budoucího důchodce v roce 2008 provádí čtenáře všemi důležitými kroky, které je třeba znát a podniknout před vlastním odchodem do starobního důchodu. Dozvíte se zde mimo jiné: kdy je možné odejít do starobního důchodu, jaké doklady jsou potřeba, co dělat, když některé dokumenty chybí, jak je to s důchodovým pojištěním a důchodovým věkem, se zdaňováním důchodu nebo způsobem jeho výplaty, či fakt, že odchod do starobního důchodu není povinnost, ale právo. To vše doplňují praktické příklady s výpočty, nechybí přehled právních předpisů a potřebné kontakty.

Příručku lze získat zdarma na všech 92 pracovištích ČSSZ v celé České republice, anebo je možné si ji stáhnout z webu ČSSZ.

*Zdroj: www.helpnet.cz,
internetová adresa, kde najdete spoustu užitečných informací pro lidi s handicapem!*

A když jsme u využívání internetu, neodpustím si poznamenat, že po zadání nejčastějšího spojení **klíčových slov „rakovina prsu“**, což napíše ve vyhledávací google každý, kdo se o našem tématu potřebuje cokoli dozvědět, se naše adresa **www.mamahelp.cz objeví hned na třetím místě!**

A podotýkám, že na pozicích před námi jsou dvě placené adresy, jednak AVON Zdravá prsa, pak firma GHC. Koukněte se samy na <http://www.google.cz/search?hl=cs&q=rakovina+prsu&btnG=Hledat&lr=>

Znáte benefity, které vám nabízí vaše zdravotní pojišťovna?

Například VZP vám může přispět:

- až 500 Kč na sportovní přilbu nebo chrániče dětem do 15 let
- až 1 000 Kč na tuzemské ozdravné pobyty dětem do 18 let
- až 1 500 Kč na očkování proti karcinomu děložního hrdla dívkám od 13 do 18 let
- až 600 Kč dětem do 18 let s diagnózou celiakie na bezlepkovou dietu
- až 1 000 Kč na fixní ortodontické aparátky dětem do 18 let
- až 1 00 Kč těhotným ženám a maminkám s dětmi do 3 let na cvičení a plavání
- až 500 Kč na vybraný druh očkování

A také se můžete přihlásit do klubu pevného zdraví a využívat některých slev. Více se dozvíte na www.vzp.cz nebo na infolince 844 117 777

Pozvánka

Kromě odpoledních programů v MH centrech vás všechny v podzimních měsících
zve na

Benefiční divadelní představení pro Mamma HELP,
pořádaná hned ve čtyřech městech:

30. září do **Městského divadla v Brně**, na představení
Vrátila se jednou v noci

3. října do loutkového divadla **Drak v Hradci Králové**, na hru
Tajný deník Adriena Molea,

31. října do **divadla J. K. Tyla v Plzni**, na muzikál **Zpívání v dešti**,
a **3. listopadu** do **Divadla na Vinohradech**, na hru
Vrátila se jednou v noci

Věříme, že se vám i vašim rodinám tato představení budou opravdu líbit, a že nám také pomůžete s prodejem vstupenek! Nabídnete je svým známým a přátelům, zaměstnavatelům, prostě usnadníte nám jejich distribuci?
Objednávky u koordinátorek MH center!

Program MHC Praha

Pozor: 1. a 2. září je v MHC Praha zavřeno (školíme se a uklízíme!)

- 11. 9. 16.00 Poprázdninový babinec** – přijďte si popovídat o zážitcích z léta, z dovolených a rekondic, přineste ochutnat zavařeniny a kompoty
- 18. 9. 17.00 Přednáška** kožní lékařky MUDr. Petrovské **o výskytu a léčbě melanomu** a také o prevenci tohoto onemocnění
- 25. 9. 15.00 – 18.30 Artedílna** se Štěpánkou – výroba drobných dárků na benefiční prodej
- 2. 10. 17.00 Italské vaření** s Evou Ferrarovou – další pokračování jarních kurzů s minikurzem italštiny
- 9. 10. 15.00 – 18.30 Artedílna** se Štěpánkou – pletení košíků z telefonních seznamů pro začátečníky i pokročilé
- 16. 10. 17.00 Cestovatelské okénko** s Martou Hynkovou: **Cesta na sever** (vyprávění s fotkami o cestě do Finska, Švédska a Norska)

Sobotní programy

- 13. 9. Vycházka v Markvarticích u Sotoky s bylinkářem Pavlem Váňou.**
Sraz v 7.40 na autobusovém nádraží na Černém mostě, 1. nástupiště – odjezd v 8.00 do Sobotky na náměstí (můžete si zajistit místenky individuálně v jakémkoli předprodeji).
- 18. 10. 9.30 – 11.30 Relaxační a rehabilitační cvičení s Hankou Vránovou,**
přestávky na čaj

Tělocvična

Cvičíme od 15. 9. pokud bude suchá tělocvična, určitě si ale ještě **zavolejte!**

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Čtvrtek 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý, středa: 10.00 – 16.30 s obsluhou, pro začátečníky

Čtvrtek, pátek: 10.00 – 14.00 pro pokročilé

Cena: 15,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

- 3. 9. Setkání po prázdninách.** Přineste si fotky! Po tak dlouhé době si jistě bude o čem povídat.
- 10. 9. Vykrajované ovoce.** Kupte si každá malý meloun, nebo se domluvte ve dvojici na jeden větší. Díky Yvě, která nás naučí ozdobně je vykrajovat, zazáříme s tímto umění na jakékoliv oslavě!
- 17. 9. Pletení košíků z telefonního seznamu.** Nevěříte, že je to možné? Tak přijďte a Štěpánka vás to naučí. Stačí si přinést 30 kolíčků na prádlo, ostatní materiál vám dáme. Pokud ale máte doma starý telefonní seznam a noviny, přineste je – obojí se bude náramně hodit.
- 24. 9. Babinec!** Přines buchtu, nebo aspoň recept a uvidíš, jak ten čas mezi mammahelpkami rychle a příjemně utíká!
- 30. 9. Benefiční představení pro Mamma HELP, Městské divadlo v Brně,** hra **Vrátila se jednou v noci**, začátek v 18.45 hod. Vstupenky v předprodeji v pokladně divadla na Lidické, nebo u nás v MH centru.

- 1. 10. Cestovatelské okénko.** Portugalskem nás provede Yva.
- 8. 10. Naučíme se vyrábět mýdla.** Jednoduché a velice pěkné.
- 15.10. Košíky z telefonního seznamu** – jak je zakončit a ozdobit.
- 22. 10. Zacvičíme si Thai- tchi.** Trička od Avonu už u nás máte, tak si přineste jen nějaké pohodlné tepláky, nebo legíny.
- 29. 10. Cestovatelské okénko.** Jana a Zdenka vás seznámí s Řeckem. Ochutnáme i řecké speciality.

Program MHC Hradec Králové

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 6. 9. (sobota) Slavnosti královny Elišky – prodej Růžové výšivky** na jarmarku lidové tvorby a uměleckých řemesel
- 11. 9. Autobusový výlet do cisterciáckého kláštera v Broumově.** Společná akce LPR a MHC. Přihlášky v MHC.
- 18. 9. Babinec** na téma „Jak jsme prožily i přežily prázdniny“
- 25. 9. Artedílna** s Jarmilkou
- 2. 10. Příprava na benefiční večer**
- 3. 10. (pátek) Benefiční večer pro MammaHELP.** Divadelní představení loutkového divadla DRÁK „Tajný deník Adriena Molea“. Vstupenky prodáváme v MH centru!
- 9. 10. Vlákem za kulturou do Prahy s Ligou.** (Bližší informace v MHC)

Cvičení

Každé úterý od 13.00 do 14.00 – jóga

Program MHC Plzeň

středa, začátky od 14.00 hod.

- 4. 9. Babinec** – letošní dovolené, rekondice, zážitky, dojmy, fotografie, něco dobrého na zub...
- 18. 9. Setkání všech členek z Plzně a okolí,** příprava benefičního večera pro Mamma HELP
- 2. 10. Setkání s cvičitelkou jógy** – domluvíme se o cvičení, bude to i s ukázkou!

16. 10. Příprava na Benefiční představení – budeme mít plné ruce práce, přijdete nám pomoci?

31. 10. Benefiční představení v Divadle J. K. Tyla, **muzikál Zpívání v dešti**

Pozvánka

Paní Lenka Gotthardová, ředitelka Národního hřebčína v Kladrubech, zve mamahelpky **na prohlídku** tohoto „rodinného stříbra“ naší republiky a osobně nás seznámí s jeho historií a úspěchy.

Chcete-li se tohoto exkluzivního výletu **v sobotu 11. října** zúčastnit, přihlaste se nejpozději do konce září v MH centrech.

Předpokládáme, že zájem bude velký, proto nabízíme zajištění hromadné dopravy autobusy z Brna a z Prahy (od MH center).

Cena je 100 Kč/os pro členky sdružení, 150 Kč pro rodinné příslušníky.

Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 11.9. Poprázdninový babinec**, vyprávění o dovolených a ochutnávka božské buchtý od Růženy Příkrylové (recept přikládám!)
- 25. 9. Začínáme s výukou a výrobou koráلكové techniky, odpoledne vede Dáša Koláčková**
- 9. 10. Protáhneme svá těla a uděláme si podzimní procházku Michalovským parkem** (a skočíme si na smažená křidélka do hospůdky u Labuti), povede nás Marta Metelková
- 23. 10. Přednáška o samovyšetřování** s praktickou ukázkou na fantomu ve Svazu postižených civilizačními chorobami v Přerově.

MHC Zlín

nabízí od září místo odpoledních skupinových setkání změnu provozní doby, resp. **prodloužení středečních hodin pro veřejnost od 10.00 do 17.00 hodin**. Vycházíme tak vstříc zájmu a výslovné žádosti lékařů z nového onkologického centra, kteří k nám posílají zejména nově diagnostikované pacientky.

Recept na buchtu

Na těsto potřebujeme: 5 vajec, 200g cukru krystal, 1 vanilkový cukr, 1 dcl vody, 1 dcl oleje, 1/2 prášku do pečiva, 250g polohrubé mouky, kakao

Jak na to: Žloutky, cukr a vanilkový cukr šleháme, postupně přidáváme vodu a ke konci šlehání vlijeme olej. Pak přidáme mouku s práškem do pečiva a na konec lehce vmícháme tuhý sníh z bílků.

Větší polovinu těsta nalijeme na plech, do druhé poloviny dáme kakao a nalijeme na světlé. Na syrové těsto nalijeme horký pudink (2 prášky na 1 litr mléka). Celé upečeme a na horké dáme 3 zakysané smetany oslazené podle chuti. Můžeme přidat i trochu rumu. Smetany může být i méně. Nakonec celé posypeme grankem nebo strouhanou čokoládou a necháme vychladnout.

Cibulačka pro gurmány

Na dobrém tuku (klidně na másle) lehce zpěň na jemné kroužky nakrájenou šřavnatou cibuli, jen co zesklvatí, přihod' na jemné plátky pokrájené mandle (oloupané, prodávají se takto upravené na zdobení dortů, ale s trochou šikovnosti se plátky dají nakrouhat i doma, ale pozor na prsty!). Jen to zlehka orestuj, nesmí se to pražit, mandle by měly zůstat skoro bílé, jen lehce zarůžovělé! Zalej to horkým kuřecím vývarem (z kostky), osol, okořeň bílým pepřem (černý je vidět a narušuje estetickou stránku díla), povař (ingredience se ale nesmí rozvařit na kaši). Horké servíruj v hlubších miskách, navrh polož na másle opečená kolečka rohlíku, zlehka posypaná strouhaným sýrem a mírně přizdob čerstvou voňavou petrželkou... jak prosté, že? Ale výsledek: báseň!

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



Marie H. a Eva S. - 2.9., Alena J. - 3.9., Milena S. - 4.9.,
Ludmila B. - 6.9., Bc.Drahuše D. a Marta V. - 7.9., MUDr.
Milada B. - 8.9., ing. Elena M. a Hana T. - 10.9., Jana M.
a Mgr. Olga P. - 12.9., MUDr. Milan Brychta, Jana Š. a Mária
T. - 13.9., Miluška J. a Věra K. - 15.9., Alena H. a Helena K.
- 16.9., Miluše H. - 18.9., Hana B. a Miroslava J. - 19.9.,
Kristina M. a Helena V. - 21.9., Dana G. a Jaroslava S. - 22.9.,
Růžena M., Paedr. Lenka P., Václava Š. a Marie V. - 23.9.,
Věra K., Marie N., Marcela N., Hana P. a Libuše V. - 25.9.,
Jiřina K. - 26.9., Jana D. a Eva K. - 27.4., Hana D., Olga R.
a Drahomíra T. - 28.9., Vlasta K. - 29. 9., Alena Č., Hana K.,
Františka K., Mgr. Milena V. - 30.9. .