

5/2009

KVĚTEN



**Náhrdelník z korálek • Co se dělo v MH centrech
Možnosti kolorektálního a mamárního screeningu
Komplementární a alternativní medicína v onkologii
Dárek pro mammahelpky k 10. výročí**

Jak čekat na štěstí, používat mozek a naučit se vidět mušky

Lítá ho okolo nás hodně, jen je někdy neviditelné v situacích nebo chvílích, kde to prostě nečekáme.

Je to jako s příležitostí. Tu prý často promeškáme, protože je převlečená do montérek a vypadá jako práce. Určitě taky znáte spoustu různých průpovědek o Štěstí. Štěstí je prý jen muška zlatá. Přemýšlím, proč jen muška? Že je tak malé a přelétavé? A proč zlatá? Protože je to velmi vzácný kov? Nesouhlasím sama se sebou. Pravda, někdy je malé, dokonce tak, že si ho sami nevšimneme, někdy až zpětně si uvědomíme, jak velké Štěstí jsme měli. No a přelétavé, to už není vůbec. Jen je prostě spravedlivé. U každého se zdrží chvilku. To abychom si lépe uvědomovali jeho vzácnost a prchavost a o to víc si vychutnávali jeho přítomnost.

Je plaché a většinou tiché. To my často nebýváme a někdy ho můžeme i vyplašit. Říká se, že Štěstí se musí chytit za pačesy. To bych mu neudělala, jednak by ho to bolelo a pak, myslím si, že štěstí se musí vyhlížet, musí se v něj věřit a doufat.

Taky se musí bez přestání hledat, protože nechci jen čekat a spoléhat se na to, že až se Štěstí unaví, sedne si i na ... , však víte. Protože Štěstí přeje odvážnému.

A taky se musí rozdávat, protože jak se do lesa volá, tak se z něho ozývá. A možná je i jako včely, může vám uletět. Tak teď už víte jak je to podle mě s tím Štěstím, tak jej nepřestávejte volat, hledat, vábit...a děkovat mu.

Jak už to v našich životech chodí, je prostě určitá dávka štěstí, radosti, ale i bolesti, utrpení, nebo chcete-li, smůly. Musíme si zkrátka dávat pozor na naivní víru, že v životě má jít všechno hladce.

Musíme se naučit rozlišovat prvořadé od druhořadého a vnímat právě prožitou hodinu jako nejdůležitější. A naučit se Štěstí vnímat všemi smysly i Srdcem a Myslí, tedy Rozumem. Ale protože se naše Srdce často staví proti Mozku, uvěříme občas Srdci, které reptá a je smutné, protože není šťastné. A protože je většina z nás vždy ochotnější poukázat na věci smutné a negativní, je třeba si na pomoc zavolat Mozek. Ten jediný, pokud jsme zrovna kvůli něčemu neztratili hlavu, dokáže zachovat Rozum. Proto je dobré ve chvílích smutku ukonejšit bolavé Srdce s pomocí Rozumu.



Vždyť kdo jiný než právě Rozum si může nejlíp pamatovat všechny ty krásné chvíle a okamžiky, které jsme prožili! A jak tak člověk s Rozumem na to pěkné a milé vzpomíná, po čase cítí, že i to bolavé, nebo ztrápené Srdce přestává bolet a pofňukávat v koutku a začíná roztávat a hřát.

Náš Rozum je takový kabrňák, že nás dokáže dovést až k střízlivému poznání, že těžkosti, porážky, neúspěch a zklamání jsou přirozenou součástí života. Že díky jim rosteme a dozríváme... (Možná jste si právě pomysleli, že už jste přerostlí a přezrálí a že byste byli raději zakrslí a nezralí. Co naplat, život holt miluje velikány. Važte si toho, že z vás budou!)

Ke Šťěstí patří neodmyslitelně i Radost. Radost někomu dělají děti, partner, pes, peníze, úspěch.... a Zdraví. Vždyť si i navzájem při gratulacích přejeme hodně Šťěstí a Zdraví. Když člověk onemocní, dostane i spojení slov Šťěstí a Zdraví daleko důležitější význam. Věříme, že musíme mít i velký kus Šťěstí, abychom svou nemoc zvládli. I když si to málokdy uvědomujeme, právě v nemoci nás velký kus cesty provází právě Šťěstí. A když se léčba daří, začínáme všichni obrovskou Radost a Šťěstí a vážíme si Zdraví. Znáte to přísloví o zdravé mysli a polovičním zdraví?

Stačí se opravdu jen zastavit, pozorně se dívat, naslouchat, hledat... najednou ho vnímáte! Je to někdy opravdu jen malá muška zlatá, ale poletuje jíh kolem nás často mnohem víc, než my vidíme.

Taky jste už určitě slyšeli snad stokrát, že se máte radovat z maličkostí. A víte, co mi na to můj Rozum řekl? Tak proč to sakra neděláš? Nemusel by ti to někdo tolikrát říct a ty bys to tolikrát nemusela poslouchat... Tak vida - prý máme taky nechat ostatní domluvit, protože to nejdůležitější si člověk neříká sám, to nejdůležitější mu bývá řečeno. Tak naslouchejme.

Přeji vám hodně Zdraví, Šťěstí a Radosti. A od teďka si dávejte dobrý pozor, ať nepřehlédnete svoje Mušky zlaté. Já si pro jistotu jdu očistit brýle a vyčistit uši, abych lépe viděla i slyšela a nepropásla je, kdyby se ke mně zase přiblížily.

Mušek Lovu zdar vám přeje Jana Zrnečková, nyní stále na lovu

Náhrdelník z korálek

Navlékám korálek po korálku na šňůrku - červený, modrý, zelený, žlutý, bílý, kulatý, oválný, hranatý, další, další a další. Je jíh už dlouhá šňůra a já nepřestávám, stále navlékám a navlékám a myslím na všechny ženy, které žijí mezi námi a kterým se během



chvilky změni celý život, a to v okamžiku, kdy jim lékař sdělí tu nepřijemnou diagnózu – karcinom prsu.

Představím si nechápající výraz očí těch žen, jejich bezmoc i prosbu o pomoc. Tyto a ještě mnoho dalších pocitů a otázek lze z jejich vyděšených očí vyčíst. Znímám to, taky jsem si to zažila.

Představuji si tyto ženy jako ty moje korálky. Jsou každá jiná – mladá, starší, babička, – štíhlá, plnoštíhlá, silná, – malá, vysoká, – blondýnka, brunetka, zrzka i stařenka se stříbrnými vlasy.

Jsou každá jiná, jen ten výraz jejich očí je stejný – **nic nechápající a volající o pomoc!**

A tak dál navlékám korálky, je jich víc a víc, šňůrka je delší a delší. Ta šňůrka je spojuje. Už přidělám jen zapínání a dám si náhrdelník kolem krku. Je dlouhý a visí mi až k srdci. Každý z těchto korálků je jedna z nás a z těch dalších, mně ještě neznámých žen. A věřte, že každý z těchto korálků má v mém srdci své místo, a vždy mít bude, a že se budu snažit, aby ten nechápající a bezmocný výraz z očí všech těchto žen zmizel tak, jako se to už podařilo vám, mammahelpkám!

A vám, holky mammahelpky, děkuji za to, že jste !!!!

Marcela Špánková, koordinátorka MHC Plzeň

LISTÁRNA

Vycházka do dendrologické zahrady v Průhonicích

Ráno se nás sešlo pouze pět, ostatní asi odradilo zamračené nebe. Už během cesty autobusem do Průhonic ale vykouklo sluníčko. Dendrologická zahrada nás přivítala rozkvetlými keři zlatého deště, záhony nejrůznějších narcisů a různobarevných petrklíčů, magnolií i jiných jarních rostlin. Pouze tulipánů, na které jsem děvčata lákala, nebylo letos tolik, jako loni.

V zahradě je i mnoho zajímavých cizokrajných dřevin. Všechny rostliny jsou označeny cedulkami s názvy, ale téměř jsme je nepotřebovali, protože s námi byla Zdeňka Robeová, která skoro všechny rostliny zná. Krásná je i japonská část s jezírkem, kde plavou barevné rybky.

Celá vycházka se nám moc líbila, dohodli jsme se, že ji na podzim, až budou vybarvené listy, zase zopakujeme.

Hanka Tachezí

Naladíte svá srdce na jarní notu

Jistě každý z nás dobře zná ten skličující a depresivní pocit z období, kdy se s námi zima pomalu loučí a kdy je venku tzv. „psí počasí“. Hodiny ještě ukazují odpoledne, ale za oknem se už stmívá a vy chodíte od ničeho k ničemu a nevíte, jak „zabít čas“. Reptáte na celý svět a donekonečna opakujete tu kouzelnou větu: „Už aby bylo jaro“.

JARO – magické slovo, které přináší to, po čem tolik z nás touží. Ať už je to hlavně sluníčko a s ním související delší den, první sněženky, jehnědy, prostě všechno to barevné a voňavé kolem nás nebo všichni nově narození tvorečkové. Je tu nový život v podobě bílých kůzlat, heboučkových jehňátek nebo králíčků „břežňáků“. Ten zázrak přírody, který přichází každým rokem znovu a znovu. Příroda se probouzí po tak dlouhé době. První sluneční paprsky nesměle ťukají na vaše okna a vy se opět začínáte usmívat a svět je v momentě veselejší.

A já zase začínám sprádat plány, co všechno vykouzlím na své milované zahrádce, co by doma potřebovalo vylepšit a hlavně co bude nutno vymalovat. Však to znáte. To všechno už tu v minulosti bylo a stejně se to rok co rok znovu opakuje. Ale já všechny ty samozřejmé věci, které jaro přináší, беру jako malý zázrak. Zase začne jarní úklid a jarní gruntování. Nabítí jarní energií se pustíme s chutí do nových věcí. Tak jako začneme dělat pořádek v našich domovech, tak si prosím, uklidíme v našich srdcích. Vymeťme ven všechny chmury a starosti, všechno čím si někdy až zbytečně zatěžujeme hlavu a vše nepotřebné co se v našich srdcích přes zimu usadilo. Pusťme sem tu jarní energii a pohodu. Naladíme se na jarní strunu a užijeme si ty každodenní maličké radosti, které nám život přináší a které ani kolikrát nevidíme. Nebo je prostě jen tak přehlízíme a ani často vidět nechceme. Vždyť je tu jaro. Berme všechny ty krásy, které nám nabízí plnými hrstmi. Nenechme si nic vzít a promarnit. Otevřeme svá srdce dokořán a radujme se! Je přece jaro.

Jarka ze Zlína

Školení edukátorek v Praze

Jednoho jarního dne, kdy se čerti za okny ženili a tma byla jako v hlubokém zimním odpolední, jsme měly v MHC Praha školení nových edukátorek. Školy a další organizace mají stále větší zájem o přednášky o rakovině prsu a její prevenci a proto je potřeba, aby nás bylo vyškolených víc, tak abychom všechny mohly uspokojit. Naše simulovaná přednáška byla kvalitně připravena našimi předchůdkyněmi - s pomocí dataprojektoru a učebního textu lze veškeré informace snadno předat posluchačům. Ale jak každý pedagog ví, a my se v tuto chvíli jím stáváme, je to jen jedna stránka pedagogického procesu. Stejně důležité je umět posluchače (žákyně ZŠ, studenty ze zdravotní školy, úřednice či třeba sestry sokolky) zaujmout. A najít k nim vhodný přístup. A právě tyto rady nad zlato nám předávala Jana Drexlerová za pomoci zkušené edukátorky Ivy Uhrové, která obsluhovala techniku. Společně jsme prošly všechny stránky připraveného textu a Jana nás upozorňo-

vala na různá úskalí a vysvětlovala i termíny z medicíny. Ani jsme nevěřily, jak rychle nám uběhl vymezený čas. Skončily jsme s dobrým pocitem, že jsme si mnohé ujasnily, udělaly jsme pro sebe něco navíc a zkrátka, že jsme moudřejší. Venku se i počasí umoudřilo a na cestu domů už nám svítilo slunce.

Jarmila Slabá

Využijme možnosti kolorektálního screeningu!

V rámci prevence kolorektálního karcinomu mohou od letošního roku lidé mezi 50 a 54 lety absolvovat vyšetření na okultní krvácení, v 55 letech si pak mohou zvolit buď kolonoskopii jednou za deset let, nebo test na okultní krvácení ve dvouletém intervalu.

Podle Věstníku Ministerstva zdravotnictví se screeningem kolorektálního karcinomu rozumí organizované, kontinuální a vyhodnocované úsilí o časný záchyt zhoubných nádorů kolorekta prováděním preventivních vyšetření na okultní krvácení ve stolici u lidí ve věku od 50 do 54 let věku v ročním intervalu. Od 55 let věku se lidem bez příznaků nabízí buď opakovaný test na okultní krvácení ve stolici, nebo nově, jako alternativní metoda, primární screeningová kolonoskopie. Ta může být v intervalu 10 let zopakována.

„Každoročně je u nás zjištěno na 8 tisíc nových případů nádorů střeva a konečníku, přibližně pět tisíc nemocných na tuto diagnózu umírá. Celosvětově jsme tak na předním místě v přepočtu na počet obyvatel. Ve více než polovině případů se lidé obracejí na lékaře už s pokročilým onemocněním,“ říká gastroenteroložka z Masarykova onkologického ústavu v Brně MUDr. Milana Šachlová.

Vyšetření na okultní krvácení je od července 2000 součástí preventivní prohlídky u praktického lékaře. Pacienti s pozitivním výsledkem jsou pozváni na kolonoskopii. „Endoskopické odstranění polypů tlustého střeva je jedinou prokazatelně účinnou metodou sekundární prevence kolorektálního karcinomu. Všichni pacienti jsou po polypektomii sledováni v intenzitě podle velikosti a histologie polypu,“ vysvětluje MUDr. Šachlová.

Vloni bylo podle dr. Šachlové hlášeno ze 171 pracovišť necelých 7 tisíc kolonoskopií na základě pozitivního testu na okultní krvácení. Odstraněno bylo 2154 adenomů a u 383 pacientů byl diagnostikován karcinom střeva. „Screeningu se účastní jen asi pětiná populace. Nejlepší praktici rozdají 100 až 150 testů na okultní krvácení za rok. Chyba je i u pacientů, kteří nejsou ochotni si stolici vyšetřit a neodevzdají test lékařům. Nechápu, proč test vlastně provádějí a nechce se jim na další vyšetření.“

Na druhé straně je ale podle lékařky nutné si uvědomit, že Česko je prvním státem, kde se provádí monitorování a vyhodnocení screeningu na celém území.

„Výsledky se projeví až za dlouhou dobu a pozitivním důsledkem bude nejen nižší úmrtnost na karcinom díky častějšímu záchytu časných stadií, ale i snížená incidence

nádorů po odstranění polypu při kolonoskopii. Viditelné změny očekáváme nejdříve za 3-4 roky," uzavírá dr. Šachlová.

Převzato z týdeníku Zdravotnické noviny 15/2009

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Jaro v Praze

O tom, jak se všichni těšíme na jaro jsem psala minule. A než vyšel další bulletin, stromy pomalu už odkvétají, ptáci nás ráno budí svým křikem a všude, opravdu i zde v Praze je plno jarních vůní. Hned máme všichni lepší náladu a hezky se na sebe usmíváme. Dny jsou delší a nějak ten optimismus přišel sám...

Uvědomila jsem si, že před osmi lety, kdy jsem sama začínala s léčbou, bylo také tak hezky. Tenkrát jsem si velmi vážila Grébovky (to je krásný park u nás v Praze na Vinohradech), kam jsem mezi jednotlivými chemoterapiemi ráda chodila. Nějak jsem se musela zastavit a vnímat tu jarní nádheru. Od té doby to vnímám každý rok a snad čím dál tím intenzivněji. A tak mám rady pro Vás všechny, kdo jste teď na začátku léčby, snažte se všimnout si těch krásných maličkostí z přírody a vnímejte tu okolní jarní pohodu, třeba vám to také pomůže stejně jako tehdy mně.

Nechci být sentimentální a nechci, aby tyto řádky zněly lacině, ale je opravdu dobré čerpat energii v přírodě. Taky pohled na malé děti, jak začínají chodit a kterých je teď na jaře venku tolik vidět, každou chmuru zapudí.

U nás v centru jsme se začátkem dubna pěkně zapotili. S rozesláním mnoha tisíc dopisů, kde žádáme individuální dárce o finanční příspěvek, nám nečekaně přibylo mnoho práce. To byste nevěřili, kolik lidí se přestěhovalo, nebo je na použité adrese již neznámých! Tyto vrácené zásilky jsme u nás třídili a vybírali z nich dárky pro obeslané, aby nepřišly nazmar – mohou udělat radost někomu jinému... Díky dobrovolným brigádám našich členek Jarky Chalupové, Věrky Štastné, Zdenky Hrdličkové, Aleny Kubálkové, Saši Poltoracké, Dany Prášilové, Vlasty Kahounové, Daniely Tobrmanové a Marušky Grusové, ale i všech pražských terapeutek to máme šťastně za sebou. Přijměte všichni mé velké poděkování a doufám, že jsem na nikoho nezapomněla! Taky se omlouvám za velký nepořádek, který v souvislosti s touto akcí vznikl, všem, co jste k nám v těchto rušných dnech přišly do poradny, a musely přeskakovat poštovní pytle.

Odpolední programy Štěpánky v artedilně i v tělocvičně měly velký ohlas a trička s obrázky, které jsme vyráběly, se povedly všem.

Přednáška Michaely Škodové a nová personální poradna pro ženy, které hledají zaměstnání, dala podnět k zamyšlení mnoha ženám, které na přednášku přišly. Do individuální poradny se musíte telefonicky objednat u nás v centru. Konají se v lichou středu od 17 do 19 hodin v prostorách našeho pražského centra. Mgr. Škodová se každé zájemkyni věnuje přibližně hodinu. Můžete přijít i několikrát. Poradí vám s přípravou životopisu, připraví vás na vstupní pohovor a také vám pomůže zorientovat se v portálech s nabídkami zaměstnání na internetu.

Mějte se hezky a těším se na vás na Knižním veletrhu a AVON pochodu.

Hanka Jírovcová, koordinátorka MHC Praha

Víte, jak v pražském „Mammáči“ poznáme, že je jaro ?

No, přeci podle toho, že jedna akce stihá druhou!

Letošní jaro přišlo s Plesem neziskových organizací Prahy 3 a pokračovalo prodejem růžové výšivky na Velikonočních trzích v O2, Pragomedicou a Festivalem neziskových organizací. O těch posledních zmíněných pár informací: na pražském Výstavišti se konal již 9. ročník veletrhu Pragomedica a na stánku Aliance žen s rakovinou prsu jsme se představily tradičně jako první. Stánek byl letos perfektně umístěn, a to přímo v čele vstupu do střední haly. Poprvé jsme uplatnily náš nový profesionální poutač k 10letému výročí Mammahelpu, a tak náš „alianční stánek“ nemohl nikdo minout. Zaměřily jsme se především na prevenci, včetně náviku samovyšetření prsu. Opět se potvrdilo, že mladá generace, především děvčata ze zdravotnických škol, jsou otevřena informacím a nebojí se na nic zeptat. Zato starší ženy většinou kolem stánku prošly zrychleným krokem a na otázku, zda chodí na mammograf odpovídaly překotně „chodíme, chodíme“, a dál nic vědět nechtěly. A tak jsme s Hankou Koutskou měly radost, že jsme alespoň dvě konkrétní osoby „zlomily“ k vyšetření na mammografu. Jen doufáme, že na své rozhodnutí jít k lékaři ve shonu všedních dní nezapomenou.

Naší poslední akcí byl pražský Festival neziskových organizací, který byl letos poprvé umístěn v zajímavých prostorách La Fabrica v Holešovicích. V bývalé továrně ZUKOV se představilo ohromné množství neziskových organizací. My jsme si tentokrát připadaly s naším poutačem a panelem až skoro nepatřičně profesionálně...i když nejlépe byl nakonec vyhodnocen panel Klubu stomiků. Ale o to vůbec nešlo. Bylo fajn, že kdo se u nás zastavil nebo jen okolo stánku prošel, o Mamma HELPU věděl. Je tedy znát, že 10 let práce mezi neziskovkami je vidět, a že již mezi nimi máme své stálé místo. Přehlídka byla doplněna řadou přednášek, my jsme si vybraly téma „Dobrovolníci v neziskovkách“.

Mám takový dojem, že se v budoucnu při našich větších aktivitách bez dalších externích dobrovolníků neobejdeme, i přesto, že našich členek je ve sdružení přes 550... Nebo jen neumíme ve vlastních řadách vyvolat zájem a dobře ty aktivní oslovit?

Jarmila Slabá, MHC Praha

Druhé Vítání jara v klobouku v Brně

Jsem ráda, že už konečně zima předala svoji vládu, i když nás asi všechny zaskočilo, s jakou razancí nastoupilo jaro. Spíš jsme skočili rovnýma nohama do léta. Ale 19. dubna jsme byli rádi, že tomu tak je.

Už asi můžu říct, že Vítání jara v klobouku, stejně jako Loučení s létem, se stalo v Brně již tradicí. V Denisových sadech jsme se sešli už potřetí a počasí nám oproti loňsku opravdu přálo. Již tradičně nás také podpořil ing. Milan Venclík, díky němuž jsme mohli zakoupit digitální fotoaparáty pro vítěze dětské výtvarné soutěže.

Denisovy sady ožily klobouky a bohatý program, který začal krátce po 14. hodině se protáhnul až do šesté. A není se čemu divit, přehlídky klobouků se střídaly s krásným zpěvem Beáty Holé, Ilony Brymové, manželů Procházkových, alias Louisem Armstrongem. Návštěvníci mohli sledovat floristické umění paní Kučerové, která zdobila slaměné klobouky, prohlédnout si díla na téma klobouk z výtvarné školy Kapitána Jaroše, mohli se vyfotit v klobouku a nechat si zdarma vyrobit památeční fotografii. Také se mohli dozvědět něco o prevenci rakoviny a samovyšetřování prsu. Dozvěděli se spoustu zajímavých informací a rad o kloboucích a při tom příjemném odpoledním programu si mohli také pochutnat na pravých lázeňských oplatcích. Atmosféra opravdu připomínala dávnou kolonádu a dámy v kloboucích i bez nich vypadaly slavnostně a vznešeně, ale hlavně z nich vyzařovala radost a pohoda.

A o to nám stejně jako naší spoluorganizátorce Radce Chabičovské šlo. Připravit příjemné odpoledne, kdy se můžeme příjemně pobavit, setkat s přáteli a užít si pěkný den. Navíc nám účastníci akce na podporu našeho centra odeslali 64 dárcovských DMS a přispěli nám tak 1728 korunami. Vřelé díky!

V dubnu jsme také prodávali naši Růžovou výšivku a ostatní velikonoční výrobky v prostorách firmy O2. Touto cestou děkuji O2 za jejich koupěchtivé zaměstnance a Majce Konrádové za její samostatnou a skvěle odvedenou práci.

Jana Zrnečková koordinátorka MHC Brno

Duben měl v Přerově téma “Uč se moudrým býtí”

Všechny tři, které pracujeme v Přerově jsme se letos zúčastnily Brněnských onkologických dnů. Měly jsme službu u našeho stánku v pátek odpoledne na konferenci sester na Výstavišti a v sobotu dopoledne v hotelu Voroněž na konferenci lékařů. Naše práce spočívala v předvedení samovyšetření na fantomu umělých prsou, nabízení našich propagačních materiálů a bulletinů. Naskytla se i možnost navštívit přednášky jak u sester, tak u lékařů.

Zaujala mne přednáška Etické aspekty při ošetřování onkologických pacientů. Jsem ráda, že se již klade důraz nejen na odbornost, na vyvíjející se léčbu, ale že se mluví i o tom, jak je důležitá pomoc zdravotníka pacientovi, aby se vyrovnal s obtížnou situací. Je to právě on, kdo ví co pacientovi je a jak mu může účinně pomoci. Jak je nutná zručnost v oblasti komunikace, jak vše nemocnému vysvětlit, přistupovat individuálně k pacientovi a mít i úctu k jeho pojetí lidské důstojnosti. Onkologický pacient je člověk v nouzi, který potřebuje, aby odborník nejen vymýšlel nejlepší léčbu, ale aby se i staral a pečoval...

A právě tak i v našich poradnách tohle chápeme a pomáháme klientkám v jejich vyrovnání se s chorobou a jejími nepříjemnostmi. Víme, jak naslouchat, a nabízet radu a pomoc, byť laickou. Abychom vše dělaly správně, míváme vzdělávací školení. Letos již druhé bylo v dubnu v Brně a přednášela nám opět psychologka Marie Zemanová. Učí nás, jak je pro naše klientky důležité, když jim nasloucháme a ony mají možnost u nás nepotlačovat projevy vlastních emocí.

Zároveň zdůrazňuje, že k pocitu bezpečí našich klientek u nás přispěje nemálo i to, že i my samy budeme pečovat o svou duši, a starat se vědomě o svou vlastní duševní vyrovnanost. Snad se nám to s její pomocí daří?

Další vzdělávací akcí byla konference sester a lékařů hranické nemocnice na téma Mamodiagnostické vyšetření a léčba onkologického onemocnění prsu. Na konferenci měla přednášku pro sestry i naše ředitelka Jana Drexlerová. Měla velký ohlas hlavně u sester z gynekologických ordinací, které si vzápětí braly na naši poradnu kontakt, dokonce až z Bystřice pod Hostýnem. Velký zájem byl i o naši kazetu Cvičení pro ženy po operaci prsu.

Nakrmily jsme tedy mozek i duši a teď budeme všechny tři i s Janou relaxovat tělo na rekondici v lázních Kostelec u Zlína. Moc se těšíme.

Moc všechny zdravím a končím malou radou: *Když je ti v životě nejhůř, otoč se ke slunci a všechny stíny padnou za tebe.*

Jana Čaganová koordinátorka MHC Přero

Stěhování v Hradci se protahuje

Kvůli administrativním potížím u našeho pronajímatele. Někdy se zdá, že nefunguje komunikace a úřední předpisy mnohá řešení jen komplikují a prodlužují...Byly jsme nastartované a plně elánu, ale už nás pomalu přechází a už nás nic nevzruší. Až to bude skutečně aktuální, tak se doufejme ten elán znovu dostaví.

Ale my tady pracujeme dál i v tom zhoršeném provozu. Přijímáme klientky, které za námi chodí i nyní. Zaklepou nám na okno s nálepkou klobouku a my si pro ně prostě dojdeme přes výrobní haly a dovedeme je do našeho centra. Jasně, že se tomu diví, ale všechny ubezpečujeme, že je to jen provizorium a že snad už to nebude dlouho trvat a budeme se scházet v pěkném a důstojném prostředí.

Nepřestaly jsme vyšívát a prodávat výšivky – 4.dubna jsme už tradičně nabízely naše ruční práce v hradeckém Adalu na Velikonočních řemeslnických trzích.

Kromě mě věnovaly svůj čas a osobní nasazení Alča, která přijela z Dobrušky, Jana přijela z Polánky a Libuška Nováková až z Týniště nad Orlicí.

Organizátoři, Hradecká kulturní a vzdělávací společnost, nám opět umožnili zúčastnit se bezplatně a nevyžadovali po nás úhradu pronájmu stánku. Děkujeme našim kolegyním z Přerova, které nás zásobily i svými úžasnými přáníčky. Z novinek se také hodně líbily naše věnečky ze zbytků látek. Opět jsme získaly pro naše centrum přes dva tisíce korun.

Odskočily jsem si taky na školení terapeutek do Brna, těšily jsme se na Marii Zemanovou i na setkání s ostatními děvčaty. A v minulém týdnu jsme předkládaly projekty na náš hradecký magistrát a chtěli bychom opět získat i grant z fondu T-mobil, který spravuje Nadace Via. Peníze chceme využít na přednášky k prevenci rakoviny prsu. Jsme zvědavé, jak náš záměr posoudí vyhlášovatelé. Doufáme v jejich štedrost a pochopení prospěšnosti našich projektů. Držte nám palce, v příštím bulletinu bychom se s vámi chtěli podělit o radost z úspěchu.

Renata Koutná, koordinátora MHC Hradec Králové

Co se dělo v dubnu v Plzni? Toť otázka!

Téměř není o čem psát, vždyť chřipková epidemie si snad záměrně vybrala naše centrum. Uléhaly a vstávaly jsme z postele postupně a stále dokola, jedna po druhé – Broňa, Marcela, Marie, Marcela, Hanka, Zdena. Připadalo mi to, jako když si běžci předávají štafetový kolík.

Zima nás natolik vysála, že ani v prvních slunečných dnech jsme nemohly načerpat ztracené síly a nabít se energií tak jak bychom si přály.

Antibiotika, Paralen, kapky do nosu, bylinné čaje, ovoce a med jsem do sebe ládovала od rána do večera a od večera do rána. Když jsem si myslela, že jsem konečně OK, nastaly nečekané komplikace s alergií a taky virus se nevzdal a bojoval všemi prostředky, aby mi otrávil život.

Z těchto důvodů a také proto, abychom ostatní ještě zdravé nenakazily, jsme byly nuceny rušit jednu naplánovanou akci za druhou.

Přesto se třem z nás podařilo dát se alespoň trochu dohromady a odjet na celostátní poradu do Zderazu. A nelitovaly jsme – bylo to tam super! Hlavně celá sobota, strávená s psychologem Viktorem Bosákem byla skvělá a skvělé byly i všechny sloužící mammapelky. Viktor, který za námi přijíždí pravidelně, se snaží o to, abychom byly společně dobrý tým – přestože jsme z šesti od sebe dost vzdálených MH center. Já si myslím, že se mu to docela daří...

Jako pohazení po duši na nás zapůsobil a mnohým z nás vehnal i slzy do očí kytarový koncert dětí z hudební umělecké školy, které měly v té době v hotelu své soustředění. Než odešly na táborák, uspořádaly improvizované vystoupení pro nás. Jejich učitelka nám tak dala moc krásný dárek večer před naším odjezdem. Možná, že si některé z těchto dětí poslechneme za pár let v koncertní síni. Přála bych jim to všem, byly úžasné!

Z Plzně přeje všem hodně zdraví Marcela Špánková

V minulém bulletinu popsala Jana Zrnečková v úvodníku své rozjímání o Nemoci a Ne mohoucnosti – o tématech, kterých se podvědomě bojíme, přestože k životu patří. Bohužel k životu patří i chvíle nejtěžší, loučení a odcházení. Bolí a tíží, stopy v duši těch, kdo zůstali, zanechávají navždycky... Až po čase se vynoří hezké vzpomínky, smutek pomalu přebolí a člověka, kterého jsme měli rádi, si připomínáme s láskou a úsměvem.

Vím, že právě takhle se nám bude vzpomínat na Aničku Zelenou, tichou a obětavou kamarádku, která poslední dva roky trávila své volné dny starostí o druhé v pražském mammapelku. A svou učitelskou profesi využila s přehledem při přednáškách o prevenci, hlavně pro mladé na školách – nebylo třeba ji prosit, aby přišla a tuhle práci odvedla, s přehledem a klidem jí vlastním.

Jsem šťastná, že jsem s ní mohla aspoň chvíli pobýt v motolské nemocnici, postel měla obloženou kytičkami k narozeninám, a těšila se na záhonky na své zahrádce. Už jí to dopřáno nebylo.

Aničko, děkujeme ti, že jsi tu pobývala s námi.

Jana Drexlerová

Komplementární a alternativní medicína v onkologii

Čas od času nám kladete obecné či konkrétnější dotazy na vhodnost a účinnost nějaké doplňkové či přímo alternativní léčby. Není nic snazšího, než požádat o radu odborníka – v tomto případě **doc. MUDr. Pavla Šlampu, CSc.**, z kliniky radiační onkologie LF MU a Masarykova onkologického ústavu v Brně. Jak sám říká, podle průzkumů se minimálně každý třetí onkologický pacient snaží využít kromě klasické (konvenční) medicínské léčby také komplementární (doplňkovou) či alternativní léčebnou metodu.

Ujasněme si pro začátek pojmy:

Medicína klasická (vědecká, tzv. „skolní“) je léčba zaměřená na vědecky ověřených nových poznatcích a zkušenostech generací lékařů. Společnost a odborné instituce garantují jejich vzdělání (i v případě sester a dalších zdravotnických pracovníků) a stejně tak i standardní léčebné postupy (protokoly), podle nejnovějších potvrzených znalostí (léčba „lege artis“). Léčba vychází z prokázané diagnózy a využívá metody a léky, jejichž účinnost a také bezpečnost byla ověřena mnohaletými výzkumy. V případě podávání nových přípravků musí nemocný dobrovolně souhlasit s jejich užitím v rámci klinických studií.

Mezi základní Metody léčby nádorů patří chirurgie, radioterapie, chemoterapie, biologická léčba a hormonoterapie.

Komplementární (doplňková) medicína je využívána spolu s klasickou k doplnění základních metod léčby nádorů. Vhodně zvolené doplňkové metody mohou podpořit úspěch klasické terapie, například i nově přijatými správnými návyky, které se týkají úpravy životosprávy a správného životního stylu, nebo i placebo efektem (placebo – preparát neobsahující účinnou látku, pacient přesto může cítit úlevu, jestliže „léku“ uvěří).

Alternativní medicína je nevhodný název pro léčitelské metody (alternativa – možnost výběru), které mají nahradit základní metody léčby nádorů. V léčbě zhoubných nádorů nelze vybírat mezi oficiální medicínou (vědecky prokázanými léčebnými metodami a léky) a léčitelskými pochybnými praktikami, aniž se riskuje zdraví či dokonce život. Léčitel pokládá své spekulace za vědeckou pravdu, ale není schopen učinit nic pro to, aby tuto pravdu ověřili jiní. Brání se použít pro hodnocení léčebného účinku objektivní uznávaná hlediska.

Moderní medicína je dnes na velmi dobré úrovni, o něco horší bývá **komunikace s pacientem**, na kterou lékaři nezbývá dostatek času a možná ani energie. Pacient se v takovém případě může právem cítit jako bezvýznamný, anonymní tvor a přístup lékaře často vnímá jako automatický a povrchní. Tento přístup lékařů pacienta, bohužel, v někte-

rých případech přivádí k představitelům alternativní medicíny. Na druhé straně je ale také nutné, aby pacient s lékařem více hovořil o svých problémech souvisejících se zhoubnou chorobou a její léčbou, a nezdíral se mluvit i o zamýšlené komplementární medicíně či alternativních metodách.

Jedním z důležitých faktorů onkologické léčby je **pozitivní naladění a smýšlení** pacienta. Pozitivní myšlení ani víru v uzdravení nelze člověku naprogramovat nebo přikázat, k tomu se musí každý pacient propracovat sám svou vlastní cestou a způsobem, který je pro něj co nejpřirozenější. Pacient s vírou ve vyléčení zpravidla i lépe snáší nežádoucí účinky léčby.

Komplementární a alternativní medicína – vhodný doplněk konvenční léčby.

Jedná se o přípravky a metody s možným podpůrným účinkem při léčbě (nepůsobí ale přímo proti nádorům). Zpravidla se jedná o potravinové doplňky, které může nemocný člověk s nádorem používat podle svého samostatného rozhodnutí. Zde je nutné připomenout i pravidla zdravé výživy (vláknina, ovoce, zelenina, omezení „červeného“ masa, uzenin, živočišných tuků apod.).

- Enzymatické přípravky (Wobenzym), event. s thymovým extraktem (Wobemugos),
- Koenzym Q10,
- Červená řepa, pohanka,
- Beta karoteny,
- Omega 3 mastné kyseliny,
- Vitamíny B, A, E (pozor, ne vit. B12)
- Bylinné extrakty (Alveo, Aloe vera aj.),
- Ozonová terapie, ionozace vzduchu,
- Imunoglukan
- Zelené řasy (chlorela)
- Stopové prvky (Se, Zn, Mg, Mn),
- Inocell
- Klíčky obilovin, Avemar,
- Homeopatie,
- Akupunktura, akupresura,
- Aromaterapie,
- Ženšen,
- Propolis, kombucha,
- Isoflavony,

Mezi další typy doplňkových přípravků patří imunomodulátory. Pod tímto názvem si můžeme představit prostředky, které zpravidla nespecificky upravují poruchy imunity.

Aplikaci těchto přípravků je ale vždy vhodné konzultovat s lékařem, nejlépe imunologem. Většina imunomodulátorů využívá stimulačních faktorů, které jsou izolovány obvykle z mikrobiálních kultur. U nás je k dispozici více přípravků, například Imudon, Biostim, Ribomunyl, Immodin, Imunit, Luivac, Uro-vaxom aj. Další preparáty může doporučit imunolog na základě rozboru vaší imunity.

Metody alternativní medicíny s neprokázaným protinádorovým účinkem

Jedná se mnohdy o velmi finančně nákladné metody a prostředky - navíc některé mohou prokazatelně poškodit stav nemocného. U řady z nich také léčitel zakazuje aplikaci ověřených klasických způsobů léčby - následkem ztráty času věnovaného neúčinné léčbě se ale může rozsah zhoubného nádoru výrazně zvětšit. Tím se samozřejmě významně sníží naděje na vyléčení.

Níže uvedené metody nemají ani podpůrný význam v léčbě zhoubných nádorů:

- Žraločí chrupavky
- Iskador
- Irisap (Dolejšího metoda)
- Breussova dieta (hladovka + zeleninové šťávy)
- Ovosan
- Clusterová medicína
- Urinoterapie (léčba vlastní močí)
- Kvant 4 (Vaňáková metoda)
- Jurkovičova metoda (omezení funkce štítné žlázy + imuno a enzymoterapie),
- „Vyhladovění“ nádoru inzulinem (IHT),
- Laetril, Ukrain,
- Beresovy kapky
- Cancerolyt, Cytosan,
- Biomol, Depolar,
- Bioenergetika a biomagnetismus,
- Živá a mrtvá voda,
- Mumio, culevit,
- Vilcacora, PC-SPES,
- Filipínští „chirurgové“
- Senzibilové, kladná a záporná energie,
- Léčba krátkovlnnou energií (ALW).

Text samozřejmě neobsahuje úplný výčet preparátů a metod komplementární medicíny a alternativních metod léčitelství. Proto nejasnosti a laická doporučení vždy konzultujte se svým ošetřujícím lékařem.

Jak je úspěšný mamografický screening?

Nedávno vyšla v tisku zpráva popisující oficiální výsledky mamografického screeningu v ČR za rok 2007. Ta říká, že vyšetřeno bylo 468 923 žen ve věku 45 - 69 let (což je meziroční nárůst o 38 %), a počet nalezených karcinomů vzrostl o 59 % na 2 490 nálezů.

Z celkového počtu žen, které mají na toto bezplatné preventivní vyšetření nárok, přišlo více než 50 procent - což je pouhých pět let po zavedení celoplošného screeningu velmi hodnotný výsledek. Nicméně zvláštní jsou rozdíly v návštěvnosti vyšetření mezi regiony, které dlouhodobě přetrvávají - nejlepší kraj Vysočina je dvakrát úspěšnější než kraj Olomoucký.

„Důležité je, že se potvrdil stoupající zájem žen o účast v tomto národním programu. Pokrytí padesáti až šedesáti procent cílové populace je velmi slušné. Ukazuje se také, že když žena přijde jednou, velmi pravděpodobně přijde i podruhé - často sice třeba až po třech letech, ale vrátí se. Určitě však v tomto ohledu existují rezervy, naším cílem je dosáhnout 70% účasti,“ říká předsedkyně Asociace mamodiagnostiků ČR MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D.

Na toto screeningové vyšetření dosud žena potřebuje žádanku od svého praktického lékaře nebo gynekologa, aby úkon mohl být pojišťovnou zaplacen. Jsme ale jediní na světě, kdo tuto žádanku požaduje! Odborníci se shodují, že takový program musí být bezbariérový - my, kdo pracujeme na AVON lince proti rakovině prsu, a denně tuto podmínku volajícím vysvětlujeme, horlivě souhlasíme.

Dnes a denně se snažíme přesvědčit váhající ženy, že screening je pro ně dobrý, a narážíme na argument: „Nepůjdu kvůli tomu ke gynekologovi, a praktickému lékaři se o to stydím říct“, případně slyšíme jiné námítky v tomto duchu.

Je nelogické, když žena, která podepíše i souhlas s tím, aby ji mamodiagnostik na další vyšetření za dva roky písemně pozval, musí znovu běžet pro žádanku. Jinak si musí vyšetření zaplatit jako samoplátce...

Celkem bylo od roku 2002 do konce roku v rámci organizovaného screeningu vyšetřeno 1 067 836 žen. U 7 835 z nich byl diagnostikován zhoubný nádor. Pravděpodobně spadá do tohoto počtu i velká řádka z vás, které dnes náš časopis čtete...

Onko Niké slaví deset let!

Naše přítelkyně z krnovské organizace Onko Niké, která se stejně jako my věnuje pomoci ženám s rakovinou prsu, oslavila 10. výročí vzniku v úterý 5. května skutečně originálně. Členky sdružení vysadily deset stromů u výpadovky z Krnova na Bruntál poblíž restaurace U žida. „Těchto deset stromů bude symbolizovat deset let naší práce pro nemocné i zdravé ženy a také deset let našeho života po prodělané zhoubné nemoci. Akci pořádáme ve spolupráci s městem Krnov v rámci projektu Krnov – město stromů,“ řekla pro média za Onko Niké Jarmila Novotná.

Tak vám, děvčata, gratulujeme hned dvakrát – jednak k tomu desátému výročí (a kolik je za tím práce, víme samy moc dobře!), ale taky proto, že jste se chopily myšlenky, o níž jsme asi před rokem společně s dalšími uvažovaly, ale nic z toho zatím nebylo... Tak ať vám ty stromky rostou jako z vody, ať se daří vaší Niké, a ať jste všechny zdravé a šťastné a veselé!

za mammahelpky Jana Drexlerová

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 13. 5. Středa Český den proti rakovině** – prodej kytiček
- 14. 5. 15:00 Artedílna se Štěpánkou** – dokončení již začatých výrobků, ale mohou přijít i ty co chtějí teprve začít!
17:00 Nabídka přírodních produktů firmy Biomedika – paní Říhová nám blíže představí bylinné preparáty, které si můžete objednávat s výraznou slevou, podobně jako kosmetiku Ryor
- 21. 5. 17:00 Cestovatelské okénko o Mongolsku** – přednášet bude Martin Bittman, jehož koníčkem je také fotografování
- 28. 5. 16:00 Babinec** – s Helenou Kohoutovou
- 4. 6. 15:00 Artedílna se Štěpánkou** – přijďte si vyzkoušet Eucastic. Žehličku a voskovky všichni znáte, uvidíte, co všechno s nimi dokážete!
- 6. 6. 15:15 Startuje AVON pochod z Náměstí Republiky** – jde se na nábřeží na smíchovskou stranu k Erpetu a zábava bude probíhat celý večer. Program na startu začíná již ve 14 hodin. Sraz mammahelpek bude u vchodu do Obecního

domu v 14.45 hod. Kdo bude chtít přespat u nás v Praze v MH centru, zamluvte si včas postel.

11. 6. 17:00 Přednáška Aleny Jelínkové o **správném ošetření a léčbě lymfodému** – nenechte si ujít!

Sobotní programy

Ve dnech 13. 5. – 17. 5. budeme prodávat záložky na Knižním veletrhu – zájemci o prodej hlase se v pražském MH centru. Děkujeme za každou pomoc.

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Čtvrtek 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou.

Čtvrtek 19.00 hodina stepu s Renatou Brožovou – přijďte i vy, co jste ještě nebyly, dohoníte to!

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý: 11.30 – 16.30 s obsluhou, pro začátečníky

Středa, čtvrtek, pátek: 10.00 – 14.00 pro pokročilé (v provozu jsou zase dva počítače)
Cena: 15,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

NOVINKA: Personální poradna pro mammahelpky!

Od středy 15. dubna, vždy od 17.00 do 19.00 hod., 2x měsíčně. Konzultace s personalistkou ing. Michaelou Škodovou (bezplatně!)

Praktická pomoc při hledání zaměstnání, zvládnutí změny oboru, pozice, pracovního nasazení a stylu. Orientace na portálech pracovní nabídky a poptávky, sestavení životopisu, příprava na vstupní pohovory.

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

13. 5. Český den proti rakovině – přijďte nám pomoci prodávat kytičky.

20. 5. Artedilny – naučíme se jednoduchou techniku s voskovkami a žehličkou.

27. 5. Vyjdeme si na Špilberk a zastavíme se v cukrárně

3. 6. Prezentace kosmetiky Mary Kay. Necháme se hýčkat a dozvíme se něco o péči o pleť a o novinkách

10. 6. Babinec

MHC Hradec Králové

Čtvrteční programy z důvodů stěhování do našich nově získaných prostor zatím odpadají.

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

13. 5. Středa Český den proti rakovině – prodej v Plzni a okolí.

Přijďte nám pomoci, každá pomoc je vítána. Můžete s sebou vzít i svou kamarádku. Přihlásit se můžete osobně v MHC Plzeň nebo telefonicky na tel. 377 917 395.

Přijít můžete rovněž v den prodeje na naši základnu do prodejny klobouků BLANCHE pí. Bílé na Nám. Republiky v Plzni, a to od 9.00 hod.

6. 6. Sobota Již tradičně – AVON pochod v Praze

(sraz v 7.45 hod. ve vestibulu hlavního nádraží v Plzni, odjezd v 8.08 hod.)

25. 6. Předprázdninový babinec. Přijďte všechny, čeká vás příjemné překvapení!

Pravidelné odpolední programy

Cvičení jógy s paní Jiřincovou – již opět cvičíme **každý čtvrtek v 15 00 hodin**

Počítač je tu pro nás! Příležitost pro mammahelpky, které se chtějí naučit základům práce na počítači. Zájem o výuku je nutno předem projednat na telefonu 377 917 395.

Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

13. 5. Středa – Český den proti rakovině – prodej kytiček

21. 5. Procházka historickým centrem Přerova – muzeum A. Komenského.

4. 6. Společně se sdružením SPCCH se zúčastníme turnaje v minigolfu
v Přerově **U mlýna**

11. 6. Přednáška o prevenci v INFO centru pro tělesně postižené v Přerově

Program MHC Zlín **začátky od 15.00 hod.**

13. 5. Sředa Český den proti rakovině – prodej kytiček, přijďte nám prosím pomáhat

27. 5. Jarní Amsterdam – květinové Holandsko. Cestovatelské okénko s Jitkou

10. 6. Aloe VERA – přednáší ing. Švéda

24. 6. Artedilny

Dárek pro mammahelpky

Květnové číslo našeho bulletinu dostáváte poštou v nezvykle objemné obálce. Důvod je prostý: k našemu skromnému časopísku je přibalen nádherný dárek – výpravný časopis Sanquis, který vydává nakladatelství Waldress teprve od března letošního roku. Jeho podstatně starší mutaci – Sanquis profesional – znají již léta hlavně lékaři, nyní začala vycházet verze pro širší veřejnost.

Firmu Waldpress netřeba většině žen z Mamma HELPu představovat – ochotně nám již několikrát přenechali své prostory pro vánoční besídku, ale hlavně, před loňskými Vánoci nám ing. Jiří Wald zapůjčil část výstavy ORBIS PICTUS – centrální exponát Srdce autora Petra Nikla. To jsme umístili v Městské knihovně v Praze a řada z vás byla svědkem radosti a úžasu dětí i dospělých, kteří si o svátečních dnech nezvyklý nafukovací prostor přišli prohlédnout a se zaujetím si mohli zahrát na zvláštních hudebních nástrojích. Pro nás to navíc znamenalo finanční výnos pro Mamma HELP.

Ted' je celá výstava ORBIS PICTUS aneb Brána do světa tvořivé lidské fantazie k shlédnutí v Bruselu – jednak v prostorách bruselského sídla Evropské komise pro vzdělávání a kulturu Madou Tower, a také v Galerii Českého centra. Jistě sklízí úspěchy, jako je sklizeň v roce 2006 v Paříži, poté v Praze, Brně, Kroměříži, Opavě a italské Florencii, a několik měsíců také v kanadském Vancouveru.

Na projekt Orbis Pictus navazuje nyní nová interaktivní výstava Labyrint světla, kde se návštěvníci opět stanou spoluvůrci unikátních světelných her. Půjde jistě o nevedsní zážitek – vypravte se proto do netradičních prostor někdejší Kanalizační čistírny na adrese Praha 6, Papírenská 6, a to co nejdříve – výstava je tu pro vás od 12. 5. do 14. 7. 2009.

Ale zpět k dnešnímu překvapení. Časopis Sanquis se věnuje umění, ale také medicíně a léčení. Obě témata nám jistě přijdou vhod, navíc jde o kvalitní čtení a krásný design, který jistě naše duše potěší.

Sympatický podtitul Zdravý život je umění jakoby nám mnohým mluvil z duše...

Věřím, že se vám Sanquis bude líbit stejně jako se ihned zalíbil mě. A přestože nemohu zatím prozradit víc, myslím, že ze strany manželů Waldových nepůjde jen o jednorázový dárek v podobě zaslání jednoho čísla časopisu, jehož cena je 95,- Kč (a finančního daru na poštovné)... těšte se, a dejte nám prosím vědět, zda byste o časopis měly zájem i příště.

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

Denisa H., Ludmila K., Anna V. a Iva Š. – 1.5., Elena H. – 3.5., Vlasta H. – 4.5., Zuzana D., Iva G. a Ivana S. – 6.5., Nataša M. PhDr. – 8.5., Jiřina K. – 9.5., Karolína H. MUDr. a Valentina S. **(45)** – 10.5., Eva Š. – 12.5., Eva G., Věra M. a Marcela P. – 13.5., Jiřina F. a Marie K. Ing. – 14.5., Jana H. a Alena Š. – 15.5., Anna J. **(60)** – 17.5., Marie K., Jaroslava K. a Eva M. Ing. **(80)** – 18.5., Ludmila B. – 19.5., Marie E. **(85)** – 20.5., Milena F., Květa Ř. a Ludmila Ř. – 21.5., Ilona M. – 22.5., Ivana A. a Miloslava Č. – 23.5., Věra G., Jana N. a Lenka V. Mgr. – 24.5., Irena K. **(70)**, Olga P. a Ellen U. – 25.5., Jaroslava B., Jana D. **(70)**, Anna F., Věra H. a Marta J. – 26.5., Ivana S. **(50)** a Jana Š. – 27.5., Jindřiška B. **(75)**, Zdeňka K., Božena Š. a Markéta U. – 29.5., Nadá N. – 30.5., Zdenka Š. a Jana T. MUDr. – 31.5.

a v červnu

Jana K., Jana K., Blanka L., Zdeňka V. a Anna V. – 1.6., Venuše A., Irena L., Zina S. a Jaroslava S. – 2.6., Adéla Š. a Anna V. – 3.6., Věra H. – 4.6., Helena B. **(55)**, Eva J. a Ivana V. **(40)** – 5.6., Helena F. – 6.6., Alena T. **(55)** a Vítěslava U. **(60)** – 7.6., Marcela K. a Hana P. Mgr. – 8.6., Stanislava T. – 9.6., Věra S. – 10.6., Alena V. – 11.6., Miroslava O., Ilona Z. **(60)** a Marta Z. – 12.6., Ivona F., Jana H. a Jarmila R. – 13.6., Jana D. a Jana M. – 14.6., Jana P. – 15.6., Věra Š. **(60)** – 16.6., Blanka S. – 17.6., Ivana K. – 19.6., Renáta K. MUDr. a Petra Š. **(35)** – 20.6., Uršula B., Hana M. a Zdeňka V. – 22.6., Jaroslava N. a Olga P. **(55)** – 23.6., Jiřina H., Drahoslava H., Zuzana K. a Helena M. **(55)** – 24.6., Renáta Š. – 25.6., Hana V. – 26.6., Jana Š. – 27.6., Ludmila S. **(60)** a Inga S. – 28.6., Jana F. PhDr. a Miroslava N. **(60)** – 29.6., Ladislava L. – 30.6.

