

6 / 2010

ČERVEN



**Dovolená s andělem
Luhačovice mezi kapkami deště
Díky za pomoc – knižní veletrh a květinový den
Přejeme hezké léto – jsme tu pro vás i o prázdninách!**

Co přát před prázdninami, aneb dovolená s andělem

Nečekejte, že vám budu radit, co si zabalit na dovolenou. Sama bych potřebovala poradit, nebo spíš vyhodit z kufru polovinu věcí. Jako by mi kufr balil nějaký šotek. Většinou se v něm ocitnou věci, které si ani jednou nevezmu na sebe, věci, které nepotřebuji a podobně. Nakonec zjistím, že kdybych si zabalila poloviční zavazadlo, tak to úplně stačilo. Stejně mi na místě vždycky chybí něco, co bych užila víc...

Ale co si určitě na dovolenou vezmete, je váš anděl. Je jedno jak se bude jmenovat. Nazvěte jej jednoduše – přítel. (Podotýkám, že i manžel může být přítel...záleží na vás.) Ale i když se vydáte na cestu, nebo jen na chalupu samy, nevadí. Důležité je, když oceníte samotu a necítíte se osamělí.

Osobně mám raději, když jsem na cestách s někým. Znáte to. Sedmi divů světa – vidět, slyšet, zažít dojetí, mít chuť, cítit, smát se a milovat – si víc užijete a prožijete, když se o ně s někým můžete podělit.

Tak si svoje prázdniny a dovolené krásně prožijte ať už sami, nebo se svým andělem. A radujme se ze všeho, co můžeme poznat, objevit a nebo se jen utvrdit, že ještě máme přátele, kteří jsou s námi. A když nám to v životě trošku zaskřípá, mějme na mysli, že nám nikdo nesliboval život bez bolesti, radost bez utrpení, slunce bez deště. Ale máme jistotu, že dostaneme sílu, i když možná jen na ten jeden konkrétní den, někdy útěchu uprostřed slz a světlo na cestě. A co víc si přát na své cestě, jejíž konec neovlivníme, ale můžeme ovlivnit její průběh. Ptáte se jak?

Tím, že druhé rozesmějeme, když jsou smutní. Povzbudíme, když pochybují a pozvedneme je, když ztrácí sílu a naději. Anebo když je jen vyslechneme. Někdy musíme hodně napínat uši, abychom je slyšeli. Občas mluví tak tichounce, že jejich hlas přehluší okolní svět.



Lidka s manželem Rastou

„Neumím si představit, že by můj muž tehdy neudělal všechno, co udělat mohl. Byl takový vždycky a já se s ním cítila v naprostém bezpečí. Máme hodně přátel, ale já v té době nejvíc ocenila, že o podporu a pomoc mohu žádat právě jeho. Tím spíš, že žádat nebylo a není potřeba. Nepochybuji a věřím, že by mě s nemocí samotnou nenechal...“

na obálce



Každý člověk si v životě nese svůj kříž. Moc mě jednou oslovil takový příběh, v němž někteří lidé reptali nad svým osudem, nad tím, jak těžký si nesou kříž. A že někdo jej má menší, jiný ještě menší. Tak bůh navrhnul, ať si tedy svoje kříže klidně vymění. Někteří to udělali. Pak se se svým malým lehoučkým křížem vydali dál po své cestě. Po čase došli k propasti. Ti lidé, kteří se vláčeli se svým velkým křížem, si jej položili přes propast a pohodlně přešli. Ti, kteří si je vyměnili za kratičké, se museli vracet zpět a nakonec si ještě rádi vzali ten svůj původní. Vzpomenu si na to pokaždé, když poslouchám něčí životní příběh. A že někteří lidé mají ty svoje kříže pěkně velké a těžké! Vždycky si řeknu, zaplaťpánbůh za ten můj.

Jana Zrnečková

LISTÁRNA

Tato listárna už nezabere téměř celý bulletin, jako ta minulá, přesto se však ke dvěma tématům – benefičnímu prodeji a první letošní rekondici – sešly vždy dva příspěvky. Neměla jsem to srdce vybrat jen jeden z nich. Ale myslím, že to moc nevadí – každá z autorek přináší svůj osobitý postřeh, a každou z vás, čtenářek, může oslovit něco jiného...

Moje prodávání na knižním veletrhu

Květen je velice aktivní měsíc. Nemyslím teď na zvýšenou aktivitu, co se týče lásky, ale na zvýšený počet akcí v našem plzeňském centru. Před dvěma dny se prodávaly kytičky a teď jedeme s Broňou do Prahy na Knižní veletrh. Byla jsem tam poprvé předloni. Vloni jsem se do Prahy nedostala a tak jsem byla zvědavá, jak výstaviště vypadá po loňském požáru. Klobouk dolů, dopadlo to dobře.

Miluji knížky, mohu se s klidným svědomím prohlásit za náruživou čtenářku a tak jsem se na Knižní veletrh moc těšila. A opravdu jsem si mezi těmi všemi knížkami přímo rochnila. Knižky pro děti, no to mi úplně přecházel zrak, detektivky, sci – fi, romány, cestopisy a všechny ty knížky nové, neohmatané, ne jako ty, co si půjčuji v knihovně. Prostě to byl balzám nejen pro oči, ale i pro duši.

Našly jsme náš stolek, rozložily výšivky a všechno, co jsme měly nabízet a čekaly, až začnou chodit lidi. A pak to přišlo. Najednou jako kdyby šel průvod. Lidi se zastavovali a já nabízela výšivky, pohledy, letáčky a každý nás chtěl nějak podpořit a já prodávala ostošest. Tedy ne jenom já. Byla tam se mnou i Broňa a taky Olinka. Lidi byli moc milí. (Občas kolem prošli i mrzouti, ale těch bylo našťěstí málo.)

Prostě náš benefiční prodej se v sobotu vydařil. Takže kdo chce mít také tak krásný zážitek, může si to příští rok zkusit. Doporučuji.

Zdenka z Plzně



Již po šesté se zúčastňujeme Knižního veletrhu v Praze. Ve stánku Mammahelpu nabízíme vyšívané záložky a další drobná dílka našich šikovných vyšívaček a současně představujeme rozsáhlou činnost naší pacientské organizace.

Ráda chodím do našeho stánku na Výstavišti prodávat. Už jen ta skladba lidí, kteří mají zájem o knihy, je přeci jen jiná, než při jiných našich nabídkách. Letos jsem byla na stánku v neděli, v poslední den veletrhu. To už je atmosféra jiná. Lidé včetně vystavovatelů jsou unavenější, ale současně uspěchaní, jak na poslední chvíli hledají svá nakladatelství, hekticky využívají nabízených slev (i já jsem podlehla a koupila jsem si osmisetstránkovou publikaci nakladatelství Academia Průvodce lidovými názvy rostlin od bylinkářky I. Rystonové za pouhých 45 korun!), stíhají poslední autogramiády a doprovodné programy. Ale také je mnohem víc těch, co už jen tak bloumají a jdou se jen podívat, co nového je na stáncích. A tak se zastavují i u nás a já se opět ujišťuji, že Mammahelp pro ně není neznámý pojem a že si nás pamatují i z minulých veletrhů. A také nás mnoho lidí pravidelně podporuje díky oslovujícím dopisům.

Ale nejvíce jsem byla překvapená zájmem o naše tiskoviny nejen propagační – pohledy, kalendáře a letáky, ale zejména o odborné brožury a náš bulletin. Ten spolu s některými články tvořil výzdobu stěn našeho stánku a jak se blížil závěr veletrhu, sundávaly jsme ze stěn i tuto naši upoutávku. Doslova nám nic nezbylo a to je dobře. Přála bych vám všem, abyste tuto bezvadnou atmosféru zažily za pultem našeho stánku.

Ale přestože se nás vystřídalo okolo třicítky, fyzicky není možné, abychom tam byly všechny. Mám ale nápad jak bychom se mohly příští rok všechny zúčastnit.

Milé mammahelpky, zkuste nám poslat citát, větu, motto z knížek, které vás zaujaly a oslovily a které si rády připomínáte. Věty, které vám pomáhaly při nemoci a dodávaly vám při léčbě odvalu. A my je příští rok vylepíme na stěny našeho stánku! Někoho dalšího jistě osloví. A vy se tak prostřednictvím svého spisovatele a jeho myšlenek zúčastníte Knižního veletrhu a pomůžete při prezentaci Mammahelpu.

Zde je můj první příspěvek:

„Láska může přenášet hory, naděje umí léčit nemoci a víra je základem veškeré motivace. Tohle dřív věděl každý dobrý lékař.“

*Therese Schwarzenbergová, Má cesta zpátky k životu.
Jedna z mých nejoblíbenějších knih.*

Co vy na to? Zkuste to také, prosím.

Všechny vás moc zdravím Jarmila A. Slabá

P.S. A prodejem jsme vydělaly skoro 20 000 Kč!

Jaké to bylo v Luhačovicích

Ráda bych se s vámi podělila o dojmy, které mám z letošního rekondičního pobytu v Luhačovicích.

Čím začít? Nejlépe asi cestou. Přesto, že jsme vyjžděly za slunného počasí, už cestou začalo pršet a tento stav nám vydržel trvale až do čtvrtého rána. Ale nás to neodradilo. Nejsme z cukru, že?

Na nádraží v Luhačovicích se nás ujala Jana Zrnečková, která se o všechny perfektně starala po celou dobu našeho pobytu. (Mimo jiné píše úžasné články do bulletinu, na které se vždy moc těším.)

Ubytování bylo na vysoké úrovni, část nás bydlela v Domě B.Smetany a část ve vile Alpská růže. Na jídlo jsme chodily do Společenského domu, který byl vedle. Každá z nás měla šest procedur. Byla i možnost si něco vyměnit anebo připlatit další. Já nejvíce vzpomínám na společné plavání v bazénu, kde jsme si to opravdu užívaly. Díky Marušce M. a Jarušce H. jsme ve vodě i cvičily, zpívaly a nasmály jsme se jako malé děti. Bylo nám fajn.

Odpolední vycházky zajišťovala Olinka N. Ani ošklivé počasí děvčata neodradilo. Ve čtvrtek přišlo už jen chvílemi a v pátek konečně svítilo krásně sluníčko, bohužel jen do sobotního odpoledne.

Při večeři vždycky vypukla diskuse, kam se jít podívat. Byly jsme v lázních a tak většinou zvítězilo místo, kde hrála hudba – ať už to byla cimbállovka, všehochuť nebo dechovka. A ty, co si nechtěly zatančit, se odebraly do kina.

Ve středu večer jsme měly v hotelu Jurkovičův Dům přednášku o léčivém konopí z firmy Cannaderm. Bylo to moc zajímavé.

V pátek večer jsme se všechny sešly v zahradním bistru Vltava na malém rozlučkovém večíрку. Připily jsme si, popřály zdraví a společně si zazpívaly.

V sobotu odpoledne jsme se zúčastnily výletu, který pořádala místní cestovní kancelář Luhanka. Navštívily jsme keramické muzeum a výrobu ve vesničce Tupesy, kde byla možnost si i něco koupit na památku. Dále pak zámek Buchlovice a baziliku ve Velehradě. Měly jsme prima průvodkyni, která tento kraj velmi dobře znala a hezky o něm dovedla vyprávět. Při zpáteční cestě nám pan řidič promítl video o historii a současnosti Luhačovic. Byla to taková poslední tečka za naším týdenním pobytem. Uteklo to jako voda, které bylo všude plno. No a v neděli ráno už nám zbylo jen zabalit...

Co dodat? Myslím, že podle nálady děvčat mohu za sebe i za ně říci, že se nám pobyt v Luhačovicích opravdu líbil. I přes nepříznivé počasí jsme si zachovaly dobrou náladu a smysl pro humor. A to je pro náš život určitě důležité. Děkujeme všem, kteří nám tento zážitek umožnili. Hlavně pak Janě Zrnečkové za její péči a obětavost.

Vám, které na rekondiční pobyty teprve pojedete, přeji, aby se vydařily alespoň tak, jako nám. Všem děvčatům přeji hlavně pevné zdraví a hodně smíchu, který je kořením života.

Alena Poklopová

Luhačovice mezi kapkami deště

Letošní první rekondice měla mnohá nej...

Navštívili jsme nádherné, možná nejnádhernější lázně vykoupané ve svěží jarní zeleni. Bydlely jsme v jednom z nejluxusnějších hotelů – Domě Bedřicha Smetany a část účastnic ve vile Alpská růže. V Domě Bedřicha Smetany pobývali za 1.republiky prezident T. G. Masaryk i prezident E.Beneš. V současné době zde bydlel prezident V.Klaus s chotí a uskutečnilo se zde setkání se slovenským prezidentem. Na jednom z největších a nejhezčích balkonů napsal některá svá díla František Kožík.

Personál hotelu i zaměstnanci lázní se řadili mezi nejochotnější a nejmilejší ze všech dosud poznaných rekondic. Organizace léčebných procedur a stravování byla nejlépe promyšlená, navíc je třeba konstatovat, že námi požadované změny byly co nejochotněji plněny.

Režim byl tentokrát nejvolnější, každý mohl dělat jen to, na co měl dost sil, a odpoledne byla většinou volná.

Poznaly jsme i nejkrásnější stavby Dušana Jurkoviče, kterých je tu celá řada. Popily jsme minerální vodu Vincentku, která slouží k inhalacím v celé České republice a je nejúčinnější. A jak říká nápis z 18.století na kapli " „Nemocnému k útěše, zdravému k potěše.“ Mnohé z nás prochodily celé lázně i vzdálenější místa, kupříkladu přehradu na Horní Olšavě a poznaly tak co nejvíce zajímavostí.

Jedním z nejpečnějších zážitků byl pro některé z nás sobotní zájezd. Navštívily jsme muzeum Tupeské keramiky, zámek Buchlovice s jeho půvabnými komnatami, úpravou zahradou a nejochotnějšími pávy. Vrcholem byl Velehrad s jednou z nejkrásnějších bazilik. Je zasvěcena Panně Marii a sv. Cyrilu a Metoději a bývá místem setkávání západního a východního křesťanství.

Ale užily jsme zde i nejvíce deště. Pršelo a pršelo a lilo a lilo, a proto se nejvíce uplatnily dešťníky. Nám sice velká voda nehrozila, ale na severovýchodní Moravě byly opět nejhorší záplavy za poslední léta.

Přes tento poslední zápor (sluníčko na nás nesměle juklo jen v posledních dvou dnech), patřila tato rekondice k nejkrásnějším. Všem organizátorkám co nejvíce děkujeme.

Olinka Procházková

PŘIUČME SE

Důvěra

Jedním z nejvýznamnějších, ale i nejkompexnějších fenoménů lidské psychiky je důvěra. Umožňuje nám plánovat naše jednání, neboť jestliže někomu důvěřujeme, víme, jak se náš partner zachová, očekáváme, že nám tento partner bude vždy nakloněn.

Důvěřovat druhému znamená věřit, že má zájem o naše dobro a je ochoten pro to ledacos učinit. Důvěra je vlastně spolehnutí se na druhého, tedy jako sociální cit, který se utváří již v ranném dětství. Vede ke vzniku sebejistoty, tvořivosti a životnímu optimismu. Opakem je pocit úzkosti, který vede k nejistotě a nedůvěře k okolnímu světu. Jedním z nejhorších životních zážitků je pocit zrady. Vede k pocitu nenávisti k tomu, kdo důvěru zradil. Toto zklamání vede k tomu, že zrazený začne důvěru považovat za projev pošetilosti či dokonce hlouposti. Důvěřivost vyžaduje nutně jistotu, že ten komu důvěřujeme, si to zaslouží.

S důvěrou musíme zacházet opatrně. Bez ní by život nebyl možný. Představte si, že nikomu a ničemu nedůvěřujete. To bychom pak nemohli udělat vůbec nic. Sednout si za volant, zamilovat se, svěřovat se se svými starostmi a radostmi ... Všechny pochyby je nutno v jednom okamžiku zapomenout a oddat se důvěře v činnost či akt, k němuž jsme se nakonec rozhodli.

Důvěra má mnoho podob, k těm nejdůležitějším patří bezesporu důvěra v sebe sama a důvěra k druhému. Tyto dvě polohy bývají vzájemně propojené. Nemáte-li důvěru v sama sebe, jen stěží vzbudíte důvěru v jiných.

Důvěra a přátelství jsou takřka synonyma. Přátelům důvěřujeme, proto jsou přátelé. Přátelství bez důvěry je jako krásný den bez sluníčka. Silné přátelství je to, kde mezi dvěma lidmi panuje maximální důvěra.

Všechno dobré má být konzumováno s mírou. A tak je tomu i s důvěrou.

*Vybrala z časopisu Sanquis, z textu prof. PhDr. Milana Nakonečného
Jana Čaganová*

Příspěvku, který vám teď předkládáme k zamyšlení, si nesmírně vážím. Nejen pro to všechno, čím si už jeho autorka prošla, s čím vším se musela už poprat a taky vyrovnat, ale zejména pro otevřenost, s níž odkrývá jedno hrozící nebezpečí, o němž se zatím veřejně příliš nemluví. Bude ta nejúčinnější, tzv. léčba šitá na míru, k níž se úspěšně naši lékaři dopracovali, pro každou z nás v dostatečné míře dostupná? Kolika z chronicky nemocných se dostane té nejmodernější léčby, kolik peněz dostanou zdravotnická zařízení od pojišťoven na léčení onkologicky nemocných? Neměli bychom se začít o takové věci víc zajímat?

Chci se s vámi podělit o svůj příběh a zkušenosti s nemocí jménem RAKOVINA PRSU

Můj příběh začal v roce 2005, kdy jsem si našla zatvrdlé místo na prsu. Následovalo mamografické vyšetření, které určilo jednoznačnou diagnózu – zhoubný nádor, což potvrdila i biopsie. Nastal ten známý kolotoč: chemoterapie, operace, chemoterapie, ozařování. Po úspěšné léčbě jsem chodila pouze na pravidelné kontroly.

Začátkem roku 2008 jsem upadla na náledí a začala mě bolet noha. Při kontrole na onkologii se můj lékař rozhodl pro vyšetření kostí a to potvrdilo metastázu na kyčelním kloubu. Byla mi naordinována opět chemoterapie, tentokrát v tabletách a léčba kostí. V průběhu roku mi byla léčba jednou změněna.

V prosinci jsem byla hospitalizována v nemocnici s oboustrannou plicní embolií, při které se mi zablokovala céva vyživující ledvinu, která následkem toho odumřela. Vzhledem k tomu, že nemám žíly v dobrém stavu a bylo třeba přistoupit k léčbě chemoterapií v infúzích, byl mi zaveden centrální žilní katétr. Léčba musela být intenzivnější (trvala 9 měsíců), protože se metastázy vyskytly i na játrech.

V květnu tohoto roku mi byla poskytnuta další šance zlepšení léčby a to díky firmě, která vyrábí preparáty pro bioléčbu. A samozřejmě díky lékařům, kteří se o mě starají. Lékaři firmu požádali o poskytnutí vzorku Avastinu, a firma mi poskytla 3 měsíce léčby tímto biolékem. Protože nemohla poskytnout léčbu na delší dobu (množství je zákonem omezené), požádal můj ošetřující lékař pojišťovnu o umožnění léčby další.

Jaké pak pro mě bylo velké zklamání, když mou žádost o další léčbu VZP zamítla s odůvodněním, že je to pro mě nadstandardní péče!

Je mi 45 let a mám šestiletou dceru.



Pokud mohu srovnat klasickou léčbu s bioléčbou, vychází mi jednoznačně lépe bioléčba. Při biologické léčbě jsem nepozorovala žádné vedlejší účinky, mimo občasné bolesti hlavy. I po aplikaci bioléčby jsem stále aktivní, což je pro mne důležité, abych se mohla věnovat dceři -je prvnáček, rodině i domácnosti. Po aplikaci chemoterapie jsem byla unavená a necítila jsem se dobře a tak rodina i vše ostatní muselo jít stranou.

V současné době (únor) jsem léčena opět chemoterapií a to tentokrát v tabletách a firma mi díky žádosti mého lékaře opět věnovala Avastin na 3 měsíce, za což jsem nesmírně vděčná a vážím si toho. I když vím, že můj příběh ještě není u konce, stále svůj boj s nemocí nevzdávám. Ale bez pomoci lékařů, kteří se o mně obětavě starají, vstřícnosti firmy, která vyrábí a vyvíjí další léky a bez podpory rodiny bych to nezládla.

Všem, kteří při mně stojíte a podporujete mě, patří veliký dík!

Dagmar Hávová

CO SE DĚJE V MAMMA HELP CENTRECH?

Hlásíme z Prahy

Květen je už pryč a pořádné počasí nezačalo, také vás to tak trápí? Za poslední léta jsme si zvykli, že zima přešla rychle do jara a letos se s nepřízní počasí špatně vyrovnáváme. Někdy jsme z toho podrážděné a dochází ke zbytečným střetům. Myslím tím samozřejmě soukromí, ale i pracoviště. Depresím také v tomto počasí podléháme častěji, ale zato, když vyjde náhodou sluníčko, změníme se a celé záříme.

U nás ještě doznívají úpravy v centru, i když jsou prostory pro klientky v provozu a týká se to už jen AVON linky a kanceláří. Proč nám to tak trvá? Hlavně proto, že sháníme řemeslníky, kteří nám pomůžou buď zcela zdarma, sponzorsky, nebo pro nás pracují za symbolické ceny. V tomto případě mám na mysli pana Petra Pokorného, který nám už položil plovoucí podlahy, dlažbu, namotoval žaluzie, vyboural stará dveřní futra a připravil vše pro nové dveře, na které si ještě asi dva týdny počkáme... Jsme mu moc vděční a děkujeme a vážíme si jeho pomoci.

Stejně tak je na nás moc hodný i Robert Čermák, kterého nám zapůjčila firma Aura Medical - díky němu už většina našich PC zase jede naplno a Mammanetka už může přivítat netrpělivé zájemce. Budeme se snažit o její provoz i v době prázdnin, po předchozí domluvě s lektorkami v případě zájmu začátečníků. Prosíme, návštěvu nám v tomto případě ohlaste raději vždy týden dopředu. Pro pokročilé bude přístup k počítači vždy



v pondělí – čtvrtek od 10.00 do 14 hodin. Po prázdninách určitě hodiny pro začátečníky rozšíříme.

Radost máme i z naší nové artedílny, dobře jsme ji už dvakrát v květnu využily, mimo jiné i k naší „manufakturní“ výrobě dárkových předmětů. Přišlo vás pomoci opravdu hodně a všem nám to společně pod vedením Štěpánky šlo skvěle od ruky!

Jak už jsem zmínila, provoz v naší poradně jsme ani během stěhování nepřerušily, v poslední době nás vyhledává opravdu hodně žen hned na začátku léčení – a většinou se i stávají našimi členkami. Hřeje nás dobrý pocit – že jsme jim pomohly svou zkušeností, svými znalostmi a podporou, a taky že je zaujalo, co všechno se u nás děje a čeho by se třeba mohly zúčastnit, až bude líp.

Letošní Knižní veletrh beru jako velkou výhru – největší radost mám z toho, kolik se tentokrát přihlásilo dobrovolníků. A jak šikovně si vedli – utržilo se skoro 20 000 bez nějakých drobných. Myslím si, že jsme měli letos i velmi dobře umístěný stánek, což nikdy nemůžeme ovlivnit. (Stánek nám ředitelka Knižního veletrhu PhDr. Dana Kalinová pronajímá bezplatně – děkujeme za to!) A samozřejmě, velký podíl na úspěchu mají všechny naše vyšívачky!

Květinového dne se tentokrát v Praze zúčastnilo celkem 56 našich členek a jejich kamarádek a rodinných příslušníků! Utržily jsme 289 115,- Kč a prodaly jsme 12 420 kyticěk. (Průměr na kyticčku byl 23,20 Kč.)

Vážím si nesmírně pomoci všech děvčat, ale ráda se zmíním o obětavosti Zdeny Robeové, která za pomoci Dany Prášilové a Jany Šrůtkové prodala rekordních 1250 žlutých kyticěk (v kasičkách měly celkem 28 252,-Kč)! Největší průměr na kyticčku docílila Lída Pavlová, neuvěřitelných 29,80 Kč! A to začínala prodávat až v 16 hodin.

Děkujeme všem, které jste den 12. 5. věnovaly prodeji kyticěk – pro Mamma HELP jste pomohly vydělat 86 734,-Kč.

Hanka Jírovcová

Máj – lásky čas v Brně

Asi v Brně uschneme. Na žádné líbání pod rozkvetlým stromem nedošlo. Možná je to tím, že tanec mezi kapkami deště nám už trochu dělá potíže. Ale co jsme zvládly i přes různé zdravotní potíže, byl prodej kyticěk. Víím, že o tom budou asi psát všechna centra a tak k tomu jak nejlíc stručně to půjde, řeknu, že jsme prodaly téměř 9000 kyticěk! Pomáhali nám studenti z Gymnázia v Bučovicích, z Integrované školy ve Slavkově a ze

Střední školy informatiky a spojů. Všem veliký dík. Ale ten největší dík patří našim členkám, jejich rodinám a známým. Ti všichni se do prodeje zapojili. Někteří vydrželi prodávat celý den!! Opravdu jsme se v Brně OHROMNĚ snažily. A je to znát. Tady si dovoším svůj oblíbený čínský citát: Ať ti co tvrdí, že něco nejde, nezdržují ty, co už to dělají. Holky, jsme jedničky!!!

Tak konec oslavných ód, ne že bych je nedokázala psát dál...Ale v květnu toho na chlubení bylo víc. Moc se také podařilo Vítání jara v Denisových sadech a za to zase chci poděkovat paní Radce Chabičovské, bez které bychom tak velkou a pěknou akci jen s velikým úsilím zorganizovaly samy. Naše Kloboukové vítání je čím dál větší podívanou a zábavou a přitom zbývá stále prostor i pro osvětu a prevenci. Radko, veliké Děkujeme! O tom, jak je to pěkná akce vypovídá jistě i skutečnost, že nám bylo umožněno Vítáním „odstartovat“ kulturní program Veřejné zeleně města Brna, který během léta probíhá.

A prakticky stále také chystáme naše výrobky na další benefiční akce – za čtrnáct dní je budou prodávat třeba děvčata z Přerova a ze Zlína na výstavišti v Olomouci. Tak kdo budete mít cestu, zastavte se u našeho stánku a určitě si něco kupte. Pro radost sobě, někomu blízkému i nám.

Krásné prázdniny, jen samé dobré zážitky vám za brněnské mammahelpky přeje

Jana Zrnečková

Květinový den ve Zlíně

Ve středu 12. května 2010 jsme se jako mnohé další členky Mamma HELPU spolupodílely na prodeji symbolu Dne proti rakovině. Letos byl měsíček lékařský označený červenou stužkou a den byl zaměřen na boj proti nádorovému onemocnění prostaty mužů. Já jsem prodávala podruhé a tak jsme s kolegyněmi v MHC Zlín zvažovaly tu správnou strategii úspěšného prodeje. Ráno jsme ve třech odjely do Luhačovic, kde už moje kolegyně prodávaly vloni a předloni. Letošní jaro bohužel teplem a sluníčkem šetří a nejinak tomu bylo ve středu. Ale nepřšelo a tak jsme se prošly v krásném luhačovickém prostředí a s úsměvem nabízely lázeňským hostům kytičky. Docela se nám dařilo. Na odpoledne jsme se vrátily do Zlína a v centru jsme pokračovaly s prodejem. Potkávala jsem své známé, přátele a nikdo ode mě neodešel bez kvítku. Šly jsme domů až o půl šesté, když začalo hustě pršet.

Snažila jsem prodávat srdcem, ale jak říká můj syn snažení nestačí... Z finanční rekapitulace vyplynulo, že zlínské MHC utržilo za prodej měsíčku lékařského cca 16.165,- Kč. Je to málo? Je to moc? Je to hlavně pomoc.

Jitka Nevídalová, MHC Zlín

Přerovské události

Důležitý den byl v květnu dvanáctého nejen pro Přerov. Prodej žlutého kvítku, tentokrát s červenou mašličkou, a osvěta, tentokrát k rakovině prostaty u mužů.

Vím, je krize, peněz nemá nikdo moc, ale zajímavé je, že nejvíce si kvítek kupovaly ženy středního věku a důchodci. Oslovení muži buď jen mávli rukou, nebo řekli, že mají tak akorát na pivo, nebo o tom začali mluvit ironicky. Jen málo členů silného pohlaví se zeptalo, kdy a jak o sebe pečovat a co je preventivní vyšetření. Jo, komu není rady, tomu čas to není pomoci.

Tentokrát nás májový měsíc moc nepotěšil. S velkými dešti přišly záplavy. Řeky, říčky, potoky se rozvodnily a jako první začaly ničit přírodu a obydlí na Moravě. Hranice, Přerov, a ostatní okolí zaplavila voda z řeky Bečvy. Strach, bezmoc, nejistota. Pomáhali jsme si všichni navzájem, ale jak říká přísloví „ Před ohněm utečeš, ale před vodou ne“. Všichni sledujeme předpověď počasí, ale to na nás zanevřelo a prší a prší. Ale život jde dál a člověk často vydrží víc, než si myslí.

Přes všechny nepříjemnosti pracujeme na svém preventivním přednáškovém projektu a oslovujeme mailem i telefonicky školy a instituce. Jednu přednášku máme sjednanou ještě v červnu na střední soukromé škole v Hranicích.

I přes všechny nepříjemnosti, přijdou chvíle, kdy se člověk musí srdečně zasmát. Často jsem s vnuky, o kterých jsem již několikrát psala. Tak jsem jednou, při mazlení se svým nejmenším, dostala odpověď na otázku, zda mne má také rád, že jen trošku. A když jsem se zeptala kolik to je, tak řekl, že jen půl hodiny. Od dětí se člověk nejvíce doví, jsou upřímné a já je mám za to ráda moc.

Zdraví Jana z Přerova

Já s Alenkou v říši divů – mezi sluníčky

Ještě když jsem byla zdravá, vždycky ráno jsem potkávala studenty, kteří nabízeli žluté kytičky. Člověk spěchal do práce, zeptal se, na co je to sbírka, ve spěchu vytáhl peněženku, vyhledal drobné a vyměnil za kytičku, kterou jsem si vždy připnula na kabelku a pospíchala dál. Letošní květinový den pro mě byl jiný. V roce 2007 mi po preventivní prohlídce diagnostikovali rakovinu prsu – prodělala jsem léčbu, ze které se ještě do teď vzpamato-vávám. Jsem v invalidním důchodu a tak jsem se rozhodla vyzkoušet si tento den z druhé strany, a to z pozice nabízející a prodávající tyto hezké kytičky.

Sešly jsme se v našem hradeckém centru, „vyfasovaly“ jsme zapečetěný vak jako kasičku, sytě žluté tričko, kytičky a už jsme s kolegyní Alenkou spřádaly plány kterak prodat co nejvíce kytiček. Vyrazily jsme do víru města – ale ouha – všude, kam oko dohlédlo, se hemžila žlutá trička. A protože jsem před nemocí pracovala v ryze ženském a velkém kolektivu, napadlo mi zavolat kolegyním a poptat se, zda již kytičku mají. Ale protože pracují brzy ráno, tak kytičky neměly a domluvily jsme se, že se můžeme stavit a některá si kytičku koupí. Jaké ale bylo moje překvapení, že si opravdu kytičku koupily všechny, za což jim moc a moc děkuji. Holky – přispěly jste na dobrou věc, mám vás moc ráda.

Pak jsme se opravdu vydaly do ulic. Někteří lidé se přihlásili sami. Někdo si s námi hezky popovídal, všichni kvitovali, že je to opravdu potřebná sbírka. Někdo koupil hned kytiček několik – domů pro děti. Našli se i tací, kteří za kytičku velice štedře zaplatili. Ale setkaly jsme se, a to velice výjimečně, i s negativními reakcemi. Ale to opravdu velice zřídkka. Ale já jsem se na ně v duchu nezlobila za jejich neslušné odmítnutí – třeba mají doma nějaký velký problém nebo nemoc a proto jsou tak podráždění.

Prošly jsme město křížem krážem a nožky začaly bolet. Nevadilo, že občas prší – kytičky šly na odbyt a nám to dělalo radost, že úměrně s ubýváním kytiček v tašce se plní zapečetěná kasička, která těžkla. Alenka statečně kasičku nosila a vůbec jí tíže nevadila, naopak jsme měly radost. Občas jsme zašly do Mammahelp centra se posilnit před dalším výšlapem a podívat se, jak to jde ostatním – a opět do města. Už bylo před sedmnáctou hodinou a nám ještě zbývalo dost kytiček, které by bylo škoda neprodat. K našemu překvapení se odpoledne lidé sami hlásili. A tak před 18. hodinou jsme mohly hrdě říct, že máme vyprodáno. Předaly jsme kasičku naší koordinátorce, která všechny zapečetěné vaky odvezla na poštu. A my jsme mohly odjet domů s pocitem dobře a smysluplně stráveného dne.

Přiznám se, že jsem sotva vyšla naše páté patro bez výtahu, ale hřálo mě vědomí, že jsme přispěly na dobrou věc. Ještě jednou bych všem těm lidičkám, organizátorům, obětavým studentům, ale hlavně všem, kteří přispěli a kytičku si koupili, chtěla moc a moc poděkovat.

Eva Koutníková, HK

Poznámka k článku. Eva je naší, dá se říct novou klientkou, ale udělala už pro naše centrum hodně užitečného. Před oním dnem, který popisuje, mne prosila, abych jí neposílala nabízet kytičky, protože si netroufá vyjít na ulici. To jsem jí také slíbila. A z článku vidíte, jak to dopadlo. Strávila v ulicích téměř celý den i přes její prvotní ostych a i přes bolest nohou. Já zase děkuji jí. A nejen jí, ale všem ostatním, kteří se zapojili a darovali svůj čas i svou invenci, svou výřečnost a um. Protože to bylo také hodně o umění oslovit. V tom byl jistě úspěch všech.

Renata

Slíbila jsem v minulém bulletinu, že se dozvíte, jak jsme při Českém dnu proti rakovině s prodejem kvítků letos dopadli.

Jedním slovem – výborně!

Přerov: 6.974, Zlín: 16.165, Hradec Králové: 26.969, Plzeň: 43.061, Brno: 192.564, Praha: 289 115. Celkem to dělá 574 848 korun! Přes půl milionu, skoro šestset tisíc jsme dokázaly vybrat, děvčata! A víte, kolika korunkami jste pomohly svému Mamma HELPU? Dostaneme – díky vám – z této sbírky od Ligy 30 procent, což je celkem 172 454 korun. Klobouk dolů! Myslím, že letošní rekondiční pobyty opravdu už ohrožené nejsou, že zbudete na lecos dalšího užitečného a příjemného – třeba na brzké otevření dalšího MAMMA HELP CENTRA?

Každopádně, já i koordinátorky máme ohromnou radost, že na naše volání v poslední době slyší stále víc z vás, mammahelpek, a taky řada lidí z našeho okolí, kteří se nám upřímně a nezištně snaží pomáhat.(Prozradím vám to: tetelíme se blahem!) Jste skvělí!

Jana Drexlerová

„Handicap? No a co?“

Máte nějaký handicap? Tak si s tím nelamte hlavu! Hlavně neseďte doma a nestraňte se lidí kolem sebe! A hlavně, nestyďte se! Jste stejně tak, jako každý jiný člověk, platným členem naší společnosti. Ne každý se na vás dívá skrz prsty. Je také spousta zdravých lidí, kteří nezavírají oči před jakýmkoli handicapem či postižením a pomáhají nezištně ve svém volném čase handicapovaným spoluobčanům naučit se žít se svým problémem nebo postižením. Tito lidé mnohdy zakládají různá sdružení a organizace.

Zástupci těchto organizací se rádi scházejí na společných akcích, školeních a schůzkách, kde se seznamují s problémy ostatních sdružení a kde si předávají zkušenosti z vlastní činnosti.

Velký podíl na tom, aby ke společným akcím docházelo, má především Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně. Tento odbor uspořádal mimo jiné i akci „Handicap? No a co?“

Akce proběhla za sychravého uplakaného počasí v úterý prvního června na prostranství U Branky v Plzni. (Škoda, že se počasí nevyvedlo a sluníčko se schovávalo za černé mraky, protože současně pořádal Magistrát města Plzně i Dětský den na Náměstí Republiky.)

Ale i přes nepřízeň počasí byli zástupci magistrátu i jednotlivých sdružení na celou akci dobře připraveni. Všech čtrnáct stánků bylo v neustálém obležení kolemjdoucích, kteří se zajímali o činnost jednotlivých organizací. U našeho stánku se zastavovaly přede-

vším ženy. Mammahelpky zodpovídaly rozličné dotazy, rozdávaly informační materiály o nemoci, o prevenci i o celostátní, již desetileté činnosti a dalších doprovodných aktivitách sdružení Mamma HELP. Na fantomovém modelu si zájemkyně vyzkoušely i preventivní vyšetření prsů.

I nějaká ta korunka přibyla do naší kasičky po prodeji výrobků našich členek.

Akce probíhala od deseti do sedmnácti hodin. Na doprovodném pódiu zahrála a zazpívala skupina VEGA z Domova sociální péče až ze Skalice u Litoměřic a HUDEBNÍ LABORATOŘ z občanského sdružení Ty a Já. Obě vystoupení byla úžasná a jedno oko nezůstalo suché. Vyvrcholením představení bylo vystoupení maličkých děvčátek, baletek.

Je třeba, aby se stále víc zdravých lidí účastnilo takovýchto akcí. Přispívá to k soužití zdravých a handicapovaných, k jejich vzájemnému porozumění a toleranci.

Výsledkem celé této akce je navázání nových kontaktů s jinými neziskovými organizacemi, výměna zkušeností i informačních materiálů, příslib spolupráce i navázání nových přátelství.

Chci také poděkovat všem plzeňským mammahelpkám, které se jak na přípravě tak i na celém průběhu této akce podílely. Díky, děvčata.

A teď už jen přeji vám i vašim rodinám krásné slunečné léto k dobití vašich baterek a těším se, až se společně zase někde potkáme.

Marcela Španková, Plzeň

Bisfosfonáty, léky proti řídnutí kostí i rakovině?

Ženy, které užívají bisfosfonáty, léky proti řídnutí kostí, prokazatelně méně často onemocní rakovinou prsu než ty, které se na osteoporózu neléčí. Vyplyvá to z poslední analýzy amerických vědců. Analýza zdravotních údajů několika tisíc zdravých Američanek po menopauze ukázala, že u těch, které v tomto věku užívají bisfosfonáty, se vyskytuje karcinom prsu o 32 procent méně často než u ostatních.

„Hypotéza, že bisfosfonáty mohou redukovat výskyt nádoru prsu, je velmi slibná. Ve Spojených státech se ročně předepíše 30 miliónů receptů na tyto léky proti osteoporóze. Mohlo by jich být ještě víc a přitom by ženy zabránily nejen řídnutí kostí, ale i rakovině,“ vysvětluje vedoucí studie Dr. Rowan Chlebowski z ústavu Los Angeles Biomedical Research Institute.

Výsledky studie byly zveřejněny tento týden na sympóziu o rakovině prsu v americkém San Antoniu. Jsou založeny na klinických studiích organizace Woman Health Initiative (WHI) o souvislosti mezi užíváním bisfosfonátů a rakovinou prsu u pacientek, kterým byly tyto léky podávány jednou za šest měsíců nitrožilně.

Z celkového počtu 2 816 žen užívajících bisfosfonáty, které vstoupily do programu WHI, se karcinom rozvinul jen u 64 z nich.

„Bisfosfonáty redukuje angiogenezi (tok krve a živin do nádoru) a stimulují imunitní buňky, které udržují zhoubné bujení pod kontrolou,“ vysvětluje Chlebowski.

(Zdroj: Žena. Tncz)

Konopí - léčba v Česku zatím bez šance

Konopí dokáže léčit celou řadu nemocí, možná i rakovinu, přesto se k němu čeští pacienti nemohou dostat legálně. Z pohledu zákona jsou narkomany, i když konopí nijak nezneužívají.

Roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba, migréna, anorexie a zelený zákal, to jsou jen některé nemoci, které konopí léčí. Jejich výčet je ale mnohem delší. Úspěšně lze konopí použít v paliativní medicíně, kdy pomáhá umírajícím výrazně zlepšit kvalitu jejich života. „Konopí je účinnější, bezpečnější a levnější varianta léčby,“ je přesvědčený profesor Lumír Hanuš z Hebrejské univerzity v Jeruzalémě. Konopím se na rozdíl od jiných léků nedá předávkovat a jeho vedlejší účinky jsou minimální. Aby došlo k předávkování, musel by člověk během jedné hodiny sníst řádově několik kilogramů konopí.

Léčebné účinky konopí zná lidstvo už tisíce let. Konopí používali mnohé starověké civilizace jak při léčbě lidí, tak i zvířat. Konopím se léčila i britská královna Viktorie, které pomáhalo tlumit menstruační bolesti. Dokonce v komunistickém Československu probíhal intenzivní výzkum konopí na Univerzitě Palackého v Olomouci. V současnosti je tato rostlina znovu v centru pozornosti vědců. Její pozitivní účinky jsou popsány ve více než 30 tisících vědeckých pracích. „Není sporu o tom, že je konopí léčivou látkou. Řada běžně užívaných analgetik má nepoměrně vyšší závislostní potenciál než konopí,“ říká Tomáš Zábranský, vedoucí pro vědu a výzkum Centra adiktologie ve Všeobecné fakultní nemocnici Univerzity Karlovy. S úspěchem lze konopí použít také při tlumení bolestí a křečí, léčbě revmatoidní artritidy, Crohnovy choroby, epilepsie a některých psychiatrických diagnóz. Zde je však nutná opatrnost. U někoho může vést dlouhodobá každodenní konzumace konopí k rozvoji psychóz.

Pomáhá, ale nelegálně

Konopí a konopné látky, takzvané kanabinoidy, dokážou subjektivně, ale i objektivně zlepšit stav nemocných a lze jej použít místo jiných léků. To se týká mimo jiné pacientů s roztroušenou sklerózou. Nemoc nelze v současnosti vyléčit, pouze je možné zmírnit a zpomalit její průběh. „Kanabinoidy jsou schopny ovlivnit obtíže našich pacientů, kteří nereagují na běžnou léčbu, a tím zlepšit kvalitu jejich života i soběstačnost,“ popisuje neuroložka Iveta Nováková.

Konopí užívají pacienti v různých formách. Vedle obvyklého kouření jej také přijímají mleté v jídle nebo pijí jeho výtažky, případně používají konopné masti a mýdla. I když konopí pomáhá, což vědí i jejich lékaři, oficiálně jej užívat nesmí. Konopí ani přípravky, které se z něj vyrábějí, u nás nejsou registrovány jako léky. Legálně se dá koupit pouze konopná kosmetika, která se ale vyrábí z technického konopí. To má nulový nebo zcela minimální obsah THC (hlavní účinná látka konopí). Jedinou možností pro nemocné, jak získat konopí, je načerno si ho vypěstovat nebo si ho jinak protizákonně opatřit.

Bude léčit rakovinu?

„Testy na zvířatech mají velmi dobré výsledky. Ale ke klinickému použití v medicíně vede ještě dlouhá cesta,“ vysvětluje profesor Lumír Hanuš. Podle něj by bylo předčasné konopí nyní považovat za nový lék proti rakovině. Konopí by podle něj v budoucnu mohlo být používáno při léčbě nádorů prsu, prostaty, štítné žlázy, tlustého střeva a konečníku. V současnosti je ale v mnoha zemích součástí podpůrné léčby onkologických pacientů. Konopí dokáže velmi dobře a bez vedlejších účinků tlumit nevolnosti a zvracení, které provázejí chemoterapii.

V Izraeli je konopí na předpis. Konopí bylo v Izraeli legalizováno v roce 1997 a v současnosti jej užívají asi dva tisíce pacientů. Oficiálně se konopí používá při léčbě pacientů s rakovinou, AIDS, roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou a Alzheimerovou nemocí a zeleným zákalem. Šanci ale mají i další pacienti.

Zdroj: Instinkt- Ludmila Hamplová, Léčba a onkologie

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- 3. 6. 15. 00 Artedílina se Štěpánkou** – výroba bižuterie FIMO II
- 17. 6. 17. 00 Přednáška** MUDr. Karolíny Hovorkové, Medicon: **Vše, co chcete vědět o radioterapii při rakovině prsu**
- 24. 6. 16. 00 Předprázdninový babinec** – než se rozjedeme na dovolené

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 **Rehabilitační cvičení s Helou**

Středa 15.30 a 16.30 **Tai chi s Ivou Lhotskou**

Čtvrtek 14.00 a 15.30 **Jóga s Irenou.**

Čtvrtek 19.00 **Hodina stepu s Renatou Brožovou**

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Začínáme v nových prostorách hned na začátku června, pro jistotu si, prosím, ale nejprve zavolejte!

Pondělí 11.00 – 16.00 s lektorkou

Úterý 11.30 – 16.30 s lektorkou

Středa, čtvrtek, pátek: 10.00 – 15.00 pro zkušené, bez obsluhy

Personální poradna pro mammahelpky

Ve středu od 18.00 hodin, 2x měsíčně (každý lichý týden). Konzultace s personalistkou ing. Míšou Škodovou. Jedná se o bezplatnou poradnu!

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.

Nabídku mohou využít i mimopražské mammahelpky, přespání v centru je možné.

Sobotní výlety

26. 6. Sobota Výlet do Mníšku pod Brdy – prohlídka zámku, výstup na poutní místo Skalka. Návrat podle počasí a kondice účastníků přes Řevnice nebo zpět do Mníšku pod Brdy. Sraz u vlakového Smíchovského nádraží u stanoviště autobusu do Mníšku. **Odjezd autobusu v 8.30.**

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

2. 6. Kapr na našem stole. Tentokrát to bude nejen o receptech, ale i s pořádnou ochutnávkou. O přísun šupinatých lahůdek se tentokrát pro nás postaral Láďa Krkoška. Tak přijďte všichni, kdo jíte rádi ryby!

- 9. 6. Malý Babinec.** Většina nás bude na rekondici, nebo na dovolené, tak ať se Zdenka sama nenudí!
- 16. 6. Vyhodnocení Českého dne** – dozvíte se jak jsme byly úspěšné v prodeji kytiček a prodávající čeká odměna!!!!
- 23. 6. Celodenní vycházka na přehradu,** kterou zakončíme buřty u Yvy a její rodiny
- 30. 6. Cestovatelské okénko – Švýcarsko.** Irena s Helenou se s námi podělí o svoje zážitky

MHC Hradec Králové

čtvrtek, začátky od 14:00 hod. (pokud není uvedeno jinak)

- 3. 6. Senioři a bezpečí.** Přijďte na **besedu se zástupci městské policie** a odnesete si spoustu užitečných rad a informací.
- 10. 6. Babinec s bábovkou.** Vyměníme si oblíbené recepty (možná i kousek bábovky na ochutnávku)
- 17. 6. První pomoc a jak ji poskytnout.** Kdo z nás si je jistý, jestli to dokáže? Můžete se to naučit, když přijдете na besedu se zástupci Českého červeného kříže.
- 24. 6. Batika na léto.** Chcete originální tričko, šátek, pareo, polštářek nebo jen kapesníček? Vlastnoručně si můžete nabatikovat, cokoliv vás napadne

A to je poslední odpolední program před prázdninami. Tak si užijete sluníčka a pohody, abychom se v září zase spolu sešly usměvavé, osvěžené a plné optimismu. Hezké léto!

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 5. 6. sobota tradiční AVON pochod v Praze** – bližší informace k odjezdu a účasti získáte na tel. 377 917 395 MHC Plzeň
- 24. 6. čtvrtek – 15.00 hod. Předprázdninové posezení** našich členek a příznivců.

Pravidelné odpolední programy

Každé pondělí od 15:30 – cvičení jógy s paní Martou – hodinka pohybu pro všechny, které si chtějí protáhnout svá těla.

Počítače – Každé úterý od 13 do 15 hodin – příležitost pro mammahelpky, které se chtějí naučit základům práce na počítači.
Je nutné se předem objednat na **tel. 377 917 395 – zavolejte!**

Program MHC Přerov čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

10. 6. Diskuze nad knihou „ Výživou proti rakovině“

24. 6. Pohybem ku zdraví – vycházka do přírody

Program MHC Zlín začátky od 15.00 hod.

2. 6. Návštěva ZOO v Lešné – vezměte s sebou vnučata!

16. 6. Letní babinec v MHC – kam jedeme letos na dovolenou?

POZOR:

v červenci a srpnu v MH centrech nekonají žádné odpolední programy, začínáme s nimi až v polovině září.

Provoz poraden ale funguje normálně, zavřeno bude pouze v týdnu od 5. do 9. července.

Na AVON linku se dovoláte bez omezení – denně od 9.00 do 19.00 hodin i v době prázdnin.

Milé mammahelpky,

než jsme se nadály, je první půlrok za námi! Nějak hodně to utíká, alespoň mně to tak připadá čím dál víc. Ale když si vzpomenu, jak se vlekl čas v době, kdy jsem se potýkala s nemocí a den po dni se prokousávala léčením, moc dobře si uvědomím, jak je ten pocit relativní...

Tehdy jsem málem očima postrkovala ručičky na hodinách, aby už bylo zítra, protože se mi pak bude míň zvedat žaludek, aby už bylo za mnou těch pár dní v nemocnici, a vyndali mi stehy a rána se zahojila, jak jsem počítala dny, které mi ještě zbývaly do kon-

ce ozařování... Po jedenácti letech ty vzpomínky docela vybledly, a není ani žádný důvod se jimi obírat.

Žiju normálně – spíš hekticky než v poklidu (což nenabízím jako recept!), mám plno pracovních plánů (až příliš, hduje má rodina, když mi nezbyvá čas na vnoučata – a to mě někdy fakticky mrzí, jak rychle rostou a o co všechno přicházím!), občas si někde vyrazím a snažím se nadýchat vzduchu a pokochat se přírodou (a pak si slibuju, že tohle musím dělat častěji!). Stejně jako vy se teď těším na léto, kdy se snad baterky dobíjejí samy ...

Přeju vám opravdu hezké letní chvíle, ať už s andělem či kýmkoli jiným, a těším se, až se zase koncem srpna, kdy vydáme letní dvojčíslo, spolu shledáme.

Vaše máma helpu Jana

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



Eva M. a Marcela M. – 1.7., Marta J. PhDr. – 2.7., Vladimíra P., Alena V. a Jarmila S. – 3.7., Marta H. – 4.7., Jitka Č. a Zdeňka Š. – 5.7., Daniela Č., Zdenka M. a Jitka N. – 6.7., Lenka F. MUDr., Jana P. (55) a Zdenka R. Ing. – 7.7., Radmila B. – 10.7., Olga D. (70), Jaroslava H. (70) a Ludmila P. Ing. – 11.7., Jitka L. – 12.7., Božena M. a Dagmar N. (60) – 13.7., Alena B., Olga N., Zdeňka S. (65) a Blanka T. – 14.7., Soňa M. – 15.7., Anna B. – 17.7., Eva S., Jaroslava S. a Jana V. – 19.7., Lenka C., Jiřina Č. Ing., Ludmila K. a Alena V. – 20.7., Dana Č. a Marie J. – 22.7., Olga B., Jaroslava K., Natalya M. (40) a Anděla P. – 23.7., Jaroslava P. a Renata Š. (45) – 24.7., Anna B. a Hana Š. – 26.7., Marie J. – 27.7., Květuše K. Ing. CSc. a Dana K. Mgr. (60) – 30.7.

a v srpnu

Jana K. a Drahomíra K. – 1.8., Anna H. a Věra S. (65) – 2.8., Eva K. – 3.8., Jitka K. (45) – 4.8., Jaroslava Č. a Marie K. – 5.8., Helena M. a Alena P. – 6.8., Marcela B., Blanka H., Marcela K. a Veronika P. – 7.8., Jelena B, (55) a Helena P. (60) – 8.8., Marie H. a Milena Ř. – 9.8., Miroslava M. – 10.8., Vladimíra B. Ing., Václava H. (65), Miluše K. a Yvona V. – 13.8., Denisa G. A Růžena U. – 14.8., Eva Č. a Dagmar M. – 15.8., Radana K. a Olga K. – 16.8., Alžběta Z. – 18.8., Iva J., Antonie K. a Věra p. (60) – 19.8., Bronislava F., Eva K. a Eliška S. – 20.8., Jana Š. – 21.8., Margita H. a Jana S. – 22.8., Miroslava S. MUDr. A Jana Š. – 23.8., Iva R. – 24.8., Eva K. – 26.8., Helena H., Jaroslava K. a Hana Š. (65) – 27.8., Jolana K. – 28.8., Hana N., Štěpánka K. Bc. (35) a Eva V. (55) – 29.8., Růžena L. – 31.8.