

9 / 2010

ZÁŘÍ



**Slovo do duše od Jany a Hanky
Budeme mít správnou léčbu vždycky a včas?
Nová služba v MHC Praha: Poradna pro lymfedém
Proč růžová vlnka pomáhá
Nesedíte doma – pojdte s námi na pivo!**

Neumím životem plout

Začnu rovnou. O prázdninách jsem udělala zajímavou zkušenost. Na měsíc jsem se ocitla daleko od rodiny a všech známých. Měla jsem tak dost času poznat a možná i trochu pochopit sama sebe. Byla to těžká cesta. Musela jsem se prodírat džunglí, kterou jsem v sobě nechala vyrůst. Uvědomila jsem si, že je to džungle zákazů, příkazů, pokynů, povinností a omezení, které jsem si většinou vypěstovala sama. Stačilo zasít pár semenek a o ostatní jsem se sama přičinila. Uvědomila jsem si, že nedokážu jen tak plynout s proudem. Nejen že plavu často proti, ale já plavu, i když nemusím a proud mne nese. NEUMÍM životem plout. NEUMÍM se nechat jen unášet, i když to jde. NEDOKÁŽU odpočívat. Prostě Beran, co mlátí hlavou do zdi. Jen s údivem a i malou dávkou závisti sleduji kolem sebe ty, kteří se dokážou na některé věci vykašlat, starají se v mnohém nejdřív o sebe a užívají si naplno života. Nic neřeší, nestresují se. Vy to dokážete? Jestli ano, hurá!

Měli bychom dokázat myslet na sebe, nestarat se především a vždycky jen o druhé, jinak se nám může stát, že se z nás stanou jen jacísi pozorovatelé života. Že si uvědomíme, že už dávno nejsme součástí nějaké zábavy, ale jen její pozorovatelé. Jak se to může stát? Jednoduše. Když se v našem životě objeví až příliš mnoho musím a my zapomeneme na chci.

Impuls přišel zvenčí. Možná jste se taky setkali s kartičkami, na kterých bývají napsány různé myšlenky, moudra a citáty. Pokaždé mne to nějak osloví. Někdy mne text napomíná, jindy povzbuzuje, jindy radí, nebo přímo varuje. Nevybírám si kartičky příliš často, ale dnes, když jsem přemýšlela o čem psát úvodník, v nepořádku na stole na mne znovu vykoukla kartička, která mi vypadla před časem z dávno přečtené knížky. Možná ta věta, která je na ní napsána, někomu z vás stejně jako mně pomůže uvědomit si něco důležitého. A co že je to za důležité sdělení? Věta zní:

Vaše názory vám brání prožívat radost a vaše očekávání vás činí nešťastnými.



Jana s kamarádkou Majkou

na obálce

„Známe se dlouho, a tak byla první, za kým jsem běžela, když mi to řekli. Přece tím nevydělám děti, rodiče a muže, třeba to ani není pravda, nemůže to být pravda, říkala jsem si. Slzy jsem skrývat nemusela a ona je neskrývala taky – byly úlevné, byly očistné, bylo to mezi námi a byly jsme na to dvě. Dvě ženské duše, které si věří a které v tu chvíli, aspoň na chvíličku, věřily možná i na zázrak...“



Možná tato věta někoho z vás právě naštvála, někoho překvapila a někomu otevřela oči. Co s ní uděláte, je na vás. Já bych ale radila alespoň krátce se nad ní zamyslet.... několikrát si ji přečíst....pokusit se ponořit do svého nitra a zapátrat, jestli na této větě náhodou něco není.

Jaké máte názory? Kde jste k nim přišly? Co vás vedlo k tomu, právě tyto věci si myslet, věříte jim? Co jste slyšely jako děti od rodičů, učitelů? Jaký to mělo vliv na vaše názory? Máte se ráda taková, jaká jste? Jaká máte očekávání? Jsou to skutečně vaše očekávání? Proč si myslíte to, co si myslíte? Věříte, že svou situaci můžete změnit? A můžete se sama sebe ptát dál....Někdy odpovědi jakoby neexistují, ale když vytrváte, věřte, že je najdete. Jen musíte chtít a vytrvat.

Naštěstí všechny situace, ve kterých se ocitneme, se časem změní a tak můžeme věřit, že i období, kdy nejsme zrovna v pohodě, šťastné, bez partnera a kdoví čím se ještě trápíme, jednou skončí a naše situace bude jiná. Do té doby na sobě můžeme pracovat tím, že objevíme cizinku v sobě, tu kterou jsme zasunuly až někam na dno a najdeme k ní cestu. Naučíme se jí naslouchat.

Je to jako s tím malým štěstíčkem, o kterém jsem psala nedávno. I hlas naší cizinky v nás je zpočátku slaboučký, jakoby zastřený. Ale čím déle jí nasloucháme, tím více jí začínáme rozumět a chápat, co si vlastně přejeme, po čem toužíme. Že je to cesta nelehká a dlouhá si jistě umíme všechny představit. Ale máme jednu výhodu. My už šly těžkou, dlouhou a někdy bolestnou cestou, na které jsme občas byly samy. Umíme se s lecčím srovnat a tak pro nás nebude tak těžké, jít teď při poznávání sebe samotné tou cestou sama. Nebo v doprovodu někoho, kdo nám pomůže se v naší džungli vyznat?

Je na čase opravdu svůj život žít naplno a ne o tom jen mluvit.

Na cestě za poznáním sama sebe vám drží pěsti Jana Zrnečková

Jak čerpat sílu a novou energii

Známe to snad všechny, někdy máme pocit, že už se na nás ze všech stran řítí jen samé negativní zprávy, někdo onemocní, někoho zklame blízký člověk, další nemá práci, prostě slyšíme jen samé špatné zvěsti.

Co s tím dělat, jak si udržet slušnou náladu, jak být i přes to všechno v pohodě, příjemná na sousedy, na své blízké, na své spolupracovníky? Kde brát tu všemocnou, tolik potřebnou pozitivní energii?



Je až s podivem, jak jednoduché recepty existují, a dokonce opravdu fungují. Jen jim člověk musí uvěřit a hlavně rozhodnout se k činu. Už jste jistě stokrát četly v časopise, že si má člověk občas udělat pěkný den jen sám pro sebe. A zkusily jste to?

A co je tak těžkého na tom, popřemýšlet trochu, vybrat si, co by se mi opravdu líbilo a udělat to pro sebe? Něco, co chci právě teď a právě já. Samozřejmě, můžete mít okolo sebe celou rodinu, ale musíte jim všem dát najevo, že je to prostě váš den.

Nemáte žádnou inspiraci? Někdy stačí jen napustit si plnou vanu s příjemně voňavou pěnou a třeba si navíc v koupelně rozsvítil svíčky. Jindy nám pomůže dlouhá procházka v přírodě, výlet na kole, někdo si vyrazí na houby, někdo na ryby, někdo na kosmetiku...

Někdy vás dostane vaše vnouče, výroky těch malinkých jsou snad největším balzámem na duši. Moje malá Agáta mi včera odpověděla na mou poznámku, že už jsem stará a nejsem už jako její maminka, babičko, ale vždyť jsi krásná. Měla jsem hned pocit, že se vznáším a dobrou náladu budu mít dlouho. Můžu ji předat všem, kteří ji budou potřebovat a můžu bojovat se svou cukrovkou a usmívat se na nepříjemně arogantní lidi. Dnes na to nemá nikdo, naštvat mě.

Budete si myslet, že jsem namyšlená, ale já dobře vím, jak vypadám. A vím, že minimálně všechny další babičky mi rozumějí... Tihle caparti jsou pro nás, které jsme prošly nějakým těžším onemocněním, spolehlivě fungujícím hnacím motorem. Nedávno mi to potvrdila i jedna moje kamarádka, která zrovna teď podstupuje další léčbu při recidivě. Doslova řekla, já si od těch malých teď беру tolik energie, myslíš, že jim to neublíží?

Určitě jim to neublíží a jí to opravdu pomáhá. Je potřeba si ale uvědomit, že právě my, obětavé babičky, nemusíme kvůli vnoučátkům nesmyslně přepínat své síly. Měly bychom si je hlavně užívat, být s nimi pro radost a potěšení – jejich i naši. Někdy to bohužel nejde a my musíme trochu víc pomoci svým potomkům s jejich ratolestmi, ale vyplatí se myslet i na sebe.

Energii do zásoby můžeme načerpat i při kulturních zážitcích, na výstavách, koncertech, s pěkným filmem, divadelním představením. Mnohým pomáhá fyzická aktivita, třeba jen hodina cvičení u nás v MH centru. Vtip je ale v tom, dělat to všechno s chutí a té pozitivitě se otevřít – když jsme uzavřené a zaťaté, nemůže k nám proudit energie žádná.

Těšíme se na vaše návštěvy v našich centrech, nabraly jsme o prázdninách nové síly a čekáme na vás!

Vaše Hanka Jírovcová

Dnes se nám sešly úvodníky hned dva, a v mnohém inspirativní. Ostatně, na Hančino Slovo do duše krásně navazuje jeden z dopisů naší Listárny.

Milá Jano,

Dovolují si Vás takto oslovit, protože jsem se s Vámi seznámila před šesti lety ve vašem centru na Vinohradech a mluvila s Vámi osobně. Tenkrát jsem opravdu potřebovala pomoc a radu. Rok 2004 pro mne nebyl dobrý. V únoru jsem našla bulku, podstoupila všechna vyšetření a celá vyjukaná hledala pomoc ve vašem centru. Byla jsem tam asi třikrát (později ještě jsem tam chodila na jógu). V dubnu pak první operace, kdy jsem po procitnutí shledala celá šťastná, že mi prs zůstal, radost však netrvala dlouho, po histologii mě čekala další operace. Ač jsem asi nemusela, volila jsem dobrovolně rasantní krok, celou ablaci. Musím říct, že jsem tohoto kroku za celých šest let nelitovala (krom malé lítosti nad tím, že si nemohu dovolit nosit výstřihy, které jsou dnes u 90 % triček a blůz a pak to, že v bazénech, kam ráda chodím, se nemůžu ani osprchovat). Mnohem horší však pro mne bylo období chemoterapie a holá hlava. Bylo mi hodně špatně fyzicky a pohled do zrcadla mi rozhodně nepřidal.

Od roku 2005 žiju dá se říct šťastně, asi i proto, že si vážím každého dne a každé hezké události. Ještě občas pracuju, ač už mi bude brzy 64, chodím zpívat do smíšeného komorního sboru, zkoušky i koncerty jsou pro mne velkou radostí, jsou tam moc prima lidi. Stýkám se s kamarády ze škol, z práce i s jinými, které mi život dal. Často chodím na koncerty, občas do divadla či na všelijaká setkání nebo jen s někým na kafe či pivo a kus řeči. Velkou radost mám z vnoučka, zatím mám jednoho, druhé je na cestě.

Snažím se na svou nemoc nemyslet, což se mi celkem daří, přesto mám stále na paměti (aniž bych se tím strašila), že jednoho dne se může všechno zvrtnout a život se úplně změnit. Proto velmi oceňuju vaši práci a péči, sama jsem ji potřebovala a třeba ještě budu potřebovat.

Zrovna dnes jsem byla na půlroční kontrole na Zeleném Pruhu a prošla jsem. Jistě znáte to napětí a pak tu úlevu a štěstí, když to dobře dopadne. Viděla jsem tam několik mladých žen, skoro dívek, s šátečky na holé hlavě a z toho mě vždycky bolí srdce.

Pak jsem přišla domů a tam byl dopis od Vás. To mě přimělo Vám napsat.

Na centrum v Olomouci samozřejmě přispěju.

Moc Vám děkuju za všechno, co děláte a přeju hodně zdraví Vám osobně i všem Vaším kolegyním.

Zdravím.

Liba Semecká

Já a klobouk? To ne. A vlastně proč ne?

Kručním pracím jsem měla vždy blízko. Klobouky nenosím a tak mě trochu zaskočilo, když jsem se měla zúčastnit setkání v Brně kvůli jejich výrobě. Neměla jsem žádný nápad. Nakonec jsem si vzpomněla na čtvrtedni odpoledne v našem centru, kdy jsme se seznamovaly s technikou patchwork. Sedla jsem k šicímu stroji a přemýšlela, jak tyto dvě zdánlivě neslučitelné věci – patchwork a klobouk – spojit v něco reálného. Bláznivý

nápad, čtverec sešitý z malých zbytků látek, byl na světě. Výsledný tvar je hodně ovlivněn symbolikou. Můj klobouk znázorňuje srub, chcete-li dům, malý červeně kostkovaný čtvereček uprostřed je symbol krbu, rodinného tepla a jistoty domova. Zkrátka jsem rodinný typ, ale také v kolektivu kamarádek se cítím dobře. Podaly mně pomocnou ruku, a tu teď společně s nimi nabízím potřebným i já. Pocit sounáležitosti je pro každého velmi důležitý.

Alča z Hradce

Milé kolegyně, ráda bych se připojila se svou zkušeností k článku „Důvěřuj, ale prověřuj“ z Bulletinu č. 7-8.

Jsem šest let po ablaci prsu a také mne, jako jednu z mnoha, postihl problém lymfedému levé ruky. Přesto, že pravidelně cvičím, ruka se nemůže sama úplně s tímto problémem vypořádat. Pravidelně 2x ročně navštěvuji ruční a následně přístrojovou lymfomasáž. U kožní lékařky, kam docházím, jsem se poprvé setkala s nabídkou řešit můj problém také pomocí enzymů. Byl to Wobenzym, který mi byl doporučen. Asi po tříletém užívání se lymfedém stabilizoval a tak, když mi v lékárně nabídli nový výrobek APO-Curenzym s vysvětlením, že jde o nově zaváděný výrobek, který má tytéž vlastnosti jako výše zmínovaný Wobenzym, ale je podstatně levější, neváhala jsem a rozhodla se, že ušetřím našemu rodinnému rozpočtu.

Zpočátku užívání jsem necítila žádný rozdíl, ale asi po 6 týdnech se mi začal opět otok ruky zhoršovat. Nejdříve jsem si myslela, že to bude větší zátěž ruky, či počasím. V té době jsem se zmínila jiné paní magistře, že jsem přešla z Wobenzymu na APO-Curenzym. Bylo mi vysvětleno, že nový výrobek je jen potravní doplněk, čehož jsem si sama nevšimla, a to že může být ten problém. K tomu, abych zvládala svůj lymfedém, potřebuji zaručenou a dostatečně silnou léčebnou složku, která je obsažena ve Wobenzymu jako léku.

Chvilí jsem váhala, zda zase přejít na vyzkoušený Wobenzym, ale stále se zhoršující otok mé ruky a bolest s tím spojená mé rozhodnutí urychlily. Po měsíci jeho opětovného užívání jsem konstatovala, že zabírá. Dnes po 6 měsících dávkování 3x2 tablety denně jsem ráda, že jsem se tak rozhodla.

Proto bych chtěla všem, kdo si můj článek přečtou a mají obdobné problémy, ze své zkušenosti poradit. Prověřte si nabízené doporučení, než se rozhodnete k užívání potravních doplňků. Ve většině případů neublíží, ale nepomohou. Občas se mi zdá, že v záplavě nabízených produktů je nejdůležitější „tahání“ peněz z naší peněženky. Ale to si svou zkušeností, či rozumem musíme rozhodnout sami.

Vaše Vlasta z Karviné

Milé čtenářky, klientky, mammahelpky,

voláte k nám v poslední době stále častěji se strachem v hlase poté, když v médiích v souvislosti s ekonomickou krizí zazní téma škrty ve zdravotnictví.

Ráda bych vám v dalších číslech bulletinu nabídla vyjádření odborníků, na něž se v následujících dnech obrátíme. Frekvence novinových článků totiž vzrůstá a spolu s ní i naše nervozita. A ta jistě není žádoucí.

Například deník Mladá fronta dnes přinesl 6. září na titulní straně článek s alarmujícím titulkem: **Na vaše léčení už došly peníze, slyší pacienti.**

V úvodu je zmíněn případ pacientky s metastazujícím nádorem psu, které v jedné pražské nemocnici léčbu, jakou požadovala, neposkytli, v dalším zařízení ale uspěla. Následný komentář autorek článku tuto situaci zobecňuje následovně:

Pacientka s rakovinou málem doplatila na krizi, která v plné síle udeřila na zdravotnictví. Pojišťovnam docházejí peníze (schodek v příjmech a výdajích stoupá k 15 miliardám) a utahují limity na to, kolik pacientů s drahou léčbou smějí nemocnice léčit. Podle ministerstva zdravotnictví si musíme zvyknout, že drahá léčba nebude pro všechny. Krize nekončí – příští rok se deficit ve zdravotnictví ještě prohloubí. „Musí se zamezit plýtvání v případech, kdy léčba nemůže stav pacienta zlepšit,“ říká náměstkyně ministra zdravotnictví pro zdravotní péči Markéta Hellerová, podle níž problémy nejvíce dopadnou na VZP, která má nejvíc těžce nemocných pacientů. VZP zatím slibuje: do konce roku drahou péči uhradíme.

Článek dále upozorňuje, kdy hrozí odmítnutí: nejčastější bývá u drahé léčby (roztroušená skleróza, Crohnova nemoc, rakovina) – problémy mohou mít pacienti, u nichž lékaři zjistí nemoc ke konci roku, kdy budou limity vyčerpané. A nabádá, co dělat, když mě neléčí: **1. zkusit jinou nemocnici, každá nemusí mít vyčerpaný limit. 2. obrátit se na pojišťovnu, která musí zajistit péči.**

Další naléhavý článek s podobně vyhoceným titulkem vyšel hned další den v regionální, severomoravské mutaci Mladé fronty dnes: **Místní nemocnice léčí i drahé pacienty. Zatím. Co bude dál?**

Autorka konstatuje: Nejdražší léky mohou obvykle pacienti získat jen ve specializovaných centrech. Pokud jde o léčbu rakoviny, fungují v našem kraji dvě komplexní onkolo-

gická centra – v Novém Jičíně a ve Fakultní nemocnici Ostrava. Lékaři obou zdravotnických zařízení shodně tvrdí, že zatím žádné pacienty kvůli nedostatku peněz neodmítají a moderní léčbu jim neupírají. Ale přiznávají, že situace není jednoduchá. Nikdo proto netuší, co bude dál.

„Bohudíky, zatím jsme nemuseli nikoho odmítnout a nestalo se, že bychom pro někoho neměli potřebné léky. Ale nemůžu vyloučit, že k takové situaci dojde koncem roku,“ řekl včera přednosta onkologické kliniky ostravské fakultní nemocnice David Feltl.

Přestože před pár týdny se vyostřil spor mezi nemocnicí a Všeobecnou zdravotní pojišťovnou kvůli úhradě léčby na unikátním ozařovacím přístroji, kybernetickém noži, teď je situace jiná. Nemocnice má relativně dost peněz od VZP, a to na kyberněž i drahé léky, ale má příliš nízké limity od oborových zdravotních pojišťoven.

„Oborové pojišťovny nám pro letošní rok nasmlouvaly stejný objem péče jako loni. Ale protože už nyní máme v péči tolik nových pacientů jako za celý loňský rok, je jasné, že peníze nám stačit nebudou,“ vysvětluje Feltl.

Mluvčí fakultní nemocnice Tomáš Oborný připustil, že problémy už začaly. „Je pravda, že peníze od pojišťoven nestačí na léčbu všech pacientů. Neodkládáme žádné operace, ale potíže máme s drahými léky především na onkologické a oční klinice. Nemocní to zatím nepociťují. Když nastane problém, jednáme s konkrétní pojišťovnou o konkrétní léčbě a snažíme se dohodnout tak, aby pacient dostal to, co má,“ říká.

Feltl věří, že noví pacienti se drahé, takzvané biologické léčby, dočkají vždy, ale obává se, že bude muset velmi zvažovat opakované nasazení drahých léků. Jde o to, že když u pacienta, který má kromě nádoru už i metastázy, nezabere první typ biologické léčby, nasazují pak lékaři další a další drahé léky v takzvané druhé nebo třetí linii. Rada nemocnic ale právě na takovou léčbu zřejmě už brzy nejspíš nebude mít peníze.

„Nebudeme pacientům lhát. Pokud jejich pojišťovna léčbu nezaplatí, řekneme jim to, aby mohli zvážit, co dál,“ slibuje David Feltl za ostravské komplexní onkologické centrum. „My máme s pacienty korektní vztahy a chceme si je zachovat. Férový přístup se nám osvědčil, ať jsou situace jakkoli nepřijemné,“ dodal.

A do třetice ještě názor jednoho z předních onkologů, člena výboru České onkologické společnosti, prof. Rostislava Vyzuly, který vyšel v denním tisku už začátkem srpna: „Současné postavení lékaře je neúnosné,“ říká. „Bojujeme za to, aby ekonomické rozhodování nebylo na lékaři. Lékař by neměl rozhodovat, jestli z ekonomických důvodů ten či onen pacient lék dostane. To je i proti lékařské etice i zákonu. Lékař by měl být krytý, neměl by být vystaven takovému tlaku,“ vysvětluje. „Jestliže nemáme finanční prostředky na to, aby pacienti tyto léky dostali, ať se to veřejně deklaruje.“

Stát by si podle něj měl jasně určit, jak drahou léčbu bude platit a veřejně to říct. „Dokud se budeme naoko tvářit, že na všechno máme ze solidárního pojištění, poškozujeme ty, kteří by si to zaplatili sami nebo by jim mohla pomoci nějaká nadace,“ dodává profesor Vyzula.

Onkologové věří, že jednání, která ještě s pojišťovnami povedou, budou úspěšná. Mají k tomu také kvalitní podklady o tom, kolik lidí by léčbu potřebovalo. **Pojišťovny obecně tvrdí, že se vždy snaží s konkrétním zařízením o nárůstu počtu drahých pacientů domluvit.**

Vzpomínám si, že trochu podobná situace se veřejně řešila zhruba před čtyřmi lety, kdy jsme se jako pacientská organizace přidali k dalším sdružením ve snaze podpořit zájmy pacientek s rakovinou prsu.

Pokud spolu s našimi lékaři chceme apelovat na pojišťovny i nyní, je třeba uvést konkrétní případy. A taky nás zajímá váš názor na tuto aktuální situaci.

Jsme tu pro vás. Ozvěte se nám?

Mých deset let s Mammahelpem v zádech

Rok 1999. Byl to zlomový rok, kdy se mi během vteřiny převrátil život vzhůru nohama a já byla nucena se s tím vyrovnat a rozhodnout jak dál. Po počáteční děsivé hrůze a chvilkové naprosté rezignaci jsem se rozhodla to nevzdat.

Kromě podpory rodiny a přátel jsem měla to štěstí, že mě ve Vinohradské nemocnici, kde jsem se léčila, oslovila jedna z Vás (nebo to byl anděl?) a nasměrovala mě do vznikajícího Mamma-help centra. Když jsem do centra po jedné návštěvě u lékaře bezmyšlenkovitě dorazila, zhroutila jsem se na židli a se slzami jak hrachy a s otázkami a výčitkami „proč zrovna já“ jsem se vybrečela na nastaveném rameni.

Nemusím ani podotýkat čím rameno to asi bylo. Ano, již tenkrát Jana Drexlerová byla „máma“.

Tak jsem vkročila do rodiny Mammahelpu. Byl rok 2000.

O tom, jak se mi přeskládaly priority psát nebudu, to konečně známe všechny. Zároveň se mi ale nabídky možnosti, které bych asi dříve nepoznala, nebo přehlédla. A asi bych nikdy nepotkala tolik zajímavých, osobitých a svérázných lidí.

Odhodila jsem předsudky a začala se věnovat věcem, které bych jinak považovala za něco, co už se ke mně nehodí. Díky Mammahelpu jsem začala dělat hodně věcí „poprvé“.

Tak se třeba ze mě přes noc stala (i při svých 155 cm a xx letech) manekýnka, stepařka, prodavačka květin a krásných maličkostí „Made in Mammahep“, která se ochotně

a pro dobro věci vrhá do víru ulic a plných sálů, s čímž bych dříve měla asi hooóódně velký problém. Zrovna tak by mě nikdy nenapadlo, že budu někde něco „publikovat“. Vždyť kromě dopisů dětem, rodině, jo a ještě mladistvě krásně zamilovaných dopisů, jsem nikam nic nenapsala, až nyní. No a tak jsem si vyzkoušela i tohle.

Sice mi to ještě nějaký rok trvalo, než jsem našla odvahu ke svému prvnímu bulletinovému příspěvku, ale teď se ráda podělím o své zážitky a dojmy, kterých je a určitě ještě bude hodně.

Jana Šrůtková

A já hned připojuji jednu z Janiných glos, které mi občas přistanou na stole:

Ze života, aneb jak bulletin uzdravoval

Moje dobrá kolegyně z práce má určité zdravotní potíže. Neustále o nich hovoří, rozebírá je, shání informace a návštěvy lékařů (hlavně odborných) se staly skoro její hobby.

Když už se mi zdálo, že je toho příliš, rozhodla jsem se, že jí budu léčit pomocí našeho bulletinu. Nic lepšího mě nenapadlo a hlavně jsem jí nechtěla ublížit tím, že bych její zdravotní stav jakýmkoliv způsobem zlehčovala.

Vzhledem k naší diagnóze se mi její problémy nezdály tak dramatické a život ohrožující, ale přímo úměrné jejímu věku, patřičnému apetitu a lenosti typu „kam nemohu dojet autem, nejdu“.

Přinesla jsem jí tedy pár cíleně vybraných našich bulletinů s poznámkou „až budeš mít čas, tak si to přečti“.

Uplynula nějaká doba, už jsem skoro na to zapoměla a najednou kolegyně přišla a vrací mi časopisy. Se slzami v očích a s nalomeným hlasem mi oznamuje „já jsem snad už zdravá, víš, vás by měli ordinovat místo prášků a prosím Tě, přines mi ještě další“.

No není to poklona a ocenění nás všech? Zahřálo mě to u srdce a opět utvrdilo v tom, že Mammahelp je tady správně a je moc potřebný.

J.Š.

Říjen v růžové

V minulém bulletinu jsme vás seznámili s naším záměrem napomoci k tomu, aby i v České republice lidé věděli, že říjen je všude ve světě spojován s bojem proti rakovině prsu. Náš projekt jsme nazvali Říjen v růžové, protože růžová barva, případně růžová mašlička k této osvětě také patří.

Byli jsme příjemně překvapeni zájmem českých firem, kterým jsme nabídli partnerství a různé podoby spolupráce. Na www.mammahelp.cz najdete novou rubriku (s názvem Říjen v růžové), kam postupně přibývají ti, kteří nám chtějí již v letošním říjnu pomoci.

S dalšími jsme se dohodli na příští rok, a já jsem přesvědčena, že Růžový říjen se brzy stane i u nás pojmem.

Za všechny vám teď představíme tři z prvních, kteří našli velmi sympatický způsob, jak růžovou, říjen a mammahelpky propojit.

Mamma HELP a Naturevital.cz společně v projektu Růžová vlnka pomáhá

S Janou Drexlerovou jsem se prvně setkala už před pár lety, když jsme řešily záležitost s telefonní bezplatnou linkou. Poznala jsem, jak Mamma Help vlastně funguje, co všechno pro ženy znamená. Řekla jsem tenkrát, až jednou bude příležitost, tak když budu moci „něco“ udělat, udělám to.

A tak jsme se tu mezi vámi ocitli. Připojili jsme se k ostatním firmám, které již pomáhají.

Naturevital.cz, Ing. Ladislav Huda, Lenka Hudová, provozují obchod s přírodními doplňky pro zdraví, poskytujeme masérské služby, distribuujeme čisté přírodní produkty Mrtvého moře (maloobchod,velkoobchod). Spolupracujeme s lékaři, kteří přípravky doporučují jako přírodní alternativní léčbu gynekologických či kožních potíží.

Pro projekt **Růžová vlnka pomáhá** jsme vybrali kvalitní produkt, **G-sůl pro ženy**, k použití při gynekologických potížích. Neobsahuje žádný chemický element, je vhodná pro ženy a dívky jakéhokoli věku. Pomáhá při mykózách, hemoroidech, v pooperační léčbě, i po porodu. **Z každého prodaného produktu** označeného **růžovým symbolem**, (prodaného na našich internetových stránkách, u lékaře, nebo ve vybraných prodejnách zdravotnických potřeb), bude pevná **částka z ceny věnována Sdružení Mamma HELP**.

Růžová vlnka, vlnka moře. Více vlnek přinese více pomoci...

Moc vám všem držíme palce a přejeme vám hlavně pevné zdraví, pevné zázemí a tolik potřebnou sílu. Přejeme vám upřímně, abyste svůj boj vyhrály a abyste nikdy nebyly samy.

Lenka Hrkalová - Hudová, Naturevital. Cz (www.gynekologicka-sul.cz)

Pivo ROUGE s růžovou pěnou pro mammahelpky

Pan Jan Göttel je spolujeditelem vyhlášené pražské restaurace U medvídků, která se nachází na Starém městě v domě z 15. století. K restauraci patří krom Pivovarského hotelu

také pivní bar s širokou nabídkou českých piv, obchod s pivem a pivovarskými suvenýry, a hlavně minipivovar, kde se vaří s použitím historické technologie nejsilnější pivo na světě – XBEER-33.

Ochutnávaly jsme tam s kamarádkou Jelenou jednu z pivních specialit, v doprovodu ochotného pana Göttla si pak prohlídly pivovar, slovo dalo slovo - a sympatický místní pan sládek právě teď pro nás vaří **novou specialitu s názvem ROUGE**. Výjimečnost tohoto piva spočívá v červené barvě a růžové pěně, čehož bylo docíleno ne nějakým barvivem, ale jen a pouze přidáním směsi bylinek v průběhu vaření! Jaké bylinky to jsou, je zatím dobře střeženým tajemstvím (ale ještě na tom zapracujeme...)

Každopádně, přijďte ochutnat! „Naše“ pivo Rouge má příjemnou osvěžující chuť, v níž převládají medové tóny. U medvídků, (Na Perštýně, Praha 1) bude k dostání **od 1. října po celý den nejen čepované, ale i v originálních lahvích s patentním uzávěrem, s půvabnou vinětou (a samozřejmě i růžovou mašličkou)**.

Dodám už jen to, že i v tomto případě na nás čeká peněžní příspěvek, úměrný tomu, kolik růžového piva hosté vypijí. A to je další dobrý důvod, abyste pozvaly své kamarádky, přátele, kolegy a vyrazily k Medvídkům na pivo! (Prozradím, že já a táta Helpu doktor Pecha, který všem svým pacientkám pítí piva vřele doporučuje, jsme si rezervovali stůl 1 2. října navečer. Můžete se přidat, jestli máte chuť.)

A do třetice, z úplně jiného soudku:

Přijaly jsme pozvání na ryze dámský turnaj, který pořádá **Adventure GOLF Horní Bezděkov** (viz www.adventuregolf.cz), kde se hned na začátku října utkají ženská družstva v tomto specifickém druhu minigolfu, u nás ještě nepříliš známém. Dostalo se nám cti získat čtyři „divoké karty“ a hájit naše barvy v tomto klání. Mimo jiné dojde i na benefiční prodej našich růžových předmětů, účastnice turnaje si odnesou na památku i speciální růžovou mašličku. A vy nám prosím silně držte palce, ať nezůstaneme úplně na chvostě! (Musím se přiznat, že jsme spolu s Hankou Jírovcovou a Ivou Uhrovou už nepatrně trénovaly, když jsme byly obhlížet terén... A při tom jsme „náhodou“ zjistily, že paní majitelka Jitka Vlčková též úžasně vaří – dokonce osobně – samé tyrolské speciality. O nic z toho vás samozřejmě nemůžeme ochudit, takže výlet do Horního Bezděkova pro mammahelpky naplánujeme co nevidět.

Jak to s naším růžovým říjnem dopadlo, to si řekneme až v listopadovém čísle. Já mám už ale teď dobrý pocit, že se nám docela daří spojit příjemné s užitečným, že si i my všechny, když budeme chtít, můžeme užít a odnést plno nevidaných zážitků. Uvidíme!

Vaše Jana Drexlerová

Hledáme muže postižené rakovinou prsu!

Nádorové onemocnění prsní žlázy je u mužů sice vzácným onemocněním, přesto je každoročně diagnostikováno 44 nových případů. Jeden z pacientů se v těchto dnech obrátil na pražské MH centrum s tím, že by chtěl některé své specifické zdravotní problémy konzultovat s dalšími muži s podobnou zkušeností. Poskytl svůj e-mail, věříme, že odezva na sebe nenechá dlouho čekat.

V roce 2008 byla u mě diagnostikována rakovina prsu. Po odstranění prsní tkáně a lymfatických žláz mi byl předepsán k další léčbě Tamoxifen. Prosím muže, kteří prošli touto nemocí a mají zkušenosti s užíváním tohoto léku, aby se ozvali na emailovou adresu demonek22@seznam.cz . Děkuji.

Hmatové samovyšetření prsu metodou MammaCare

Primářka Mamma centra Medicon, a.s. (Na zeleném pruhu v Praze 4), MUDr. Miroslava Skovajsová, PhD., je autorkou nového edukačního videa pro ženy, které se chtějí dobře naučit samovyšetřování prsu. Nabízí k tomu novou metodu MammaCare. Chcete se podívat? Video najdete na lékařském portálu s adresou www.ulekare.cz

Onkofórum pro nás všechny

Na začátku září byl spuštěn nový onkologický portál s adresou www.onkoforum.osudy.cz. Jeho autorem je ing. Jan Nachtigal, předseda občanského sdružení Naše osudy, který už řadu let spravuje stránku www.osudy.cz. Do nového projektu přizval další pacientské organizace. Mamma HELP se připojil a přeje novým elektronickým novinám s onkologickou problematikou dobrý start!

Od září se můžete poučit také na www.nejsinatosama.cz

Na internetu najdete také stránky nového projektu s názvem Nejsi na to sama, na jehož přípravě se i Mamma HELP delší dobu podílí. Momentálně je partnerem projektu Aliance žen s rakovinou prsu spolu s dalšími subjekty. Pokud vám některé texty přijdou důvěrně známé, pak proto, že na stránky přispívají i mammahelpky. I vy se můžete přidat.

Zlá zpráva v těhotenství

V České republice nádor prsu postihne ročně zhruba stovku mladých žen. Ve věkové skupině 20 až 24 let se nemoc objeví minimálně, ženy 25- až 29-leté tvoří 0,5 % ze všech případů a mezi 30. a 34. rokem jsou to 2 % pacientek.

Specifickou skupinu tvoří těhotné. Právě v období gravidity se na nádor leckdy poprvé přijde. „Je třeba myslet na to, že ne všechny hmatatelné a zvětšující se útvary v prsu budoucí maminky jsou jen dočasné. Není dobré propadat panice, ale lékaři by neměli zapomínat, že se vzácně může jednat o nádor,“ upozorňuje Petra Tesařová z Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

V těhotenství nelze ženu ozařovat ani jí podat biologickou léčbu, protože ta způsobuje vymizení plodové vody. Je pouze na budoucí mamince, aby se rozhodla, zda těhotenství předčasně přeruší, nebo léčbu odloží až po porodu. „Někdy mé pacientky opravdu nejprve donosí dítě a teprve pak se začnou léčit. Většinou to nemá na jejich prognózu zásadní vliv,“ poznamenává onkoložka.

*Jan k tomu chci za sebe dodat, že je opravdu třeba nepodceňovat možné problémy s prsy během těhotenství. I v tomto období se mohou prsa vyšetřit a je chyba nechat se ukolébat **nepodloženým** tvrzením, že jde určitě jen o přirozené změny prsní žlázy během těhotenství!!! Z praxe v naší poradně vím, že se to může zle nevyplatit.*

Jana Zrnečková, MH centrum Brno

Jak se bránit nádorovému onemocnění střev

Mamma HELP se zejména díky osvětovým projektům pro veřejnost dostává postupně také do povědomí širší odborné veřejnosti. **MUDr. Richard Sequens** je jedním z těch, kteří se o naši práci zajímají, přestože jeho specializace je jiná - věnuje se už řadu let úspěšně problematice rakoviny zažívacího traktu.

Využili jsme příležitosti a zeptali se ho:

Je známo, že Češi obsadili neblahé první místo v rakovině tlustého střeva a konečníku. Čím to je?

Myslím, že to není jen český problém, ale komplexně celé euroatlantické civilizace. Nejsou už tak velké rozdíly, podobné problémy mají třeba skandinávské země. A příčiny? Především špatný životní styl, stravování, stres, nedostatek pohybu, všudypřítomná chemie, roli hrají ale i genetické změny.

A jaká je úspěšnost léčby tohoto nádorového onemocnění?

Tento druh rakoviny, stejně jako rakovina prsu, patří do skupiny nádorů, které jsou relativně dobře léčitelné. Pokud se nemoc zachytí v raném stádiu, je vysoké procento úspěšného vyléčení a dlouhodobého přežití.

Takže je stejně jako u našeho onemocnění důležitá prevence?

Samozřejmě. To je to nejdůležitější! Prevence je jediná možnost, jak s rakovinou účinně bojovat. Pomoci mohou i pacientské organizace, které pomáhají tak jako vy burcovat laickou veřejnost k pravidelným lékařským prohlídkám. Dle mého názoru by se ale měly i více zapojit zdravotní pojišťovny a investovat do preventivních programů více peněz. Prevence je vždy levnější než následná lékařská péče!

Poděkovala jsem panu doktorovi za rozhovor a rozhodla se využít v brzké době možnosti preventivního vyšetření – jestlipak víte, na co máte nárok?

Ve vyhlášce č.3/2010 Sb., která stanoví obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek, k tomuto vyšetření pod bodem f) stojí, že praktický lékař má speciálním testem stanovit přítomnost okultního krvácení u osob od 50 let věku. Od 55 let je toto možné nahradit doporučením k provedení screeningové kolonoskopie, jednou za 10 let.

Nejvíc peněz ze sbírky proti rakovině jde na osvětlu a prevenci

Nejvíc peněz z květnové sbírky jde na osvětlu a preventivní akce. Novinářům to řekla **předsedkyně sdružení Liga proti rakovině Praha MUDr. Michaela Fridrichová**. Letos se díky akci Český den proti rakovině vybralo podobně jako loni **přes 14,5 milionu korun. Čistý výtěžek je 8,5 milionu korun**. Na program nádorové prevence se rozdělí zhruba 4,4 milionu, na podporu kvality života pacientů s nádorem 3,2 milionu a na přístrojové dovybavení onkologických center 1,2 milionu. Část zaplatí Liga ze svých prostředků. Šest milionů korun ročně spolknou provozní náklady.

K významným projektům sdružení patří putovní výstava o nádorové prevenci, vydávání brožur pro veřejnost o nádorové prevenci (asi 90.000 ročně) a preventivních letáků – jen během Českého dne proti rakovině se jich rozdalo 800.000.

Nejvíc peněz určených na přístroje, 700.000 korun, získá onkologické centrum Krajské nemocnice Pardubice. Dalšího čtvrt milionu korun jde na dovybavení radiační onkologie Fakultní nemocnice Bulovka. Hospicům bylo přiděleno 200.000 korun. Na individuální výzkumné projekty a další poslouží 300.000 korun.

Liga financuje také informační nádorovou linku, preventivní dny proti kouření, proti rakovině děložního čípku a další. Hlavním námětem akcí příštího roku je **aktivní prevence, tedy co může pacient pro sebe udělat sám**. Týká se to očkování proti rakovině čípku, vyšetření na mamografu a dalšího.

V úterý 7. září pak začal v Opavě třetí ročník putovní výstavy **Každý svého zdraví strůjcem**, která má „odděmonizovat rakovinu“ a informovat veřejnost hlavně o možnostech prevence tohoto závažného onemocnění. Součástí výstavy je pojízdná vyšetřovna, lidé si mohou zdarma nechat vyšetřit tlak, zjistit množství tuku, cholesterolu, stanovit BMI či prohlédnout pigmentová znaménka. Výstava po Opavě zavítá do dalších sedmi českých měst.

Připomeňme, že sbírka se konala 12. května v 650 českých obcích. Proдалo se zhruba 750.000 symbolů sbírky, žlutých kytiček měsíčku lékařského, každý za dvacetikorunu. Díky dárcům získala Liga za 20 let už přes 200 milionů korun.

Léčitelnost zhoubných nádorů se od roku 1990 zvýšila na dvojnásobek. Bez ohledu na druh nádoru má v průměru nyní šanci na vyléčení každý druhý nemocný.

(Zdroj: ČTK, 6.9.)

Nová služba v MHC Praha!

Už v minulém čísle jsme avizovaly novou **poradnu k problematice lymfedému**, která bude pravidelně otevřená každé úterý v pražském MH centru. Alenu Jelínkovou, která vám své mnohaleté zkušenosti nabídne, mnohé z vás už osobně znáte. Přesto bych ráda ocitovala dopis, který přišel od zahraniční pacientky Sylviane – nádorové onemocnění ji zastihlo u nás a v Praze se také zdárně vyléčila. Teď jí ale trápí lymfatický otok.

Byla jsem na konzultaci u paní Jelínkové začátkem června a jsem jí velice vděčná za způsob, jakým se se mnou rozdělila o své hluboké znalosti a zkušenosti s lymfedémem. Paní Jelínková byla nesmírně vstřícná a udělila mi velmi důležité rady, které mi značně pomáhají při mé každodenní péči o lymfedém.

Obzvláštní uznání bych jí chtěla projevit za její flexibilitu a trpělivost. Mé znalosti češtiny jsou velice omezené. Paní Alena se snažila ověřit, zda jsem pochopila každý krok postupu.

Chtěla bych velice doporučit konzultaci u paní Jelínkové každému, kdo bojuje s lymfedémem. Dělá zázraky!

Sylviane Rebaud, Francie

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha čtvrtek, začátky dle programu

- 30. 9. 16:00 Babinec** – tentokrát trochu jinak. **Přineste vlastnoručně vyrobenou pomazánku – porota v čele se Štěpánkou Dufkovou bude vybírat tu nejlépejší.** Nezapomeňte na zásady správné výživy (pozor na cholesterol a sacharidy)
- 7. 10. 15.30 Artedílna se Štěpánkou** – tentokrát vyrábíme hezké věci na **benefiční prodej. Potřebujeme každou ruku – přijďte!**
- 14. 10. 17:00 Přednáška Aleny Jelínkové – Vše o lymfedému** (a také o naší nové poradně, viz níže)
- 21. 10. 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – **pletení košíků z telefonních seznamů.** I pro naprosté začátečníky!
- 4. 11. 16.00 Babinec**
- 11. 11. 17.00** Beseda s nutriční terapeutkou: **Jak neztloustnout při a po onkologické léčbě**
- 17. 11. 17.00 Cestovatelské okénko:** Jan Liška – **Přírodní parky Afriky**

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou Dvořákovou

Úterý 10.00 – 14.00 Lymfologická poradna Aleny Jelínkové – NOVINKA!

Jedná se o individuální poradnu pro pacientky, které se chtějí naučit, jak zlepšit svou péči o lymfatický otok, jak se o postiženou končetinu postarat v domácím prostředí. Jde o konzultaci s praktickým nácvikem potřebných dovedností, která trvá 1 hodinu. **Je třeba se objednat dopředu** na telefonní lince **272 732 691**.

Začátky jsou v **10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.** **Tato služba je za poplatek 250 korun** (stejně, jako byla nabízena a využívána v zařízení Ligy proti rakovině, odkud jsme ji převzali.) **Začínáme 19. října 2010.**

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

U všech cvičení je cena 15,- Kč za hodinu pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka – opět v provozu!

Pondělí, úterý 11.30 – 16.30 s obsluhou pro začátečníky

Středa, čtvrtek, pátek 10.00 – 15.00 pro pokročilé bez obsluhy – v provozu dva počítače

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

Personální poradna pro mammahelpky

Ve středu od 18.00 hodin, 2x měsíčně (každý lichý týden). Konzultace s personalistkou ing. Míšou Škodovou (bezplatně). Praktická pomoc při hledání zaměstnání, zvládnutí změny oboru, pozice, pracovního nasazení a stylu. Orientace na portálech personální nabídky a poptávky, sestavení životopisu, příprava na vstupní pohovory.

Sobotní výlety

23. 10. Výlet do Šárky

Sraz na konečné tramvaje v Divoké Šárce u MaC Donalda v 9.30

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

29. 9. Den otevřených dveří. V rámci Brněnských dnů pro zdraví návštěvníkům nabídneme nejen řadu informačních materiálů týkajících se onkologického onemocnění a jeho léčby, ale také jim rády zodpovíme veškeré otázky z oblasti prevence.

6. 10. Artedilny

13. 10. Cestovatelské okénko – Indie

20.-22. 10. Medical Fair, BVV (výstaviště) – prezentace Mamma Helpu, prodej našich výrobků.

29.10. Kosmetika z konopí. Cannabis – novinky z kosmetiky, kterou již znáte. Budeme mít možnost přímo na místě zakoupit některé produkty se speciální slevou jen pro Mammahelpky

MHC Hradec Králové

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

- 30. 9. Dovolená – jaká byla?** Přijďte si povyprávět o té letošní, podělit se o své zážitky. Přineste sebou fotografie.
- 7. 10. Den pro Mammahelp** jako součást celostátní akce **Týden sociálních služeb**. Dopoledne máme otevřené dveře pro veřejnost a odpoledne oslavíme pětileté výročí trvání našeho centra v Hradci Králové. Zveme všechny mammahelpky. Program bude pestrý a zábavný, můžete se mimo jiné přihlásit do soutěže o nejlépejší domácí bramborový salát! Přihlaste se předem a neváhejte, ceny budou stát za to!
- 14. 10. Kroky pro zdraví**
Chůze s hůlkami nebo Nordic Walking? Jak kdo chce. Určitě se ale můžete tuto chůzi naučit pod odborným vedením. Prospívá tělu i duši. Akce se bude konat v příjemném prostředí Šimkových sadů. Místo a čas srazu oznámíme zájemcům, kteří se ohlásí předem v našem centru.
- 21. 10. Senioři v bezpečí.** Zástupci městské policie nám poskytnou užitečné rady a informace, ale i povypráví zajímavosti z kriminálního podsvětí .
- 4. 11. Cestovatelské okénko: San Francisco, Los Angeles**
Co zaujalo českou mammahelpku na západním pobřeží USA
- 11. 11. Připravíme si výrobky na Martinské trhy**
Výšivka, patchwork, ubrousková technika, korálkování – to všechno předvedeme a nabídneme královéhradeckým návštěvníkům **Martinských trhů v sobotu 13.11.**

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 6. 10. 10-17 hod. – Den otevřených dveří** – v rámci Měsíce boje proti rakovině a Týdne sociálních služeb – pro všechny, kteří chtějí o činnosti MHC něco vědět.
- 21. 10. Setkání plzeňských členek** – seznámení s projektem **Holky, už mi zase chutná!**
- 11. 11. Artedilna** – dokončovací práce na našich výrobcích **pro benefiční prodej**
- 25. 11. Artedilna – výroba adventních věnců a jiných vánočních dekorací** (nezapomeňte si přinést základní potřeby – korpusy, svíčky, materiál k ozdobení apod.)

Pravidelné odpolední programy

Každé pondělí od 15:00 – cvičení jógy s paní Martou – hodinka pohybu pro všechny, které si chtějí protáhnout svá těla.

Program MHC Přerov čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

7. 10. Den otevřených dveří – výstava našich výrobků v Info centru pro tělesně postižené v Přerově.

21.10. MEDICAL FAIR – pomoc při prodeji MHC Brno na BVV.

Program MHC Zlín začátky od 15.00 hod.

11. – 15. 10. Dny otevřených dveří v MH centru

14. – 15. 10. Přednášky pro veřejnost v Bařově mrakodrapu (v sídle krajského úřadu Zlín) – prevence rakoviny prsu

29.10. Cestujeme s Jitkou na kole po Elbě

Jak mi začalo chutnat...

V prázdninovém bulletinu jsem slíbila, že se už brzy dozvíte bližší podrobnosti k našemu připravovanému projektu Holky, už mi zase chutná. Neprozřetelně, bohužel. Stačilo podcenit zprvu nevinny kašel, odjet s ním na pár dní do lázní, což mělo sloužit k intenzivní relaxaci a nabytí sil před pracovně náročným podzimem, leč byl to začátek jevu zcela opačného: zvadla jsem totálně. No co, řekla jsem si, tak si odpočinu ještě týden, pěkně doma v pelišku, navařím si čaje zázvorového, pak pro změnu cibulového, pak šípkového a lipového, i Vincentku zakoupím – no, nějak to nevyšlo. Přidaly se záhadné komplikace, jimiž jsem kromě sebe vydělala i své okolí, a když už se vše začalo konečně ubírat k vítěznému konci (a začalo mi zase chutnat), upekla jsem si ryбку (abych konečně taky začala hubnout a přestal mě ohrožovat ten vysoký tlak...). No, povedla se mi. Jak si tak chlebičkem vytírám kastrůlek, spolu s posledními drobkami dietního rybiho masíčka naberu i nepatrnou rybí kostičku... Už když jsem to sousto polykala, bylo mi jasné, že mi to tentokrát jen tak neprojde! (A fakt to pak na ORL stálo za to.) Že já si neupekla kus poctivý flákoty...

Zkrátka a dobře – mou skoro měsíční absenci snad brzo doženu, to naše společné vaření doufejme ve zdraví doladím, a pokud jde o ryby, dám si teď nějakou dobu pauzu

(nebo zavináče v remuládě). A jsem moc zvědavá, kdo a s čím vyhraje v našich v MH centrech vyhlášených ochutnávkových soutěžích. A taky, jestli nám, co to potřebujeme, pomůže zhubnout některá z pozvaných nutričních terapeutek. A konečně - nechcete mi poslat nějaký vtipný a příhodný obrázek (nebo fotku), abychom k Holky, už mi zase chutná! měly už taky nějaké logo? Děkuju!

Vaše Jana

Holky, jdeme na pivo!

Už jste ochutnaly pivo s růžovou pěnou? Jestli ne, tak honem - čepuje se JEN V ŘÍJNU ve známé pivnici U MEDVÍDKŮ, Na Perštýně, na Starém městě pražském. Navarili ho jen pro nás - slečny, mámy, dámy a šarmantní babičky.

Kdo si nedá točené, odnese si originální lahev se speciální vinětou. Posezení U Medvídků stojí za to, tak vytáhněte kamarádky pro změnu jednou NA PIVO!

A proč je pivo růžové? Má i růžovou mašličku a to znamená jediné - každým lokem pomůžete těm, co jim teď není zrovna do zpěvu... tak NA ZDRAVÍ a aby bylo líp! Pivnice U Medvídků podporuje náš projekt Říjen v růžové.



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



Nina Ch. - 1.10., Eva S. (**45**) - 2.10., Marta H. - 3.10., Terézia D. (**50**) a Květoslava N. - 4.10., Nora El L. (**45**) a Gabriela F. - 5.10., Ludmila M. - 6.10., Lenka Š. - 7.10., Vladimíra N. - 8.10., Eva H. Dagmar K. - 9.10., Stanislava K. - 10.10., Marie K. a Luďmila V. - 11.10., Halka B. MUDr. a Soňa N. - 13.10., Marie Š. (**55**) - 14.10., Anna K. (**60**) - 15.10., Zdena N. (**65**) - 15.10., Pavla V. - 16.10., Lucie Ch., Marie J., Alena J. (65), Marta J. Mgr. a Hana V. - 17.10., Hana H. JUDr. Vojtěška S. - 18.10., Iva L., Libuše N. a Jitka P. Ing. (**65**) - 19.10., Marta Br. (**65**), Vlasta S., Jaroslava Š. a Božena Z. - 20.10., Ota P. a Milada V. - 23.10., Drahomíra D. a Eva N. (**55**) a - 25.10., Helena P. - 26.10., Vladimíra M. a Ivana K. - 27.10., Marcela A., Jindřiška D. a Marcela M. (**75**) - 31.10.