



MAMMA HELP!

BULLETIN SDRUŽENÍ PACIENTEK S NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM PRSU

7- 8 / 2015

ČERVENEC – SRPEN



**Jak jsme vařily
s michelinským
šéfkuchařem
Romanem Paulusem**

Podpořte nás zasláním dárcovské SMS
ve tvaru **DMS MAMMAHELP** na číslo **87777**. Děkujeme Vám.



Sdružení Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým
v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999



V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

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

Zajišťujeme také provoz bezplatné **AVON LINKY** proti rakovině prsu
800 180 880 (po-pá: 9.00-19.00)

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky.



Bezplatnou telefonní linku, kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin**, sponzoruje AVON Cosmetics z konta Avon proti rakovině prsu. Její provoz zajišťuje Mamma HELP.

MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP – sdružení patientek s nádorovým onemocněním prsu, o. s.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Adresa: Koněvova 150, 130 00 Praha 3

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

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

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián



Milé čtenářky,

je konec července a vy si doufám užíváte letních dnů, občas pravda trochu tropických, a nabíráte ze sluníčka životadárné síly. Ještě druhý měsíc prázdnin a snad i kousek babího léta je před námi, a tak bych vám ráda v tomto čísle nabídla trochu letního, oddechového čtení.

O tom, jak se rozběhl náš nový projekt s názvem Holky, už mi zase chutná, vám nejlíp povědí naše kuchařky – mammahelpky, které rády vaří a chtějí se naučit něco nového. Atmosféru našich kuchařských seancí dokreslí moc pěkné fotky a věřím, že vás nalákají k tomu, abyste se podívaly na www.uzmizasechutna.cz – tam najdete mnohem víc.

Napsaly ale i účastnice řady dalších akcí, které se také dobře bavily a jejich příspěvky mohou udělat radost i vám. Nebo vás inspirovat k tomu, abyste se také někdy přidaly, nebo třeba i nabídly svou pomoc a nebo se přišly něco dozvědět či naučit.

Odpolední programy v našich osmi MH centrech budou všude pokračovat od poloviny září – jako vždy je najdete na konci bulletinu.

Hezké počtení vám přeje

Jana Drexlerová

Garden FOOD festival a piknik v Olomouci



Základní myšlenkou prvního regionálního festivalu dobrého jídla a pití na střední Moravě je představení bezmála dvou desítek předních restaurací z Olomouckého kraje vedle zajímavých a úspěšných konceptů z celé České republiky. Hlavním organizátorem této velké akce byl pan Pavel Vysloužil a právě díky němu jsme mohli na Garden Food festivalu mít i náš stánek. Velmi nám to pomohlo při propagaci naší nové motivační akce s názvem „Holky už mi zase chutná“. Jde o projekt nejen o zdravém vaření, ale i o přátelství, zábavě, sbírání i předávání zkušeností.

Tvářemi festivalu byli šéfkuchař a moderátor pořadů o vaření Zdeněk Pohlreich a Miss Eliška Bučková, která navštívila i náš stánek.

V neděli odpoledne se na hlavní scéně festivalu utkal Jaroslav Klár, šéfkuchař místního baru Lobster, v prestižním kuchařském souboji právě se Zdeňkem Pohlreichem. V porotě,





... která jejich kulinářská díla hodnotila, byla kromě Elišky Bučkové a odborníka, pana Vladimíra Poštulky také koordinátorka olomouckého Mamma HELP centra, Karla Otavová. Vnímaly jsme to všechny jako velkou poctu, a Karla se zhostila svého úkolu srdnatě a suverénně, přestože klání sledovaly stovky návštěvníků nejen u pódia, ale i na obrazovkách. A jak duel dopadl? Vyhrál garant našeho projektu „Už mi zase chutná“ Jaroslav Klár, ale oba šéfkuchaři byli výborní. Chtěla bych ještě ocenit, že se pan Klár, i při tom velkém celodenním shonu, několikrát zastavil na našem stánku.

Patří se poděkovat všem lidem, kteří nás tak ochotně a nezištně podpořili. Panu Pavlu Vyslouzilovi, který nám umožnil propagaci Mamma HELPu na Garden FOOD festivalu, Jaroslavu Klárovi, který si naše kuchařky brzy vezme do učení, lidem, kteří nás navštívili a zajímali se o náš projekt a dokonce nám svěřili i své nejoblíbenější domácí recepty... Nakonec, klobouk dolů i před naší Karlou Otavovou, která v sobotu i v neděli absolvovala několik rozhovorů a získala pro Mamma HELP řadu nových příznivců i kontaktů.

No a já jsem se něco nového dozvěděla: věděli jste, že slovo piknik pochází z francouzštiny?

Picque znamená výzvu na jídlo, nique drobnou věc. Spojením dostaneme slovo piknik! Poprvé byl tento výraz zaznamenán v roce 1692 a popisoval skupinu lidí, kteří

si do restaurace přinesli vlastní nápoje. No a grilování je ponaučení i zábava spojená s kvalitním dobrým zdravým jídlem v dobré společnosti.

Nejinak tomu bylo i v olomouckém hotelu Vila Primavesi. Nic jsme si sice s sebou nepřinesli, ale díky našim sponzorům a příznivcům jsme mohli piknikem otevřít na tomto krásném místě náš projekt „Holky už mi zase chutná“. Vše o projektu řekla koordinátorka Mamma HELPu Karla Otavová, která také přivítala hosty i naše sponzory a příznivce.

Grilování na terase hotelu Vila Primavesi pod vedením šéfkuchaře Jaroslava Klára jsme si opravdu užili. Všechny pokrmy, které s pomocí kuchařek- mammahelpek připravil, byly výtečné. Každému jídlu, ať už se jedná o maso, sýry, zeleninu, rybu – šlo o mečouna, dodal neodolatelné kouzlo. Musíme podotknout, že všechny suroviny dodané sponzorem byly vysoce kvalitní, samozřejmě superčerstvé, dokonce potom podávané na podnosech z cukrové třtiny, jak nás upozornil





provozní Vily Primavesi, pan Jaroslav Šulc. Olomoucký tým kuchařek šéfkuchaři Klárovi úspěšně sekundoval, samozřejmě pod bedlivým okem nutriční poradkyně Evy Ondrýskové.

Za odměnu si potom mamamahelpské kuchařky odnesly od ředitelky firmy Vermione, paní Zuzany Poláškové, tašku plnou kosmetiky.

Nezbývá, než poděkovat za pomoc i dary ing. Janečkové ze ZPMV, paní Lence Truhlářové z firmy Gran Morávia a samozřejmě našim garantům MUDr. Daně Houserkové, Ph.D., z MAMMACENTRA Olomouc a panu MUDr. Karlu Cwiertkovi, Ph.D., ale i všem ostatním, kteří nám pomáhají a s námi sympatizují.

Jana Čaganová, MHC Přerov



Holky, už mi zase chutná, a já

Když jsem přicházela na letošní Garden Food festival v Olomouci, netušila jsem, že za pár týdnů budu stát mezi kuchařským týmem olomouckého Mamma HELPU. Vaření byla vždy moje láska a také průvodce tím, když mi bylo těžko, lékem na smutnou duši, na těžkosti života. Zásahem osudu jsem se mohla zapojit do týmu a díky tomu jsem 16. června stála v zástěře na terase restaurace Vila Primavesi. Ocitla jsem se tam poprvé a musím se přiznat, že mne prostředí restaurace velmi nadchlo. Líbily se mi nejen vystavené obrazy pana Klimta, ale také moc hezká zahrada a venkovní posezení. Šéfkuchař Jaroslav Klár, který vaří mnoha strávníkům v restauraci Lobster, se postaral o příjemnou atmosféru a svým humorem zbouřal hned od začátku případné napětí a ostych. Téměř okamžitě jsem se pod jeho dohledem zapojila do příprav pokrmů, nerada totiž jen tak nečině přihlížím. Postupně se přidaly všechny kuchařky z našeho centra, a to Lenka Špannerová, Ivana Žerníčková, Jana Přikrylová a Eva Tomancová. Chyběla nám jen Hanka Valentíková, na kterou se příště všichni těšíme. Za podpory šéfkuchaře Jaroslava Klára, kuchaře Martina Plchota z Olomouckého kulinařského institutu, nutriční poradkyně Evy Ondrýskové, naší koordinátorky Karly Otavové a všech zúčastněných, se podařilo uvařit několik výborných pokrmů. My kuchařky jsme sice měly lehce popálené prsty od horké zeleniny a zástěry, které byly na začátku bílé, utrpěly přípravou pokrmů menší šrámy, ale díky tomu si hosté a sponzoři mohli pochutnat na tataráku z pečených lilků a paprik na bruschetě s parmskou šunkou, rukolou a parmazánem, mečounovi, šafránovém rizotu, grilované zelenině, krůtím steaku a ananasu. Počasí nám přálo a všichni odcházeli domů příjemně naladěni s myšlenkou podpory našeho projektu. Kuchařina vypadá jako zábava, ale je to náročná práce, stejně jako je náročná léčba rakoviny prsu a postupný návrat do „normálního“





života. Ale jak říká náš šéfkuchař, vaření musí bavit a na nás je vidět, že nás baví nejenom vaření, ale i život.

Následující den se konal workshop na Střední škole obchodu, gastronomie a designu, Praktik s.r.o. Olomouc. Škola nám zapůjčila prostory kuchyně, kde jsme se mohli opět pustit do vaření zdravých pokrmů

za přítomnosti našeho šéfkuchaře Jaroslava Klára a kuchaře Martina Plchota, který měl na starosti nevďěčnou roli týmového zásobovače. Všichni kdo vaří, určitě vědí, že nejdůležitější věcí před začátkem vaření je, rozmyslet si, co chci uvařit a nakoupit správné suroviny. Po vyskládání všech surovin na pracovní stůl jsme se do toho pustili. Nejprve jsme připravili salát z červené řepy, rukoly a polníčku servírovaný se zálivkou a placičkami ze sezamových a lněných semínek. Tento salát byl ve stylu raw stravy. Pak nás Jaroslav naučil připravit zeleninu blanšírováním, což je naprosto jednoduchá příprava, která v ní zachová spoustu vitamínů a navíc vypadá velmi svěže. Zelenina se uvaří v horké vodě na skus, pak se rychle zchladí ledovou vodou a dále se upravuje dle potřeby. Já, ač se v kuchyni pohybuji od svých osmnácti let, jsem tuto metodu neznala a naprosto mne nadchla, což může potvrdit rodina, které jsem připravila smažený květák, uvařený metodou blanšírování a byl výborný. Přestávky mezi přípravou pokrmů jsme vyplňovali pitím výborné kávy a Jaroslav nám dával cenné rady a postřehy z jeho kuchařské práce. Pak jsme se pustili do filetování pražmy. Ruce se nám třáslы nervozitou, ale chápavý postoj našeho šéfkuchaře nás strachu rychle zbavil. Filety byly připraveny a všechny prsty kuchařek zůstaly na svém místě. Přílohou k rybě byla černá čočka se zeleninou a omáčkou, kterou nás Jaroslav naučil ztžit bez mouky v nádobě na výrobu šlehačky. Dobrý tip. Nakonec jsme si pochutnali na flambovaném ananasu a přifukli skleničkou dobrého vína.

Pro mne bylo celé odpoledne velmi příjemné, důležité bylo, že všem jídlo chutnalo, což byla největší odměna za naši snahu. Nutriční poradkyně Eva Ondříšková po celou dobu vaření poskytovala zajímavé informace ohledně zdravé a syrové stravy.





Odnesla jsem si spoustu zážitků, chuťových a osobních. Jsem moc ráda, že jsem součástí týmu a můžu přispět k podpoře projektu. Těším se na další vaření na podzim a na setkání všech týmů. Odcházela jsem domů s několika úkoly v hlavě. Hned zítra musím zajít do nejbližšího železářství koupit si zednickou špachtli, to je totiž dle našeho šéfkuchaře Jaroslava jedna z věcí, která nesmí chybět ve výbavě správného kuchaře. Také jsem si zamilovala profesionální kuchařský nůž, který nám Jaroslav půjčil, moje narozeniny se blíží, tak snad se přání vyplní. Nakonec bych přidala ještě jednu osobní poznámku. Piknik a workshop v Olomouci se konaly přesně rok od mé operace. Jsem moc ráda, že mohu stát mezi všemi, kteří vědí o čem nemoc, zvaná rakovina prsu je a kteří nás podporují a jsem moc ráda, že už nám všem zase chutná.

Michaela Paclíková, kuchařský tým Olomouc

Piknik s grilováním na Vítkově pro pražské mammahelpky

Letošní předprázdninový babinec jsme se rozhodly uspořádat velmi netradičně. Grilovací piknik v parku Na Vítkově na veřejném místě pro grilování, to nám nejdříve připadalo jako sen, ale ten se stal opravdu skutečností.

Za pomoci manželů Pospíšilových z firmy POGRA (www.gril-pec.cz) se podařilo tak krásné odpoledne, že se ozvalo i několik mammahelpek za několik dnů s tím, že to byl pro ně obrovský zážitek.

Keramická pec- gril BGE je opravdu pomocník k nezapomenutí. Grilování je naprosto nezávadné, všechen tuk stéká do speciální nádoby a do otevřeného ohně nesteče ani kapička tuku a nedochází tak ke vzniku škodlivých látek. Paní Pospíšilová nám předvedla pomalé pečení masa vcelku, grilování kapra, kotlet, kuřecích stehen, několika druhů zeleniny, vepřové panenky,





ale i dušení masa se zeleninou na víně. Nakonec bylo vše završeno pečením moučniku z listového těsta. Takhle široké využití má gril-pec.

Samozřejmě jsme k tomu připravily různé druhy dipů, salátů a dochucovadel ke grilování. Každý zapil podle své chuti vínem, pivem nebo vodou.



Velké poděkování patří hlavně Pospíšilovým, kteří nám věnovali nejen celé odpoledne ale i mnoho času s přípravou tohoto grilování. Všechny jsme se hezky bavily a obávané počasí se nakonec umoudřilo a byl krásný příjemný den.

Seznámily jsme tak naše pražská děvčata podrobně s naším projektem „Holky, už mi zase chutná“.

Hanka Jírovcová



Náš Piknik u koziček

K tradičním akcím plzeňských mammahelpek patří návštěva kozí farmy v Nové Vsi u paní Boženy Benešové. Letos to bylo již deváté setkání, ale přece jen slavnostnější, patřilo totiž do projektu „Holky, už mi zase chutná!“. Protože naše řady v Plzni poněkud prořídly, podílely se s námi na této akci „holky“ z Prahy.

Připravily jsme společně pohoštění, které bylo zdravé, hezky vypadalo a dokonce i chutnalo. Zlatým hřebem byly ale kozí produkty od paní Boženy a jejích kamarádek





farmářek. Říká se, že jídlo je buď zdravé, nebo dobré, ale tady to neplatilo, jen je třeba to umět dobře vybrat a připravit. My, co jsme zažily chemoterapii a žaludek se nám obracel naruby, si vážíme jídla co nám chutná a je nám po něm dobře.

Chov koz je náročný koníček, ale pokud milujete tato zvířata, vrací vám to zpět a udržují vás ve fyzické i duševní kondici, jak nám povyprávěla paní Boženka. Z jejího příběhu vyplynulo, že dělání je opravdu lék, ale pozor na předávkování.

Všechno vyšlo až na počasí, které bylo spíš dubnové, ale to k přírodě patří, tomu neporučíte jak známo. Možná to odradilo i pozvané hosty. Děkujeme domácím za přístřeší a za rok opět nashledanou.

Jitka MHC Plzeň

Proč jsme se sešly u koziček

Jak Jitka píše, tradiční, už deváté májové setkání žen z pražského a plzeňského Mamma HELP centra mělo letos poněkud netradiční podobu. Sešly jsme se sice jako vždy na kozí farmě u manželů Benešových, kromě vlastnoručně uchystaných dobrot jsme si jako obvykle pochutnaly na výborných haluškách paní Boženky, užily si posezení v zahradě a obhlédly kozí stádo, ale odpolední program patřil už jen a jen kozím sýrům a dalším produktům z kozího mléka.



Piknik U koziček byl totiž letos součástí celostátního projektu Mamma HELPu s názvem Holky, už mi zase chutná. Jde o to, že pacientkám, které se právě léčí z rakoviny prsu a v průběhu léčby trpí nechutenstvím, může pomoci toto optimistické poselství žen už vyléčených. A pro ty je zase projekt vhodnou příležitostí k tomu, aby se naučily vařit zdravější jídla, dozvěděly se víc o zdravém stravování, nebo se zamyslely nad případnou změnou zdravotního stylu.

Paní Benešová je známou chovatelkou koz už řadu let, věnuje jim obrovskou péči a většinu svého času. Najde si ale vždycky chvíli na to, aby o prospěšnosti kozích produktů vyprávěla školákům i dospělým, které na farmu pozve. I naše ženy z Mamma HELPu se dozvěděly, jak blahodárné účinky kozí mléko či syrovátka mohou mít, právě s ohledem na civilizační onemocnění, které poničí imunitní systém. Pro některé bylo navíc velkým překvapením, že u všeho, co ochutnaly, zcela chyběla obávaná pachůť, kvůli níž se do té doby kozím produktům vyhýbaly.





Ochutnávalo se několik hodin a na výběr bylo nepřeborně druhů sýrů – přírodních, ochucených bylinkami, kořením, olivami, medem či jinými rafinovanými příměsmi, různou technikou vyuzených, sýry nakládané v olivovém oleji, sýry zrající, plísňového typu, čerstvé i různě sušené, ale také na mnoho způsobů ochucené jogurty a jogurtová mléka, slaný koláč s kozím sýrem...Stoly se pod těmi dobrotami opravdu prohýbaly, a to nejen zásluhou paní Boženky, ale i dalších čtyř farmářek, Michaely Růžičkové, Veroniky Wojnarové, Jany Chlustinové a Kateřiny Rychnovské, které k piknikové hostině také svými produkty přispěly. Moc jim za jejich ochotu děkujeme.



A protože na Piknik U koziček letos dorazily hlavně kuchařky z našeho nového projektu, došlo také na spoustu otázek a odpovědí – co všechno a jak se z koziho mléka dá vlastně vyrobit, jak dál s potravinami zacházet, uchovávat je a podobně. O prospěšnosti této stravy nás už nikdo přesvědčovat nemusel.

Jestli máte chuť, podělíme se s vámi o recept na slaný koláč se zapečeným sýrem od paní Boženky Benešové. Najdete ho na stránkách www.uzmizasechutna.cz.





Trochu z historie chovu koz

Po 2. světové válce došlo doslova k úpadku drobných zemědělců a farmářů a tím i takřka zmizel chov koz. Zemědělství se postupně centralizovalo a v průmyslových mlékárnách se zpracovávalo pouze kravské mléko. Teprve po roce 1989 se s přílivem nových nápadů, informací a zkušeností začaly postupně budovat malé, alternativní rodinné farmy. Přístupem ke zvířatům, hygienou a ručním zpracováním mléka a ostatních produktů zcela obrátily na ruby vžitý vzor velkochovů a megamlékáren. Kozy jsou chovány v čistém chlévě, často na podestýlkách z voňavých dřevěných pilin nebo hoblin, pasou se na loukách udržovaných ekologicky a je k nim přístupováno s láskou a úctou. Jsou velmi vybíravé, takže nepozřou napadené nebo nekvalitní krmivo. Ale proč tolik pozornosti a péče?

Význam koziho mléka a jogurtu – přísun tělesné a duševní síly

Kozí mléko je biologicky významná tekutina, se složením, které se liší od mléka kravského. Proto je tak dobře stravitelné. Způsobuje to rozložení tukových částic v mléce. Dále obsahuje celou řadu minerálních solí vápníku, hořčíku, sodíku a dalších, soli stopových prvků mědi, zinku a dalších a celou řadu důležitých vitamínů např. A, vitamíny B, C, D, E a kyselinu listovou. Jogurt působí blahodárně na střevní mikroflóru, má příznivý vliv na zdraví konzumenta. Proto se doporučuje každodenní konzumace jak mléka, tak i jogurtu.

Kde dále pomáhají?

při odstraňování nervových poruch, stresu, úzkosti a poruch koncentrace
při migrénách, které mohou být způsobeny i alergií
působí na výstavbu a obnovu buněk
jsou vhodné pro alergiky
pomáhají při léčbě onemocnění kůže, atopického ekzému nebo astmatu
jsou aktivní složkou v prevenci proti rakovině

Je prokázáno, že kozí mléko pozitivně působí na výstavbu a obnovu buněk a chrání je před škodlivými vlivy. Z výzkumů vyplývá, že kozy nikdy ne onemocní rakovinou, je zde tedy něco, co kozí buňky chrání? Rozhodně se potvrdila skutečnost, že se nemocným rakovinou výrazně zlepšila kvalita života po pravidelné konzumaci koziho mléka. Proto je tento produkt předmětem mnoha dalších výzkumů.

Kozí máslo

Již egyptská královna Kleopatra znala kozí máslo jako elixír krásy a zdraví. Římské legie si jím léčily otoky a bolestivé klouby, sám Hipokrates napsal mnohá pojednání na téma kozí mléko a máslo, které obsahuje 84 % mastných kyselin, z nichž nejdůležitější je





alkalická kyselina uhličitá. Tu obsahuje i většina antirheumatických preparátů. Napomáhá zlepšení pohyblivosti, zmenšení otoků a úlevě v bolesti.

Kozí produkty v kosmetice

Jak jsou kozí mléko (významný zdroj antioxidantů, zvlhčujících a zvláčňujících látek) a produkty z něj vyrobené všestranné, dokazují kosmetické studie. Pro kosmetické účely jsou vhodné především dvě složky kozího mléka: tuk a syrovátka.

Mléko – obsahuje ceramidy, lipozomy, koenzym Q10 a AHA kyseliny, minerální látky (vápník, hořčík atd.), vitamíny A a B a antioxidanty. Chrání pokožku před účinky volných radikálů a zvyšuje její odolnost proti nepříznivým vnějším vlivům a zánětům. Podporuje hojení, zklidňuje a zjemňuje podrážděnou pokožku. Doporučuje se i ke koupeli dětem s atopickým ekzémem.

Tuk z kozího mléka – je účinným nosičem výživových látek do hlubších vrstev pokožky. Přípravky, které tuk obsahují, udržují v rovnováze povrch pokožky, jehož narušení vede k jejímu přesušení a citlivosti, zvlášť vhodný je pro péči a obnovu pokožky zralé.

Syrovátka z kozího mléka – je v kosmetice velmi ceněnou surovinou. Podporuje hydrataci pokožky, zabraňuje vysušování, zlepšuje její prokrvení a tím i její odolnost. Aktivuje regenerační procesy stárnoucí pokožky.

A na závěr?

Všestrannost kozího mléka je ohromující a do všech důsledků ještě neprozkoumaná. Jediné co můžeme hned pro sebe udělat je, že si dáme s chutí lahodný sýr, jogurt nebo mléko, poděkujeme v duchu těm statečným, kteří do toho přes všechny nesmyslné administrativní překážky šli a zprostředkovávají nám výbornými produkty svou lásku k těmto tak často opomíjeným tvorům.

Jana Kročáková

Tak jsem si (to) zavařila. Doslova!

Čtrnáctý červenec patřil pražským mammahelpkám, prostorám kuchyně hotelu Radisson Blue Alcron, šéfkuchaři Romanovi Paulusovi a všem, kterým už zase chutná. No a když jsem se dozvěděla, že se mohu projektu jakožto milovník jídla účastnit také, řekla jsem si, že se na mně teprve ukáže, jestli starého psa (navíc nevaříče a nekuchaře) naučíš novým kouskům.

Bylo nás deset odvážných, co zaujalo pozice za stolem plným sklenek s ingrediencemi a výbavou profi kuchaře. Musím říct, že pro mne osobně to byla obrovská výzva. Pak jsme symbolicky pozvedly vařečky a pustily se do dalšího kola celorepublikového projektu





Holky, už mi zase chutná pod taktovkou jedné z našich největších gastronomických špiček.

Už zaujmutí profi pozice a úchop vařečky byl pro mne takovou malou zkoušku. Jak už jsem psala v úvodu – vztah k jídlu mám kladný – ale k hotovému. Do mého kuchařského repertoáru spadají všechny možné dětské polévky a kaše na milion způsobů, ale kuchyně 21. století je mi po stránce provedení opravdu cizí. Měla jsem celkem štěstí, že jsem šéfkuchaři viděla přímo pod ruce a okoukala střípky z profesionálního světa. Tedy při krájený šalotky jsem se strategicky trochu přikřčila, abych někomu nedala důvod k úsměvu, ale jinak jsem ve stejném tempu jako Roman Paulus „mlátila“ do prkénka. No, a že to bylo občas mimo – to nikdo neviděl.

A věřte nebo ne – během hodiny a půl vznikly pod rukama „neumětele“ doslova gastronomické skvosty. Hráškový krém neměl chuť, kterou si pamatuju ze školní jídelny, když byly mé holky malé, ale chutnal prostě naprosto fantasticky – asi díky Mascarpone a vylepšení v podobě restovaných listů ledového salátu a cherry rajčat. I přestože nejmí ryby a už vůbec ne ty říční – filet z candáta s kroupovým rizotem lahodil nejen oku, ale i chuťovým pohárkům (já se snad ty ryby naučím mít i ráda) no a u tvarohových nočků s jahodovou omáčkou jsem si přišla jako milovnice všeho sladkého opravdu na své.

Z celého tohoto workshopu jsem si odnesla pár věcí a zbořila pár předsudků a to že: jídlo dělané s láskou chutná daleko lépe, než to dělané z povinnosti, péče, kterou jídlu člověk věnuje a nechce mít všechno šup, šup se zúročí v lahodnosti, novodobá kuchyně není složitá – jen trochu jiná, než jsme byly zvyklé za dob našeho mládí, i zdravé věci mohou chutnat skvěle, není moc chytré přistupovat k jídlu s tím, že si ho pamatujete tak, jak jste ho znaly, ale vyplatí se odhodit zábrany a ochutnat, vaření není strašák a není třeba se ho bát, skvělé jídlo se dá udělat do 20 minut.

Holky, mě to teda chutná – moc. A co víc – já snad začnu na „stará kolena“ i ráda vařit (to ostatně ukáže čas...)

Daniela Tobrmanová





Mammahelpky v Alcronu

Holky, už mi zase chutná! Holky, tohle mi fakt chutná! To vše nám vyzařovalo z očí a potvrzoval to i mlsný jazyček. Kde? Na kurzu vaření pod vedením michelinského šéfkuchaře Romana Pauluse v pražském hotelu Alcron ve Štěpánské ulici, kam s dychtivým očekáváním 14. července nastoupil náš tým – mammahelpská jedenáctka v dresech slušivých bělostných zástěr s naším logem. Čekalo nás úžasné odpolední vyučování s vařečkou v ruce a hlavně setkání s velkou hvězdou nejlepšího kuchařského souhvězdí, s panem Paulusem, jehož usměvavou tvář zná snad každý. Zavedl nás do učebny – ne nejdříve k velkému prostřenému stolu s bílým damáskovým ubrusem, ale k opodál stojícím několika pultíkům s indukčními plotýnkami, s kupicí hrnců, rendlíků a pánviček a s mističkami připravených ingrediencí (máslo, pórek, šalotka, čerstvý hrášek, kuřecí vývar, smetana, mascarpone, sušená slanina, sůl, cukr, pepř, olej, tymián, zelená petrželka, česnek, filet candáta, loupané kroupy, sušené hříbky, kořenová zelenina, atd..), z nichž jsme měli pod jeho vedením pomoci snadných triků, které nám nezištně prozradil, vykouzlit rychlá originální jídla podávaná hostům v hotelové restauraci. Nejprve sám před našima očima každý vybraný pokrm s přednáškou o postupu uvařil, pak si naše žactvo rozdělil do dvojic a s chápajícím úsměvem a radami je obcházel, dokud se dílo nezdařilo. Co jsme si uvařily, to jsme si také snědly. Překvapil nás i zdejší jídelní servis. Já osobně mám v kredenci co nejmenší talíře, aby se na ně nevešlo moc jídla a netloustla jsem. Tady nás čekaly obrovské bílé talíře ve velikosti skoro sombréra, na jejichž střed jsme si naši malou milou mňamku musely efektně naaranžovat i pro blaho očí. Tak, teď už vím, jak vypadá opravdová zážitková gastronomie.





Chody byly celkem tři. Polévka – hráškový krém, dále do křupava pečený fileť z candáta s kroupovým rizotem a tvarohové noky ve skořicové strouhance s jahodovou omáčkou. Nejvíce nás chuťově překvapila kombinace kroupového rizota s candátem. Jednu z nás napadlo, že ochutná, jak se které dvojici rizoto povedlo. Za vítěznou byla označena porce Emilky Hnátové, načež ji všechny mammahelpky obklopily a olizující se přitakávaly. Sobecky jsem mlčela, že patřím k vítězné dvojici, neboť bych o tuto dobrotu také přišla. Navíc skromnost prý zdobí ducha. Ve volné diskusi s mistrem v oboru, panem Paulusem, jsem zavedla řeč na máslo a smetanu a další pro mě kalorické bomby, jichž on se neostýchá použít, neboť pokrmu zajišťují právě tu lahodnou chuť. Mně máslo a smetana do lednice nesmí. Vlastně nesměla. A rada pana Pauluse ohledně kalorií? Malé, ale chutné porce, přidat pohyb co tvaruje figuru a je tu dvojitá radost – z vaření i pohybu. Už musím reportáž ukončit. Vařit jen tak na vodě mě už fakt nebaví. Běžím si koupit máslo a smetanu a bytový blok k prodejně oběhnu třikrát. Holky, už mi zase chutná!!!!!!!!!!!!!!

Hana Koutská

Úplně prvním mammahelpkým týmem, který vařil s mistrem kuchařem, navíc hned před očima veřejnosti, byl ten budějovický – kuchařky vám předkládají své menu na téma

Luštěniny trochu jinak

Autorem receptů je kulinář Petr Stupka a rozpis je na 4 porce.

PŘEDKRM – Salát z rýžových nudlí

Suroviny:
250g rýžové nudle
120g cibule (červená)
70ml olej olivový
15g sůl mořská
250g mrkev
250g pórek
50g miso pasta





120g kysaná smetana

rýžový ocet, med nebo přírodní cukr, mořská řasa Nori šupinky, bylinky, výhonky dle možností na přzdobení

Rýžové nudle uvařte v osolené vodě, poté je vycedte a zchladte studenou vodou. Po okapání ochuťte nudle trochou rýžového octa. Mrkev a pórek nastrouhejte či nakrájejte na drobné nudličky a ty pak spařte vroucí vodou tak aby změkly.

Miso pastu rozmíchejte v misce s trochou teplé vody na kašičku. Cibuli nakrájejte najemno a spolu s olejem a trochou soli ji šlehejte v misce asi pět minut – až pustí šťávu. Potom přidejte trochu medu, rýžový nebo jiný ocet a rozmíchanou pastu miso. Vše pak zjemněte kysanou smetanou a vzniklý dresink nechte případně vychladnout.

Spařenou zeleninu a překrájené rýžové nudle nakonec smíchejte s připraveným dresinkem. Salát doplňte řasou Nori a přzdobte bylinkami či výhonky podle možností.

Miso pasta a mořská řasa Nori tvoří mimo jiné základ japonské kuchyně. Rýžové nudle jsou vhodné pro ty pacientky, které musí dodržovat bezlepkovou dietu. Miso je pasta složená z fermentovaných sojových bobů a mořské soli. Má specifickou „navinulou“ vůni a chuť.

Mořská řasa Nori je bohatá na vitamíny a minerální látky. Obsahuje rozpustnou vlákninu - algináty, karagenan a agar. Rozpustná vláknina hraje důležitou roli ve střevě (její příjem je prevencí rakoviny tlustého střeva) a mimo jiné zvyšuje pocit nasycení.

HLAVNÍ JÍDLO – **Tomatová polévka s fazolí**



Suroviny:

60g cibule

40g čerstvý zázvor

25g česnek

60g rajčatový protlak

olej

300g vařené nebo sterilované fazole

1 litr zeleninový nebo kuřecí vývar

lžíce bramborového škrobu

50g máslo

chilli koření

kořenící směs Vůně orientu (kari)

4 vejce

zelené natě (petržel, koriandr, pažitka)

Na tuku osmahněte cibulku, když změkne, přidejte drobně pokrájený zázvor, po chvíli posekaný česnek. Hned potom směs orientálního koření a máslo. Vše nechte zapénit.





Pak přidejte rajčatový protlak. I ten krátce osmahněte v základu s kořením. Poté přidejte trošku chilli koření či kousek papričky a vše zalijte vývarem. Přidejte měkké fazole a polévku rozmixujte. Povařte ji 2 minuty a před podáváním vložte do polévky vejce a nechte je srazit. Před podáváním přidejte do polévky posekané bylinkové natě.

Kari pochází z Indie, odkud se postupně rozšířilo do celého světa a získalo si velkou oblibu nejen svou specifickou chutí, ale i svými léčebnými účinky. Jedna z hlavních složek kari, kurkurama, nejvíce pomáhá v oblasti trávení a střevního traktu. V kombinaci se zázvorem pak tvoří přírodní antioxidant s protinádorovým účinkem. Kari koření je tak v přiměřeném množství výbornou prevencí proti civilizačním chorobám jako jsou rakoviny tlustého střeva a podobně. Dalším oblíbeným indickým kořením je Tikka masala, dodávající pokrmům jedinečnou chuť a vůni. Kari listy je koření s velmi lehkou delikátní vůní i chutí. Nezaměňujte toto koření s klasickým drceným kari, což je směs různých druhů koření.

Bramborové dukáty s naklíčenou čočkou

Suroviny:

120g suchá čočka

600g vařené brambory

2 vejce

40g bramborový škrob (2 lžíce)

sůl, česnek, směs koření Zlatá pečínka, petrželová nať, tuk na pečení (sádlo nebo olej)



Běžnou, suchou čočku propláchněte a nechte namočenou asi osm hodin (přes noc). Potom ji propláchněte a nechte ve sklenici s děravým víčkem nebo v sítku klíčit. Podle možností ji třikrát i vícekrát denně propláchněte chladnou vodou. Druhý den už budou na čočce malé klíčky, které zřetelně s přibývajícím časem přirůstají. Třetí den je zpravidla čočka ideální pro konzumaci. Naklíčené luštěniny jsou úžasným zdrojem živin, vitamínů a minerálů. I když je tepelná úprava trochu poškodí, budou na talíři vydatnou porci pro zdraví každého, kdo je sní.

Vařené brambory nastrouhejte najemno a promíchejte je s vejci, solí, kořením, prolisovaným česnekem a škrobem. Ochucení lze libovolně upravit. Nakonec do této směsi zlehka zapracujte naklíčenou čočku.

Ze vzniklého těsta tvořte na pánvi s trochou rozpáleného tuku kulaté placičky- dukáty a pečte je zvolna z obou stran. Není třeba péci je dlouho, neboť ve směsi jsou třeba tepelně upravit pouze vejce a trochu škrobu. Těsto můžete doplnit strouhaným sýrem, slaninou a podobně. Je samozřejmě možné zvolit snazší variantu pečení, a sice v troubě na pečicím papíru. V tom případě zapracujte do těsta trochu máslové strouhanky pro





doplnění tuku nezbytného pro dobré využití všech živin a zahuštění hmoty. Pečte při 150 stupních 5-7 minut.

Drůbeží biftečky s cizrnou

Suroviny:

500g kuřecí nebo krůtí svalovina (stehenní řízký)

300g cizrna vařená (nebo cizrnová mouka 200 g)

150ml mléka

120g sýr strouhaný (cihla, gouda apod.)

40g bramborový škrob

směs koření Bylinkové máslo, paprika sladká, sůl, petrželová nať, olej na pečení

Drůbeží svalovinu semelte nebo rozsekejte spolu s předem vařenou cizrnou. Do směsi přidejte mléko, sůl, koření, sýr, bramborový škrob a posekanou petrželku a vše důkladně promíchejte až fáš zhoustne.

V případě, že použije cizrnovou mouku, přidejte o 100 ml mléka více a směs případně zahustěte kukuřičnou strouhankou.

Namočenýma rukama tvořte ze směsi kuličky a ty pak pečte na mírné vrstvě oleje na pánvi z obou stran.

Ochucení biftečků můžete libovolně upravit, doplnit je různými semínky, použít jiné druhy sýrů a podobně.

DEZERT - Cizrnové lívanečky s jablky



Suroviny:

300g cizrnová mouka

300g jablka

70g přírodní třtinový cukr

4 vejce

50g bramborový škrob

50g kukuřičná krupice (polenta)

koření směs Voňavý perníček (perníkové koření), vanilková pasta, sůl, olej na pečení
kysaná smetana, ovoce, med, máta



Jablka nahrubo nastrouhejte, přidejte vejce, cukr, bramborový škrob, koření, vanilkovou pastu, sůl a vše pečlivě rozmíchejte. Poté přidávejte kukuřičnou krupici a cizrnovou mouku až vznikne řidší těsto na lívance. Nechte ho asi deset minut stát a poté pečte na oleji lívance. Podávejte je se směsí kysané smetany, čerstvého nebo mraženého ovoce, medu a posekané máty.





Piknik v Hradci Králové



Jak se blížil termín našeho pikniku, narůstala nervozita ze špatného počasí, které se ne a ne vylepšit. Seděla jsem u televize a sledovala předpověď na všech kanálech, jestli se přece jen neudělá pěkně. A vyplatilo se to.

25. červen byl první po sérii deštivých a studených dní, kdy se ukázalo sluníčko a vítalo nás v Šimkových sadech. Tady jsme se v krás-

ném prostředí sešli, abychom si navzájem předvedli, co která z nás zdravého připravila na ochutnání pro ostatní.

Přítomná byla také nutriční terapeutka, která nám prezentovala různé nutridrinky a další odbornice, paní Pavlíčková, která je patronkou našeho projektu, pak hodnotila naše výtvary – a musím říci, že všechny kladně. Některé z předvedených dobrot určitě budeme připravovat i pro své blízké doma.

Z Hradce Králové Jana Marková

Motto projektu Holky, už mi zase chutná je hlavně poselstvím pro skoro sedm tisíc pacientek, které se v tuto chvíli léčí pro nádorové onemocnění prsu. Součástí léčby je většinou i chemoterapie, která způsobuje nechutenství. Nejde jen o možný úbytek na váze, ale taky o nepříjemné pocity a emoce, které člověku v takové situaci nepřidají. Jednotný recept proti tomu není, ale většina z nás si nakonec našla něco, čím ten stav šel překonat.

Víte jak na to? **Napište nám!**

Růžová výzva

Končil čas jahod a tak trochu spontánně jedna z nás zkusila udělat marmeládu...Vtip je v tom, že to byla její první marmeláda v životě, moc se jí povedla a rozhodla se věnovat pár skleniček „růžové“ marmelády Mamma HELPu. Tedy, pár, to není úplně přesné – nakonec jich s pomocí rodiny vyrobila stovku! Milá Danielo, klobouk dolů za takový výkon. A pak se to nějak rozkřiklo, a spousta z vás si v MH centrech vyzvedla zakoupené skleničky (nebo použila vlastní), a zaváříte a zaváříte...Pět skleniček pro Mamma HELP, jak se ukázalo, žádnou z vás nezruinuje, a rády se pochlubíte, jakou pochoutku umíte vykouzlit právě vy. Je sice po jahodách, ale i rybíz, maliny, třešně a višně lze při troše





dobré vůle prodávat v říjnu jako „růžové“ dobroty. Na barvě ostatně zas tolik nezáleží, hlavně, že to bude opravdu chutnat všem, co si skleničku s logem „Holky, už mi zase chutná“ od nás koupí a budou nás tak moci tímto způsobem podpořit.

Co říkáte, zkusíte taky něco zavařit?

A teď ohlédnutí za našimi společnými zážitky, pro inspiraci

Svatojánské zlínské odpoledne

den letního slunovratu, 24. června, jsem se rozhodla udělat nejen pro naše klientky zábavné odpoledne s tématikou „BYLINKY“.



I když jsme v našem centru zrovna v ten den neměli přeplněno (to přednáška paní MUDr. Opravilové, která proběhla v nedávné době, měla daleko větší návštěvnost), přesto jsme si o bylinkách v přátelské atmosféře popovídali.

Toto datum mi přišlo obzvláště zajímavé už z toho důvodu, že se váže k jedné úžasné bylině, jež pomáhá právě lidem po onkologické léčbě. Posiluje nervovou sou-

stavu, příznivě ovlivňuje psychiku a pomáhá zbavit se depresivních stavů, strachu, úzkosti, neurózy i nespavosti. Také má kladný účinek na zažívací i vylučovací trakt a orgány s ním spojené.





Už víte, jak se bylina nazývá? Je to přece TŘEZALKA. V lidovém názvosloví se jí říká „Bylina sv. Jana, Svatojánská tráva“ nebo prostě jen „Krevník“. Třezalkový čaj je chutný, může se pít samostatně nebo ve směsi s jinými bylinami. Také si můžete vyrobit třezalkový olejíček, který má krásnou červenou barvu. Tomuto barvivu – hypericinu se lidově říká „Krev sv. Jana“. Nikdy nekupujte olej žluté barvy. Svědčí to o malém složení působících látek. Při vší chvále je však třeba říci, že má třezalka jednu nepříjemnou vlastnost -způsobuje zvýšenou citlivost na sluneční světlo. Během třezalkové kúry se proto vyhýbáme klasickému opalování i horskému sluníčku. Mohlo by to vyvolat podráždění pokožky (zčervenání, svědění), které však není nebezpečné.

24. června, kdy má svátek Jan, se údajně dějí podivné věci, otevírají se zemské poklady. V mládí jsem hlala balady z Erbenovy Kytice a jedna z nich s názvem Poklad mi pořádně zamotala hlavu. Bylo mi dlouho divné, že se přes den nic mimořádného neděje. Asi jsem tomu „zázraku“ šla málo naproti.

Dnes, po čtyřiceti letech jsem pochopila, že země nám dává své bohatství právě v této době nejhojněji, protože sluníčko stojí nejvýše a vše na zemi má největší sílu.

A proto budme pokorní před přírodou a tím co nám dává ze země. Važme si toho – vyplatí se to.

Touto větou jsem zakončila naše bylinkové svatojánské odpoledne a už se těším na další. Tentokrát mám pro změnu připravené „houbové povídání“ Už se na vás ve zlínském centru všechny moc těšíme.

Vaše Romča ze Zlína

Rekondiční pobyt v penzionu Dolní Morava

Druhý týden v červnu jsem měla možnost zúčastnit se rekondičního pobytu na Dolní Moravě v penzionu Dolní Morava, pořádaném Mamma HELPEM.

Tento pobyt plně naplnil moje představy a očekávání. Cvičení, chůze s Nordic hůlkami, masáže a ruční práce.

Vedoucí pobytu paní Hana Jírovcová (tímto jí chci velice poděkovat za skvělou organizaci celého zájezdu) se spolu s rehabilitační sestrou paní Helenkou pečlivě staraly o náš program.

Plánovaly pěší výlety do krásného okolí. Nejobtížnější byl výstup na vrchol Klepáč s rozhlednou, z které byl úchvatný výhled na horské hřebeny. Kdo cítil, že nevyjde až nahoru, mohl se po stejné trase vrátit zpět na chatu.

Dvakrát jsme jely na výlet přistaveným autobusem. Jednou do Velkých Losin, kde jsme navštívily závod na ruční výrobu papíru, jediný v Evropě a absolvovaly prohlídku zámku a jeho okolí. Podruhé jsme jely do lázní Jeseník, kde se vytvořily skupinky a každá si zvolila svůj program.





Ve chvílích volna jsme cvičily, hlavně na balonech. Paní Helenka nové cvičenky naučila, jak si provádět rozprůdění lymfy a pak jsme si to každé ráno před snídaní spolu s dalšími cviky opakovaly.

Večery jsme trávily polepováním nasbíraných kamenů ubrousky nebo šitím jehelniců a zapichovátek různých tvarů.

Hodně jsme si povídaly o všem možném, co nám trápí, z čeho se radujeme a předávaly si rady a zkušenosti.

Moc se mi na tomto pobytu líbilo a budu ráda, když si to budu moci ještě někdy na nějaké příští rekondici zopakovat.

Jarmila Kratochvílová z Brna

Hradecká botanická zahrada – znáte ji?

Jedno krásné květnové odpoledne jsme strávily v botanické zahradě Farmaceutické fakulty Univerzity Karlovy. Rozkládá se na rozloze dva a půl hektaru. Veškerá flóra včetně bylin i jedovatých, slouží studentům kvzdělávání. Vedoucí zahrady, paní Ing. Anežka Chlebková nás po celé zahradě ochotně provedla. Ke každé rostlince, keři i stromu nám podala patřičný výklad. Provedla nás i skleníkem, kde pěstují rostliny tropického i subtropického pásma. Viděly jsme flóru známou, jako rozkvetlé ibišky, jasmíny, aloe, dříve velmi oblíbené tchýniny jazyky, obyčejné voděnky ale také kokosové palmy, vanilku, zázvor a spoustu jiné nám neznámé vegetace.

Na toto společně strávené odpoledne si udělalo čas docela dost žen. A tak, když bude zase zájem, mohly bychom využít pozvání paní Ing. Chlebkové a zahradu navštívit ještě na podzim. Určitě by byla pro naše oči zase jiná.

Jaroslava Doležalová, MHC Hradec Králové

V plzeňském historickém podzemí

V polovině června jsme se rozhodly prozkoumat historické podzemí v našem městě – do jeho útrob se vydalo osm mammahelppek. Tyto podzemní prostory jsou nedílnou součástí stavebně historického vývoje Plzně, města, které bylo založeno kolem roku 1295 na soutoku řek Mže a Radbůzy v centru Plzeňské kotliny. Vznikalo postupně od 13. století a bylo dobudováno v průběhu století 19. Jsou to dvou až třípatrové sklepy, které sloužily k uchování potravin, dále řemeslnické provozovny, vinopalny a sladovny. V neposlední řadě i účelová technická zařízení – odvodňovací štol, štol přivádějící vodu k vodáren-





skému zařízení, kanalizace a studny. Archeologický výzkum těchto studní přinesl mimořádně bohaté nálezy hmotných dokladů každodenního života středověkého města. Výběr z rozsáhlých nálezů keramiky, skla a dřevěných výrobků je vystaven ve zpřístupněné části podzemí. Plzeňské historické podzemí svým rozsahem 17,5 km chodeb se řadí k největším historickým systémům ve střední Evropě. Prohlídkový okruh je dlouhý skoro 800 metrů a jeho součástí je kromě labyrintu chodeb a sklepů i historická vodárna s replikou vodního kola. Součástí prohlídky je ochutnávka piva Master, samozřejmě pro návštěvníky starší 18. let – tuto podmínku jsme hravě splnily. Prohlídka začíná i končí v budově Pivovarského muzea, jejíž součástí je i prodejna, kde jsme si mohly nakoupit dárky pro sebe i své blízké. Nakonec jsme si ještě spolu zašly na kávu do parku Mlýnská strouha a hezky si popovídaly. Bylo to velmi příjemně strávené odpoledne a už se moc těším na příště.

Dana Moláčková, MHC Plzeň

Náš letošní výlet do Grygova

Olomoucké mammahelpky si každoročně před prázdninami vyjedou na výlet někam do blízkého okolí Olomouce. Tentokrát jsme si vybraly obec Grygov.

Prošly jsme Les království, poseděly u Krále dubu a šly se podívat na Strečkův mlýn. Vycházku jsme zakončily v restauraci Hradlo, kde nám, holky, fakt chutnalo.

Kája





Dokážeš to taky 2015 **– Silou lví, vzletem sokolím...!**

Je pátek dopoledne, usedáme do autobusu s velkým očekáváním. Tento ročník Dokážeš to taky 2015, pořádaný Aliancí žen s rakovinou prsu, má motto: "Silou lví, vzletem sokolím". Co nás asi čeká???

Přijíždíme do Prahy a po krátkém uvítání již na nás v Tyršově domě čeká bratr Jára, který nás provází a vypráví o historii Sokola. Poprvé nás napadá, jestli jsme se neocitly úplně v jiném světě – lepším, přátelštějším, čistším, opravdovějším a upřímnějším. Tyto pocity nás již po celý víkend neopustí, ba naopak se prohlubují. Bratr Jára nás bere i na střechu Tyršova domu, Prahu máme jako na dlani, naše srdce radostně plesají z úchvatného pohledu na město zalité sluncem. Další pohlázení přichází zanedlouho, jsme pozvány na koncert amerického evangelického sboru v kostele sv. Salvatora. Jednoduše řečeno nádhera!

Druhý den vstáváme s nadšením a očekáváním, co si pro nás dalšího připravili. U Tyršova domu na nás čeká milá instruktorka Nordic walkingu a poté zaslechneme první větu nadšené průvodkyně, Sokolky. Provází nás po Malé Straně, hltáme každé její slovo, svým elánem a zapáleností pro věc nás vtáhne „do děje“. Jsme nadšené a je nám líto, že prohlídka již končí. Čekají nás různé workshopy, při workshopu „Aby záda nebolela“ se seznámíme s milou fyzioterapeutkou, které závidíme její bezchybné a svalnaté tělo. Na hodině gymnastiky se seznamujeme s cvičitelem, který v nás na malinkou chvilinku vyvolá pochybnosti, avšak jen do té doby, než začne cvičit. Odcházíme s úsměvem od ucha k uchu, šťastné a opět nadšené.

Celý den je ve znamení vystoupení Sokolu, jednou z částí bylo i zapojení nás a zacvičení Krokovky. Tu poctivě cvičíme průběžně celý den. Naše chvíle přichází po 22.00 hodině, kdy ji statečně odcvičíme a na několik minut se stáváme sestrami sokolkami, a jsme na to nesmírně pyšné. Být Sokolem bylo i přáním Petra Rajchrt, který slavnostní večer moderoval, protože být součástí tohoto spolku je být součástí něčeho výjimečného.

V neděli se naposledy setkáváme v Tyršově domě, sdílíme si zážitky, zazpíváme si naši hymnu. Vyměníme si kontakty a nadšené „po sokolsku“ se loučíme slovy NAZDAR! – ZDAR!

Ostře sledovaná prsa **v Karlových Varech...**

Karlovy Vary... město, které máme každý propojené s něčím jiným... korzování kolonádou, školní výlet dob dávno minulých, světoznámá sklárna či v neposlední řadě filmový festival. Léto, Karlovy Vary a Mezinárodní filmový festival patří neodmyslitelně k sobě...

... ale co ta „Ostře sledovaná prsa“? Jak to jde dohromady?





Jsem filmový fanoušek. Navzdory tomu, že dnešní technologie umožňuje sledování filmů v domácím prostředí, pěkně v pohodlí, já k filmu potřebuji atmosféru ztemnělého sálu a velkého plátna přede mnou. Proto pro mne bylo příjemným překvapením, když v době letošního jubilejního 50. ročníku MFF v Karlových Varech přišla pozvánka na jeden den strávený v Prsním dómu, který zde v době konání festivalu měla Aliance žen s rakovinou prsu. Tím se



stalo, že ve středu osmého července se v Prsním dómu setkala čtyři děvčata z Mamma HELPu s dalšími z Aliance a s Belliskami...

Zpětně odvíjím jednotlivá okénka celuloidového filmu, který si každý ukládáme někde hluboko v sobě do pomyslných úložných boxů, abychom si mohli kdykoliv udělat soukromou projekci ... milé přivítání kolegyněmi z Aliance, seznámení se s prostředím, vyložit edukační materiály a dóm se otevírá. Střídáme se po dvojicích. Máme čas si vše prohlédnout. Obdivuji nádherné fotografie mladých patientek z Bellis, mezi nimi i fotografii Michala... je to tak, rakovinou prsu může být postižen i muž. Prohlížím si sádrové odlitky na prsní stěně... vím, že se jedná o prsa žen, která si onemocněním prošla, výtvarného





ztvárnění se ujal Martin Fuchs. A jaký bude osud těchto odlitků? V rámci Října v růžové bude v Praze putovní výstava a následně dojde k jejich prodeji. Není divu, že je o daný projekt nebývalý zájem. Někdo poseděl u kávy pro charitu, zakoupil drobný dárek a vyrazil dále karlovarskému hemžení vstříc. Celuloid posouvám o kousek dále...

Neustále byl zájem u stolku, kde jsme poskytovali informace a rady týkající se prevalence, filmových okének nespočetně... mladé páry – to dává naději, ženy, které jsou v nejlepších letech, okénko s mladou maminkou a její malou princeznou... držím palce, film se plní, v přestávkách zhlédneme tance vozičkářů-klobouk dolů. Další metry „mého“ filmu vyplní setkání s Lídou M., členkou plzeňského „mammáče“, stále velmi aktivní a tak není divu, že Prsní dóm navštěvuje denně. Přetáčím film sem a tam... zastavuji se u setkání s mládencem- popravdě je mu čtrnáct let, přivádí svoji maminku a jeho zájem o danou problematiku, vzhledem k jeho mládí, je ohromující. Povídání s nimi bylo velmi příjemné, nakonec se přiznal, že od první třídy si jde za svým snem, stát se lékařem... nezbývá než popřát, ať se mu sny plní!

Nemohu si snad ani přát vhodnější oslí můstek... splnění jeho snů dává naději na plnění našich snů. Snů o „ostře sledovaných prsou“, které nám umožní bezstarostné usedání do filmových sálů, kde se necháme zcela ovládnout příběhy, které jsou zaklety do jednotlivých celuloidových okének... já vím, technologie je již někde jinde... ale film, to je přece především iluze... a o některé je dobré nepřicházet...

Ilona Tytlová , MHC Plzeň

Bojuje se v celém světě!

Jistě si mnohé vzpomínáte na Zdeničku Husákovou, usměvavou, milou sportovkyni, bezvadnou kolegyni, která nás před několika lety opustila.

Občas zajdu na sklenku vína s Karlem, Zdeničky manželem a klábosíme o cestování, dětech, vnoučatech... Pravidelně chodí na má cestovatelská okénka, protože i on má toulavé boty. Jejich nejmladší syn Ondra se při studiu věnuje průvodcování a cestuje po celém světě.





Nyní je již přes rok na Novém Zélandu a tam se za ním vydal letos v květnu i Karel. Strávili spolu tři týdny cestováním po Zélandu, jistě cestovatelsky velmi pestré a zajímavé lokality.



Na jednom místě v odlehle krajině mezi ohradníky na ovečky objevili pokladničku a vtipné pojetí celosvětové kampaně boje proti rakovině prsu. Samozřejmě přispěli a posudte samy, že i náš společný vážný problém lze odlehčit a pojmut s recesí a humorem.

Přeji všem pohodové léto, slunce i v duši a nezapomeňte se usmívat.

Marta Hynková



Ahoj, byl jsem s Šárkou na Kilimanjaru. Tady je fotka během výstupu na asi 4500 mn. S hůlkama Mamma HELPu jsme to dotáhli až na vrchol 5895 mn.

Ahoj Pavel Ivanyi

Náš letošní **pochod s mamma-helpkami a růžovou stužkou** se blíží, letos bude **v sobotu 3. 10.** v Praze, Hradci králové, Olomouci, Zlíně a v Českých Budějovicích.

A jak vidíte, naše hůlky z prvního ročníku se právě podívaly na Kilimandžáro!!! Pavlovi s Šárkou blahopřejeme k skvělému sportovnímu výkonu a moc děkujeme za pozdrav!

mammahelpky



ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

17. 9. 15. 00 Artedílna – práce s filmem.

24. 9. 16.00 Babinec – jaké to bylo na rekondicích.

Dne 1. 9. máme v MHC Praha z technických důvodů zavřeno!





VYŠLÁPNĚTE SI PRO ZDRAVÍ

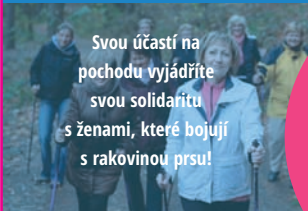
s mammahelpkami
a růžovou stužkou



5. ročník Pochodu pro Mamma HELP

Jestliže s námi půjdete poprvé, požádejte svého lékaře o potvrzení a dostanete od nás pár Nordic walking holí jako DÁREK!

Na potvrzení není potřeba uvádět vaše jméno, stačí pouze razítko a podpis lékaře.



Svou účastí na pochodu vyjádříte svou solidaritu s ženami, které bojují s rakovinou prsu!

**v sobotu
3. října 2015**

v Praze, Hradci Králové,
Českých Budějovicích,
Olomouci a Zlíně.

POZOR – odpolední programy začínají až od 16. 9. 2015

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30

Rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 a 16.30

Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Středa 15.30

Step s Renatou Brožovou

Středa 16.30

Břišní tance s Renatou Brožovou

Čtvrtek 14.00 a 15.45

Jóga s Irenou

Cena: 20,- Kč za hodinu pro mammahelpky, 40,- Kč pro ostatní

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

Úterý: 10.00 – 14.00

Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu – cena **250,- Kč**. **Je třeba se objednat dopředu** přímo u Alenky na mobilu **606 225 280**, nebo e-mailem: jelinkova.aja@seznam.cz Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. **777 831 799**

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jizvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je **250,- Kč**.

Internetová Mammanetka

Úterý 11.30 – 16.30 s obsluhou pro začátečníky – objednejte se telefonicky.

Čtvrtek 10.00 – 17.00 pro pokročilé, bez obsluhy – bez objednání.

Cena: **20,- Kč** za 2 hodiny pro mammahelpky, **40,- Kč** pro ostatní.





MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

- 6.9. Pozvánka do Denisových sadů** v Brně na naši už tradiční akci **Kloboukové loučení s létem**. Program je připraven **od 14.00 do 16.00 hodin**. V případě nepříznivého počasí se akce nekoná. Těšíme se na vás.

Odpolední programy v MH centru Brno se budou konat až od října, najdete je v zářijovém bulletinu.



KLOBOUKOVÝ KLUB A MAMMA HELP
VÁS SRDEČNĚ ZVOU NA

KLOBOUKOVÉ LOUČENÍ S LÉTEM
tentokrát v růžovém stylu
V NEDELI 6. ZÁŘÍ 2015
BRNO – DENISOVY SADY (POD PETROVEM)
ZAČÁTEK VE 14.00 HODIN

PROGRAM:
Koncert skupiny Louis Armstrong revival
Vystoupení šermířské skupiny Khaern Morhen - Vývoj Rytířstva
Představení Mamma HELPu
Přehlídka Kloboukového klubu DANTES a další klobouková překvapení
Ohodnocení nejzajímavějšího klobouku a celkového sladění z řad příchozích.

UKONČENÍ AKCE V 16 HODIN
Získáte zde informace o prevenci onkologických onemocnění , Mamma HELP můžete podpořit zakoupením drobných výrobků z arte dílen.
AKCE SE NEKONÁ V DEŠTI.



Program MHC Hradec Králové

Programy v centru začínají vždy v 15 hodin.

- 3. 9. Návštěva Bílé věže** v Hradci Králové
- 10.9. Babinec: naše prázdninová dobrodružství**
- 17.9. Plavání v lázních v Hradci Králové**, sejdem se ve **14.15** v Mamma HELP centru, kdo tam trefí sám, **sraz v 14:45** v hale lázní
- 24.9. Artedílna se Štěpánkou**, krakelování sklenic
- Každé pondělí od 14 hod. se opět cvičí jóga**

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin.

- 15. 9. Artedílna – dozvuky léta**, výroba levandulových závěsů do skříní (plnění předem ušitých látkových polotovarů, zdobení)
- 22. 9. Babinec – Jaké bylo naše léto?** Budeme rádi, když se pochlubíte i fotodokumentací. A co nám přinese podzim?





30. 9. Zveme mammahelpky i veřejnost na společenské setkání Dnes v růžové v Divadle Pluto, program s občerstvením je připraven **od 17.00 hodin**. Benefiční představení „**Mejdan manželek šílených**“ začne **v 19.30**. Zakoupením vstupenky podpoříte plzeňské Mamma HELP centrum. Bližší informace na www.mammahelp.cz a na tel. číslech: 377 917 395, 739 632 886

Každý čtvrtek od 15 hodin cvičíme jógu, začínáme 3. 9. 2015

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 16 hodin

- 8. 9. 16.00 Beseda s nutriční poradkyní.** Správné stravování, správné sestavení jídelníčku a zdravý životní styl jsou základem pro zdravé tělo.
- 22. 9. 16.00 Babinec. Povíme si, jak jsme prožily léto a co nás čeká v dalších měsících.**
- 30. 9. 16.00 Holky, už mi zase chutná. Vaření s Petrem Stupkou,** tentokrát ve studiu Kulinář.

Program MHC Zlín

- 9. 9. Babinec- setkání po prázdninách. Přijďte se podělit o zážitky z dovolené.**
- 23. 9. Artedilna – podzimní dekorace.**

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



Jana C. a Marie P. – 1.9., Marie H. a Eva S. – 2.9., Václava H., Alena K., Alena S. a Anna V. – 3.9., Milena S. a Hana V. **(60)** – 4.9., Eva F. – 5.9., Ludmila B., Lenka B., Helena M. a Alena W. – 6.9., Marta V. – 7.9., Milada B. MUDr. – 8.9., Elena M. Ing. a Hana T. **(90)** – 10.9., Olga M. **(55)** – 11.9., Dana J., Renata M. a Jana M. – 12.9., Milan B. MUDr. **(50)**, Jana Š. a Mária T. – 13.9., Miluška J. a Jana P. – 15.9., Alena H., Jana H., Helena K. a Alena P. – 16.9., Radana K. – 17.9., Lýdia V. – 18.9., Magdalena Č. a Miroslava J. **(70)** – 19.9.,

Kristina M. **(45)** a Helena V. – 21.9., Dana G. a Jaroslava S. **(65)** – 22.9., Růžena M., Lenka P. PaedR. a Marie V. **(80)** – 23.9., Marie M. – 24.9., Věra K., Marie N., Marcela N., Hana P. a Libuše V. – 25.9., Eva F. **(85)** a Jitka K. – 26.9., Jana D. a Eva K. – 27.9., Hana D., Marie M. **(55)**, Olga R. a Drahomíra T. – 28.9., Vlasta K. – 29.9., Marie B., Hana K., Františka K. a Milena V. – 30.9.



MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: Hana Jírovcová

Koněvova 150, 130 00 Praha 3

Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek 9.00 – 17.00, pátek 9.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Brno

Koordinátorka: Stanislava Absolínová

Nerudova 7, 602 00 Brno

Tel.: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM České Budějovice

Koordinátorka: Ludmila Kubátová

Lannova tř. 63/41, vstup ze zadní strany domu, z ulice Štítného, 370 01 České Budějovice

tel: 385 515 031, 602 456 712, mail: budejovice@mammahelp.cz

Otevřeno: Pondělí-čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové

Koordinátorka: Vladimíra Dohnalová

Gočárova 760, 500 02 Hradec Králové

Tel.: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Olomouc

Koordinátorka: Karla Otavová

Dolní náměstí 42, vstup do domu z ulice Uhelná, 779 00 Olomouc

Tel.: 585 220 288, mail: olomouc@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Marcela Špánková

Sedláčkova 210/14, Vnitřní Město, 301 00 Plzeň

Tel.: 377 917 395, mail: plzen@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí – čtvrtek 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Přerov

Koordinátorka: Jana Čaganová

Dr. Skaláka 14, 750 02 Přerov

Tel.: 581 702 124, mail: prerov@mammahelp.cz

Otevřeno: středa, čtvrtek 9.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Zlín

Koordinátorka: Katka Vondráčková

Obchodní dům Modus, Bartošova ul. 45, 4.etáž, 760 01 Zlín

Tel.: 577 011 641, mail: zlin@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí, úterý, čtvrtek: 10.00-15.00, středa: 10.00-17.00

Ředitelka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR: Mgr. Jana Drexlerová

Tel.: 603 747 502, mail: mammahelp@mammahelp.cz



Naše projekty dlouhodobě podporují:

kraje Královéhradecký, Olomoucký, Zlínský, Jihomoravský,
Plzeňský, hlavní město Praha,

statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přerov, Olomouc,
České Budějovice

městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1, Plzeň 3



THERMO INDUSTRY, a.s.

SIGMA-ALDRICH®



Za dary, příspěvky i materiální pomoc upřímně děkujeme!

Bankovní spojení: Praha 27-4605410297/0100, Brno 35-0135040237/0100,
Hradec Králové 35-5607980247/0100, Olomouc 43-8323560287/0100, Plzeň, Přerov
27-4605410297/0100, Zlín 35-8867890217/0100, České Budějovice 107-7578820277/0100

