

Motto:

**Každý život má svůj
Mys dobré naděje**

ALEN SDRUŽENÍ ŽEN PRAHA

IČO: 47 61 01 91

sídlo: Vratislavova 156/22, 128 00 Praha 2 – Vyšehrad

web: <http://alen.tym.cz/>

bankovní spojení: ČS Praha 1, účet č. 19 40 57 43 59/0800

Evidenční číslo MK ČR: E 13608

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci!

říjen 2011



Naším cílem je nestranná pomoc zdravotně postiženým, aby netrpěli neznalostí svých práv, dostupných služeb nebo neschopností hájit své oprávněné zájmy. Máme zájem hledat nová řešení problémů pro naplnění poslání a cílů organizace.

V neziskových organizacích jako je naše se lidé motivují pro společné veřejné prospěšné potřeby a cíle, učí se občanské sounáležitosti, aktivně se podílejí na činnosti organizace a zapojují se i do života společnosti, využívají možnost sdružovat se.

V tomto duchu jsme vytvořily a upravily i nové Stanovy Sdružení žen ALEN Praha.
Výbor sdružení

Pravidelné akce v roce 2011

Členské schůzky: setkání s informacemi, přednáškami a zajímavostmi při kafičku, čaji a dobrotách, které si přinesete a dáte ochutnat – jednou měsíčně, vždy druhé úterý v měsíci v Ústavu sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 – v **16.00 h**:



Schůzky:

- 11. října** **Paní Michaela Kvičerová** – Doplněk stravy získaný z mořských řas může pozitivně ovlivnit náš zdravotní stav
- 8. listopadu** **Mgr. Michala Filipová** – Seminář o právech pacientů při komunikaci s lékaři
- 15. prosince** **Mikulášská** v aule Tyršova domu od 16 hodin

Výbor rady sdružení:

Schůze výboru ALEN se konají v Malé zasedací místnosti UK – Ústav jazykové a odborné přípravy Vratislavova 10, Praha 2 – Vyšehrad – v přízemí proti vrátnici – **vždy v úterý od 16 – 18 h. Do konce roku: 1. listopadu, 6. prosince.**

Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce – každé pondělí vždy půl hodiny, a to od 16.00 a od 16.30 h.
Cena pro členku je 30,- Kč za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry. Kdo má zájem chodit, musí se objednat u MUDr. Jany Němcové na lékařskou prohlídku. Termín a čas prohlídky si domluvíte s Martou Kubešovou, stejně tak i termín na cvičení. Telefon na Martu 233 322 144, mobil 608 139 453.



Cvičení v tělocvičně Tyršova domu v Praze 1, Újezd 450/40 – každý pátek od 15 do 16 h v tělocvičně č. 3 pod vedením Terezy Kinštové, studentky FTVS. K dispozici jsou karimatky (nemusíte si ji kupovat), overbally i gumové pásy Terabandy; přijďte si zacvičit ☺. Cena pro členku je 15,- Kč za hodinu.



Plavání v bazénu Tyršova domu – každý pátek od 16 do 17 h. Přijďte si procvičit správné plavání pod vedením PaedDr. Ireny Čechovské z Katedry plavec. sportů FTVS. Cena pro členku je 30,- Kč za hod.

Cvičení a plavání se koná za finanční podpory grantu Městské části Praha 4 pro oblast zdravotnictví.

Vycházky nejen za zdravím

15. října

společný výlet s KON Pardubice – těší se na nás Alena;
odjezd z Prahy – hl. nádraží 7.09 h, v Hradci Králové jsme v 8.51 h
Program: Hradec Králové – velmi zajímavá a neobvyklá Planetární stezka (trasa přírodou 6,5 km – Hvězdárna, Zámeček, kostel, rybníky, lesní hřbitov – možnost cestu zkrátit a odbočit na MHD zpátky do města) – společný oběd – odpoledne historické centrum Hradce návrat do Prahy – spojení vlakem každou hodinu.

Podzimní zájezd – Bratislava - sobota 12. a neděle 13. listopadu, odjezd v sobotu 6.30 h z Florence (u Masaryk.nádr.)

- cena pro členku 1.000,- Kč, pro přátele a hosty 1.300,- Kč. V ceně je zahrnuta doprava, průvodce, nocleh se snídaní, skupinové cestovní pojištění.

V ceně není zahrnuto

- sobotní oběd - řízek s sebou,
- večeře - možno objednat v hotelu, kde budeme ubytováni - každý platí sám - v EUR,
- nedělní oběd - bude čas a zastávka na oběd v restauraci - každý podle svého uvážení,
- městský poplatek - budeme platit na místě 1,65 EUR - každý sám - neplatí lidé nad 70 let a ZTP,
- vstupenka do divadla - 250,- Kč - vstupenky jsou rezervované a zaplatíte je v korunách - mimo cenu zájezdu.



Program - sobota památky na cestě do Bratislavy - Šaštín, Senica, Červený Kameň - Pezinok - ubytování -

- večeře - odjezd do divadla - Slovenské národní divadlo „La Traviata“

- neděle prohlídka města - odpoledne odjezd - zastávka pod Děvinem

doporučené kapesné - na vstupy do památek cca 6 EUR, večeře v hotelu cca 5 EUR, dále dle svého uvážení (např. nedělní oběd, občerstvení, WC atd.)

návrat do Prahy v neděli cca 22.00 h.

19. listopadu **Fontány a kašny staré Prahy** – průvodce Helenka; **sraz: 10.00 h** stanice tramvaji 17 a 18 Staroměstská

10. prosince **Zimní vycházka** po Praze – **sraz 10.00 h** na Národní třídě u Národního divadla

29. prosince **Vánoční vycházka**

Plán rekondičních pobytů

Informace k organizaci rekondičních pobytů

- ❖ formulář **přihlášky** a všechny informace obdržíte včas **na členských schůzkách**
- ❖ **placení pobytů** pouze **ve stanovený den** na členské schůzce



- ❖ **současně** s platbou odevzdáte vyplněnou **příhlášku** potvrzenou **onkologem**
- ❖ platit můžete také na **účet sdružení u České spořitelny – 1940574359/0800** – variabilní symbol: **vaše** datum narození
- ❖ v tom případě pošlete **příhlášku poštou** – obojí **do stanoveného dne placení**
- ❖ v případě **nedodržení** termínu nebudete zapsáni do seznamu přihlášených, pouze jako náhradnice
- ❖ při **odhlášení** z rekondičního pobytu bez závažného důvodu platíte stanovený **stornopoplatek**
- ❖ **odborný program** rekondic (rehabilitace a přednášky) **je závazný** – omluvení z procedury pouze ze zdravotních důvodů.

☺ **Železná Ruda, hotel Horizont: 20. – 23. října – 3 dny cena 1 200,- Kč**

v ceně: ubytování ve dvoulůžkových pokojích, polopenze, denně bazén, turistika, večerní program, beseda s překvapením; vedoucí Jindra Mařincová. Pobyt je dotovaný, započítává se do 21 dnů v roce 2011.

Sraz ve čtvrtek v **6.50 h na hlavním nádraží** „pod cedulemi“. Odjezd přímého vlaku (R 818) v **7.10 h** (Smíchov. nádraží v 7.17 h). Příjezd do Železné Rudy – Alžbětina je v 11.15 h. Návrat do Prahy – v 16.54 h (odjezd z Žel. Rudy v **12.52 h**).

.....

? Co bylo ?

Na schůzkách

Červen – Babička jako kytička

Na červnové schůzce byla úžasná atmosféra, všechny členky přišly svátečně nastrojené, některé s kloboučkem zdobeným kytičkami nebo s květinami ve vlasech a na šatech, jiné zase s dobrotami a sladkostmi, které také připomínaly kytičky. Všechny kamarádky společně vyzdobily sál klubovny i stoly čerstvými květinami, byly k sobě pozorné, vstřícné a milé, vytvořily opravdu příjemný den. Pohodu ještě zdůraznilo vystoupení dětí ze ZUŠ v Praze 7, které přivedla Denisa Višňáková. Znamé i neznámé skladby pro zobcové flétny a doprovod kytary byly milé a sklidily velký potlesk. Účinkující dostali také kytičky, malé pohoštění a dárečky. Byl to hezký závěr „školního roku“ a příjemný zážitek před prázdninami.



Září – Valná hromada

Na září byla svolána mimořádná valná hromada. Připravily jsme a přepracovaly Stanovy Sdružení ALEN, které schválil výbor sdružení na své schůzi dne 6. 9. 2011. Na valné hromadě 13. 9. 2011 byly nové stanovy jednomyslně schváleny a potvrzeny členskou schůzí.

Přednáška

Pan Mgr. Luboš Kacetl (www.everol.cz) nás seznámil s přípravkem „Evelor“. Tento přípravek patří zatím mezi potravinové doplňky, není hrazen pojišťovnou. Obsahuje účinnou látku Resveratrol (získá se z vinných slupek), která působí jako silný antioxidant a přírodní prevence nádorových onemocnění. Přípravek je možno užívat pravidelně 1x denně. Cena za dávku na 3 měsíce je 750 Kč, od dealera 580 Kč. Po přednášce proběhla diskuse. Zájemci mohou p. Kacetla kontaktovat přes Danielu.

.....

Na výšlepech a výletech



Jak to bylo s výletem do Čisovic 18. 6.

Sešlo se nás ráno na vršovickém nádraží deset včetně Milana s Vikinkou. Vlak vypravený z hlavního nádraží nám přivezl ještě Blanku Novotnou a uzavřel náš počet na jedenáct. Ve vlaku se hodně povídalo, ale výstup jsme nepropásli a od nádraží jsme se dali po plánované zelené značce.

Výlet vedl Milan a den předem v horkém dni prověřoval trasu. Když zjistil, že v Čisovicích není v sobotu otevřená hospoda a oběd je ohrožen, změnil směr výletu. Z Davle jsme vydýchali táhlý kopec a dostali se tak na stráně nad Vltavou a do vesnice Sloup. Otevřel se nám pěkný pohled do kraje a znalci zdejších končin poznávali Medník, Cukrák, Mníšek, Hradištko, Petrov...



Cestou jsme sledovali podmračenou oblohu a semtam zastavovali. Jednou nás upoutala ohrada s krásnými urostlými koňmi, poté jsme připili Milanovi k svátku z jeho „placatice“ a jemu na zdraví. Další zastávku u rybníka využila Viki k jarní koupeli.

Pokračovali jsme dále do osady Bojov, která je zároveň železniční zastávkou s občerstvením. Bylo otevřeno a vychlazené pívko bylo milým osvěžením.

I poslední úsek cesty byl zdolán. Vítila nás obec Líšnice s hospodou „U Stuchlíků“ s lidovým názvem „U kulaté báby“. Chtěli jsme se naobědvat venku, ale sotva jsme se usadili, začalo pršet. I když se nám zpočátku nejevila místnost uvnitř příliš útulná, bodrá paní hostinská nás

srdečně uvítala a zvala dovnitř. Hned vysvětlovala, proč to přitímí – nejde elektřina – a k tomu ještě neteče voda na WC. Toto zařízení jsme zrovna potřebovali a paní hostinská nám hned roztomilým svítidlem (na 3 baterie) ukazovala cestu, poté nabídla kýbl s vodou na spláchnutí a z konvíčky lila vodu do umývadla, aby nám opláchla ruce.

Dle skromné nabídky jsme někteří objednali polévku, někdo guláš s knedlíkem, pivo, kávu. S napětím jsme čekali, co bude naservírováno. Polévku jsme sice konzumovali z umělohmotných misek, ale byla chutná, rovněž guláš s knedlíky byl výborný.

Navíc byla doba oběda zpestřena vyprávěním paní hostinské. Dozvěděli jsme se spoustu „zajímavostí“, že jejím největším koníčkem je pečení koláčů, upeče jich na objednávku k různým slavnostním příležitostem až 3 tisíce, že už třikrát se někdo pokusil zapálit hospodu, zatím však žhář uniká, a další a další.

Dobře jsme se najedli i pobavili a rozloučili se se svéráznou paní hostinskou. Byla milá a na památku nám každému věnovala pohlednici Líšnice.

Zamířili jsme do obce Řitka, ale tam jsme už nedošli. Byl čas na návrat. Na strakonické silnici jsme počkali na příměstský autobus, který nás dovezl ke Smíchovskému nádraží.

Výlet se vydařil. V nohách jsme si odnášeli deset kilometrů, v hlavách nezapomenutelné zážitky a v srdcích hřejivý pocit z návštěvy líšnické hospody a z toho, že jsme zase udělali něco pozitivního pro svoje zdraví

BlankaŠ



Březí

Letos se opět konala opravdová grilovačka na chatě u Mileny a Jirky. Byl krásný letní den a na zahradě u grilu se sešlo pár přátel z Alenu. Dohlížel na nás Dodík a Vikinka. Grilované maso, zelenina, dobré pití a sladkosti ke kávě, krásně rozkvetlá zahrada, sluníčko – to vše jen podtrhlo příjemnou atmosféru a pohostinnost Sommerových.



Poušť v Pístech

16. července jsme se sešli na Masarykově nádraží, nasedli do vlaku a po přestupu v Poříčanech jsme vystoupili na zastávce v Hořátku. Po zorientování jsme našli žlutou značku a vykročili jsme polabskou rovinou. Brzy jsme došli do Pístů, kde jsme vyhledali cíl naší cesty.

Na kraji obce v borovém lese je přírodní unikát - písečný přesyp, který je pozůstatkem čtvrtohorní krajiny. Vznikl zřejmě z naplavených písků a je z několika známých podobných lokalit největší. Váží se k němu též nálezy hmyzu a rostlin mezi přírodovědci velmi ceněných.



Další pamětihodností v tomto prostoru je nález stop po mezolitických lovcích, sběračích a rybářích, kteří v 9. - 4. tisíciletí před našim letopočtem obývali tuto ve své době suchou a slunnou krajinu.

Po prohlídce a povinném zdokumentování návštěvy zajímavé pamětihodnosti jsme prošli obcí a pokračovali na své cestě kolem Labe po cyklostezce a značené turistické cestě až do Nymburka. Šlo se moc příjemně, ale všichni jsme se už těšili na oběd v nám již známém pohostinství na náměstí. Cestou se k nám přidala – šla nám naproti – naše kamarádka Eva z Libice nad Cidlinou.

V Nymburce, který byl založen kolem r. 1275 za vlády Přemysla Otakara II., jsme si po obědě prohlédli město, náměstí, historickou radnici z r. 1526 - alespoň z venku, navštívili jsme děkanský chrám sv. Jiljí – nečekaně s průvodcem, který nám ochotně vyprávěl o interiéru a celé stavbě z let 1280 - 1380, našli jsme i Tureckou věž v parku u Labe (renesanční vodárna), středověké opevnění – cihlové hradby ze 13. století a cestou na nádraží dům Elišky Přemyslovny, která se v r. 1310 za hradbami města ukrývala.

Odpolední svačinka s kafičkem v cukrárně udělala takovou tu příjemnou tečku za celým výletem před odjezdem k domovu.

Milan



13. srpna Děvín

V počtu patnácti (z toho 2 muži) jsme se sešli na stanici metra Radlická a prohlédli si nově upravené okolí ČSOB – po zdech se jí plazí zelené rostliny, před ní svítí zlatě soška sv. Jana Nepomuckého a ze starých dob zde zůstala opravená kaplička – sice prázdná, ale hezká. A tak fotka účastníků výletu před ní byla nutná.



Pokračovali jsme zvolna stoupající cestou k Výmolovu ústavu pro děti se zbytky sluchu. Přešli jsme přes koleje vláčku do Hostovic – část pražského „Semmeringu“. Mírné stoupání vedlo kolem hřbitůvku „U hruštičky“, po panelové cestě jsme došli k modré vodárenské věži viditelné z mnoha míst Prahy. Má tři tubusy, je vysoká 50 m. Postavená byla v 70. letech jako vodárenská vyrovnávací věž pro vodovod ze Želivky. Je dílem architekta Karla Hubáčka (autora ještědského vysílače). Prošli jsme malým lesíkem a po okraji krásně zelené velikánské louky jsme se dostali na místo, které je jedinečným výhledem na pražské panorama od Hradčan až po Komořany a dál. Strávili jsme zde dosti času

a nechali na sebe působit pozitivní silové a ezoterní vlivy. Dva energetické body vyzařují zemskou i kosmickou, kruhovou a křížovou energii, je zde prý dodnes možno rozmlouvat s duchovními bytostmi. Jeden bod měl být výhradně ženské bojiště, kam neměli muži přístup. Síla místa je ovlivněna energií nepozemského původu a silou uloženou do země.

Pokračovali jsme dále po obvodu vyhlídky na další kopec, kde měl stát hrad Děvín. Z historie vsi Zlíchova je známo, že zde byl postaven před r. 1338 Štěpánem z Tetína, levobočkem Přemysla Jana Volka. Hrad zanikl ve 14. stol. - byl na rozkaz Zikmunda zbořen jako sídlo lapků. Dnes jsou zde jenom reliktní obrisy staveb. V těchto místech je doloženo sídliště pozdní doby kamenné. Jako stavební materiál sloužil místní vápenec. Keltové zde byli kolem roku 0, po jejich odchodu ovládli území Marobundovi Markomané. Po obchodní strážce zde měli zájmy již Římané, na nedaleké keltské Závisti byla křižovatka solných kupeckých cest. Ty se spojovaly se severním markomanským územím a dnešním Krakovem. Po stěhování národů

byly Čechy vylidněny hunskými nájezdy. Po nich se vrátily menší skupinky Keltů, spojovaly se zde se Slovy i se zbytky Germánů, a tak došlo k prolínání kultur a k různorodosti.

Pokračovali jsme borovým lesíkem západním směrem, kde opět vede zvláštní energetická linie s několika uzly, které ji posilují. Po projití lesíky jsme sestoupili do Prokopského údolí, došli k zastávce Hlubočepy a zastavili se v místní hospůdce na chutnou krmí a nefiltrovaný mok. Z tramvajové zastávky Hlubočepy jsme pak pokračovali každý po své trase domů. *Věra Vávrová*

Poděkování patří Věře za poctivou přípravu vycházky, odborný výklad i čtené pasáže z příslušných knih a průvodců. Síla míst, kudy „šly dějiny“ se nás přímo hmatatelně dotýkala. *Daniela*

Září – Posázavská stezka



Výšlap posázavskou stezkou byl trochu narychlo svolaný - vlastně jako náhradní program. Podle toho vypadala také účast. Dvě kamarádky Daniela a Naďa si vyšly na procházku, počasí jim přálo, zdolaly náročný terén kolem Sázavy a došly až do Kamenného Přívozu. Litovat mohou jen ty, které nepřišly. Příroda, lesy, hukot řeky, slunce, krásné vyhlídky, drobná setkání a zážitky cestou – to vše se dvěma pouťnicím moc líbilo.



Na rekondicích

Konstantinovy Lázně – víkendový pobyt 2011

Rekondice v Konstantinových Lázních ve dnech 6. - 9. 6. 2011 se zúčastnilo 15 Alenek. Vzhledem ke krátkosti pobytu jsme vyjely z Prahy už v 6.10 hod., abychom první den stihly absolvovat nějakou proceduru. Po dvou přestupech a náročném cestě lokálkou (jel jen jeden vagon a společně s námi cestovaly tři třídy na školní výlet) nás uvítaly pohostinné Konstantinovy Lázně. Bydlely jsme blízko nádraží ve velmi pěkně opraveném lázeňském domě „Palacký“, polopensi jsme měly v sousedním hotelu „Jirásek“. Snídaně formou švédských stolů, k večeři výběr z několika jídel – moc nám chutnalo.

Během pobytu jsme měly dva dvouhodinové vstupy do Wellness centra, ve kterém byl bazén, vířivky, Kneipovy chodníčky, aromatická sauna a pára. Většina z nás si to vybrala v pondělí a ve středu. V úterý jsme měly načasovanou hodinovou proceduru dle vlastního výběru. Nabídka byla bohatá, sdělovaly jsme si své dojmy, protože každá z nás měla takovou proceduru poprvé (např. smyslovou masáž, medovou koupel, čokoládový zábal). Procedury byly důležité pro naši fyzickou kondici.



Pro dobrou pohodu a psychickou kondici jsme zase kromě procedur poznávaly okolí a podnikaly výlety. V úterý jsme se rozdělily podle časování. Část účastnic šla na vycházku na Hradištský vrch, část na Krasíkov. Ve středu jsme šly všechny společně naučnou stezkou ke Studánce lásky. Ačkoliv předpověď počasí slibovala bouřky, bylo všechny dny pěkné počasí.

Ve středu večer vystupovaly v amfiteátru folklorní soubory z Plzně, Makedonie a Indie na zahájení Mezinárodního plzeňského festivalu v Konstantinových Lázních. Po programu jsme se ještě společně bavily v kavárně hotelu Jirásek. Ve čtvrtek jsme po snídani balily, prošly jsme se ještě parkem a odpoledne odjízďely směrem k domovům.

Rekondici vedla Ivana Antošíková (byl to její křest v této nové funkci) za pomoci Lídy Hamanové – původní vedoucí Věra Uhrová onemocněla

těsně před odjezdem. Oběma děkujeme, i jejich zásluhou byl celý pobyt plný pohody. Věříme, že i tak krátký pobyt v příjemném prostředí nám zase zlepší naše „pochroumaná“ tělíčka.

Pobyt byl uskutečněn za finanční podpory grantu Hlavního města Prahy v oblasti zdravotnictví pro rok 2011 a s finanční pomocí a. s. Subterra.

Bedřiška Šamšová

Karlovy Vary – léčebna Mánes, 2. – 16. září

Tradiční 18 let opakovaný rekondiční pobyt v Karlových Varech se konal v počtu 16 účastníků. O tom, jak tento pobyt probíhal a jak se členkám ALENU líbil napíšeme možná později, až vedoucí pobytu Stáňa ukončí svoji letní a lázeňskou sezónu. Pobyt byl dotován z grantu Městské části Praha 2 - děkujeme.

Vzpomínka na Poděbrady

Zpráva z pobytu bude v prosincovém zpravodaji



Informace z neziskového sektoru

Výsledky Českého dne proti rakovině

Prodej kytiček pro ALEN vynesl 30 % z částky, kterou jsme vybrali do našich pokladniček. Máme tedy **69.825,- Kč**, které nám věnovala Liga proti rakovině a které můžeme použít na provoz sdružení a ve prospěch našich členek. V letošním roce jsme se rozhodly, že **přispějeme** všem květinářkám **na klasické masáže** u masérky pí. Marie Svobodové, která má svůj salon v podchodu metra stanice Budějovická (vyjdete schody směr Poliklinika, vlevo je drogerie Rossmann a kavárna – dáte se do patra vzadu). Každá členka, která prodávala kytičky, může absolvovat 5 masáží. Stačí se objednat u pí. Svobodové – telefon 608 028 105, lépe volat večer (nezapomeňte říct, že jste z ALENU). Masáže zaplatí ALEN a členka odvede do pokladny svůj příspěvek ve výši 50,- Kč za 1 masáž. Nabídka platí do konce listopadu.

V červnu se konal – jako už tradičně - **Děkovný večer za kytičky**. Tentokrát to nebyl koncert, ale divadelní představení. Divadlo a divadelní soubor nemohl být vybrán lépe – Liga proti rakovině nás pozvala do Žižkovského divadla na představení Divadla Jára Cimrmana „České nebe“. Humor Smoljaka – Cimrmana – Svěráka v postavách J. A. Komenského, J. Husa, sv. Václava, praotce Čecha, K. H. Borovského, M. Tyrše a dalších postav z našich dějin v podání skvělých herců je jedinečný a nezaměnitelný. Byl to krásný večer včetně úvodních proslovů a děkovaní p. Prof. Dienstbiera, pí. MUDr. Fridrichové, p. Svěráka a dalších až po závěr při setkání a povídání při bohatém rautu. A to jsme ještě na odchodnou dostali dárečky.

Za všech 10 zúčastněných ALENEK děkuje Lize proti rakovině Daniela

Seminář SKELETAL CARE ACADEMY – pořádaný ONKO Unií 10. 6. 2011 v hotelu Solidarita pro patientské organizace ČR sdružené v Alianci. Naše účast: Jindra M., Věra U., Vlasta P., Blanka Š. a Iva A.

V rámci semináře vystoupili dva přednášející:

doc. MUDr. Petra Tesařová z Onkologické kliniky v Praze na téma Léčba časného stadia onemocnění prsu, její dopad na kosti a možnost léčby

prof. MUDr. Vladimír Palička z Osteocentra LF UK a FN v Hradci Králové na téma Úbytek kostní hmoty a jak jej odhalit

Kost je živý orgán, je pevná, fyziologicky a trvale vyměňuje minerály a jiné látky s ostatními částmi těla cestou krevního oběhu. Skládá se z buněk uložených v kostní hmotě, 30 – 40 % hmoty tvoří bílkovina především vláknitá zv. kolagen, zbytek minerály, hlavně vápník a fosfáty. Bez kolagenu by byla kost křehká, bez minerálů by se ohýbala jako guma.

Existují tři typy kostních buněk. Ve zralé kosti je nejvíce osteocytů – původně osteoblast, který dospěl do stadia osteocytu. Třetí typ buňky je osteoklast – dovede vyplavit kostní hmotu, když tělo potřebuje minerály a další látky.

Ve zdravé kosti jsou všechny složky v rovnováze. S věkem se rovnováha porušuje, kost kalcifikuje, ztrácí organický materiál a je náchylná ke zlomení. Osteoporóza postihuje více ženy než muže. Nárůst zlomenin je s věkem patrný: po padesátce utrpí zlomeninu ročně 4 % žen, po šedesátce 10 %, po osmdesátce až polovina žen. Nejčastější je zlomenina stehenní kosti tzv. krčku, ale i předloktí, paže, obratle...

Porušení mikrostruktury kostní hmoty může mít za následek i výskyt kostních metastáz v souvislosti s rakovinou prsu. Nemocná kost se špatně brání účinkům léčby nádoru (chemoterapie, glukokortikoidy a další podávané léky). Proto je důležité sledovat vedlejší účinky léků, léčit metastázy, i když jejich odhalení je problematické, a vhodnými léky posilovat i kosti.

Jak se bránit osteoporóze?

Prevence - strava s dostatkem vápníku
 - pohyb, alespoň půlhodiny rychlejší chůze denně, plavání, jízda na kole, turistika
 - správná životospráva
 - opatrnost při pohybu, vyhýbat se pádům
 - kontrolovat zrak, sluch, rovnováhu

Prevence farmakologická – kalcium – mléko a mléčné výrobky, rybí tuk
 - důležitá spojitost s vitamínem D, pomáhá vápník vstřebávat. Až 90 % vitamínu D si člověk tvoří v kůži z UV záření. Proto častý a rozumný pobyt na slunci je podmínkou tvorby. U starších lidí tato schopnost klesá a nedostatek vitamínu D mohou nahradit léky. Předávkování v tomto případě nehrozí.

V diskusi se přítomní zajímali hlavně o léčbu nádorů, metastáz a účinky konkrétních léků.

Závěrem ředitelka nově vzniklé ONKO Unie Janetta Bogdanová krátce seznámila přítomné s touto společností a jejími cíli. Sdělila, že jako ředitelka Aliance končí koncem srpna spolu s asistentkou Jindřiškou Palečkovou. Vyslovila naději na další spolupráci s patientskými organizacemi a pozvala na konferenci „Dny ONKO Unie“ konanou ve dnech 3. – 5. 11. v hotelu Solidarita.

Po skončení semináře obdrželi všichni účastníci Osvědčení o jeho absolvování.

Blanka Š

Sobota 11. června byla opět ve znamení podpory, radosti a optimismu. Pražskými ulicemi již po jedenácté prošel **Avon Pochod proti rakovině prsu**, kterého se letos zúčastnilo více než 10 tisíc lidí. Na projekty boje proti zákeřné nemoci putuje částka 5 milionů korun.

Avon Pochod proti rakovině prsu se uskutečnil pod záštitou primátora hlavního města Prahy doc. MUDr. Bohuslava Svobody, CSc. a ministra pro místní rozvoj Ing. Kamila Jankovského.

Pochod odstartoval ve 12 hodin ze Staroměstského náměstí a končil již tradičně ve Žlutých lázních, kde si návštěvníci užili skvělé koncerty Čechomoru a Davida Kollera a jeho Bandu. Službu u stánku s Fantomem měly Jindra, Nada a Vlasta.

„C'est la vie aneb Jak se žije s rakovinou ve Středočeském kraji” – benefiční zahradní slavnost s kulturním programem a občerstvením na Zámku Jablonná nad Vltavou pořádalo o. s. Amelie ve spolupráci s Benkonem Benešov a Zámek Jablonná. Slavnost navazovala na setkání odborné (hejtmani, starostové, ministerstvo zdravotnictví, lékaři a další osobnosti) a laické (občanská sdružení, dobrovolníci a pacienti) veřejnosti na téma pomoci onkologickým pacientům (možnost zpřístupnění komplexní péče všem ve středočeském kraji, zmapování potřeb onkologicky nemocných a dostupné péče, možnosti spolupráce v lékařské a sociální péči, v prevenci a zlepšení života onkologických pacientů). Věříme, že dialog u kulatých stolů, kterého se zúčastnilo celkem 25 diskutujících, je dobrý začátek budoucí úspěšné spolupráce. Na slavnosti, které velmi přálo počasí, byl pěkný program na nádvoří zámku. Výsledky setkání a hudební program moderoval pan Alexander Hemala. Vystoupil zde flétnový soubor dětí z Hradišťka a členové Symfonického orchestru hl. m. Prahy FOK. Bohaté občerstvení, které připravila děvčata z Benešovského Benkonu, procházka po zámeckém parku s krásnými stromy a vysypanými cestičkami, pávi a na rybníčku černé labutě, výběh s koněm a oslicí, to vše vytvářelo příjemnou atmosféru zámecké slavnosti.



Aliance žen s rakovinou prsu – Prohlášení k veřejnosti

Zástupci 15 zakladatelských organizací se dne 28. 6. 2011 usnesli na změnách v orgánech o.p.s. Aliance žen s rakovinou prsu, které byly téhož dne uvedeny v platnost. Toto opatření bylo přijato vzhledem k situaci, která negativně ovlivňovala činnost Aliance, její dobré jméno a majetek. V posledních týdnech měsíce června došlo mimo jiné k ohrožení realizace některých projektů, ředitelka společnosti Janetta Bogdanová svého postavení využívala nejen ve prospěch Aliance, ale i ve prospěch vlastní, nově založené, organizace a jednala tak i proti zájmu zakladatelů Aliance. Proto byla ze své funkce dne 28. června 2011 odvolána a zakladatelé rozhodli i o dalších personálních změnách ve společnosti. Všechna tato opatření byla přijata proto, aby bylo i nadále zajištěno řádné a plnohodnotné fungování Aliance k naplňování účelu, pro který byla zřízena. Zakladatelé se distancují od nově vzniklé o.p.s. ONKO Unie, založené v květnu 2011 dnes již bývalými vedoucími představiteli Aliance žen s rakovinou prsu. Aliance s o.p.s. ONKO Unie nijak nespolupracuje a nepodílí se na aktivitách a projektech této nově vzniklé organizace. Aliance žen s rakovinou prsu o.p.s. byla založena v roce 2002 z vůle 19 nejsilnějších organizací sdružujících onkologicky nemocné, většinou ženy s karcinomem prsu. Za devět let existence svůj mandát mnohokrát využila ve prospěch pacientek i zdravé ženské populace. Výsledkem několikaletého edukačního programu pro management patientských organizací je nesporná změna v úrovni jejich řízení a kvalitě práce s pacienty. Řadou úspěšných celostátních projektů si Aliance získala přízeň mnoha významných partnerů z řad odborníků, donátorů i médií. Stala se také součástí nadnárodní společnosti Europa Donna. Vidíme i nadále v této činnosti hlavní smysl a poslání Aliance, která jako zastřešující celostátní organizace svým téměř desetiletým trváním bezesporu přispěla ke sjednocení sdružení onkologicky nemocných žen v České republice.

V Praze dne 30. června 2011

Za zakladatele:

Daniela Kelišová, ALEN Praha

Mgr. Jana Drexlerová, Mamma HELP

Jarmila Novotná, Onko-Niké Krnov

Nové vedení Aliance žen s rakovinou prsu:

Ředitelka Eva Knappová, manažerka Mgr. Táňa Pikartová, asistentka Ing. Helena Maříková, předsedkyně správní rady Jarmila Novotná, předseda dozorčí rady Mgr. Jiří Slaviček.

Koalice pro zdraví

Koalice pro zdraví nás pozvala v červnu na setkání patientských organizací s panem ministrem zdravotnictví MUDr. Leošem Hegerem. Za ALEN se setkání zúčastnila Ivča Antošíková a Lída Hamanová. Téma – změny ve zdravotnictví.

Další pozvánka od Koalice pro zdraví přišla také v červnu na diskusní konferenci v sále Státního ústavu pro kontrolu léčiv. Přednášející a diskutující zástupci farmaceutických firem, SÚKLu, Ministerstva zdravotnictví, nemocnic a neziskových organizací hovořili o schvalování klinického zkoušení, o financování a práci lékaře v tomto procesu a o významu pro pacienty. ALEN zastupovala Andulka Horalová a Zlata Pokorová.

Bylo by jistě zajímavé a užitečné, kdyby se účastnice s námi podělily o dojmy ze setkání a o informace, které tam získaly.

ALENKY na kurzu „Balance“ 2011

Bylo nás pět ALENEK: Alena, Jitka, Marie, Marta a Věra jako účastnice kurzu „Balance“ 2011. Kurz se konal **od 5. do 9. 9.**



v krásném prostředí brněnské přehrady v hotelu SANTON, kde o nás bylo dobře postaráno. Přednášky probíhaly každý den od 9 do 18 hodin, pochopitelně s dvouhodinovou přestávkou na oběd. Výjimkou bylo středeční odpoledne, kdy jsme měli volno na poznávání přírodních krás v okolí přehrady nebo na projížďku lodí. Počasí nám přálo. Voda byla teplá, sluníčko hřálo a dalo se i koupat. Ovšem hlavním důvodem účasti bylo získání nových poznatků onko problematiky. Myslím, že absolvováním tohoto kurzu se to podařilo.

Projekt Balance je pětidenní vzdělávací program pro onkologické pacienty, jejich rodiny, příbuzné a blízké. Cílem programu je pomoci pacientovi porozumět situaci a dodat mu odvahu postavit se rakovině. Během kurzu získá absolvent na jednom místě ucelené informace o nádorovém onemocnění a může konzultovat své problémy s předními odborníky Masarykova onkologického ústavu a dalších onkologických pracovišť v Brně. Přednášky a konzultace byly zaměřeny na oblasti příčiny vzniku onemocnění, stanovení diagnózy, vyšetření, léčby a vedlejších účinků, dietního režimu, psychiky pacienta, relaxačních metod, alternativní medicíny a nejnovějšího klinického výzkumu. Tomuto cíli odpovídal program přednášek. První den jsme se dozvěděli něco o diagnostice a jejích metodách včetně navazujících specializovaných metod. Jak vypadá buňka, jako základní stavební jednotka živých organizmů v souvislosti se vznikem nádorového onemocnění. MUDr. Bednaříková nás na modelu seznámila s anatomii lidského těla a s možnostmi nádorového napadení jeho jednotlivých částí. Obsahem dalších přednášek byla radioterapie a chemoterapie. Zajímavé byly hovory o nádorovém onemocnění s Mgr. Světlákem, které obsahovaly změny a aktivní přizpůsobování se těmto změnám. Relaxace - uvědomování si sám sebe, svého těla a myslí. Získané znalosti o výživě, alternativní medicíně, sociální podpoře a podpůrné péči nám určitě někdy přijdou vhod. Dá se říct, že jsme se nenudili, poněvadž přednášky probíhaly většinou diskusní formou a všichni jsme byli zataženi do řešení problémů. Jako perličku jsem si nechala informaci o problematice sexuálního života a úloze rodiny a přátel. MUDr. Hajnová, soudní znalkyně v této oblasti, podala celou problematiku sexuologie tak výjimečnou zábavnou formou, že snad nikdo nezůstal v diskusi stranou. Stanovená jedna hodina pro tuto přednášku byla značně přetažena a dokonce i na večeri jsme šli později. Musím se přiznat, že podání MUDr. Hajnové mi osobně změnilo můj názor na sexuologii jako vědu. Dalo by se psát ještě více, ale končím následujícím: Vědět, že nádorové onemocnění může být často vyléčeno, že je možné žít s takovým onemocněním přijatelným způsobem, vede k pochopení a přijetí a lidé nejsou tak vystrašení z nádorového onemocnění, jako byli dříve.

JitkaBl.

Pelléova vila

Na pozvání z centra ELPIDA jsme v Dejvicích (Bubenčí) hledaly Pelléovu vilu. Úspěšně našly a zúčastnily jsme se Kulturního odpoledne pro seniory, které pořádala Městská část Praha 6, Konto Bariéry a Pelléova vila. Na zahradě krásné vily za příjemného podzimního sluníčka jsme shlédly taneční vystoupení skupiny Caramelka a poslechly si lidové písně ve swingovém rytmu v podání seniorského sboru Elpida. Dostaly jsme malé výborné pohoštění a pak jsme se odebraly do vily v doprovodu akademického malíře Jiřího Anderle. Provázel nás a vyprávěl o svých obrazech v Galerii Anderle a o sbírce kulturních předmětů dovezených z cest po Africe. Bylo to příjemné, poučné a zajímavé odpoledne.

Daniela, VěraF, Alena, ZdenaB. a Anuška

Svatováclavský koncert

Ráda se s vámi podělím o krásný zážitek, který nám připravila MUDr. Olga Kunertová z Gaudie proti rakovině (i když tam nakonec sama ani nebyla – onemocněla). Pozvala nás totiž na Svatováclavský koncert do kostela sv. Václava ve Vršovicích, který se konal 19. září v rámci Dnů evropského dědictví. Olga a její kolegyně Alena zpívají v Pražském smíšeném sboru, který zde účinkoval společně s Hudbou Hradní stráže a Policie ČR. Na programu byly skladby Claudia Monteverdiho, Antonína Dvořáka (Biblické písně, Cikánské melodie, Ave Maria a další) a Petra Ebena. Hlavním programem koncertu se sólisty Františkem Zahradníčkem a Danou Burešovou bylo Dvořákovou Te Deum. V kostele bylo v lavicích posvátné ticho jak při bohoslužbě, těleso vojenské hudby a mohutný sbor kostel skoro nadzvedli. Závěrečný staročeský chorál Svatý Václave dojal snad všechny přítomné. Cítili jsme se velmi slavnostně a ani se nám nechtělo odcházet.

Daniela a 12 Alenek a jejich přátel

Tradiční vánoční koncert Ligy proti rakovině v Aule staroslavného Karolina se bude konat **v úterý 13. prosince od 19 h.**
Všichni jste srdečně zváni.

Informace

Výbor ALENU navštívila před prázdninami Mgr. Lenka Fleischmannová, aby nás seznámila s novou meridiánovou terapií, která se řadí mezi techniky energetické psychologie a kterou se v praxi zabývá. Představila nám psychologickou formu akupresury EFT, která podle jejích informací pomáhá odstraňovat strach, fobie, nespavost, deprese a úzkosti, poruchy učení, poruchy příjmu potravy, může prý vyřešit i vztahové a partnerské problémy.

Svůj terapeutický postup nám zkráceně předvedla na Daniele, abychom měly lepší představu o její terapii. Na žádnou členku výboru však její ukázka nezapůsobila natolik, aby nás zaujala a přesvědčila o avizovaných účincích. *Lída Haman.*

Půjčovna kompenzačních pomůcek

Od 1. 6. 2011 funguje v Máchově ulici č. 5 půjčovna kompenzačních a zdravotnických pomůcek. Na webových stránkách organizace www.cssp2.cz naleznete katalog pomůcek včetně ceníku půjčovného. Služby půjčovny mohou využívat osoby se sníženou soběstačností, pečující o svého blízkého v domácím prostředí. Pomůcky jsou poskytovány na dobu neurčitou nebo jen na přechodnou dobu v situaci, kterou je potřeba bezprostředně řešit. K dispozici jsou např. berle, chodítka, mechanické vozíky, infuzní stojany, zvedáky, polohovací postele a další. Pro bližší informace volejte na tel.: 725 015 298 nebo pište na email: pujcovna@cssp2.cz

Základní rehabilitace pacientek po operacích prsu /z letáku LPR/

Potíže po operacích prsu mají mnoho společných rysů bez ohledu na typ provedeného výkonu. Hlavními komplikacemi jsou bolesti, omezení hybnosti ramene a krční páteře ve spojitosti s celou oblastí přechodu mezi krční a hrudní páteří, a především lymfatický otok.

Proč cvičit?

Cvičení znamená aktivní přístup k uzdravování a pomůže zabránit nebo alespoň významně omezit riziko vzniku některých komplikací. Nejdůležitější jsou:

syndrom zmrzlého ramene, bolesti krční páteře, zkrácení prsních svalů, otoky horní končetiny, ochablé držení těla.

Na oblast ramenního kloubu je vhodné aktivní cvičení s dopomocí, izometrické kontrakce, uvolňovací relaxační techniky a po jeho uvolnění procvičování aktivního pohybu do dosažení jeho normálního rozsahu, vč. pohybu proti odporu podle svalového testu. V péči o jizvu je možno doporučit povrchovou masáž jejího okolí směrem k řezu s posouváním kůže proti spodně a jemným vibračním chvěním a kroužením.

Lymfatický otok

Je způsoben neprůchodností lymfatických cest, vzniklou jejich ucpáním nebo poškozením v důsledku operace. Preventivně je třeba se vyvarovat větší námahy končetiny na operované straně, přehřátí, poranění kůže a hlubších vrstev např. při vaření a jiných domácích pracích, ale i při styku s domácími zvířaty. Je nutné se vyhnout aplikaci injekcí do končetiny, provádění odběru krve z ní. Nepříznivý vliv má i jakékoliv zaškrcení např. při měření krevního tlaku, je nevhodné nosit na ruce či zápěstí těsné prstýnky, náramky a hodinky.

K základním pilířům léčby lymfatického otoku patří:

- péče o kůži
- manuální lymfodrenáž, při níž se speciálními hmaty urychluje tok mízy a aktivizují se lymfatické cévy
- přístrojová lymfodrenáž, která po uvolnění lymfatických uzlin doplňuje lymfodrenáž manuální
- speciální cvičení
- kompresivní léčba bandážováním krátkotažnými obinadly, případně elastickými návleky.

Další užitečné informace najdete na www.lymfedem.cz

Léto končí, sezona plavek nikoliv. S tímto mottem nás pozvala **ELIŠKA** – zdravotnické prodejny na přehlídku nové kolekce plavek značky ANITA pro rok 2012. Již na pozvánce nás ujistila, že se jedná o mimořádně kvalitní výrobky vhodné pro ženy po ablaci prsu. A skutečně - plavky navrhovali renomovaní módní návrháři a předváděly je samé krásné mladé dívky s jednou neméně půvabnou a velmi odvážnou „dospělou“ pacientkou. Přehlídka s malým občerstvením se konala přímo na ulici pod širým nebem – bohužel zataženým a deštivým – před prodejnou Eliška ve Slezské ulici na Vinohradech a moderování se ujal Aleš Háma. K plavkám děvčatům slušely i velké deštníky. Obdivovali jsme je, že obětavě korzovaly po červeném koberci i v chladném poledním dešti. Uvnitř obchodu jsme ještě dostaly dárkové taštičky se samými užitečnými výrobky. Těšíme se, že v nových plavkách módních barev a střihů budeme oslňovat už na zimní dovolené, jak nám bylo doporučeno na letáčku. Jen si vybrat!



Daniela, Jarka D., Líba B.

Firma **AMOENA** poskytla sponzorský příspěvek na akci Plaveme prsa a kromě toho nabízí pacientkám 10% slevu na protetické plavky. Sleva platí do konce října t. r. Můžete ji uplatnit ve velkoskladu firmy (kde na rozdíl od prodejen najdete celý sortiment firmy) na adrese Praha 5 – Stodůlky, Ohradské nám. 1621/5 – jen po předchozím objednání – telefon 261 260 235. Srdečně zve paní ing. Eva Tichá. Doprava – metro B Nové Butovice – bus 235 do stanice Ohradské nám.

Četli jsme v časopisu Instinkt č. 24/X:

Rakovinu rozpoznají dříve

Jednoduchý test moči postačí k tomu, aby mohla být výrazně dříve odhalena rakovina střev, žaludku a slinivky. Ukazuje to studie, kterou provedli vědci z Univerzity v Edinburghu. Ti zjistili, jak lze jednoduše odhalit protein, který vylučuje tělo postižené rakovinou, ještě dříve, než se objeví první příznaky onemocnění. Reakce onkologa: novináři zřejmě vědí víc než my.

Vybíráme ze Zpravodaje Ligy proti rakovině:

Víno – lék proti rakovině a srdečním chorobám

Čeští vědci hledají ve víně preventivní prostředek proti rakovině a onemocnění srdce. Jde o antioxidant resveratrol, který je obsažen ve vinných slupkách. Výběrem vhodných odrůd a působením na vinné hrozny se vědcům podařilo zvýšit množství resveratrolu z pěti miligramů v litru červeného vína až na plných padesát miligramů. V současné době usilují o to, aby resveratrol udrželi i v nealkoholických vinných moštích.

Milan Houška z Výzkumného ústavu potravinářského říká: „Jsme na nadějně cestě. Pokud získáme silný preventivní „lék“ proti rakovině, ischemickým chorobám srdce či degenerativním onemocněním mozku, půjde o mimořádně významný objev.“ Ovšem i tady platí ono staré: všeho s mírou. Pokud by se českým vědcům podařilo resveratrol dostat i do hroznových moštů (antioxidant potřebuje k rozpouštění líh), byl by to radikální zlom v prevenci proti rakovině, chorobám srdce, kornatění tepen či mozkovým degenerativním onemocněním.

Resveratrol zřejmě může i za vědci uznávaný francouzský paradox. Francouzi pijí mnohem více vína a konzumují daleko větší množství živočišných tuků, ale mnohem řidčeji se u nich vyskytují akutní srdeční příhody.

Také kardiochirurg profesor Jan Pirk z pražského IKEM doporučuje mužům tři až čtyři deci a ženám dvě deci červeného vína denně a říká: „Pravidelným sportem a umírněným pitím červeného vína uděláme svému srdci moc dobře.“

Pro další výzkum poskytl stát několik grantů s podmínkou, že antioxidant musí být extrahován pouze z tuzemské vinné révy.
(mf DNES 18.4.2011)

Proč pijeme víno: abychom pravidelně mírnými doušky osvěžovali duši a udržovali řečiště své krve v průchodném stavu.

Víno užívané v rozumných dávkách navozuje uklidnění, uvolnění, spánek a zbavuje pocitu strachu. Víno je jedinečným stimulačním prostředkem, což nedělá jen alkohol, ale hlavně aromatické látky vína, kterých je více nežli 900 druhů. Aby se jich ve víně zachovalo co nejvíce, vyžaduje to jemné zacházení s vínem při jeho získávání z dobře vyzrálých hroznů. Ze zdravotních důvodů jsou nejlepší vína suchá – beze zbytku nezkašeného cukru – vyráběná z hroznů, které dosáhly zralosti kabinetu nebo pozdního sběru a mají 10-12,5 % obj. alkoholu.

Víno má příznivý vliv na rovnováhu mezi zásadotvornými a kyselinotvornými procesy při zažívání, a proto je předurčeno, aby ve vhodném výběru doprovázelo pokrmy. Vína obsahují fenolické látky – třísloviny a barviva – působící jako antioxidanty, které vážou molekulární kyslík a působí proti kornatění tepen. Červená vína působí významně i bakteriostaticky, hojí jizvy na střevní sliznici, brzdí vznik a šíření zhoubných nádorů. Příznivé látky z vína se vstřebávají do krve během tří hodin, ale dlouho se tam neudrží, když nedojde k dalšímu přísunu fenolických látek do krve ze zeleniny nebo ovoce, kterých musí být ve stravě dostatek.

Víno slouží k lepšímu rozpouštění stravy, ke klouzání potravy do zažívacího ústrojí a ke sprchování dutiny ústní po slaných a kořeněných jídlech. Při jídle vzniká žízeň, kterou dobře tlumí lehká vína nebo vinný střík (víno s minerální vodou). Různé druhy jídel mohou vhodně doplňovat různé druhy vín, což stupňuje radost a požitek z vína i jídla.

Umění pít víno a žít s ním v trvalé shodě se lidstvo učilo dlouho. Postupně mizí vychvalování nadměrného pití vína. Má na tom zásluhu i zvyšování kvality našich vín. Lidé se snaží porozumět jakostním znakům našich odrůdových i směsných vín a snaží se užívat vína často a v mírných dávkách tak, jak to vyžadují kulturní i zdravotní návyky současných obdivovatelů tohoto nápoje, který doprovází lidstvo od nepaměti.

Prof. Ing. Vilém Kraus, CSc., Lednice



Knihovna: naše knihovna je přemístěna do Malé zasedací místnosti UK – Ústav jazykové a odborné přípravy Vratislavova 10, Praha 2 – Vyšehrad. Bedřiška Šamšová zpracovala seznam knih, které v knihovně máme. Seznam bude mít s sebou na každé schůzce. Knižky bude půjčovat v době konání výboru – v 16 hodin nebo po domluvě přinese na schůzku. Telefon 728 566 070.

Do knihovny přibyla knížka, kterou koupila Bedřiška – „Osudové příznaky“ a knížka o Jilemnicích, kterou jsme dostali od paní mistostarostky Jilemnic.

ALEN dostal od Aliance žen s rakovinou prsu nový FANTON – novou výukovou pomůcku. Na rozdíl od velkého kufru s těžkým Fantomem, který už máme dlouho a podle toho je opotřebovaný, je tento nový malý, snadno přenosný, v elegantní taštičce – má totiž jen jedno prso, na kterém je možné hledat bulky.

Aktivní členky sdružení ALEN Praha, které vždy ochotně pomohou:

- | | |
|--|--|
| Věra Formánková | - zpracovává zpravodaj 5 x ročně - 12 - 20 stran textu a fotek
- píše články, oslovuje dopisovatele, opravuje a rediguje články
- zajišťuje přípravu pro tiskárnu, dovoz zpravodajů na schůzku
- posílá zpravodaje mailem na cca 400 adres, poštou mimopražským členkám, povinné výtisky zpravodaje do knihoven poštou i osobně
- zpracovává každoročně výroční zprávu, zajišťuje její kompletaci, tisk a distribuci |
| Marta Kubešová | - bazén Homolka - zajišťuje termíny, účast a platby rehabilitace, zajišťuje lékařské prohlídky
- bazén a tělocvična Tyršův dům - vybírá peníze, zodpovídá za cvičební hodiny |
| Jana Malá a Marta Kubešová | - zajišťují veškerou agendu kolem květinového dne, což je práce několika měsíců před květinovým dnem a po něm |
| Soňa Mikešová | - zajišťuje vstupenky do divadla |
| Helena Chramostová | - vede turistické vycházky a výlety |
| Libuše Čížková | - má na starosti Pneuven, jeho provoz a správné využití |
| Staňa Šeredová | - vždy úspěšně vede rekondici v Karlových Varech |
| Eva Rutová, Eva Vávrová a Marie Zajíčková | - pomáhají vždy ochotně organizovat bazárek oblečení |
| Marcela Baltaretuová | - v případě potřeby zastupuje cvičitelku v tělocvičně |
| Hermína Braná | - pořádá zajímavé přednášky pro členky |
| Zdenka Jusková | - spoluorganizuje volnočasové aktivity a společenské akce |

- Míla Hájková** - vede první pobočku Klub ALEN v Rudě, připravuje rekondiční pobyty
- Jitka Blažková** - vyškolená dobrovolnice, styčný důstojník spolupráce s organizací Amélie
- Sylvie Matoušková a Irena Zíková** - překládají podle potřeby dokumenty, účastní se za ALEN zahraničních konferencí a setkání
- Irena Zíková** - Národní reprezentant Evropské koalice rakoviny prsu Europa Donna

to vše pod laskavým vedením Daniely!!

☉ Okénko kořenářky Babky (Evky)

LÉČIVÉ ÚČINKY OVOCE (podle abecedy)

ANANAS

Účinky: má vysoký obsah enzymů, hlavně bromelinu. Tyto enzymy pomáhají při uzdravování, zmírňují rozličné záněty a zlepšují trávení. Urychlují spalování tuků a zabraňují tvorbě tukového tkaniva. Odvodňuje organismus a zmírňuje otoky. Pomáhá při střevních poruchách a průjmu. Odstraňuje stařecké skvrny. Zvyšuje hladinu bílkovin v celém organismu. Mimo vitamínu B12 a E poskytuje i ostatní vitamíny, minerální a stopové látky.

Množství: v čase diety konzumovat půl ananasu denně, jeden plátek před každým jídlem. Častá konzumace čerstvého ananasu má blahodárné účinky. Čerstvě vytlačená šťáva se používá při horečkách a při mořské nemoci. V zemích karibské oblasti, odkud pochází, ho považují za afrodisiakum.

BANÁN

Účinky: Díky obsahu tryptofanu je vynikajícím antidepresivem, který má pozitivní vliv na náladu. Ideální pro lidi, kteří potřebují vytrvalost, sílu a soustředění. Mají vysoký obsah magnézia (36mg/100g) a draslíku (382mg/100g). Jeden-dva banány zlepší náladu a pomáhají usnout.

Množství: Jezte libovolné množství.

GRAPEFRIUT

Účinky: Obsahuje vitamín C. Růžový je na něj bohatší než bílý. Mimoto obsahuje betakarotén, jenž se v organismu mění na vitamín A, který napomáhá zachovat si mládí a chrání nás před infekcemi.

Množství: Růžový grapefruit denně pokryje denní dávku vitamínu C.

HROZNY

Účinky: Všechny sorty hroznů patří k nejzdravějším druhům ovoce vůbec. Hrozny obsahují kyselinu listovou, barviva, minerální látky a stopové prvky. Z minerálních látek má nejvíce draslíku, který pomáhá organismu nejen při odstraňování odpadních látek, řízení srdečního rytmu, ale pomáhá i jasnému myšlení. Vlákny, které jsou ve slupkách hroznů, podporují činnost střev. Zároveň obsahuje vitamín C, E a vitamíny skupiny B. Regeneruje vrchní část pokožky, zmírňuje stavy při žlučových a ledvinových kamenech. Dodává množství antioxidantů. Šťáva se používá při léčbě chorob, které vznikají hromaděním toxinů v těle. Působí močopudně a žlučopudně, mírně prohání. Protože mají hrozny močopudný účinek, pomáhají z těla vyplavovat škodlivé látky. Snižují kyselost žaludečních šťáv. Výhodou hlavně pro podzimní dny, kdy mnozí z nás pociťují nostalgii za létem a těžko se vyrovnávají se změnami počasí je, že hrozny zmírňují únavu a deprese. Pro svou výživovou hodnotu jsou doslova energetickou bombou.

Množství : Hrozny můžeme v syrovém stavu použít při výrobě salátů, na zpestření studených mís či jednohubek, hlavně syrových. Kombinace rokfóru a bobule hroznů je opravdu vynikající. Základním pravidlem je mít kvalitní hrozny, čerstvé, ve střední velikosti, s pevnou slupkou a se šťavnatou a masitou dužinou. Z kvalitního základu je potom i kvalitní produkt.

HRUŠKA

Účinky: Obsahují mimo vitamínů hlavně vápník, fosfor a lehce stravitelné cukry. Mají antibakteriální, močopudný a posilující účinek, hlavně v kombinaci s ovesnými vločkami. Plody nebo šťáva se používají v lidovém léčitelství při obezitě, močových kamenech, vysokém krevním tlaku. Vařené a pečené se používají proti kašli a na záduchu, odvar ze sušených hrušek proti průjmům. Hrušky pročišťují střeva, odstraňují zácpu a jiné poruchy trávení. Plané hrušky mají léčivější účinky, než hrušky ušlechtilé.

Množství: Když občas sníme hrušku, pozitivně si tím stimulujeme lepší náladu.



JABLKO

Účinky: Jablka téměř neobsahují bílkoviny, mají však vysoký obsah vody, málo sacharidů a ve slupce nepatrné množství vody. Mimořádně jsou bohatá na vitamíny a stopové prvky.

Jablka mají vysoký obsah draslíku. Jablko obsahuje až 30% vlákniny. Regenerují a očišťují organismus, snižují hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Jsou účinná při bolestech hlavy a závratích. Pomáhají proti průjmům i zácpě. Proti průjmu pomáhají sladká jablka, při zácpě zase kyselá, která povzbuzují činnost střev. Jsou osvědčeným prostředkem při těžkostech s klouby. Podporují odolnost proti chorobám. Jablka působí jako vynikající omlazovací kúra. Ze slupky a dužiny, které chrání jaderník, se v lidském organismu uvolňují látky s léčivým i preventivním účinkem. Odvar z jabloňových květů má uklidňující účinky a zmírňuje záchvaty kašle. Při chřipce a kašli se osvědčilo pití šťávy z jablek. Jemně nastrohané jablko i se slupkou konzumované večer váže ve střevech toxické látky.

Množství: Víceré výzkumy potvrdily, že konzumace jednoho jablka ráno a večer výborně regeneruje a očišťuje organismus.

JAHODY

Účinky: Obsahují mangan, který účinkuje jako afrodiziakum. Také urychlují látkovou výměnu a dodávají vitamíny E a C, které vážou volné radikály. Jsou tradičním diuretikem a přinášejí úlevu při revmatizmu a dně.

Množství: Stačí jíst 20dkg denně v době sezóny, dají se již koupit i mimo ni..

MERUŇKY

Účinky: Obsahují kyselinu listovou, pantotenovou a betakarotén, které brzdí procesy stárnutí a ulehčují regeneraci buněk. Zlepšují náladu a odstraňují únavu a poruchy soustředění. Podporují imunitní systém buněk a chrání je před vlivem volných radikálů. Urychlují tvorbu buněk. Pomáhají regulovat krevní tlak. Mají vysoký obsah rozpustné vlákniny. Jsou výborným zdrojem železa. Mají příznivý vliv na sliznici plic silných kuřáků.

Množství: Čerstvé, nebo sušené meruňky jezte libovolně. Už tři plody obsahují karoteny v množství poloviční denní potřeby dospělého člověka. Hrst sušených meruňek nahradí dospělému okolo 20% denního příjmu draslíku, ženám více než 10% železa a mužům téměř 20%.

Upozornění: Meruňkové pecky obsahují hořký amygdalin a jsou jedovaté. U některých náchylných lidí mohou meruňky vyvolat průjem a při nadměrné konzumaci i celkovou slabost.

OŘECHY

Účinky: Vlašské ořechy jsou bohatým zdrojem draslíku, magnézia, zinku, mědi, selenu a kyseliny folové. Uklidňují a mají pozitivní vliv na mozek. Loupané ztrácejí mnoho výživných vlastností.

POMERANČE

Účinky: Vitamíny a selen posilují obranyschopnost organismu. Kalium a magnézium organismus pročišťují. Jsou zdrojem vitamínu C. Mají protirakovinové účinky. Snižují hladinu cholesterolu v krvi a posilují krevní cévy.

Množství: Pomeranče v jakémkoli množství podporují odolnost proti chorobám. Výzkumem se zjistilo, že lidem, kteří jedli denně 100g citrusového ovoce se snížilo riziko rakoviny. Čerstvě vytlačená šťáva má vysoký obsah vitamínu C, draslíku a kyseliny listové.

RYBÍZ

Účinky: Obsažené flavonidy působí proti arterioskleróze, nachlazení a při problémech se střevy. Napomáhají sekreci různých šťáv. Jsou bohaté na betakarotén, biotin, vitamín C a E. Zabraňují infekci močových cest. Přinášejí úlevu při zánětech. Výborný zdroj draslíku.

Množství: Jezte libovolné množství, především syrového rybízu.

TŘEŠŇE

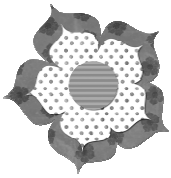
Účinky: Obsahují vitamín C a draslík. Ten pomáhá udržovat zdravou pokožku a pravidelný rytmus srdce. Působí preventivně proti dně, odvádějí z těla toxické látky a čistí ledviny. Mají močopudné účinky a pomáhají pročištit organismus. Nachází se v nich kyselina křemičitá, která blahodárně působí na zpevnění vaziv. Mimo toho obsahují i fosfor, který uklidňuje nervovou soustavu. Třešňové listy se přidávají i do čajových směsí pro jejich močopudné účinky.

Množství: Jezte libovolné množství. Třešně se stopkou vydrží déle.

ŠVESTKY

Účinky: Ideální spojení vápníku a fosforu působí blahodárně na posílení kostí a pomáhá trávení.

Sušené švestky jsou známy svým laxativním účinkem a poskytují užitečné množství vlákniny a železa.



Strasti mají tříbit, jinak z nich vůbec nic nemáme Jean Paul

Čím svízelněji se nám vedlo, tím sladčeji nám bude na konci chutnat štěstí Roderich Benedix

Daniela a Věra

V Praze dne 11. října 2011

Příští zpravodaj vyjde 15. prosince 2011



Potřebujete informace?

Chcete něco sdělit všem?

Volejte na tato telefonní čísla!



Daniela Kelišová: 224 916 216, 732 273 834; e-mail: d.keliso@seznam.cz

Věra Uhrová: hlase změny adresy a telefonních čísel, vyžádejte si přihlášku a průkazku ALEN: 608 269 995

Ivana Antošíková: hospodářka 737 982 324, e-mail i.antosikova@seznam.cz

Věra Formánková: příspěvky do zpravodaje: 257 920 526, 606 911 340; e-mail: vera.formankova@seznam.cz

Blanka Šimová: pokladna – 732 642 735

Marta Kubešová: pro objednání termínu na cvičení v bazénu Na Homolce: 233 322 144, 608 139 453

Jindra Mařincová: 220 560 966, fax 234 073 488, 732 757 827

Bedřiška Šamšová: knihovnice - 728 566 070

Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Areko s.r.o.	Subterra a.s.	RWE a.s.	Magistrát hl. města Prahy	Úřad městské části P2
Úřad městské části P4	Městský úřad Praha 14		Neziskovky.cz	Konto bariéry 77
Aliance žen s rakovinou prsu	Liga proti rakovině		Koalice pro zdraví	Česká obec sokolská
Ústav sociálních služeb P4	Herlitz s.r.o.		AMOENA s.r.o.	Eliška, zdravotnické prodejny
Česká spořitelna a.s.	Obec Horoměřice		Domov Sue Ryder	COTY ČR s.r.o.
Beiersdorf, spol. s r.o. NIVEA	Olga Arvaiová		Marcela Bartáková	Eva Boháčková
Libuše Čížková	PaedDr. Irena Čechovská		Anna Horalová	MUDr. David Horák
Emilie Chalupecká	Tereza Kinštová		Marie Němcová	Ing. Josef Podr
manželé Tesaříkovi	Rudolf Valenta		Věra Vávrová	MUDr. Marie Voženílková
manželé Zíkovi				