

Bulletin ONKO-NIKÉ Krnov

Zpravodaj sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu



1 / 2013

Moje milé,

nastal čas léta a já přemýšlím, jak zrekapitulovat tuto první polovinu roku 2013. Práce bylo tolik, že stále ještě nemám splněno. Počasí nestálo za moc, jaro začalo v době, kdy už mělo být léto a ještě k tomu další pohromy v podobě povodní, krup a světě div se! – tornádo v Krnově. Přesto musím přiznat, že letošním krásným dnem při prodeji kytiček si počasí trochu napravilo reputaci. Ale, jak si budete moci přečíst v tomto zpravodaji, zase si to docela pošpatnilo zimou a deštěm na konci května, když jsme bojovaly s překážkami na Dokážeš to taky. Ale nechme stranou počasí.

Pohroma se nevyhnula ani našemu kolektivu. Irenka Matulayová si v únoru zlomila nohu v krčku (ejhle, zase vina počasí) a ač relativně rychle proběhla léčba i rehabilitace, stále ještě se vyrovnává s problémy s úrazem spojené.

Přesto jsme musely plnit naše už tradiční úkoly tj. pořádání besed na školách, zejména tam, kde nám pomáhají s prodejem kytiček při Českém dni proti rakovině. Celkem jsme odpřednášely 13 hodin pro cca 200 studentek a studentů v pěti městech. Hodně práce si vyžádala i sbírka pro Ligu proti rakovině – prodej kytiček. V článku Nevzdaly jsem to! přinášíme poděkování všem, kteří nám s touto akcí pomáhali.

Událost, která mě hodně zaujala a která podle mého názoru aspoň na nějakou dobu ovlivnila přístup žen, zřejmě nejen u nás, k onemocnění rakovinou prsu, přišla koncem měsíce května. Známa herečka Angelina Jolie oznámila světu, že postoupila mastektomii obou prsů z důvodu mutace genů označovaných jako BRCA1 a BRCA2. Jistě jste všechny tuto zprávu četly a není třeba toto více rozebírat. Důležité je, co z toho vzešlo. Reakce byly dvojí – jedni obdivovaly Angelinu pro její otevřenost, druzí to považovali za součást zviditelnění herečky aspoň tímto způsobem. Nemyslím si, že by právě ona potřebovala takovýto způsob reklamy. Věřím, že její otevřenost oslovila miliony žen, které o téhle nemoci nechtějí nic vědět a myslí si, že jich se netýká. A právě to se stalo. I u nás došlo náhle k expanzi článků v tisku, rozhovorů v rádiu i v televizních vysíláních, kde se řešila nejen Angelina, ale hlavně problém prevence, využívání samovyšetřování i screeningových programů. Jak píšu výše, bylo to období setkávání se s mladými ženami – studentkami při našich preventivních besedách a věřte, že i tam jsme pocítily jakousi jinou atmosféru. Některá děvčata se sama zmiňovala o případě Angeliny Jolie, najednou je zajímala možnost rekonstrukce prsu a mnohem více se snažily vyhmátávat zrádné změny na našem edukačním modelu. A proto musím za sebe přiznat, že jsem Angelině vděčná za rozpoutanou debatu kolem tohoto problému.

A tak končím s přehledem událostí a zážitků z prvního pololetí tohoto roku. Dokončením bulletinu by měly také skončit moje prvopololetní úkoly, které byly naplánovány - byť s menším zpožděním. A budu se připravovat na úkoly podzimní – doufám, že i vy se mnou!

Vaše Jarmila

Reklamace

V minulém zpravodaji jsem vás v článku Bylinky podle zvěrokruhu zařadila podle data vašeho narození k příslušnému znamení. Od Evičky Kozelkové se mi však ve verších dostalo vysvětlení, že jsem se spletla,

Měla jsem radost,
šlo mi to k duhu,
že jsem byla uvedena ve zvěrokruhu,
ale má to malý háček:
nejsem lvice, ale ráček!
22. července byl sice večer pozdní,
ale lev je na řadě, až když se rozední...
Jsem tedy bytost rozpolcená
a tím spadla i má vyvolávací cena!
Tak zní mé motto:
Nejsem to ani to, ale něco mezi tím
a tím končí můj rým!

Ano, je to tak! Máš Evo pravdu, omlouvám se za tento omyl. Skutečně jsi Rak říznutý Lvem. Ale není to špatná kombinace. Citlivost a vnímavost Raka spolu s odvahou a organizačními schopnostmi Lva mohou stvořit tak dokonalou ženu, jako jsi právě ty. A tvá cena tímto prolnutím může jen stoupnout! Reklamaci uznávám. Tvoje Jarmila

Odpoledne s dietložkou

První letošní společná schůzka byla věnována racionální výživě a zdravému životnímu stylu. Přednášela nám výživová poradkyně, dietologa a fyzioterapeutka Mgr. Renata Rybářová. Už její vzhled vypovídal o tom, jak se svému oboru věnuje. Štíhlá, upravená, příjemná a milá mladá žena, která nás zaujala svým přednesem i množstvím informací. Dověděly jsem se mnoho zajímavého a prospěšného. Bylo vidět, že ji její obor zajímá a stále se v něm aktuálně orientuje. V této době ve spolupráci s penzionem Šelenburk v Krnově připravuje jídelníček pro tzv. krabičkovou racionální stravu. Pro vás nezasvěcené následuje pár řádků o tomhle nejnovějším fenoménu pro zájemce o hubnutí. Každý den vám bude doručeno 6 krabiček čerstvě připraveného a vyváženého jídla. Jídelníček sestavuje právě výživová poradkyně Mgr. Renata Rybářová. Jako odborník, který sestavuje jídelníček, ji nezajímají pouze „kalorie“, ale dbá hlavně na správnou denní dávku bílkovin, sacharidů a tuků. Porce jsou vypočítány tak, aby byla snižována hmotnost správným jídlem. Příliš

malé porce sice zaručí rychlé hubnutí, ale takové hubnutí je nezdravé, protože kromě tuků se ztrácí také svalová hmota.

Vidíte, že jsme se dostaly do opravdu dobrých rukou. Hubnout bychom určitě některé chtěly a měly, ale krabičková dieta to nebude. Asi hlavně kvůli velké finanční náročnosti tohoto stravování. Naše Eva Kozelková se opět zamyslela nad náplní této schůzky a reagovala opět svou skvělou veršovací metodou:

MOTO:

Měně cukrů, tuků, více vlákniny, pravidelnost - dožiješ sté narozeniny!

Jistě se nikdo nediví,
že otázka obezity
se týká správné výživy.
Bourají se staré mýty...
Je to tak trochu věda,
kdo ji nerespektuje, tak běda!
Abychom neskončily neblaze,
díky přednášce jsme v obraze.
Paní Mgr. Rybářová
k nám pronesla moudrá slova,
která nám v mnohém otevřela oči,
tak ať se kalorie točí.
Hlavně dodržovat jídla čas,
jinak to by v tom byl d'as.

A malý dovětek:

„Krajem hrana zní, protože jsem obézní!“

Eva K.

Jely jsme za Františkem

V březnu tohoto roku nám Aliance žen s rakovinou prsu nabídla účast na poznávací a instruktážní návštěvě Františkových Lázní. Pacientským organizacím se tak naskytla možnost poznat osobně úroveň služeb těchto lázní s případným využitím pro rekondice. Protože z vedení naší organizace nikdo nemohl přislíbit účast, souhlasily s návštěvou naše členky Zdeňka Běčáková a Růženka Grycová. Přečtěte si jejich zážitky a poznatky z víkendového pobytu.

Do Františkových Lázní jsme jely jako náhradnice za naše ONKO NIKÉ. Cesta byla zajímavá. Vyjžděly jsme s Růženkou za sněhové kalamity, vlaky měly zpoždění, ale přesto jsme dojely v pořádku, ale už za deště. Po příjezdu nás čekalo

ubytování a večeře. Po dlouhé cestě jsme byly opravdu unavené a těšily se na odpočinek. Na druhý den byl připraven bohatý program.

Po snídani nás přivítal ředitel lázní s paní provozní. Také nás seznámil s lékařkou onkoložkou, která pracuje v lázních. Dozvěděly jsme se, co všechno se ve Františkových Lázních léčí - problémy cévní, gynekologické i pacientky s rakovinou prsu. Paní doktorka hovořila taky o tom, které procedury jsou vhodné a které nevhodné pro naše onemocnění. Pak následovalo seznámení s ostatními zástupkyněmi organizací, kdy jednotlivé účastnice hovořily o činnosti svých klubů. Mnoho nápadů se nám zdálo zajímavých. Když přišla řada na mě, moc jsem toho neřekla. Tréma udělala své a já si ani nemohla vzpomenout, co všechno děláme a děláme toho docela dost. Bohužel nejsem zvyklá na podobné projevy a nakonec jsem se zlobila sama na sebe, že jsem toho neřekla více. Večer jsme si užily plavání v aquacentru. Františkovy Lázně na nás udělaly dobrý dojem jak možnostmi léčby, tak prostředím. Když jsme odjížděly, shodly jsme se na tom, že je škoda, že tyhle krásné lázně jsou pro nás tak daleko.

Zdeňka Běčáková

Nevzdaly jsme to!

Je středa 15. května 2013, krásný den plný slunce, který naznačuje, že dnes se bude při prodeji žlutých květů měsíčku lékařského dařit. Po loňských nepřijemnostech s krnovskou pobočkou České pošty jsme neměly chuť vůbec se tohoto Českého dne proti rakovině účastnit. Ale čas trochu rozostřil naši vzpomínku na špatnou zkušenost a my jsme opět přivítaly možnost podílet se na této akci. Bohužel, averze vůči už jmenované pobočce jsme se nezbavily a tak jsme požádaly o spolupráci provozovnu v Bruntále. Ten je sice od Krnova vzdálen 20 kilometrů, ale protože v Bruntále zajišťujeme prodej taky, bylo to pro nás jediné řešení. Hned po prvním telefonickém kontaktu s vedením této pošty jsme usoudily, že máme co do činění s milými a ochotnými lidmi. A protože máme letité zkušenosti s organizací rozvozu kytiček do pěti míst našeho regionu – tato trasa je dlouhá asi 100 km – zvládly jsme logisticky i svezení brašen s penězi z Krnova, Města Albrechtic, Jindřichova ve Sl., Vrbna pod Pradědem a Horního Benešova do Bruntálu ke zpracování. Právě dnes, tj. 23. května, jsme si z bruntálské pošty vyzvedly prázdné brašny, doklady a informaci o výsledku naší snahy. Za 3 500 prodaných kytiček jsme utržily 78 tis. korun.

V loňském roce jsme poprvé prodávaly kytičky na pevném stanovišti v centru našeho města a letos jsme si to zopakovaly. Stánek jsme zároveň využily jako poradenské místo pro provádění osvěty o prevenci rakoviny prsu. Kromě letáček Ligy jsme nabízely ženám i letáky o naší organizaci a hlavně informační prospekty s popisem samovyšetření prsu. Zároveň si každá žena mohla vyzkoušet techniku samovyšetřování na vystaveném edukačním modelu. Podle předběžných

odhadů je jisté, že prodej na stánku byl velmi efektivní. Taky zájem o informace v oblasti prevence byl letos vyšší než v loňském roce. Takže se budeme těšit na příští Český den proti rakovině v roce 2014.

Z Onko Niké Krnov zdraví Jarmila Novotná



Pod názvem Nevzdaly jsme to! vyšel výše uvedený text v posledním čísle Zpravodaje Ligy proti rakovině..

Ráda bych ho doplnila pro vás, naše členky, o konkrétní události a zážitky z letošního prodeje. Většina z vás asi ví, že v loňském roce jsme řešili problém s krnovskou poštou. Na základě situace, ke které se už nechci vracet, jsme letos volili pro odevzdání výtěžku

z prodeje provozovnu České pošty v Bruntále. A volili jsme dobře, jak už jste se dočetli v našem článku. V Krnově bylo do prodeje opět zapojeno několik subjektů. Jako každým rokem to byla Střední pedagogická a zdravotní škola, Střední podnikatelská a automobilní škola na Opavské ulici, členové krnovského Junáka a členky Onko Niké. V Bruntále prodávali studenti z Obchodní akademie a Všeobecného a sportovního gymnázia, ve Vrbně p. P. studenti ze Sportovního gymnázia, které bylo letos připojeno ke gymnáziu v Bruntále. V Horním Benešově nám pomohli studenti ze SŠ Praktik a ve Městě Albrechticích žáci SŠ zemědělské a služeb. Novinkou mezi našimi pomocníky byla ZŠ a MŠ v Jindřichově, styčným důstojníkem v této obci byla naše členka Maruška Baránková, které patří velké díky..

Opět se nám osvědčil stánek v centru města, kde trvale po celý den oslovovala a obsluhovala zájemce o kytičky Jarmila Petrovská - děkujeme.

Poděkování dále patří všem členkám, které se jakýmkoliv způsobem podílely na tom, že z celkově získané částky 78 048,- Kč byl náš podíl 18 961,- Kč.

Výbor děkuje Lidušce Plucnarové z Brantic a paní Knappové z Krasova, které prodávaly ve svých bydlíštích, obě velmi úspěšně. Stejně díky patří Marii Kurečkové, Zdeně Běčákové, Růžence Grycové, Jarce Čulákové,



Heleně Žáčkové, Dobře Tylšarové, Evě Čížové a Dáše Baďurové.

Samozřejmě je třeba poděkovat i členkám výboru Ireně Matulayové, která přes svůj zdravotní problém přišla pomoci do kanceláře při předávání kytiček k prodeji a přebírání brašen s penězi a Ljubě Klementové, se kterou jsme prodávaly kytičky na ulicích Krnova i na úřadech a v prodejnách a pomáhaly s osvětou na stánku.

Prostě díky všem, kteří svou pomocí přispěli ke zdaru této akce.

A na závěr poznatek z letošního ČDPR – zapojit naše členky do prodeje i v dopoledních hodinách, kdy doposud prodávali jen studenti. Výsledek bude určitě ještě lepší.

JN

Letošní Dokážeš to taky - BEREME TO S NADHLEDEM

Čím jsem starší, tím více strachů mě provází. Jeden z těch největších je strach z výšek – kromě pohledu z mého balkonu v šestém patře. Už jen pohled na letadlo přistavené k odletu mě děsí. Pokud do něj usednu, tak v momentě odpoutání od matičky Země mi z očí proudí samovolně hektolitry slz. Ne, že bych štkala, ale bezhlesně si brečím a doufám, že se zase na zem vrátím.

Trocha láskyplné historie

Proto jsem se při plánování letošního „Dokážeš to taky!“ zdržovala jakéhokoliv souhlasu s návrhem podobných radovánek jako je let či aspoň stoupání balonem, nebo dokonce prolet malým letadlem. Pro mě čím menší – tím horší. Našly se i takové hrdinky, které se těšily na skok pádákem s instruktorem, což se naštěstí neujalo. Od plánování brzo přišlo na realizaci a zvací leták na letošní akci pro odvážné překypoval krásnými hesly – ***symbolická výzva – sportovní výkon, odvaha k boji s nemocí, sebedůvěra, zlepšení kvality života.*** Tomu nešlo odolat a navíc konání celé akce s podnázvem Bereme to s nadhledem bylo naplánováno v okolí obce i hradu Karlštejn.

Musím trochu odbočit. V posledních letech jsem podlehla spisovatelce Ludmile Vaňkové, jejíž historické romány z období vlády Přemyslovců a následně Lucemburků mě nadchly. Zamilovala jsem se do Jindřicha z Lipé, obdivovala Závaše z Falkenštejna, trochu nepochopila Václava II., ale absolutním favoritem se pro mě stal Karel IV. Obdiv, uznání jeho schopností a vlastností i jisté zbožnění, asi právě díky spisovatelce výše zmíněné autorky, ve mně zůstává stále. Tím hůře jsem nesla skutečnost, že, ač celkem zcestovalá po velké části Evropy, nenavštívila jsem dosud hrad, nesoucí jeho jméno i myšlenky – Karlštejn. Takže i kdyby setkání členek organizací z celé republiky ve dnech 24. – 26. května v Karlštejně neslibovalo již zmiňované lety balonem i malým letadlem, jízdu na koni, základy cvičení s gumovými pásy, tai-chi, zumbu, zpěv, tanec a další, jela bych už jen kvůli tomu hradu a jeho historii.

Odpoledne plné dojmů

Spolu s Ljubou Klementovou a Jarkou Čulákovou (byly pozvány pouze dvě – dodatečně pak tři členky každé organizace) jsme se vydaly reprezentovat Onko Niké do Karlštejna a na letiště do Bubovic, kde se odehrávalo hlavní dění tohoto Dokážeš to taky.

Cesta proběhla bez problémů a po poledni už jsme se ubytovávaly v obci stejného jména, jako hrad, který k ní patří. Už cestou z nádraží jsem zahlédla siluetu hradu Karlštejn. Nezklamal mě. Jeho impozantní umístění na skále, síla a moc, která z něho vyzařovala – přesně tak jsem si ho představovala. A odpolední prohlídka to jen potvrdila. Nejen já, ale skoro všichni kolem mne nešetřili obdivnými slovy, sdělovali jsme si své pocity a dokonce několikrát se rozezněl mnohohlasý sbor zpívající:“ Řekl: láska má já stůňu, svoji pýchu já jen hrál, kvůli vám se vzdávám trůnu, klenotů i katedrál“.....

Stálo to za vidění, škoda jen, že jsme nemohli absolvovat prohlídku kaple sv. Kříže, která byla součástí jiného předváděcího okruhu. Snad někdy jindy.

Děšť a vítr nemohly ohrozit zpěv, tanec ani sporty všeho druhu

Předpověď počasí sice neslibovala letní pařáky, ale to, co nás čekalo druhý den jsme si snad ani nezasloužili. Na druhou stranu – název celé akce přímo vyzývá k překonávání překážek, takže počasí bylo tou překážkou největší. Autobusy nás dopravily z Karlštejna do obce Bubovice, kde se celá akce měla odehrávat na místním letišti. Přivítala nás už pilně pracující děvčata z Aliance žen, která celou akci organizovala. I my jsme se chopily náradí a pomáhaly při hrabání čerstvě posečené louky, kterou místní zodpovědný člověk nezodpovědně nepohrabal. A za chvíli bylo hotovo.

Velké stany, postavené na ploše nedaleko letiště, se brzy ukázaly jako velmi potřebné, protože počasí se stále horšilo. Přesto došlo na všechny slíbené aktivity. Ještě za pouze mírného mrholení se v jedné části louky cvičilo, jinde jsme my, hudebně nadané, nacvičovaly s členkami Yellow Sisters africkou píseň, jinde se poskakovalo v rytmu afrického tance. Jen bubeníci nacvičovali své číslo pod stanem, protože jejich nástroje nesnáší vlhko a vodu. Kromě toho si každá organizace vystavila své prezentace formou nástěnek, letáků, bulletinů a dalších materiálů, které si přivezla, aby se představila ostatním.

Kolem jedenácté hodiny začala kousek od nás vrčet letadlo, neklamná známka, že první hrdinky z našich řad se dostanou do vzduchu. Počasí se však stále horšilo a v pravé poledne již skutečně lilo jako z konve. Ještě že stál i druhý stan, který posloužil jako jídelna.

A to pódium pod námi na závěr prasklo!

A přišlo a přišlo, takže vystoupení bubeníků, afrických tanečníků a zpěvaček se muselo odehrát taky pod stanem, přestože původně na ně čekalo velké pódium na louce. Tahle produkce měla velký úspěch, protože na ni nacvičovali a účastnili se jí takřka všichni, kdo na akci přijeli. A dobrá nálada nás už neopustila. Jakmile se

děšť dostal do malého oslabení, vyšli jsme před pódium a program pokračoval. Vystoupily taky členky Společnosti čínských žen, které navázaly již dříve s Alianci kontakt. V tradičním oblečení zatančily zajímavý a pro nás samozřejmě líbezně nezvyklý tanec. Celý program konferoval herec a zpěvák Petr Rajchert, spolu s ním se akce účastnila i jeho žena Bára Srncová s dcerou. Obě byly velice milé a spolu s námi zpěvačkami nacvičovaly vystoupení. Bára se také zasloužila o výtvarné provedení plakátu, ozdobné plakety s motivem akce. Tento motiv zdobí trička, která byla v prodeji na místě. Zřejmě všichni jsme si nechali trička Bárrou podepsat a mám tak pěknou památku na tento den. Nezklamaly ani Yellow sisters, opět zazpívaly písně ze svého zajímavého a netradičního repertoáru. Závěr vystoupení byl téměř dramatický. Když se na pódium nahrnula většina přítomných k hromadnému focení, ozvalo se prudké prasknutí – pódium jen tak tak vydrželo. Přesto se na fotce všichni zubíme.

Všechny jsme nevzlétly, ale zážitky máme taky

Jednou z atrakcí letošního DTT byla přehlídka historických automobilů, které byly vystaveny v areálu letiště. Spolu s nimi bylo možné shlédnout historické kostýmy z fundusu Národního divadla. Nejen shlédnout, ale taky vyzkoušet a vyfotit se v nich.

V odpoledních hodinách začal déšť slábnout a naopak sílila naděje na další



vzlétnutí letadla či dokonce balonu. Začaly přípravné práce na jeho napouštění. Byla to obrovská obluda ležící splihle na zemi, která poměrně rychle začínala přibývat na objemu a za chvíli již do koše pod ní nalézaly nadšené adeptky na let. Přestože jsem byla přihlášená, věřila jsem, že se do balonu již nedostanu a splnilo se. Po prvním

vzestupu a přistání se ještě podařilo naplnit koš podruhé, ale tím to skončilo. Hradba černých mraků, která se blížila nad letiště přinesla tak silné poryvy větru, že bylo nutno koš opustit. Balon se sesunul na zem a stal se naprosto neovladatelným. Vítr ho tlačil směrem k našim stanům a byl velký problém ho zastavit. Tím jeho vystoupení skončilo. Naopak pilot letadla nabídl ještě těm, na které nedošlo dopoledne, prolety nad Karlštejnem. Přesto už všechny nevzlétly a ani naše Ljuba s Jarkou Č. se do letadla nedostaly. Abyste si situaci v letadle aspoň trochu vychutnali, přinášíme v našem bulletinu i článek Marcely, členky sdružení Alen z Prahy, která pěkně popsala svoje pocity z letu.



Jediné letadlo, které jsem navštívila já osobně, bylo to staré dopravní, které stálo pevně na zemi a sloužilo jako občerstvovací a odpočinkové místo.

Jestli něčeho bylo letos hodně, byla to voda – příště někde na suchu

A přišla neděle, s ní loučení a odjezd domů. Při cestě na nádraží jsme přecházely most přes Berouнку. Měla jsem představu, že je to romantická příjemná řeka, takže mě zarazilo, jaký mohutný proud se nám pod nohama valil. Po příjezdu domů jsme už jen v televizi sledovaly Berouнку, jak zaplavuje krásný kraj nejen pod Karlštejnem – ale to už je jiný příběh.

Zažily jsme opět hodně pěkného a zajímavého.

I když jsme ani jedna nevzlétly (což jsem ani neměla v úmyslu), počasí se nám postaralo dostatečně o překonávání skutečných překážek a v tom jsme obstály.

JN

Marcela v balónu

Milá děvčata!

Právě jsem se vrátila z akce Aliance žen s rakovinou prsu "Dokážeš to taky! 2013", tentokrát s názvem "Bereme to s nadhledem". Je neděle 26. května 2013 a venku prší a prší, sluníčko se neusměje ani trošičku.

A podobné počasí bylo i včera na letišti v Bubovicích, kam jsme přijely mikrobusem z Karlštejna (z pensionů, kde jsme byly ubytované před a po akci).

Na letišti se měl uskutečnit náš odvážný let malým letadlem a balónem. Dopolední počasí bylo ještě celkem přívětivé a nakloněné našim leteckým pasažerkám - to znamená, že nepršelo! Jinak ale byla zima a stále zamračeno. V 11 hodin piloti rozhodli, že "letecké odvážné ženy" poletí.



Jako první vstoupila do malého letadla naše členka VěraU. Usedla po pravici mladého příjemného pilota a za ní ještě dvě pasažerky. Věra si nasadila sluchátka, aby byla ve spojení s velením. Já a Daniela jsme jí byly věrně nablízku a přály jí šťastný let. Daniela, coby profesionální fotografka, vše zachytila na mnoha snímcích. Letadlo nastartovalo motory a drkající po mokré trávě se rozjelo. Zmizelo nám za obzorem, aby nabralo rychlost a po otočce zpět k nám vzlétlo. Obě jsme mávaly naší odvážné Věrce a sledovaly ji až bylo letadlo docela malinké.

Po návratu na zem jsme Věrku vítaly a objímaly a ta nám hned líčila své úžasné dojmy. Nebála se !!! Sledovala nádhernou zalesněnou krajinu pod sebou, hrad Karlštejn, lomy Velká a Malá Amerika a Mexiko. Škoda, že naše milé kamarádky BlankaŠ, EvaV s naším Milanem a cyklistou Jirkou dorazily na letiště až po jejím letu, odvážnou Věrku tedy neviděly.

Následovaly další lety a další mávání a vítání. Na letišti probíhal další celodenní program Dokážeš to taky, ale nejdůležitější bylo sledování počasí, na kterém záleželo, zda se vůbec uskuteční lety balónem. Počasí nám odpoledne vsutku nepřálo, střídal se prudký déšť s mírným vytrvalým deštěm a do toho fičel vítr. Později se počasí trochu umoudřilo a tak přeci jen konečně přijela posádka s balónem. To bylo v 17 hodin a naši přátelé museli už odjet. Dosud nebylo jisté, jak to s letem balónu dopadne. Pršelo a přšelo.

Kolem 18. hodiny přestalo pršet. Nastal velký fofr - zatím jen pro posádku balónu, která okamžitě zahájila nafukování balónu. Vytvořily jsme tříčlenné pasažérské skupinky podle rozpisu, který pečlivě připravila Andrea. Za chvíli první tři odvážné ženy nastoupily a balón vzlétl. Hurá !!! Přistání též skvělé! V druhé skupině jsem konečně já, se mnou Zdenka a Marie. S děvčaty jsem byla hned "balónová kamarádka" neboť Zdena je z Brna, tam studoval můj starší syn, a Hana je z Ústí n. L., kde studoval můj mladší syn. Doufala jsem, že tato náhoda mi přinese štěstí, ale mýlila jsem se.

Nástup do koše balónu proběhl dle instrukcí pilota, což je: "Na stupátko! Chyt'te se hrazdy (ta je důležitá)! Otočte se, opět na stupátko! A už malý skok do balónu". Povedlo se!!! Radostí jsme byly bez sebe, že konečně vzlétneme. V kapse jsem měla připravený růžový šáteček na mávání děvčatům dole. Už, už jsme měli stoupat! V tom začal foukat silný vítr, balón se začal naklánět k jedné straně a odnášel nás po větru. Byli jsme asi 30 cm nad zemí! Dostaly jsme přímo vojenský rozkaz: "Opusťte ihned balón! Vyskočte!" Já se chytila hrazdy a jako cvičenka v Sokole jsem se přehoupala přes koš, druhá pasažerka trochu obtížněji a s pomocí za mnou. Třetí dostala rozkaz "Lehnout do koše!" Ostatní členové posádky táhli koš proti větru, zapojily se i některé divačky, pomáhala i naše Věra. Hrozila dokonce srážka balónu se stojícím letadlem. To muselo být taky rychle odsunuto.

Když posádka s "pomocníky" balón ustála, vystupovala z něho vyděšená Hana. Let balónem tak pro všechny "odvážné ženy" skončil. Okamžitě převzali velení naši letečtí piloti a nahradili nám nezdařený let balónem letem v letadle. Konečně jsem tedy letěla malým letadlem, mávala růžovým šátkem a byla jsem šťastná. Bylo to nádherné! Pak znovu přšlo a to byl konec i s létáním v letadle!!!

Byla jsem ráda, že jsem prokázala odvahu, do balónu nastoupila a letadlem letěla.
Marcela

S laskavým svolením organizace Alen převzato z jejich zpravodaje. JN

Na návštěvě v Havířově – městě budoucnosti

Nově vytvořená tradice setkávání členek onko klubů, které se nacházejí v regionu Moravskoslezského kraje nás letos přivedla do Havířova. Pozvání nám přišlo z organizace Inna Havířov. V pořadí třetí akce tohoto druhu slibovala příjemné dopoledne s krátkým zábavným programem i občerstvením, ale hlavně s osobními kontakty s děvčaty z několika dalších klubů. Z Frýdku-Místku přijely zástupkyně klubu Naděje, z Ostravy děvčata z Onko Amazonek. Dalšími účastnicemi byly ženy z Onko Naděje Třinec a z nově vzniklé organizace Profit 12 z Bohumína. S pořádajícími děvčaty z Inny a námi z Onko Niké Krnov se sešlo v místním středisku volného času kolem padesáti žen. Onko Niké reprezentovala sedmičlenná skupina ve složení: Vlasta Jeníčková, Jarka Petrovská, Jarka Čuláková, Ljuba Klementová, Růženka Grycová a já. Z Prahy přijela ranním rychlíkem na tuto akci i ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu Eva Knappová.

Minulá dvě setkání měla trochu jiné zaměření. První nazvalo sdružení Naděje z Karviné Májovým pětibojem. Jak je z názvu zřejmé, šlo hlavně o sportovní turnaj. Přesto došlo i na kulturní vyžití díky návštěvě zámku Fryštát. V rámci pětiboje jsme sice jako družstvo skončily na posledním místě, ale atmosféra a nálada byly výborné, takže nás to ani nemrzelo.

V roce 2012 uspořádala setkání klubů ostravská organizace Onko Amazonky. Jeho součástí byla návštěva hornického muzea Landek a fárání do dolu. Odnášely jsme si odsud velké zážitky a dodnes vzpomínáme na sestup do nitra země cca asi 10 m.

Letošní sraz klubů byl organizován v komornějším provedení. Přesto jsme si užili hned na začátku legrace při zpěvu souboru Havířovské babky. S velkým humorem

a těšínským dialektem zpívané písničky nás pobavily, hodnotily jsme zápal zpěvaček, jejichž věkový průměr dost překračoval šedesátku (a to jsem velmi opatrná). Potom následovala hraná scénka, opět humorného rázu, samozřejmě v čistě ženském obsazení. Oba výstupy byly odměněny srdečným potleskem.



Veselí bylo na několik desítek minut vystřídáno ústními prezentacemi zúčastněných organizací a během nich se rozvinula i diskuze o tématech, která jsou společná pro všechna společenství tohoto druhu: dotace, členská základna, přízeň města, nedostatek prostor pro činnost a další.

Následoval krátký vstup Evy Knappové, která poděkovala Inně Havířov za organizaci setkání a všem přítomným za účast. Informovala stručně přítomné o práci a připravovaných akcích Aliance. Dalším bodem programu byla tombola. Jedna cena střídala druhou, vyhrát mohl skoro každý kdo si zakoupil los a výhry byly opravdu perfektně vymyšlené a velice vtipné. Smích a potlesk nebral konce. Ale ten už se blížil – čas tak neuvěřitelně rychle uběhl v milém prostředí a mezi bezvadnými lidmi, že jsme ani nechtěly věřit, že už musíme na vlak. Na závěr jsme byly obdarovány drobnými dárky, za které ještě tímto děkujeme.

Protože jsem nikdy v Havířově nebyla, neměla jsem ani potuchy, jak lidnaté a velké je to město, i když vzniklo teprve v 50. letech na zelené louce. Počet skoro 100 tisíc mě překvapil a když jsem si pročetla přiloženou brožuru o Havířově, musela jsem si poopravit svůj mylný dojem o malém zapomenutém bývalém havířském městě. Naopak, je to město plné zeleně, parků a parčíků, květinových záhonů a ozdobných keřů. Přejeme obyvatelům Havířova, ať se jim zde pěkně žije.

A našim kolegyním z Inny přejeme, aby se jim i nadále jejich práce dařila.



Přečetli jsme si na internetu.....

Vědci našli způsob, jak léčit všechny typy rakoviny

Dosud se zdálo, že "lék na rakovinu" je pouhou utopií a zbožným přáním. Že mohou existovat pouze jednotlivé léky na jednotlivé druhy nádorů. S novým objevem teď svítla naděje, že jediným způsobem půjdou vyléčit všechny a že se uzdraví každý nemocný. Průlom v léčbě rakoviny! Vědcům z Japonska se podařilo v laboratoři vypěstovat buňky, které jsou schopny posílit imunitu natolik, že dokáže **zlikvidovat viry HIV nebo dokonce rakovinné bujení**. Navíc působí dlouhodobě. Jedná se o **cytotoxické T-lymfocyty**, které jsou obsaženy v lidském imunitním systému.

"Nabuzená" imunita porazí rakovinu

Tento druh bílých krvinek dokáže odhalit a zlikvidovat infikované buňky nebo buňky poškozené rakovinovým bujením. Problém je však v tom, že jich máme jen málo a navíc je jejich život hodně krátký. Podle nového objevu by jejich podávání pacientům ve velkém množství mohlo vybudit jejich imunitní systém k mimořádnému výkonu, při němž by zničily nádor i jeho metastáze. Pacient by se tak vlastně uzdravil sám vlastními silami svého imunitního systému. Jde o to, jak se bude chovat imunitní systém po navýšení počtu T-lymfocytů - zda bude ničit pouze poškozené buňky, zatímco zdravým neuškodí. "Pokud to dokáže, můžeme je v dohledné době začít pacientům injekčně podávat," vysvětlil Hiroši Kawamoto, jeden z autorů studie, publikované v odborném magazínu Cell Stem Cell.

Naděje z kmenových buněk

K vypěstování těchto specifických buněk vědci využili **lidské kmenové buňky**, což jsou univerzální stavební jednotky lidského organismu. Jde o ještě nediferenciované buňky, které mají schopnost se dělit a **přeměnit na specifický typ buňky - vlastně jakýkoliv orgán**. Proto se lékaři snaží zvládnout postup, jak tyto buňky přimět, aby se přeměnily v buňky orgánu nebo tkáně, jaké budou potřeba. Z počátku se zdálo, že je možné je získávat jen z **embryí**, což kvůli etickým otázkám poněkud zdrželo vývoj, ale naštěstí se brzy ukázalo, že jako jejich zdroj mohou posloužit **kožní a tukové buňky**. Kmenové buňky jsou budoucností **pro úspěšnou léčbu dosud neléčitelných nemocí**: degenerativních onemocnění mozku, míchy, Alzheimerovy nebo Parkinsonovy choroby. V současné době se kmenové buňky používají především k léčbě **chrupavek, cév, kostí a rohovky**. Velkou nadějí vkládali vědci do výzkumu "opravy" **poškozené míchy**, ale výsledky zatím nejsou jednoznačné.

Buňky ničí nádory

V rámci zmíněného pokusu výzkumníků z Tokijské univerzity a Výzkumného centra alergií a imunologie Riken byly získané cytotoxické T-lymfocyty použity proti viru HIV a k likvidaci buněk poškozených rakovinou kůže.

A úspěšně! Vědci dokonce chtějí začít v nejbližších měsících s **klinickými testy na lidských dobrovolnících**. "Může to být skutečná revoluce v léčbě infekcí a rakovin," tvrdí spoluautor výzkumu Hiromitsu Nakauchi. Prozatím má lékařská věda k dispozici proti zhoubnému bujení **chemoterapii a cílenou léčbu**, již se většinou nepřesně říká biologická. **Cytostatika** omezuje dělení rychle rostoucích buněk - rakovinných i zdravých, zatímco v případě cílené léčby působí tyto látky uvnitř buňky a brání přeměně zdravé buňky v nádorovou, a to na různých úrovních.

Bez chemoterapie se neobejdeme

"Říkalo se, že chemoterapie nepřezije rok 2000 - ale přežila a pořád patří k základním metodám onkologické léčby, bez níž bychom se dodnes neobešli. Na druhou stranu její nežádoucí účinky se dnes již dají mnohem lépe kontrolovat a tlumit - ať už jde o poruchy krvetvorby, zvracení nebo nevolností, které byly v minulosti tak nesnesitelné, že někteří pacienti chemoterapii kvůli tomu odmítali," uvedl v rozhovoru pro Aktuálně.cz onkolog **MUDr. Pavel Klener**, loňský laureát České hlavy, což je tuzemská obdoba Nobelovy ceny.

Ve zkratce ...

- Během prvního pololetí jsme opět navštěvovaly chráněnou dílnu Effatha a cvičily se v rukodělných disciplínách, například práce s keramickou hlínou, glazování, nová metoda quilling. Po prázdninách budeme pokračovat zase vždy ve středu od 15,00 hod. ve středisku na Hlubčické ulici.
- Od 3. 9. do 9. 9. budeme na rekondičním pobytu v Lázních Luhačovice. Těšíme se na odpočinek, procedury i zábavu. A čeká vás překvapení!
- V důsledku červnových povodní v Praze a okolí byl zrušen i známý tradiční AVON POCHOD proti rakovině prsu. Konat se bude až 7. září 2013 a my se ho bohužel nezúčastníme. Ale určitě si v Luhačovicích vzpomeneme.
- Zajímat by vás mohla událost z měsíce května. Při podzimním zasedání správní rady Aliance byla projednána možnost napsání a odeslání dopisu papeži Františkovi. Mělo jít hlavně o morální podporu činnosti nejen Aliance, ale i všech organizací, zaměřených na pomoc žen s rakovinou prsu. Dopis s prosbou o požehnání byl napsán a 22. 5. 2013 ho zástupkyně Aliance žen s rakovinou prsu Andrea Mička, také pacientka, předala do rukou přímo Jeho Svatosti papeže Františka v rámci generální audience.

- Projekt Ženy ženám – poukazy pro ženy, které ještě nemají nárok na bezplatný screening, to je mamografie a ultrazvuk nebo pro ženy nad 45 let, které se chtějí nechat bezplatně vyšetřit v kratším než dvouletém intervalu. Poukaz má hodnotu 200 Kč a platí od 15. 8. do 31. 11. 2013. Získáte ho na bezplatné AVON lince 800 180 880 každý všední den od 9,00 do 19,00 hod.
- V polovině měsíce října budeme opět v krnovském bazénu Plavat prsa, už je třeba začít trénovat. Přiveďte všechny své známé a příbuzné, ať je nás co nejvíce.
- Na měsíc listopad máme přislíbenou přednášku primáře MUDr. Jiřího Šupíka. Snad to letos už vyjde.

JN

JUBILEA

Kulaté narozeniny oslaví naše členka:

Jarmila Čuláková - 23. listopadu

GRATULUJEME !



Děkujeme všem, kteří trvale podporují činnost sdružení
ONKO NIKÉ Krnov

Moravskoslezský kraj
MĚSTO KRNOV
ELFE, s.r.o., Krnov
DALKIA Česká republika, a.s.
PERFECT OUTDOOR, s.r.o., Krnov
Obec ÚVALNO
PRIOR IK, a.s.
Fa KUMI – p. Kurečka
KEDAR Krnov
MUDr. Ludmila Grussmannová
MUDr. Jiří Šupík
MIKS Krnov

**Bezplatná linka AVON PROTI RAKOVINĚ PRSU
každý všední den od 9.00 do 19.00 hod.
tel. 800 180 880**

Tento bulletin vychází za podpory



Městského informačního a kulturního střediska Krnov

Vydává:

ONKO NIKĚ Krnov, OD PRIOR, Zámecké nám. 4, tel. 607 126 930, 775 726 930

e-mail: onko.nike@centrum.cz, www.onko-nike.cz

Redakce: Jarmila Novotná, Zdenka Remešová, Ing. Ljuba Klementová

Neprošlo jazykovou úpravou.