

Bulletin ONKO-NIKÉ Krnov

Zpravodaj sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu



1 / 2012

První letošní beseda

Jedno z našich prvních letošních setkání bylo to s firmou JUST. Sešly jsme se v prostorách jídelny s paní Magdou Hradilovou, která tuto firmu zastupuje. Její výklad a nabídka se setkala s velkým zájmem a děvčata si objednávala produkty této švýcarské firmy. Eva Kozelková, která se besedy také účastnila, své dojmy vyjádřila opět ve verších.

Za námi jsou bujaré plesy, bály,
před námi do Velikonoc půst,
ať jsme zdravé, silné, že lámat můžem skály,
o to se postará firma JUST!
Katalog výrobků není žádný cár,
nabízí zboží až ze Švýcar.
Ať máme elán, nic nás nebolí,
pomohou extrakty, mastě, ochucené soli!?

JN

Gemmoterapie

Když napíši z našich akcí svodku,
čeká nás ještě paní magistra z Brodku,
aby nám nabídla různé výtažky z pupenů.....
Je jich tolik, zda si ještě vzpomenu,
jak tu už měla přednášku, kdy to bylo?
Od té doby jistě rozšířila své dílo,
necháme se překvapit, nebude to elixír mládí?
Pomyšlení na zázraky nás svádí,
jistě to bude zase hit!
Nepřeháním, to chce klid...

Tyto verše Evy Kozelkové navozují naši náladu a očekávání přednášky paní magistry Jarmily Podhorné z firmy Naděje. Tato firma, kterou založila před mnoha lety, produkuje a prodává bylinné tinktury a extrakty vhodné k podpůrné léčbě mnoha zdravotních problémů. Pro výrobu tinktur i ostatních výrobků používá především vlastní suroviny, které jsou pečlivě sledovány a kontrolovány. Léčivé rostliny jsou pod kontrolou od jejich zasetí až po finální zpracování. Nabízí dárkové sady, přírodní koupele, výluhy z pupenů, kúry, gemmoglukany, výluhy na vnější použití, masti, oleje. Přestože nás paní Podhorná už před pár lety navštívila, očekávaly jsme s velkým zájmem její přednášku i rady a odpovědi na naše otázky. A samozřejmě nás neklamala. Na úvod přednesla svou prezentaci, pomocí techniky jsme se přenesly do její zahrady, ve které pěstuje své bylinky a kytičky a jen jsme litovaly, že projektor nemůže vydávat vůně, které se z nich určité linou. Seznámila nás s účinky jednotlivých bylin i s případy onemocnění, se kterými se setkala. Obracejí se na ni lidé, kteří mnohdy hledají poslední naději právě u bylin a v nejednom případě se paní Podhorné podařilo poskytnout jim cenné rady a pomoc. I mnohé z nás se chtěly dozvědět odpovědi na otázky, týkající se zdravotních problémů ať našich osobních či našich blízkých. Myslím, že všem bylo odpovězeno. Z předváděných produktů si mohla děvčata přímo na místě nechat sestavit vhodnou kombinaci pro léčbu

svých potíží. Většina z nás si domů odnášela masti, oleje, tinktury či gely a taky spoustu rad a doporučení od paní magistry. Díky za ně!

JN

Dobrodružství v podzemí aneb co je to Landek

Letošní společné setkání spřátelených organizací našeho kraje připravily členky ostravské organizace Onko Amazonky. Když teď nad tím přemýšlím, tak obě velké akce letošního jara se odehrávaly v hlubinách země. Výlet do Landeku v uhelných dolech a Dokážeš to taky! v podzemí krasových jeskyní. Obojí se mi zprvu zdálo nepřijatelné, protože mi věkem přibývají různé fobie. Už delší dobu mi vadí výšky a od posledního vyšetření na CT nesnáším stísněný prostor. Zvlášť, když je to hluboko pod zemským povrchem a není jak odtamtud uniknout. Do Ostravy – Petřkovic, kde se nachází Hornické muzeum Landek, jsme cestovaly vlakem. Naše devítičlenná skupina se zde sešla s účastnicemi z několika dalších organizací jako například již zmíněné Amazonky z Ostravy, děvčata z Třince, Frýdku-Místku, Havířova a Opavy. Po slavnostním úvodu, kde jsme se pozdravily navzájem a zejména uvítaly ředitelku Aliance Evu Knappovou, jsme se rozdělily na dvě skupiny. Jedna měla sfárat do důlních chodeb a druhá navštívit část muzea s důlní záchranářskou technikou. Ačkoliv jsem byla rozhodnuta nefárat, nátlaku, na mě vyvinutému jsem podlehla a vlezla do klece, která za velkého hluku a třesení sjela o nějakých deset metrů pod zem. Už v tuto chvíli mi nebylo nejlépe. Cesta důlními chodbami byla sice zajímavá, ale moje obava ze špatných pocitů v tak stísněném prostoru se naplnila. Přesto na mě silně zapůsobila představa, že v takových podmínkách skutečně lidé pracovali a navíc byli stále v hodně reálném nebezpečí výbuchu, zasypaní, úrazu. V duchu jsem před těmi, kdo tam denně trávili mnohahodinové směny při tak nesmírně těžké a nebezpečné práci, smekala. Po výjezdu ze štoly jsme měli možnost v budově muzea přečíst si tabuli se jmény těch, kteří zde opravdu svůj život ztratili a při pohledu na stovky jmen těchto mužů se nám draly slzy do očí.

JN

Jak se nám vyvedl letošní Český den proti rakovině neboli Květinový den

Pro prodej žlutých kvítků měsíčku lékařského jsme ve středu 16. května v našem městě zvolili inovační prvek, a to pevně postavený stánek k prodeji i k provádění osvěty s předváděním samovyšetřování prsu. Stánek se nám podařilo zapůjčit v Městském kulturním a osvětovém středisku a za pomoci pracovníků této, nám nakloněné a s námi



sympatizující organizace, i instalovat v centru Krnova, na Hobzíkove ulici naproti nové Bauerově kavárně. Takže kromě tradičního způsobu prodeje za pomoci studentů krnovských středních škol, členek našeho sdružení i členů organizace Junák jsme měli trvalé stanoviště, kde nás občané Krnova mohli najít od devíti hodin ráno až do pěti odpoledne. Samozřejmě i letos jsme organizovali prodej kytiček také v Bruntále, Vrbně pod Pradědem, Horním Benešově,

Měště Albrechticích a obci Úvalno. Letos se prodávaly kytičky s oranžovou stužkou a nabízely letáčky s upozorněním na problematiku nádorového onemocnění ledvin. Podle informací z Ligy proti rakovině, která tuto akci každoročně organizuje v celé republice, bylo k prodeji předáno okolo 800 000 kytiček, které se prodávaly ve všech 14 krajích, 77 okresech, 930 městech a vesnicích. Na prodeji se účastnilo 11 500 dobrovolníků. Ke dni 11. 6. 2012 bylo na květinovém kontě něco málo přes 13 milionů korun. Nejde o sumu definitivní, protože termín k odesílání peněz i dokumentace pro všechny účastníky byl stanoven na 18. červen.



Náš výtěžek z prodeje byl v tomto roce **85 300,- Kč**. Není to ani nejméně ani nejvíce za ty roky, co se Květinového dne účastníme. Bohužel se nám letos nepodařilo dosáhnout požadovaného průměru 20 korun za kytičku, což si nedokážeme vysvětlit.

To však neznamená, že pro příští rok tuto akci vypustíme ze svého kalendáře. Naopak, získaly jsme důkaz, že i prodejní stánek měl svůj velký význam a jenom v něm bylo prodáno kytiček za více než 4000 korun. Vedení organizace Onko Niké děkuje za velkou pomoc při prodeji všem našim děvčatům, které prodávaly kytičky v ulicích, ve stánku, mezi svými známými i v Úvalně. Díky nim jsme jen za naše sdružení prodaly kytičky za 14 459 korun.

Byly to:

Eva Čížová, Jarka Čuláková, Zdena Běčáková, Věra Drhová, Růženka Grycová, Ljuba Klementová, Marienka Machulová, Irena Matulayová, Jarmila Tomková, Dobra Tylšarová, Anička Vojkůvková a Helena Žáčková.

Tak za rok nashledanou při Českém dni proti rakovině 2013!

Jarmila Novotná

Dokázaly jsme to taky – překonat své draky!

Dokážeš to taky! – tuhle výzvu už určitě mnohé z vás slyšely, dokonce jste se některé několika akcí s tímto názvem účastnily. Jen pro případ náhlého zatmění myslí uvedu příklady: - Kolem s kolem, Až na vrcholky hor – výstup na Praděd, v loňském roce



Pochod k soutoku Opavy a Opavice a letos celostátní projekt s podnázvem **Všichni draci našeho života**. Těmi draky se rozumí naše strachy z mnoha věcí, ale především z nemoci, která nás už navždy bude provázet našimi životy. V každé pohádce někdo s drakem zatočí – Honza, princ, či srdnatý rytíř. S těmi našimi draky si musíme poradit samy. A to byl hlavní cíl letošního jubilejního desátého ročníku Dokážeš to taky!

Cílem účastnic prvního projektu Dokážeš to taky! v roce 2002 bylo dostat se co nejdříve a zdolat jeden z vrcholů alpských velikánů Sonnblick 3105 m vysoký. Letošním cílem bylo spustit se co nehlouběji pod zem a strávit zde noc. K tomuto záměru byly vybrány Sloupsko-šošůvské jeskyně v oblasti Moravského krasu. Z každé organizace se původně měly zúčastnit dvě až tři členky, nakonec se podařilo, že nás za Onko Niké jelo sedm. Tou nejodvážnější, která se uvolila strávit noc v jeskyni v hloubce 60 m, bez světla, sociálního zařízení, na tvrdém lůžku, byla Ljuba Klementová. My ostatní, Jarka Čuláková, Zdeňka Běčáková, Lenka Dluhošová, Růženka Grycová, Helena Žáčková a já, která to píšu, jsme si mohly užívat pohodlných lůžek v chatičkách v kempu Baldovec, kde se celá akce odehrávala.

Mimochodem, Baldovec – krásné místo v oblasti nedaleko Macochy, obrovský kemp s mnoha typy chat, se spoustou možností jak se sportovně vyřádit – například lanové centrum, tenisové kurty, venkovní bazén, nádherné plochy na cvičení, běhání, možnost cyklistických výletů. To vše obklopeno překrásnými lesy, které mi připomínaly prostředí popisované v Mrštíkové Pohádce máje.

Z Krnova jsme odjízděly v sobotu 19. června společně vlakem do Prostějova, odtud nás odvezl autobus do obce Vysočany. Z této pěkné vesničky, která už leží v oblasti Dražanské vrchoviny, jsme měly jít původně pěšky lesem do kempu, ale měly jsme štěstí

a svezla nás auta, která přijela pro naše zavazadla. Kemp Baldovec nabízí perfektní příležitosti pro využití například volného víkendu pro rodiny, skupiny mladých sportovců a nám se tam taky velmi líbilo. Chatičky k ubytování byly různých rozměrů a vybavení, ale myslím, že všichni jsme zde byli spokojeni. Celkem se do Baldovce sjelo téměř šedesát lidí, dokonce zde bylo jako doprovod i několik mužů.



První odpoledne po příjezdu bylo věnováno vzpomínání na předchozí Dokážeš to taky! Shlédly jsme amatérský film z první akce, výstup na Sonnblick a věřte, že nikdo z nás těm odvážným účastnicím nezáviděl. Z deseti se na vrchol nakonec vypravily pouze tři, byl to výkon hodný opravdových horolezců a zpětně lze děkovat všem svatým, že se všichni vrátili bez úrazu. Pak už jsme se ve vzpomínkách vracely do let, kdy jsme se i my účastnili Dokážeš to taky! Připomněly jsme si pekelné vedro v roce 2005, ve kterém jsme jely na kolech do Brumovic, kde jsme se setkaly s členkami opavské organizace Onko Isis, na nádherné zakončení našeho výstupu na Praděd v roce 2007, kdy jsme spolu s dalšími přáteli a sympatizanty vytvořili společný kruh lásky a pochopení i na loňskou cestu v dešti a větru na Ježník a Cvilín a pouštění našich růžových lodiček po vodách řeky Opavy. Po večeri jsme šly posedět k táboráku, kde nám odborníci speleologové vyprávěli zajímavé zážitky ze své práce. Poté se zvedly naše „jeskynní ženy“ – bylo jich třináct a byly odvezeny na místo, kam by se nám ostatním asi moc nechtělo. Popis celé noci v jeskyni od hlavní hrdinky naší výpravy si můžete přečíst v další části tohoto článku.



Ráno jsme netrpělivě čekaly na naši statečnou kamarádku Lubku a uvítaly jsme ji radostným pokřikem a srdečnými objetími. Byla trochu bledá, hodně zmrzlá, ale horký čaj a naše láskyplné přijetí jí vrátilo úsměv na rty a líčka jí zrudověla. A pak už den nabral obrátky, poté, co jsme se oficiálně přivítaly se všemi jeskynními ženami následovala spousta akcí a aktivit. Mohly

jsme se rozhodnout mezi mnoha možnostmi – například střilet z luku, cvičit tai-či nebo jógu, vyráběly jsme si každá masku svého draka. Naše případné problémy, které nám právě tihle draci přinášejí, jsme mohly konzultovat v jeskyni Baby Jagy s příjemnou psycholožkou. Po dobrém obědě už na nás čekal na paloučku bubeník, který trochu vypadal jako čertík z pohádky, s desítkami různých bubnů a bubínků a postupně nás všechny donutil bubnovat, křičet a zpívat. Myslím, že všichni draci z okolních lesů se už nikdy nevrátí na tato místa. Odpoledne přijela skupinka mladých žen – členky skupiny Yellow Sisters. Jejich úkolem bylo naučit nás zpívat africkou píseň a ty co zpívání zrovna nemusí se měly naučit tančit africký tanec. Ačkoliv to zpočátku vůbec tak nevy-padalo, naučily se to jak zpěvačky, tak i tanečnice a společný výstup obou skupin byl úžasný. Škoda, že to nikdo netočil na video! Jednou ze zpěvaček byla dcera Petry Černocké Bára Vaculíková, další Tonička (Antonia) měla sebou svého šestitýdenního chlapečka. Nádherný malý černoušek, kterého měla takřka celou dobu v náručí a který u své úžasně pohodové maminky během jejího vystoupení celou dobu naprosto pohodově spinkal – bylo to pro mě přímo zjevení lásky, klidu, štěstí. Třetí byla Lucie - ta nacvičovala tanec, ale zároveň je výbornou zpěvačkou této skupiny. Na závěr krásného odpoledne pro nás Yellow Sisters uspořádaly malý koncert, který zaujal skvělým provedením i nezvyklým repertoárem.

A pak následovala přehlídka dračích masek, které jsme si nasadily a také se v nich fotografovaly. Navzájem jsme se mezi sebou obdarovaly drobnostmi, které měly mít nějakou podobu draka nebo dráčka. My jsme zabodovaly krásnou kachličkou s magnetem a motivem čínského draka, které nám namalovala a zhotovila Sylva Dorazilová z dílny Effatha, do které se chodíme „umělecky“ realizovat. Večer by završen táborákem, povídáním a zpíváním.

Třetí den byl dnem loučení. Po snídani jsme vyrazily nalehko, bez zavazadel, která nám byla odvezena, lesem do vesničky Vysočany a odtud autobusem ke Sloupsko – šošůvským jeskyním. Konečně jsme se mohly podívat, kde trávila svou dračí noc naše Ljuba. A nejen to, čekala nás dvouhodinová prohlídka celého areálu nádherných krasových síní a chodeb s fundovaným průvodcem. Nádhera a velkolepost podzemního prostoru, který byl vytvářen statisíce let, byla ohromně působivá. Najednou jsem si uvědomila, jak je příroda silná, mocná, co nádhera dokáže vytvořit a jak je člověk proti ní se všemi svými vynálezy, technikou, počítači a drahými auty i hamburgery, ale i svými radostmi a bolestmi malý a nepatrný. Po ukončení prohlídky

jsme se už jen rozloučily s mnoha novými přítelkyněmi a začaly se těšit domů. Vracely jsme se plné dojmů, prožily jsme tři zajímavé, krásné a činorodé dny. Na svoje problémy a starosti jsme opravdu ani nepomyslely.

Na závěr musím poděkovat dvěma hlavním postavám této akce. Ta první, je Jana Drexlerová, která stála u vzniku Aliance žen s rakovinou prsu. Žena, která, ač sama řídí nejen jednu organizaci Mamma Helpu ale už i dalších sedm poboček s tímto jménem po



celé republiky, iniciovala obrození Aliance a vrátila jí podobu, kterou jsme všichni znali a v posledních letech jsme jen s hrůzou sledovali, jak se ztrácí. Díky ní se Aliance postavila na nohy. Nové vedení Aliance, zvláště ředitelka Eva Knappová, velmi brzy pochopila cíle a směřování této společnosti a přispěla všemi svými silami a energií k tomu, aby se mohla uskutečnit tato veleúspěšná akce. Obě dvě se zasloužily o skvělý průběh všech částí programu, o spokojenost účastnic s ubytováním, jídlem i přátelské prostředí. My, které děláme podobné věci pro naše organizace, víme moc dobře, kolik sil příprava čehokoliv pro ostatní stojí. Někdy jdou věci hladce, někdy se někde něco zadrhne a je třeba improvizovat, řešit problémy za pochodu. Pokud se to stalo i Janě a Evě při akci Dokážeš to taky v Baldovci, pak to nikdo z nás nepoznal.

Holky, bylo to skvělé a vám patří naše obrovské díky.

Jarmila N. - ještě stále plná dojmů

A teď si přečtěte, jak si tyhle tři dny užila další naše děvčata a jaké dojmy v nich zanechaly.

Na noc v jeskyni jsem se těšila Hlavně jsem byla zvědavá, jak to bude na mě působit. Když jsem obdržela podrobné pokyny, trochu jsem dostala strach, že to nezvládnou – nedokážu. Den rychle utekl v seznamovací a družné atmosféře. Nastal večer.

Ve 21 hodin jsme se shromáždily na parkovišti a třemi auty jsme odjely k jeskyni. Bylo nás třináct žen. K jeskyni jsme docházely už za tmy. Krásně svítily hvězdy a bylo teplo. Okolí jsem nevnímala. Soustředila jsem se pouze na vstupní otvor do jeskyně. Najednou hvězdy zmizely, ovanul mě chlad – byla jsem v jeskyni. Svítil pouze světelný kužel baterky. Naši dva mladí průvodci nám začali vyprávět o vzniku a vývoji jeskyně. Zavedli nás do Eliščina sálu, kde jsme všechny zůstaly v údivu stát. Doléhala k nám „božská“ hudba a já cítila nevýslovnou pokoru a nádheru přírody.

Pak už jsme se odebraly do „ložnice“. Byla to část, ve které také pobývají děti, které se zde léčí. Jeskynní klima má výborné účinky proti dýchacím nemocem. V „ložnici“ bylo několik plastových lehátek těsně vedle sebe. Každá jsme si vybrala to „svoje lože“. Zabalily jsme se do spacáků. Všechna světla zhasla. Zavládla černočerná tma. I když jsem otevřela oči, stále jsem si připadala jako kdybych je měla zavřené.

Usnula jsem. Probudila mě zima a nutkání na záchod. Jak to udělat? Slečna průvodkyně spala na prvním lehátku - vzdáleně ode mě. Já jsem bohužel neměla baterku. Chvilí jsem ležela a jen tak poslouchala to ticho přerušované chrupkáním. Vůbec nevím, kolik bylo hodin. Najednou jsem zahlédla malé světýlko a uslyšela vrzání. Rychle jsem se posadila

a začala mávat rukama. Volat jsem nemohla, abych nikoho nevzbudila. Naštěstí mě Hanka s baterkou uviděla a pochopila, co chci. Posvítila mi na cestu. To už byla vzhůru i naše průvodkyně a odvedla nás do míst, kde jsme mohly uvolnit svým potížím. Obě mě pak zase „baterkou“ vyprovodily k mému lehátku. Potmě bych to nezvládla. Vůbec se mi do toho studeného a vlhkého spacáku nechtělo. Ani nevím, jestli jsem ještě usnula. A pak už byl „budíček“. Rozsvítily se všechny světla. Byly jsme „polámané“ a drkotaly se zimou. Rychle jsme sbalily své věci a naši průvodci nás bezpečně odvedli k východu jeskyně.

Tam mě ovanul teplý větríček a uvítalo hřejivé sluníčko. Byl to balzám po tak studené a mokré noci. Přesto jsem byla moc ráda, že jsem si zkusila v jeskyni spát – že jsem to dokázala. Nevím, jestli ještě někdy zakusím takový zvláštní pocit, jaký tato noc a následující jítro ve mně zanechalo.

Ljuba Klementová

Dračí víkend pro mě byl velkým přínosem 🤔 Načerpala jsem tam spoustu pozitivní energie 🤔 😊 🌱 Už vím jak mám zdolat ty své draky a dráčky. Buben 🌱 či TAI -ČI, přála bych to poznání zažít všem, například střelba lukem byla velmi náročná, ale zkusila bych to znovu. Je to hlavně v každé z nás, jak si poradíme a hlavně - máme se navzájem a ta podpora a přátelství je něco jako BABA JAGA, takže je mi s vámi všemi sluníčkově. Jarčula 🤔 🤔

Velké poděkování patří našim ředitelkám (především pak naší Jarušce) za to, jak vzorně měly připravenou celou akci. Veškeré aktivity nám přinesly obrovské zážitky, nezapomeneme na bubnování, kterým jsme všechny ze sebe dostávaly negativní energii, na hrátky s tělem při technikách Tai-chi ani na cvičení jógy, při které jsme se nakonec pěkně zklidnily. Zahánění vlastnoručně vytvořených draků tanečkem bylo bezvadné, stejně jako poslech nádherných hlasů našich mladých zpěvaček.

Nezapomenutelnou tečkou byla prohlídka Sloupsko-šošůvských jeskyní, kde také trávily noc naše dračice... to musely jistě prokázat velkou odvahu a sílu. „dokážeš to taky,„ Celá akce byla velkým přínosem pro nás všechny, které jsme se nějakým způsobem v životě potkaly s nějakou nepřízní. Pochopily jsme ale, že důležité je umět si kladně odpovédět na otázku: Dokážeš to taky?

Růžena Grycová

Tři dny strávené v kempu Baldovec byly úžasné, domů jsem se vrátila ve skvělé náladě. Střílení z luku, výroba masek, večerní táboráky spojené s opékáním špekáčků, zpívání různých písní bylo také fajn. Nejvíce ve mně zanechalo stopy bubnování a africké tance a zpěv. Byl to velký zážitek, vybubnovat a vytančit se z různých svých stresů,... Abych nezapomněla, patří tam také taoistické Tai -či.

Bubnování a trochu i africké tance se zpěvem provádím od té doby každý den a mám skvělou náladu, doporučuji všem. Překonala jsem návštěvou Sloupsko-šošůvských jeskyní svou klaustrofobii, prostě byla pryč. Ubytování bylo v krásné přírodě. Myslím si, že jsme se vrátily domů nabitě pozitivní energií a optimistickým pohledem na svět.

Lenka D.

Na takové akci jsem byla poprvé a byla jsem velmi spokojená. Naprosto jsem vypnula myšlenky na domov. Stále byl zajímavý program, ubytování i strava dobré. Takový pobyt

se mi líbí víc než ležení u moře. Hluboce smekám před lidmi, kteří dokázali takový program vymyslet a dát to všechno dohromady. Vidím za tím vším tu práci a nároky na čas, starosti, ale i radost z toho, že se vše povedlo.

Zdena Běčáková

Bylo to moje první setkání s akcí tohoto druhu. Musím říct, že takový relax jsem ještě nezažila. Bubny, tance, zpěv – i když nemám žádné hudební vlohy strhlo mě to a cítila jsem absolutní uvolnění. Sešla se zde parta bezvadných ženských, které mají za sebou podobné prožitky a zřejmě i proto si všechny tak dobře rozuměly a bylo jim prima. A na závěr hluboce smekám před organizátorkami našeho „dračího“ víkendu. Uvědomila jsem si, možná až dodatečně, kolik úsilí musely vyvinout při přípravách i samotné organizaci, jaké problémy musely řešit a přitom se s námi stačily bavit ve stejném rytmu, jako my všechny. Díky, že existuje organizace jako je Aliance, že existují lidé, kteří se dovedou smát a bavit společně s ostatními navzdory svým „drakům“.

Helena Žáčková

Den sociálních služeb – Žijte spolu a pro sebe

Každým rokem probíhá v Krnově akce, na které se představují a připomínají organizace, poskytující sociální služby. Jako členové Komunitního plánování ve městě patříme do pracovní skupiny Zdravotně postižení a jako taková se této akci každým rokem taky účastníme. Účástí na tomto dni se nám nabízí možnost prezentovat se občanům Krnova. Většinou je nám nabídnuto místo ve stánku, kde si vystavíme své propagační materiály a letáky k problematice zhoubných onemocnění. Samozřejmě využíváme této



možnosti a předvádíme na našem edukačním silikonovém modelu prsou techniku samovyšetřování a podáváme informace o této problematice. Letos byla organizace této akce odlišná od minulých let, kdy se konala vždy o víkendu. V tomto roce bylo na krnovském Hlavním náměstí postaveno malé městečko ze stánků, ve kterých své služby nabízely snad všechny organizace, které se sociálními službami zabývají. Patří mezi ně Slezská diakonie se svými mnoha druhy služeb, Armáda spásy, Harmonie, Svaz tělesně



postižených, Domovy pro seniory, Charita Krnov a mnoho dalších. Po celý den byl na velkém krytém pódiu zajišťován bohatý doprovodný program. Vystřídalo se zde mnoho skupin s kulturními vystoupeními od dětí až po dospělé, moderátor poskytovat také informace o jednotlivých vystavovatelích. Během dne prošlo prostorami tohoto „výstaviště“ mnoho krnovských občanů, kteří měli možnost seznámit se s poskytovateli sociálních služeb, určitě získali mnoho

informací ať ústních nebo ve formě letáčků. Náš stánek byl po celý den obsazen postupně několika dvojicemi a poprvé jsme se odvážili nabízet ke koupi naše „zboží“. Byly to plátěné tašky, které jsme si nechaly udělat u příležitosti akce Dokážeš to taky – Výstup na Praděd a ještě nám pár desítek kusů zůstalo v šuplíku. Nabízely jsme taky kovové placky na připnutí s logem Onko Niké. Nejodvážnějšími a nejúspěšnějšími prodavačkami byla Zdenka Běčáková s Růženkou Grycovou. Prodalý většinu zboží a výtěžek z prodeje při této příležitosti činil necelých pět set korun. Poděkování patří jim i dalším obětavým členkám – Heleně Žáčkové, Evě Čížové a Ireně Matulayové.

Domnívám se, že umístění Dne sociálních služeb na Hlavní náměstí a ještě k tomu ve všední den byl dobrý nápad a že návštěvníků bylo více, než při víkendových akcích.

JN

EFFATHA – získaly jsme partnery i přátele

Pro ty z vás, kterým toto cizokrajně znějící jméno nic neříká, krátké vysvětlení. Effatha je sociálně terapeutická dílna Slezské diakonie. Pracuje s lidmi, kteří, ač jsou omezováni mentálním či kombinovaným postižením, nechtějí zůstat sami a přicházejí se zde učit samostatnosti, trpělivosti a rozvíjet své schopnosti a dovednosti. Protože se i naše sdružení pohybuje mezi organizacemi se sociálním zaměřením, požádali jsme pracovnice této dílny o spolupráci při výuce různých rukodělných technik, kterými se právě klienti Effathy v čase zde tráveném zabývají. S kurzy jsme začaly už v loňském roce. Vytvořila se skupinka děvčat, která takřka pravidelně přichází jedno čtvrtetní odpoledne v měsíci a pokouší se pod vedením hodných a šikovných pracovnic této dílny vytvářet svá malá umělecká díla různými technikami, jejichž názvy mnohdy ani neznáme. Jako poslední techniku jsme se učili enkaustiku – tj. malování voskem (a žehličkou). Všechny nás tato technika hodně zaujala a možná se v ní budeme i zdokonalovat.

Ale vraťme se zpět – v únoru jsme se zabývaly ubrouskovou technikou, v březnu tvořily jarní kytičky z lýka. Pak v dubnu došlo na kašírování – zde jsme předem trochu tápaly o



co půjde – a z PET lahví, vody a toaletního papíru jsme vyráběly krásné sedící kočky, které by mohly klidně zdobit naše přibytky. V květnu opět pro nás neznámé slovo a neznámá technika – embosing – technika používaná na výrobu prání, například vánočních. Ač jsem výtvarnými schopnostmi hodně málo pozeňnaná, přesto se mi vždy podařilo vytvořit docela slušné dílko, se kterým jsem se rychle spěchala pochlubit svým blízkým. Možná vás tímhle článkem navnadíme, abyste to přišly taky zkusit. V září začínáme opět pracovat – budeme vyrábět ozdoby z hlíny, svíčky i mýdla.

Eva Kozelková naši tvorbu ztvárnila svým poetickým jazykem takto:

Ubrouskování

Ještě je daleko do jarního tání,
scházíme se zas,
ať krátíme si čas,
v kurzu ubrouskování...
Je příjemně u stolu dílny,
když za okny padá sníh,
jsme zbaveny starostí, tíh
a výsledek je tady,
kdo je pilný,
polepil si vlastnoručně krabičku.
Sláva, obrázek je na víčku!

Ať ale nepřeháníme pýchu,
zdobíme i z řeky oblázek
a taky na záložce je obrázek
i do květináče na zápichu.

Kytičky z lýčí

Tvořivost a ruční práce mne ničí,
posledně to byly polepené krabičky
a teď umotané z lýčí
jako zápich kytičky.

Sedím, koukám, ruce v klíně,
proč se chovám pořád líně?

Vyznání

Kam ten shon, spěch a chvat?
Na Hlubčickou kašírovat!
Stačí mi nato láhev PETKA,
ještě papír a je to hnedka.....
Škoda, že nejsem mladší,
byla bych s vámi radší,
ale jsem křivá jak věž v Pise
a ruce se mi třesou jak v Dědově míse.

Návštěva ředitelky Aliance Praha v Krnově

Pokud jste si přečetly poslední Bulletin Onko Niké, určitě vám bude povědomé jméno Eva Knappová. Ano, je to jméno nové ředitelky Aliance, která nastoupila do této funkce po složitých problémech, které v Alianci vznikly v loňském roce. Eva pracovala sice v neziskovém sektoru, ale s organizací typu Aliance, což je obecně prospěšná společnost, navíc zaměřená na problematiku žen s onemocněním prsu, se dosud pracovně nesetkala. Proto se rozhodla podrobně seznámit nejen s povinnostmi vyplývajícími z její funkce, ale dala si za úkol osobně poznat práci jednotlivých organizací, které Aliance zastřešuje. Není jich málo, celkový počet se pohybuje kolem čtyřiceti. Přišla na řadu i naše Onko Niké, a tak jsem Evu očekávala v pondělí 23. dubna večer na krnovském nádraží. Když

vystoupila, nevěřila jsem svým očím. Jednu krosnu měla na zádech a tu druhou, o něco menší, vpředu na prsou. Hned mi vysvětlila, že je na cestách už několik dnů a protože se pohybovala mezi Brnem, Olomoucí a nyní Krnovem a Opavou, veze si všechny potřebné věci sebou a není jich na tak dlouhou dobu málo.



Druhý den, v úterý 24. dubna jsme se sešly hned ráno v naší kanceláři ještě s dalšími děvčaty z výboru a povídaly jsme si o naší práci. Eva byla překvapena naší činorodostí, množstvím akcí, které během roku děláme. Prohlédla si naše fotografie z dřívějších let, z rekondičních pobytů, benefičních koncertů, sázení stromů, fotografie z Dokážeš to taky a další. Hodně ji zaujala spolupráce s chráněnou dílnou Effatha, kam chodíme na ruční práce. Dokonce jsme se tam během prohlídky města zastavily a popovídaly si jak s lektorkami, tak i s jejich klienty, kteří zde tráví svůj čas. Naše cesta Krnovem vedla přes centrum města na Cvilín, odkud se nám podařilo spatřit panorama Jeseníků i s Pradědem. Na odpoledne jsme měli zamlouvanou prohlídku Koncertní síně Sv. Ducha, právě zde probíhala zkouška na vystoupení ZUŠ na příští den. Eva byla nadšena krnovskými stavebními památkami, ať už to byly známé vily krnovských továrníků z přelomu 19. a 20. století, stavby Leopolda Bauera – tzv. Střelecký dům (Méd'a) a Sokolovna. Z těch starších ji zaujal zejména Sv. Duch a kostel sv. Martina. Myslím, že ji Krnov překvapil v dobrém slova smyslu. Navíc jsme spolu večer zašly do našeho kina Mír na český film s Jiřinou Bohdalovou a Radoslavem Brzobohatým. Kromě filmu, který se jí líbil, byla překvapena hlavně moderním interiérem tohoto našeho kulturního stánku.

Na středu 25. dubna jsme měly připraven výlet do Ostravy – Petřkovic spojený s návštěvou muzea hornictví Landek. Samozřejmě Eva se přidala k naší skupině – jelo nás z ONKO NIKÉ devět i s ní.

O Landeku a dobrodružné procházce po důlních štolách se dozvíte více v dalším článku. Eva se během tohoto výletu s našimi děvčaty spřátelila a cítila i chovala se jako jedna z nás.

Po návratu do Krnova jsme už obě unavené zvolily odpočinkový večer, zvláště když Evu čekala druhý den další cesta do Brna.

Ve čtvrtek ráno jsem Evu s jejími dvěma ruksaky doprovodila na nádraží a rozloučily jsme se s tím, že se v pátek uvidíme na semináři k samovyšetření prsu v brněnském MammaHelpu. Věřím, že se jí v Krnově líbilo. Svědčilo o tom i cvakání jejího fotoaparátu při prohlídce města a nám se líbilo ohodnocení naší práce při schůzce v kanceláři.

JN

Přečetli jsme za vás

Sedm koření, která pomohou i v boji s rakovinou

To, že je zelenina a ovoce zdravé, ví každé dítě školou povinné. Věděli jste ale, že vašemu zdraví může velkou službu prokázat i běžně užívané koření?

Kari, rozmarýn, skořice, chilli papričky. Představujeme vám koření, které nejenže dochutí pokrmy, ale ještě funguje jako prevence či léčba rakoviny.

- **Kari** – záračnou složkou kari je podle vědců především kurkuma, která kari dodává typicky žlutou barvu. Vděčí za to kurkuminu, který blokuje rakovinné bujení. Výzkum, provedený v roce 2007, který byl zveřejněn v British Journal of Cancer, prokázal pozitivní vliv kurkuminu při léčbě rakoviny jícnu. Vědci zjistili, že likvidace rakovinných buněk začíná už čtyřicet hodin po konzumaci kurkuminu. Pozitivní vliv kurkuminu se projevil i při rakovině tlustého střeva, prsu, prostaty a plic.
- **Rozmarýn** – pokud použijete při přípravě masa rozmarýn, snížíte tím množství rakovinotvorných látek (heterocyklických aminů) vznikajících při vaření. K tomuto závěru dospěli vědci, kteří svůj výzkum zveřejnili na počátku letošního roku v magazínu Journal of Food Science. Kromě toho rozmarýn pomáhá zvyšovat aktivitu detoxikačních enzymů a jeho kladný vliv se projevil i v boji proti rakovině prsu a kůže.
- **Bazalka** - je odborníky doporučována jako prevence rakoviny prsu. Vyplývá to z výzkumu, který si v roce 2006 nechala zpracovat American Association for Cancer Research (AACR). V tomto koření se totiž nachází silné antioxidanty, protizánětlivé, antimikrobiální a proti plísňové složky. Bazalka se osvědčila i v časných stádiích rakoviny prsu, kdy zpomalovala růst tumoru. Pozor však, řeč je o bazalce posvátné (*Ocimum sanctum*) a nikoli u nás běžnější bazalce pravé (*Ocimum basilicum*). Bazalka posvátná má o něco výraznější a ostřejší chuť a je běžně k dostání v zahradnictvích.
- **Chilli papričky** – vědci z Nottingham University už v roce 2007 zjistili, že kapsaicin, obsažený v chilli papričkách, může za určitých okolností zabít rakovinné buňky. Molekuly kapsaicinu se dokáží navázat na rakovinné buňky a odstartovat u nich sebezničující proces. Ke zmenšení tumoru došlo v případě rakoviny plic a slinivky. Jako prevence se osvědčily chilli papričky i u rakoviny žaludku. Podle studie z letošního roku, kterou provedl National Cancer Institute, je však konzumace chilli papriček nevhodná v počátečních stádiích melanomu. Kapsaicin totiž údajně růst kožních nádorů urychluje.
- **Kmín** – zaujímal po staletí důležité místo v medicíně Asie, Evropy i Afriky. Používat se zejména proti nadýmání, vysokému krevnímu tlaku a na podporu ledvin. Jenže výzkum provedený v roce 2009 v Kimmel Cancer at Jefferson ve Filadelfii zjistil, že kmín je i velmi silným antioxidantem a dosahuje zajímavých výsledků v boji proti rakovině. Vědci jeho příznivý vliv potvrdili u rakoviny tlustého střeva, rakoviny prsu, stejně jako u rakoviny slinivky.
- **Zázvor** – ten by do svého jídelníčku měly zařadit především ženy. Podle vědců je totiž zázvor nedostupným prostředkem v prevenci v boji s rakovinou vaječníků. Dokáže nejen účinně zabránit jejímu rozvoji, ale doposud provedené výzkumy ukazují, že umí zpomalit i rychlost rakovinného bujení.
- **Skořice** – je jedním z nejstarších koření v lidské historii. Zmiňuje se o ní dokonce i bible a po staletí se používala nejen jako koření, ale i jako lék. Vědci ale teď zjistili, že skořice obsahuje naprosto výjimečné množství antioxidantů. Ceněná je zejména pro svůj obsah polyfenolů. Pokud byste porovnali stejnou hmotnost borůvek a skořice, skořice jich obsahuje pětadvacetkrát více. Nejenže skořice tak působí jako prevence proti rakovině, ale navíc dokáže potlačovat i rakovinné bujení. Dokáže totiž blokovat takovou angiogenezi, tedy novotvorbu krevních kapilár, které dodávají tumoru živiny a kyslík potřebné k jeho růstu.



Děkujeme sponzorům, kteří trvale podporují činnost sdružení ONKO NIKÉ Krnov:

Moravskoslezský kraj
MĚSTO Krnov
ELFE, s.r.o. Krnov
CUKRÁŘSKÁ VÝROBA, p. Střelec
PRIOR IK, a.s.
MUDr. Jiří Šupík
MUDr. Ludmila Grussmannová
KUMI - p. Kurečka
KEDAR Krnov
Prodejna potravin – p. Jarka Ječmenová
Dalkia Česká republika, a.s.
Obecní úřad Úvalno
PERFECT OUTDOOR, s.r.o.

"Připomínáme existenci bezplatné telefonní
AVON linky proti rakovině prsu 800 180 880,

kam se můžete anonymně obrátit o pomoc každý všední den od 9 do 19
hodin.

Od 15. 8. do 30. 11. bude na této lince možno objednat poukaz Ženy ženám,
který ženám mladším 45 let částečně uhradí preventivní vyšetření prsu.
Poukazy budou zaslány poštou přímo na adresu žadatelky. "

Tento bulletin vychází za podpory

nike

Městského informačního a kulturního střediska Krnov

Vydává:

ONKO NIKÉ 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.