



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 31 ▲ Červen 2021 ▲ Číslo 2

Milí přátelé a čtenáři,

uplynulý čas nebyl nakloněn setkáváním, bohužel se nemohla uskutečnit řada plánovaných akcí, ale především jsme byli nuceni přesunout Český den proti rakovině, stejně jako v minulém roce, na podzim.

Ale pevně věřím, že se vše chýlí ke konci a letní čas nám přinese možnost znovu se potkávat a já se budu opět těšit z vašich příspěvků, milých e-mailů s příběhy vašich klubů či z rekondičních pobytů, a všechny vaše zprávy budou plné optimismu a radosti.

Představa léta a času stráveného s blízkými a milými mi přinesla vzpomínku na zasunutou, právě před rokem v létě získanou vázanou sbírku časopisů z r. 1943. Tento poklad jsem objevila na chalupě dcery mé kamarádky a u táboráku jsme si z něj nadšeně předčítaly a předháněly se, která z nás objeví zajímavější článek. Přestože to byla těžká a zlá doba, časopis zmiňoval spoustu povzbuzujících a radostných událostí, věnoval mnoho prostoru zprávám ze společenského a kulturního života. V každém čísle byla dvoustránka určena aktualitám z domova, samozřejmě krátce se zmínila válečná zpravodajství, ale i ta se snažila aspoň trochu zachovat zdání pohody a klidu.

Nechtěla jsem se věnovat politickým událostem, které byly samozřejmě vážné a dramatické. Vznikaly však nové filmy, představitelům hlavních rolí byla věnována velká pozornost, stejně tak jejich soukromí či stylu oblékání. To dokazuje spousta černobílých fotografií. Ale nezapomínalo se ani na sport, probíhaly závody v lehké atletice, na strahovském stadionu se konala utkání Čechy–Morava a všichni sklízeli nadšené ovace. Národ tolik potřeboval povzbudit, pocítit národní hrdost a získat víru v lepší časy.

Na pokračování zde vycházely výňatky z rukopisu „Vzpomínek“ A. V. Friče nazvané „Indiánský Chevalier, který jel prozkoumat Evropu“.

Každé číslo bylo věnováno některému městu, vyprávění o jeho historii, zajímavých budovách či práci tzv. „úřadovny“, tedy dnešního obecního nebo



městského úřadu. V lednovém čísle jsme se např. mohli podívat do Volyně na radnici ze XVI. století nebo miniaturní radnici stojící uprostřed náměstí v Nových Benátkách. Návštěva starosty na Zbraslavi by mohla být příkladem pro dnešní dobu, jeho vyprávění o tom, kolik času věnuje i ve svém volnu pomoci občanům, organizaci kultury v obci, odhadování sklizně nebo dohlížení na spisování žádostí a smluv. V „úřadovně“ se také organizoval výdej potravinových lístků, pro nás již nepředstavitelná záležitost.

Jak jsem psala, v každém čísle bylo věnováno pár stránek kultuře, spousta fotografií z divadelních nebo filmových představení mě donutila zavzpomínat na mé milované, dnes takzvané „filmy pro pamětníky“. Kolik jich vůbec přestálo tolik desetiletí? Ač jsem obdivovatelkou

starých filmů a představitelů rolí, mnoho z nich jsem vůbec neznala, spousta herců jsem ani nepoznala, protože je znám z jiných časových údobí nebo filmových rolí. Objevila jsem zde spoustu blahopřání k jubileím významných osobností z politického, kulturního či běžného života. Kolik jsem si zde přečetla krátkých povídek z děl autorů, kteří jsou již téměř zapomenuti. Ale nenašli byste zde jen veselá a povzbudivá články, které se snažily o zdání bezstarostnosti, ale i ty, které dobu okrajově připomínaly. Vždyť jak jinak nazvat návod na to, jak a co si zabalit do zavazadla do protiletického krytu, nebo válečná zpravodajství dávající tušit, jak strašná doba to byla. Ale přesto jsem na stránkách „Pestrého světa“ nacházela spíše události z běžného života, radosti a starosti obyčejného dne, pozvánky

na výstavě, na divadelní představení nebo vycházky do přírody.

Několik posledních stránek bylo vždy věnováno reklamě. Dozvěděla jsem se toho spoustu o tom, kam zajít k lékaři specialistovi, který lék je ten zaručeně nejúčinnější, se kterým přípravkem získáme tu nejčistší domácnost. Mnoho zde propagovaných firem už bohužel neexistuje, ale několik z nich mě oslovilo, vždyť třeba firma Baťa v tomto roce slavila 50 let od svého založení. Pobavily mě i inzeráty zaručující pevné zdraví

díky přípravkům dané firmy, většina z nich byla i vtipně ilustrována.

I když se jedná o dobu před více než 78 lety, našli byste zde i nabídky biopotravin, pobavila mě ta, která oslovovala majitele domácích mazlíčků, neboť na stránkách měsíčníku inzerovali vše potřebné pro psy a kočky z vlastní domácí farmy. To by si pejsci dnešní doby, kteří ve svých miskách nacházejí povětšinou jen „granulky“, určitě pochutnávali.

Doufám, že letošní léto bude bohatší na zážitky, které prožijeme osobně,

snad i možnost vycestovat za hranice České republiky nám zase rozšíří obzory, ale třeba objevíte i podobné poklady na půdě vaší chalupy a ty vám přinesou stejné potěšení jako mně.

Přeji vám krásné léto, hodně sluníčka nejen na obloze, ale i ve vašich srdcích. Budu se na vás těšit na akcích, které už se na podzim určitě uskuteční a my se zase začneme vídat a sdílet spolu nové aktivity.

Iveta Kuchařová

VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE

Vzhledem k aktuální situaci s pandemií COVID-19 a z toho vyplývajících vládních nařízení jsme museli odložit Výroční členskou schůzi Ligy proti rakovině Praha ohlášenou na 30. března t. r.

Nový termín Výroční členské schůze je úterý 7. září t. r. ve 13.30 hod. v Ústavu radiční onkologie, Nemocnice na Bulovce, Praha 8.

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

25. ročník tradiční veřejné sbírky se bude tento rok konat opět v neobvyklém termínu. Vzhledem k epidemii onemocnění covid-19 a z toho vyplývajících vládních nařízení jsme byli nuceni přesunout termín sbírky na středu 29. září 2021.

Pevně věříme, že vše ostatní proběhne tak jako v minulých letech. Dobrovolníci ve žlutých tričkách vyjdou do ulic českých i moravských měst

a obcí a budou nabízet květ měsíčku lékařského se zelenou stužkou. Každý, kdo si kytičku zakoupí, obdrží i letáček s informací o prevenci nádorů ledvin, močového měchýře a prostaty.

Podrobné informace jsou zveřejněny na webu www.lpr.cz a www.cdpr.cz.

Máte chuť se letos zapojit aktivněji? Staňte se dobrovolníkem sbírky. Napište nám na adresu jana.mauleova@arcadia.cz nebo zavolejte na tel. 603 546 116.

Liga proti rakovině Praha
Květinový KVĚTEN

„Vážení přátelé, s kytičkami se letos v ulicích potkáme až v září. Pomocí můžete během celého května zakoupením e-kytičky za DMS.“

MUDr. Michaela Frídřichová
předsedkyně Ligy proti rakovině Praha

Děkujeme Vám!

DMS KVET 30
DMS KVET 60
DMS KVET 90
na číslo
87 777

25. ROČNÍK

Květinový KVĚTEN

DMS KVET 30
DMS KVET 60
DMS KVET 90
na číslo
87 777

25. ROČNÍK

KVĚTINOVÝ KVĚTEN

Letošní kampaň **Květinový květen** prostřednictvím sociálních sítí informovala o možnostech prevence nádorových onemocnění, připojili jsme se i k iniciativě Evropské asociace lig proti rakovině (ECL), která vždy na konci května vyhlašuje Evropský týden proti rakovině, v České televizi proběhla čtrnáctidenní spotová kampaň a zástupkyně Ligy hovořily do několika celorepublikových médií.

Děkujeme vám všem, kteří nám zasláním dárcovské SMS a koupí e-kytičky umožňujete realizovat dlouhodobé programy prevence, podpory onkologického výzkumu a zlepšení kvality života onkologicky nemocných.

K datu 16. června se díky vám podařilo prostřednictvím DMS získat celkem 301 425 Kč!

MALUJEME KAMÍNKY PROTI RAKOVINĚ

České ILCO



Od měsíce května můžete malováním květinových kamínek podpořit boj proti rakovině!

Liga proti rakovině každoročně v květnu pořádá sbírku Český den proti rakovině, při které více než 14 000 dobrovolníků nabízí žluté kytičky se stužkou. Za ně Liga získává finanční prostředky na pomoc onkologickým pacientům a na programy prevence nádorových onemocnění.

Kvůli koronaviru dobrovolníci v květnu do ulic vyrazit nemohli. Nesložili však ruce do klína a rozhodli se kytičky alespoň malovat na kamínky.

JAK CELÁ AKCE VZNIKLA?

Existuje facebooková skupina Kamínky, jejíž členové se ve volném čase baví malováním na kamínky, ty pak umísťují na viditelné místo ve veřejném prostoru. Potěší tak nejen sebe při malování, ale i toho, kdo kamínek najde a třeba ho pošle dál nebo si ho nechá pro

radost. Takto se do akce zapojí další a další lidé. Může se tak stát, že se váš kamínek objeví až na druhém konci republiky.

CHCETE SE PŘIPOJIT A PODPOŘIT LIGU PROTI RAKOVINĚ A ČDPR?

Namalujte sbírkovou kytičku, nebo přímo měsíček lékařský, kterým je sbírková kytička inspirována. Obrázek doplňte o adresu webové stránky sbírky cdpr.cz a přidejte text **proti rakovině** nebo **Kamínky proti rakovině**. Na zadní stranu kamínku se v souladu s facebookovou skupinou píše logo Facebooku f, nápis Kamínky a vaše PSČ. Podle PSČ si totiž ve skupině můžete dohledat váš kamínek, až ho někdo najde, vyfotí a vloží foto. Pak uvidíte, kam až se váš kamínek dostal.

Mnoho našich členských organizací a desítky dobrovolníků se již zapojily a vytvořily opravdu skvostná dílka.

-red-



Onko klub Rokycany



Klub ŽAP



Hasičky z SDH Bezděčín



ALEN Praha



Oddíl KRAKENI, Praha 10

KAMÍNKOVÝ DEN

Hned jak jsem se dozvěděla o tomto krásném nápadu, začali jsme s přípravami. Společně se do tohoto krásného tvoření okamžitě zapojilo několik lidí včetně našich dětí. Násbírali jsme kamínky a pustili se společně do díla. Strávili jsme velmi pěkné odpoledne a byli jsme překvapení, jak krásná a rozmanitá díla vznikla. Mám radost z toho, že můžeme takto společně předat ostatním radost a lásku a že pomáhat je lidské. Společně se nám to vrátí a zahřeje u srdce. Už se moc těšíme na září, jak opět vyrazíme do ulic a budeme takto moci opět pomoci potřebným. Posílám za všechny

autory naše společná díla a sami můžete posoudit, jak se nám dařilo.

Sbírali jsme do sbírky malované kamínky. Aby celý svět o Lize věděl hned, co znamená žlutý květ.

Autoři kamínků:
Martina Staňková, Kateřina Staňková, Eliška Staňková, Štěpánka Sovadinová, Markéta Sovadinová, Dagmar Jelínková, Eliška Marešová

Martina Staňková



Praktická škola Znojmo, žáci I. A-2



ZŠ a MŠ Ořechov u Brna, 4. B



ZŠ a MŠ Ořechov u Brna



ZŠ Norská Kladno, 2. třída



ZŠ a MŠ Ořechov u Brna, 6. B



ZŠ Rožďalovice, 2. třída



ZŠ Škvorec



ZŠ J. Pešaty Duchcov, žáci 7. ročníku

PROJEKT MALUJEME KAMÍNKY BYL PRO MNOHÉ INSPIRACÍ I K DALŠÍ PODPOŘE. VŠEM UPŘÍMNĚ DĚKUJEME.



WOCO STV s.r.o., Vsetín

Firma WOCO STV ve Vsetíně vyzvala své zaměstnance k malování sbírkové kytičky na kamínky. Během celého měsíce května mohli zaměstnanci posílat fotografie namalovaných kamínek a firma přislíbila, za každého zaměstnance, který přispěje fotografií, poslat DMS v hodnotě 90 Kč na účet Ligy. Zaměstnanci odeslali několik desítek uměleckých kamínek a firma pak poslala dárcovské SMS Lize proti rakovině v hodnotě 1 980 Kč. Navíc tři vylosovaní výherci obdrželi Dárkovou poukázku na nákup v Lidlu v hodnotě 500 Kč.



Srdce proti rakovině

Vedení karlovarského magistrátu v čele s paní primátorkou Ing. Andreou Pfeffer Ferklovou, MBA se rozhodlo podpořit projekt Ligy proti rakovině a vyzvalo občany k malování kamínek motivem měsíčku lékařského. Za každý přinesený kámen přímo do budovy radnice pak vedení města podpořilo Ligu proti rakovině určitou částkou. Do akce se zapojili občané Karlových Varů, žáci místních mateřských a základních škol i zaměstnanci magistrátu. Do konce května se podařilo nasbírat více než 1 000 ks kamínek, které dobrovolníci vyskládali do tvaru srdce přímo v centru města na náměstí Dr. Milady Horákové.

ZŠ v ul. Míru

Žáci ze Základní školy v ulici Míru v Rokycanech se s nadšením zapojili do projektu Malování kamínek. Jak říká ředitelka školy Mgr. Hana Šlégrová: „Jde o náš příspěvek Květinovému květnu, což je iniciativa Ligy proti rakovině.“ Část namalovaných kamínek si zájemci zakoupili za symbolickou cenu 5 Kč, a podpořili tak preventivní programy LPR. Celková částka, která byla na účet Ligy odeslána, činí 1 655 Kč.



ZŠ Nad Přehradou, Praha 15, tř. 3. A, 4. B, 5. B, 6. B a 7. B

ZŠ Hájkova Humpolec

ZŠ Rudolfa Koblíce Kadaň, tř. 2. A



školní družina z Dolní Lomné



ZŠ Nad Přehradou, Praha 15, tř. 7. A



ZŠ Kunžak



SZŠ a OA Rumburk



ZŠ a MŠ Ořechov u Brna



ZŠ Bouzov





VELETRH NEZISKOVÝCH ORGANIZACÍ



I letos, v termínu 19.–23. dubna, proběhl již **22. ročník NGO Marketu**. Vzhledem k epidemiologické situaci měl online podobu Týdne pro neziskový sektor.

Celý Týden nám tak přinesl odborné workshopy, jedinečný kurz, nový díl podcastu a další. Mluvili jsme spolu o dobrovolnictví a jak se do něj zapojit. Vedli jsme skvělé debaty pro neziskový sektor a také širokou veřejnost. Zabrousili jsme nejen do vod českého neziskového sektoru, ale i do zahraničí a dozvěděli se mnoho nových a aktuálních informací.

Letošním NGO Marketem nás doprovázela iniciativa #sdilimpravdu, jež zrcadlí nejen základní pilíře neziskových organizací, ale usiluje o to, aby se společností nešířily mýty a stereotypy o neziskových organizacích, ale sdílela se pravda.

Udržitelnost, laskavost, dobro, motivace, odvaha, odpovědnost, kreativita, respekt, důstojnost i radost – slova, kterým NGO Market dal konkrétní podobu díky skvělým řečníkům, moderátorům a letošním partnerům.

A JAKÉ WORKSHOPY PROBĚHLY?

- Udržitelnost a odolnost – jak naplňovat své poslání dlouhodobě?
- How to keep and support the inner motivation of employees and volunteers in NGOs.
- Jak za 20 vteřin oslovit veřejnost? Příklady inspirativních spotů a nabídka kampaní pro neziskové organizace v ČR.

Proběhla i spousta debat, nejzajímavějšími byly: „Jakou podobu má dobro?“, „Has the pandemic changed how the donors perceive the role of non-profit organizations?“ nebo „Připravenost ČR na plnění Zelené dohody pro Evropu“. Michaela Pišková, projektová koordinátorka, poděkovala všem za to, že se zúčastnili, a pomohli tak šířit dobro. Věří, že celý Týden byl všem inspirací, nadějí a radostí.

Ing. Iveta Kuchařová

NÁDOROVÁ TELEFONNÍ LINKA

Po celé období měsíců března až června fungovala naše poradenská linka jako v minulém období, tedy především vám naše paní doktorky byly k dispozici na telefonu a prostřednictvím e-mailové komunikace.

Všechny naše kolegyně odpovídají na jakékoli otázky týkající se nádorových nemocí a jejich prevence a je možné domluvit si s nimi i osobní konzultace. Nádorová telefonní linka je v provozu každý pracovní den (09.00–16.00 hod.).

Mimo tuto dobu je na čísle k dispozici záznamník. Můžete nám svůj dotaz poslat také na e-mailovou adresu: birkova@lpr.cz. Naše paní doktorky jsou připraveny

poskytovat informace v mnoha oblastech: jak předcházet rakovině, nádorové onemocnění osobní nebo v rodině, jak postupovat při léčbě a po jejím skončení, paliativní péče, jak se odnaučit kouřit či léčba bolesti.

-red-



KOURENÍ – ZHOUBA A TRÁPENÍ: NEKONEČNÉ TÉMA K BURCOVÁNÍ

**Kouření poškozuje zdraví...
Přestaňte kouřit, ochráníte tím
zdraví svoje i svého okolí...**

Všichni známe ta hesla, ta nabádání. A stejně je kouření stále problém – nejen zdravotní, ale i společenský a v neposlední řadě i ekonomický. V dubnu t. r. se konala konference Léčba závislosti na tabáku 2021, jako mnohé letošní jarní akce „distančně“. Hlavním pořadatelem konference bylo Centrum pro závislé na tabáku III. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice, Ústav hygieny a epidemiologie 1. LF UK a VFN a Společnost pro léčbu závislosti na tabáku. Podobná konference se koná 1x ročně již dvě desetiletí a stále je o čem diskutovat, problematika tabáku, potažmo kouření, je stále živá. Kuřáci jsou nemocní lidé, kteří trpí silnou závislostí. Kouření je součástí jejich životního stylu a často souvisí i s dalšími prvky nezdravého životního stylu, např. s pitím alkoholu. Celosvětově je známá souvislost socioekonomického postavení a závislosti na kouření. Ve skupině lidí s vyšším vzděláním je méně kuřáků než ve skupině osob s nízkým vzděláním. V řadě zemí to souvisí kromě stupně vzdělání i s výší příjmu. V naší republice je důležitější prestiž v zaměstnání než výše příjmů.

Letošní konference měla na programu několik zajímavých přednášek, o kterých se vám chci zmínit.

RNDr. Petr Ryšávka hovořil o vztahu kouření a mikrobiomu – souhrnu mikrobiálního osídlení v jednotlivých částech lidského těla. Mikrobiom mj. souvisí s věkem a ovlivňuje imunitu. Kouření mění bakteriální osídlení zejména dutiny ústní (v dutině ústní je přitomno kolem 700 druhů bakterií!) a působí chronický zánět. Ten následně souvisí nejen se zubními onemocněními, ale významně i s nádorovými a srdečně-cévními onemocněními.

Tabákový kouř obsahuje odhadem 500 složek, z nichž jsou mnohé kancerogenní (zvyšují náchylnost ke vzniku nádorů). Na možné interakce (vzájemné ovlivnění) složek tabákového kouře a chronicky podávaných léků upozornil PharmDr. Jan Hartinger, Ph.D. Jde např. i o dnes masivně podávaná sedativa, antidepresiva a psychofarmaka. U řady léků je u kuřáků třeba měnit všeobecně užívané dávky léků. Změnu dávkování léků u kuřáků je třeba uvážit i po přechodu na náhradní nikotinovou léčbu při odvykání kouření a v neposlední řadě i při úplném zanechání kouření.

Problémy kouření a prosazování nekuřáctví – o těchto tématech velmi ilustrativně hovořily lékařky z Psychiatrické nemocnice v Bohnicích (prostředí má zde pro kuřáky určitá specifika) a zdravotní sestra z Centra



pro závislé na tabáku z Nemocnice Tomáše Bati ve Zlíně. Obě tato pracoviště se se závislostí na tabáku potýkají vcelku úspěšně, a to nejen u pacientů, ale i u zdravotnických pracovníků. Zmíněno bylo i celonemocniční prosazení nekuřáctví (již před několika lety) v Ústřední vojenské nemocnici v Praze. O zajímavé metodě léčby závislosti na tabáku – tzv. mindfulness – pohovořila MUDr. Lenka Štěpánková, Ph.D. V překladu se jedná nejspíše o „projevy všímavosti a nehodnotícího pozorování okolí a pozorného bytí v současnosti“. Metoda vychází z východoasijského buddhistického učení a meditačních umění. Obecně metoda vede k relaxaci, redukcí stresu, úzkosti, depresí, zlepšuje spánek, paměť a koncentraci. Pomáhá v odvykání kouření – k tomu je třeba vyváženě přistupovat změnou a přerušením naučených stereotypů, pohybovou aktivitou a uskutečněním seberealizace. Léčba závislosti na tabáku vyžaduje komplexní přístup. Existuje i řada farmakologických přípravků, které mohou kuřákům v odvykání pomoci.

<p>Každých 6 vteřin pryč země na světě jeden kuřák. Pokud se neobrátí dosavadní trendy, do roku 2050 se úmrtnost na důsledky kouření zdvojnásobí.</p> <p>Závislost čtyř pětín kuřáků na nikotinu je větší než jejich schopnost změnit své chování, ač mají dostatek věrohodných varovných informací.</p> <p>Kuřáci se nedostávají, přiči by si ho více, točí se mu, krucí, hlava – má deštové pílece</p> <p>Sekni s cigaretou dřív, než ona sekne s tebou!</p>	<p>5 tabákovým kouřem vstupuje kuřák na 5000 chemikálií, z nichž většina je jedovatých!</p> <p>Co všechno kuřák každodenně vdechuje? Aceton, acetylen, arzen, benzen, dehet (I), DDT, formaldehyd, kadmium, kyanovodík, olovo, oxid uhelnatý, methanol, toluen a stovky jiných, většinou prudce jedovatých látek, z nichž nejméně 69 je prokazatelně rakovinotvorných.</p> <p>Kdo kouří 30 let, zatíží své tělo 1,5 kg nikotinu, či 15 000 smrtelnými dávkami jodu. Má ovšem imunitu proti mlčím...</p> <p>Jak si kdo ustele, tak si lehne, jak si kdo pokouří, tak si zhebbe.</p>	<p>BENEFITY ČERSTVÉHO NEKUŘÁKA:</p> <p>za 20-30 min. k normálu klesne krevní tlak i srdeční tep za 12 hod. tělo se zbaví oxidu uhelnatého za 2-12 týdnů zjevně se zlepší dýchání i krevní oběh za 1-9 měsíců postupně zcela ustoupí kuřácký kašel za 1 rok riziko srdeční příhody bude poloviční za 5 let hmotba mozkové přlohy jako u nekuřáka za 10 let riziko rakoviny plic bude o 50 % nižší za 15 let zdravotní kondice je srovnatelná s nekuřáky</p> <p>(časový rozmezí záleží na době a intenzitě kouření)</p> <p>Bez cigaret, bez kouření zázračně se život změnil!</p>
--	---	---

Farmakoterapie ale musí být vždy spojena s intenzivní intervencí. Prof. MUDr. Eva Králíková, CSc., upozornila na zkušenosti, které má pražské Centrum pro odvykání kouření s preparátem cytisinu. Je to přírodní látka, známá mnoho desetiletí, odpadá zde obava z „chemie“. Podává se několikrát denně, může tedy nahradit čas cigarety. Preparát není vázán na lékařský předpis, je volně prodejný i bez konzultace s lékařem, má relativně příznivou cenu. Podobně jako nikotinové náhražky – pacient si musí stanovit „Den D“, tedy den, kdy chce sám přestat kouřit – a pak i s pomocí farmak vydržet.

V posledním sdělení konference upozornila MUDr. Kamila Zvolská, Ph.D., na zrádnost nikotinových sáčků. Jsou alternativou kouření, neobsahují tabák, pouze nikotin. Nejsou v nich tedy přítomny zdraví ohrožující látky, které se běžně v tabáku vyskytují. Avšak jako netabákové výrobky nepodléhají v Evropské unii (a ani u nás) oproti USA zákonné regulaci – užívání není omezeno věkem a lze je užít i v prostorách, kde je jinak kouření cigaret zakázáno. Nikotinové sáčky jsou volně prodejné za relativně příznivou cenu a lze je získat i po internetu. Nikotin je však návyková látka a k závislosti

na nikotinu se často přidává i další závislost, např. na alkohol. „Nepozorované“ užívání nikotinových sáčků se dnes stává problémem už u školních dětí.

Závěrem se vracím k nadpisu tohoto sdělení: Kouření – zhouba a trápení: nekonečné téma k burcování. Doufám, že se mi podařilo vzbudit vaši pozornost a třeba u sebe či ve vašem okolí se pokusíte „něco udělat“ s tímto nekonečným a nedořešeným celospolečenským tématem.

MUDr. Marie Tomečková, CSc.
vedoucí lékařka

Nádorové telefonní linky LPR Praha

A přidáme ještě jeden lehce v nadsázce laděný příspěvek od naší stálé přispěvatelky.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A KOUŘENÍ?

Milí čtenáři,

přišší tento článek v měsíci dubnu. Podle starých indiánských tradic byl měsíc duben považován za měsíc bláznivý. Znázorňovali to hlavou, na které byla namalovaná vývrтка, aby každému došlo, že ta dotyčná hlava nemá všech pět pohromadě. Protože se u nás indiánský zvyk kouřit velmi zakořenil a protože díky rozvolnění můžeme více ven a zdravěji dýchat, což každý z nás zpracovává a prožívá jinak, napadlo mě, že vám napíši něco bláznivého. Možná se nad tím pousmějete a uděláte si pomyslnou vývrтку nad čelem nebo kolečko směrem ke mně nebo se možná nad tím zamyslíte a třeba vám dojde,

že kouření už dávno není v módě a že naopak „in“ je zdravý životní styl.

Pojďme se podívat na indiánský zvyk kouření a touhu Středoevropana po přírodě a snahu zbořit hradby civilizace. Spousta kuřáků stále žije v domnění, že na kouření není nic špatného a že to patří k životu, když tabák roste v přírodě. Kdybychom to s těmi indiány vzali doslova, vypadalo by to asi tak, že bychom se polonazí a bronzově opálení proháněli někde po lučinách na nějakém bujném oři zmalování válečnými barvami a halekali bychom ua ua ua. Asi by trvalo nějakou dobu a stálo by to nějaké úsilí, než by na nás někdo hodil síť a odvezl nás na psychiatrii, kde bychom museli vysvětlovat,

že se vážně nepokládáme za skutečného Vinnetoua, že si na něj jenom hrajeme, protože ta pandemie s námi udělala své a my tolik toužíme po přírodním životním stylu.

Přírodou se ohánějí také kuřáci marihuany, když labužnický inhalují její kouř a zvedají se do vyšších sfér. Avšak pojďme zpět k cigaretám. Dlužno dodat, že v kouření je také kus bláznovství. Kvůli tomu je také zařazeno mezi duševní nemoci. Toto bláznovství vynáší neuvěřitelné peníze tabákovému průmyslu.

A jak se tak dívám, tak vidím, že obchody, kde jsou cigarety k máni stejně jako „houska na krámě“, stále fungují a stále mají otevřeno. Krabička cigaret stojí kolem cca 100 korun českých. Kuřák si za tento obnos kromě cigaret kupuje také kapku po kapce vyšší pravděpodobnost onemocnět rakovinou, žaludečními vředy, infarktem, kornatěním tepen, záduchou, sklonem ke špatným zubům, ošklivé a vrásčité kůži aj. Co je

DALŠÍ PRŮVODNÍ BONUSY NEKOUŘENÍ:

Podstatně lepší fyzická kondice, chůze bez bolesti, a to zvláště do kopce či do schodů, významně lepší dýchání, ustala dušnost, je pryč pach z úst i šatstva, zmizely zažloutlé zuby, nehty a prsty, viditelně omládla pleť, ba celý organismus. Většina navrátlic z nikotinového očištění nechápe, že po léta žila v zajetí cigaret.



Chcete přestat? Obráťte se na odbornou pomoc, zvýšíte šanci na úspěch. Více např. na www.bezciigaret.cz, www.sizt.cz, www.koureni-zabij.cz

V každém věku a v každé situaci má smysl přestat kouřit.

KOUŘENÍ ŠKODÍ LIDSTVU I PLANETĚ!

Tabákové plantáže jsou dnes nejméně ve 125 zemích středního zeměpisného pásma. Co huššího – dále rostou, a to na úkor lesů a pralesť, mýcených ve prospěch tabákového byznysu. Tabák roste odhadem na 5,5 milionech hektarů (55 000 km²) a obchodníci s nikotinem si dál přivozují lesní a ornou půdu bez ohledu na ekologické škody (změny klimatu, vliv na koloběh vody apod). Na 1 ha vyroste asi 1 tuna tabáku, avšak třeba brambor by se urodilo 15krát víc. Málo naplat, kouření škodí nejen lidem, nýbrž i Zemi.



Znemožňujeme cigaretě ničit život na planetě! Nejenže nám krátí dech, topíme se ve vajíčkách!

Vydala Liga proti rakovině Praha ©2019
Koncepte a text Petr Hora-Hofeříš
Kresby Miroslav Barták
Grafická úprava Arcadia Praha s. r. o.



Liga proti rakovině
Praha

KOUŘENÍ? ZHOUBA A TRÁPENÍ!



Důležité varování!
Kouření ohrožuje všechny složky lidského organismu a jeho důsledky musejí napravovat všechny obory medicíny. Kouření vyvolává nádory, ucpává tepny, způsobuje infarkty, mrtvice a řadu dalších život ohrožujících chorob. Poškozuje sperma, snižuje plodnost i potenci, kazí zuby, způsobuje vrásky, stárnutí pleti, vypedivání vlasů. Kouření zabije v České republice 50 lidí za den. Je to, jako by se denně autobus plný lidí zřítil do propasti.

Kuřák je sebevrah, který si předčasnou smrt umí vychutnat.

platné, že na krabičkách je zdravotní varování, když skalnímu kuřákovi jde o ten zaručeně krásný, leč krátkodobý požitek, kvůli kterému zaplatí i tím ostatním.

Zkusme se přenést do virtuální reality a myslet si, že zdravý životní styl je módním trendem. Tak třeba nad regálem s jablky by se v zelenině tyčila cedule s nápisem: „Ministerstvo zdravotnictví doporučuje – konzumaci jablek zvýšíte svůj příjem vitamínu C“. Nebo v samoobsluze by nad regálem s olejkami byla cedule: „Ministerstvo zdravotnictví doporučuje – pojidáním sardinek získáte zdravé kosti a zuby a máte podstatně menší možnost onemocnět infarktem“. Nebo byste si peníze za roční abstinenci od cigaret ušetřili a ve sportovních potřebách by třeba na jízdním kole byla nálepka: „Ministerstvo zdravotnictví doporučuje

– ježdění na kole způsobuje dobrou náladu a štíhlou linii“.

A nyní zpět do reality – zkusme vyjmout z peněženky stokorunovou bankovku a zamyslet se, co s ní podnikneme. Koupíme si cigarety, které nám život ukrátí, nebo si koupíme rybičky a jablka, popřípadě si ji dáme stranou na to kolo, abychom tu ještě nějakou dobu byli a bylo nám dobře na těle i na duši? Než si to rozmyslíte, mám pro vás užitečnou informaci: na tel. čísle 800 350 000 funguje bezplatná Národní linka pro odvykání.

A pokud byste se rozhodli pro intenzivní klinickou léčbu, můžete vyrazit na polikliniku na Karlově náměstí 32 v Praze 2 (tel. 224 966 608) nebo do jiného z více než čtyřiceti Center pro závislé na tabáku po celé republice, kde je léčba hrazena ze zdravotního pojištění. Kontakty na tato centra i na 200



poradenských center v lékárnách, mobilní aplikace a další najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slz.cz.

Držím vám palce, aby vaše volba byla správná a ve váš prospěch.

MUDr. Martina Votrubová

DEN ZDRAVÍ MČ PRAHA 13

Po dlouhých měsících jsme se konečně ve středu **16. června** měli možnost potkat před radnicí MČ Praha 13, kde se uskutečnil **6. ročník akce DEN ZDRAVÍ**.

Tento jednodenní festival zdravého životního stylu se konal za krásného slunečního počasí, takže všechno bylo zalito sluncem, radostí a pohodou.

Ústředním tématem letošního ročníku byla prevence onkologických onemocnění.

Prostranství před radnicí bylo zcela zaplněno stánky, které se krásně vyjímalily na zelené ploše. Návštěvníky



Městská část Praha 13 si Vás v rámci aktivit MA 21 dovoluje pozvat na **6. ročník akce** místní Agenda 21

DEN ZDRAVÍ
16.6.2021
13:00 - 17:00
 před radnicí MČ P13
 Sluneční nám. 13

Srdečně Vás zveme na jednodenní festival zdravého životního stylu. Těšit se můžete na bohatý program partnerů akce, informace ze světa zdraví, prevence a sociálních služeb. Budem možno si nechat otestovat funkci Vašeho metabolismu, změřit krevní tlak, vyzkoušet zdravotnické pomůcky, dozvědět se novinky ze světa zdraví a mnohé další. Celý program je doplněn soutěžemi o zajímavé ceny a vzorky pro návštěvníky.

Partneři akce:

lákaly např. Dílny tvořivosti, Farní charita, Integrované centrum Praha, České ILCO, z.s., Středisko sociálních služeb či Mamografické centrum Waltrovka a mnoho dalších. Na stánku Ligy byla opět široká nabídka publikací a edukačních materiálů, velký zájem byl jako vždy o hry pro děti, kterých byla na Dni zdraví spousta.

Stánek Ligy proti rakovině měl číslo 3 a byl jedním ze soutěžních míst. Navštěvníci měli správně zodpovědět otázku: Kolikátý ročník veřejné sbírky Český den proti rakovině se bude letos v září konat?

Pestrý program partnerů akce byl doplněn informacemi ze světa zdraví, prevence a sociálních služeb. Mohli

jsme si nechat otestovat funkci našeho metabolismu či změřit krevní tlak. Vyzkoušeli jsme různé zdravotní pomůcky a dozvěděli se spoustu užitečných informací o zdraví a prevenci.

Program byl doplněn soutěžemi o zajímavé ceny pro děti a vzorky pro navštěvníky.

Ing. Iveta Kuchařová

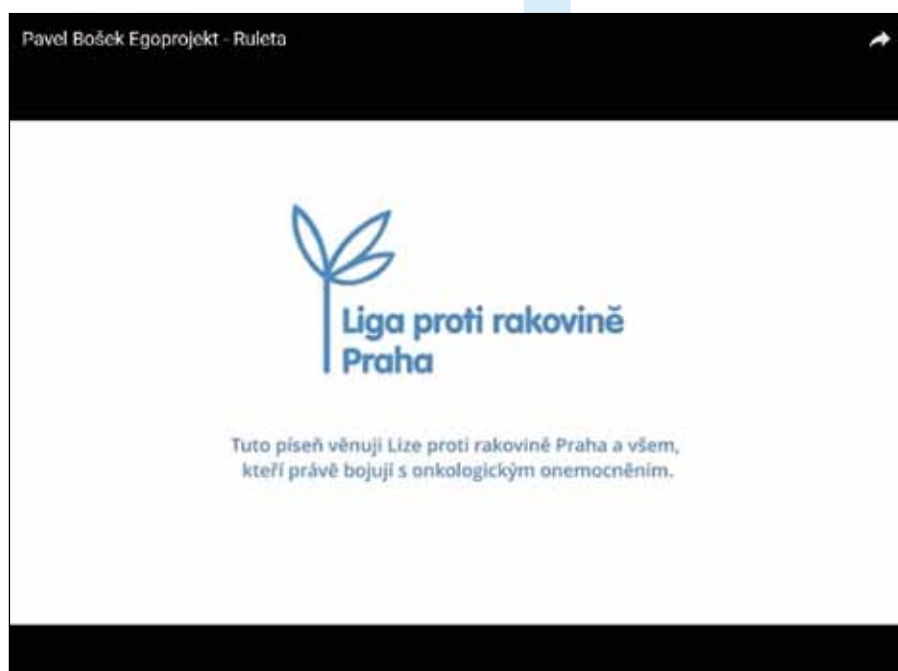
PODĚKOVÁNÍ

Pavel Bošek a jeho píseň

Oslovil nás jeden báječný člověk, který se věnuje pedagogické činnosti, je sociálním pracovníkem a ve svém volném čase hraje se svou kapelou.

... jak se představil on sám?

„Jsem pracovníkem Oblastní charity Klatovy, kde pracuji v NZDM pro děti a mládež jako pedagog volného času, v azylovém domě pro matky s dětmi v tísni jako sociální pracovník a jsem distributorem potravinové a materiální pomoci. Děláním to vše moc rád, ovšem mým největším koníčkem je od malička hudba. Mám poprockovou kapelu, skládám písně, hraji na kytaru a zpívám. Nyní jsem se navíc pustil do mého samostatného rockového projektu. Brzy mi vyjde první píseň rovnou



kteřá by mohla svou energií a textem právě tyto lidi duševně podpořit a sloužit jako povzbuzení v boji.“

Tuto píseň Pavel Bošek věnoval Lize tak, aby ji mohla používat při různých příležitostech, na svých akcích, sdílet na různých stránkách apod.

Jak sám píše: „**Tuto píseň věnuji Lize proti rakovině a všem, kteří právě bojují s onkologickým onemocněním.**“

Liga proti rakovině s velkou pokorou a potěšením píseň zveřejnila na svých webových stránkách a těší se, že si ji, se stejnou radostí jako my, poslechnete. Určitě nás všechny osloví nejen svým textem.

... a zde krátká upoutávka:

**„Svět je točící se ruleta,
chvíli hejčká, či pak s tebou zameťá.
jak co vyjde a na co si vsadit,
jak ráj s peklem dohromady sladit,
nesmíš ten boj vzdát...“**

-red-

s videoklipem z nahrávacího studia, kde obsluhují všechny hudební nástroje. Při tvorbě této písně jsem nejprve netušil, co z ní vznikne, ale postupně

jsem v ní začal nacházet jakousi spojitost s lidmi, kteří onemocněli rakovinou. Takže jsem se na to zaměřil a dotvořil ji v tomto duchu. Podle mě je to píseň,

JAK ZDRAVĚ ŽÍT

Ráda bych se vám představila – jmenuji se Hana Novotná a pracuji jako výživová poradkyně a fitness trenérka. S mým současným povoláním jsem začala před 7 lety jako s koníčkem, ze kterého se stala práce na plný úvazek. Působím ve vlastních prostorách na Jižním Městě, nedaleko metra Opatov, kde provozuji poradenství v oblasti výživy, včetně tvorby jídelníčků, a Fit klub s pravidelnými hodinami skupinového cvičení.

Věnuji se i individuálnímu cvičení s klienty, a to buď v klubu, nebo u nich doma. Pořádám víkendové pobyty spojené se cvičením, jezdím přednášet o výživě a zdravém životním stylu, například na rekondiční pobyty pořádané Ligou proti rakovině Praha v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří a ve Slatiných lázních Toušeň.

V případě zájmu mě můžete kontaktovat na e-mailové adrese:

info@jakzdravezit.cz

nebo na tel. 605 297 298.

Hana Novotná
www.jakzdravezit.cz



ZPĚT DO KONDICE s neziskovou organizací Právě Ted! o.p.s., která se věnuje pražským seniorům



Chodte, chůze je nejpřirozenějším druhem pohybu.

Pravidelný pohyb, ideálně v přírodě, zlepšuje nejen zdraví a fyzickou kondici, ale i psychiku. Dochází ke snížení úzkosti. Pohyb navozuje pocit euforie, přispívá k lepšímu oxysličování mozku a zlepšení paměti. Zároveň zvyšuje kreativitu a schopnost řešit problémy.

Nordic walking alias severská chůze s hůlkami je pohyb vhodný téměř pro každého včetně osob se zdravotním a pohybovým omezením. Nezaleží na předchozích sportovních zkušenostech a kondici. Jedná se o pro všechny dostupný druh pohybu.

Chůze je skvělá prevence civilizačních onemocnění, zlepšuje průběh již probíhajících onemocnění.

Do pohybu se zapojuje 90 % svalů těla. Hůlky zajišťují větší jistotu pohybu.

MUDr. Josef Štolfa, vedoucí katedry všeobecného lékařství na Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, k tomu dodává: „Co se týká seniorů, cvičení a přiměřený pohyb (nikoli denní náročný tělocvik za každou cenu) jim pomáhá snížit nemocnost a umožňuje zůstat dlouho aktivní. Kladná odezva pravidelné chůze je u onemocnění srdečně-cévních, diabetes mellitus 2. typu, osteoporóze, artritidě, potíží s močením, vzniku rakoviny, obezity a dalších. Cvičení působí antidepresivně, rozšiřuje možnosti sociálních kontaktů, zlepšuje schopnost učení, zejména krátkodobé paměti, má vliv na kvalitní spánek. Z těchto všech důvodů lze nordic walking jako pohybovou aktivitu pro seniory jednoznačně doporučit.“

Výhody skupinových lekcí nordic walking realizovaných Právě Ted! o.p.s. V partě se to lépe táhne, využijte motivační sílu skupiny

Lekce a vycházky jsou realizovány pod vedením zkušených lektorek, které na každé lekci provádí instruktáž



správné techniky chůze a nastavení hůlek. Nordic walking provozovaný ve skupině je navíc vnímán jako společenský sport, při kterém se dá komunikovat s ostatními.

Informace nejen o bezplatných lekcích nordic walking, které pořádá Právě Ted! o.p.s., najdete na: www.prave-ted-ops.cz. Pokud se zaregistrujete k odběru noviněk, neunikne vám žádná další akce. V případě dotazů kontaktujte info@prave-ted-ops.cz nebo tel.: 603 852 715.

Právě Ted! o.p.s. se věnuje i dalším aktivitám pro seniory: trénování paměti několika způsoby, Akademie moderního seniora, přednášky, společenské, sportovní a komunitní akce, pétanque, mňolky atd.

On-line aktivity pro seniory, s kterými začala organizace jako jedna z prvních v ČR již v březnu 2020, probíhají do konce června 2021. Pokračování on-line programů, které se velmi osvědčily, je předpokládán od října 2021.

*Bc. Iveta Luxová
ředitelka a spoluzakladatelka organizace*

ZE ŽIVOTA KLUBŮ



PROFIT 12 Bohumín

Ve středu 12. května proběhl v Bohumíně Český den proti rakovině trochu jinak, tento den jsme nazvali Malujeme kamínky, maluje celé město. A v pěti dnech se nám podařila velká propagace akce. Pomohly školy, ředitelé dali k uskutečnění akce svolení, vedoucí učitelky školek a ostatní lidé se zajímali o „Květinky“. Celé město, spousta firem v Bohumíně, ředitelé městské policie a Bospor Bohumín nám věnovali krásné dárky pro děti i pro dospělé.

Každý, kdo přinesl kamínek, dostal dáreček, bonbónek, lízátko.

Po celou dobu akce nám svítilo sluníčko a atmosféra byla vynikající. Celý týden jsme se na tuto akci připravovali, členky spolku se mnou opět nechaly naladit a celý den pak proběhl přesně dle našich představ. Lidé v Bohumíně a okolí přivezli kamínky až z Havířova, Lutyně, Dětmovic, jedna rodina dokonce až z Ostravy. Podle prezenční listiny se akce účastnilo i se školkami kolem 400 lidí a bylo i hodně těch, kteří malovali, ale do listiny se nepodepsali.



Potěšil nás zájem města, i pan starosta nám věnoval spoustu dárečků. Určitě se těšíme na září, protože „Bohumiňáci“ už vědí, že jsme v Bohumíně, a fandí nám.

Spousta lidí, téměř každý, kdo šel kolem, si chtěl koupit kytičku. Moc nás to těší a věříme, že se v září vše podaří.

*Zdeňka Cichá
a všichni ze spolku PROFIT 12*



České ILCO, z.s.

Básníci jsou věční, my jsme za to věční

Od 1. ledna 2021 probíhá již 5. ročník poetické soutěže s podtitulem „**My básnické střevo máme, s osudem se vyrovnáme**“. Jde o soutěž, kterou vyhláší České ILCO, z.s.

Do pátého ročníku soutěže Českého ILCO Básnické střevo přišlo zatím 10 příspěvků. Všechny najdete na www.ilco.cz.

Básničky nemají přesné zaměření. Mají vycházet z pocitů a zkušeností ze života stomiků. Radek František Bičan se zúčastnil všech ročníků. Vydal i svou sbírku básniček, řadu velmi vtipných. Nabízím dvě na stejné téma. První před pěti lety napsal, když se dozvěděl o své nemoci.

Jsem zvědavá, jak na vás zapůsobí. Všimněte si toho obratu k výrazně optimistickému tónu a nadhledu.

1. volání

Brzy ráno probudil mě závan chladu,
vlhký jako starý hadr na nádobí.
Vstal jsem a šel ke kostelu brankou vzadu,
k čerstvě vykopané jámě mezi hroby.
Před urnovým hájem naproti té díře,
černý havran krákal tak, až srdce tálo
a já byl jak socha u otcova kříže,
kde mě něco prazvláštního zaujalo.
Zdalo se jako by tady někde zdola
k mému sluchu slabý šepot hledal cestu.
Najednou mi došlo, že mě táta volá,
abych nestál a dal sbohem svému městu.
Mám si vzít jen růženec a černou vestu.

Radek František Bičan 2016

Nebeské menu

Až půjdu do nebe, budu mít protekci,
neskončím v nějaké pitomé korekci.
Na moji dušičku křehkou jak plamínek,
čeká tam u brány laskavý tatínek.
Jen co mě vyzvedne, půjdem na procházku
po cestě vystlané z průhledných oblázků.

Pak dáme snídani, jen něco na honem,
pár malých koláčků s Krylem a Lenno-
nem.

Po jídle vstanem a taťka mi ukáže,
jak Mirek Horníček lepí své koláže.
Sklouznem se s Ondřejem Nepelou
po ledu

a bude pomalu čas zajít k obědu.
Troufnem si pochutnat na něčem ve-
líkém,

dáme si do nosu u stolu s Menšíkem.
Třeba nás na kávu pozve pan Kopecký,
při troše štěstí tam bude i Škvorecký.
Moc rád si pokecám dřív, než se zešeří,
abych měl náladu na lehkou večeři.

Táta nám objedná vejce i slaninu
a sklenku vína pro Mandlovou Adinu.
Na svěží zákusek taky se dostane,
mají ho v nebeském salónku pro zvané.
Slížeme veliké eskymo za kačku
a pak si ustelem na bílém obláčku.

Radek František Bičan 2020

Soutěž pokračuje, pokud máte k tématu
co říci, příspěvky pošlete na e-mailovou
adresu: basnickestrevo@gmail.com
nebo na adresu České ILCO, Polská 15,
Praha 2. Každý rok budou vyhodnoce-
ny došlé příspěvky. Přesná pravidla na-
jdete na www.ilco.cz.

*Ing. Marie Ředinová
České ILCO*

Zapojte se do fotosoutěže LAVIČKA Českého ILCO

Fotosoutěž LAVIČKA běží už 5 let. Rok 2020
byl velmi ovlivněn pandemií a vládními
omezeními, kdy cestování nebylo dupo-
ručováno. Do fotosoutěže LAVIČKA proto
přišlo jen několik příspěvků.

První místo získala:

Jana Kurková z Ostravy, která k foto-
grafii připojila pěkné vyznání:

*„Posílám fotku z NAŠÍ lavičky. Je to
můj první třídní výlet mimo domov
po vyšší ileostomie. Dříve takovéto vý-
lety kvůli Crohnově chorobě nebyly
možné. Jsem šťastná, že se mi kvalita
života takto zlepšila a já konečně můžu
plnohodnotně trávit čas se svými dětmi
a manželem. I kdybychom měli zmeš-
kat odbíjení orloje, lavička se musí najít,
vždyť je to Mekka všech stomiků.“*

Pokud se na lavičce vyfotografujete
(tak, aby bylo vidět i logo České ILCO),
foto pošlete na e-mail: ceske.ilco@centrum.cz (věc: LAVIČKA), budete za-
řazeni do soutěže. Fotografie zhodnotí
nezávislá komise, nejnápaditější bu-
dou odměněny.

Lavička byla na podzim 2020 oprave-
na, je na ní nové logo Českého ILCO.
Kromě loga zde najdete také motto To-
máše Bati: „Co chceš, to můžeš“, které
platí i pro stomiky. Opravdu dokážeme
hodně, pokud chceme.

Na lavičce Českého ILCO si může-
te odpočinout uprostřed Václavské-
ho náměstí proti pasáži ROKOKO, u ob-
čerstvení v historické tramvaji. Těšíme
se na Vaše fotky.

Jen dobré přeje

*Ing. Marie Ředinová
České ILCO a náš kamarád S.TOMÍK*



INFORMACE A POZVÁNKY NA LIGOVÉ AKCE

Dovolte, abychom vás srdečně pozvali na plánované akce Ligy proti rakovině Praha z.s. v druhé polovině letošního roku.

Výroční členská schůze: 7. září 2021, 13.30 hod.,
Ústav radiační onkologie, Nemocnice Na Bulovce, Praha 8.

Sněm členských pacientských organizací: 19.–20. 10. Hotel DUO,
Teplická 492, Praha 9.

Slavnostní koncert ke 30 letům Ligy: 19. 10. t. r.,
Betlémská kaple – Aula ČVUT, Betlémské náměstí 5, Praha 1.

Detailní informace o plánovaných akcích získáte na telefonním čísle **224 919 732** nebo napište na e-mail: **birkova@lpr.cz**

Toto vydání Zpravodaje vzniklo
za podpory Ministerstva zdravotnictví
České republiky.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha z.s.

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6.000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3.500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3.500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2.500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1.800 Kč

Technické podmínky: tel.: 233 091 454, e-mail: petrus@allin.cz • Inzerce přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, houzvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z.s.
Ústav radiační onkologie
Na Truhlářce 100/60
180 81 Praha 8
Kancelář – tel.: 224 919 732
www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka – tel.: 224 920 935
Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní, tak i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.



Zpravodaj je bezplatně zasílán všem členům Ligy proti rakovině Praha z.s.

Roční členský příspěvek 100 Kč pro důchodce a studenty, 200 Kč pro občany výdělečně činné a právnické osoby.

Zpravodaj k tisku připravily: Ing. Iveta Kuchařová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z.s.