

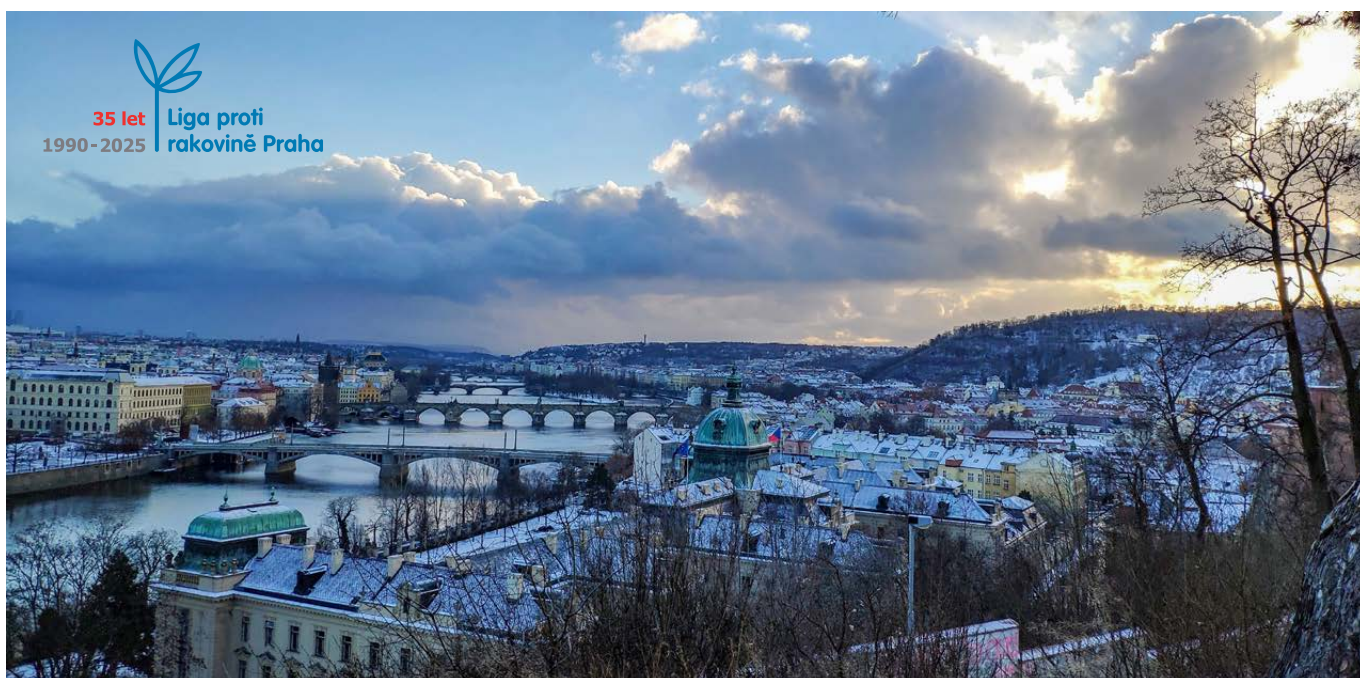


Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 35 ▲ prosinec 2025 ▲ Číslo 4



Vážení a milí čtenáři,

zdravím vás v předvánočním čase, který je naplněn především shonem a touhou vše zařídit tak, aby byli všichni spokojeni, dům zářil čistotou, na stole stály plné mísy dobrot a my vyčerpání usedli k vánočnímu stromku. Samozřejmě jsem trochu s nadsázkou představila dny před Vánocemi, ale vím, že spousta lidí tento čas takto opravdu prožívá.

U nás v rodině jsme vyčlenili jeden prosincový víkend k plnění přání ostatním. Již pár let jsme součástí několika projektů, s nimiž nám samozřejmě pomáhají naši kamarádi. Prvním počinem jsou Ježíškova vnučata, což je český projekt, který vznikl v roce 2016 v Jihlavě. Byl nominován na Křišťálovou lupu – Projekt roku a Lupu – Veřejně prospěšnou službu. Ježíškova vnučata jsou celoročním projektem Nadačního fondu Českého rozhlasu, jehož vrcholem je předvánoční plnění přání tisícům osamělých seniorů z celé České republiky. Od poloviny listopadu si mohou lidé na webu ježíškovavnučata.cz vybrat seniora, kterému splní hmotné či zážitkové přání.

Samozřejmě nejde jen o hmotné dárky, ale i o finanční podporu osamělých seniorů. Naše děti většinou vybírají dárky, jako správná vnučata pro babičku či dědečka tak, aby to bylo blízké i jejich srdci a společně potom dárky nakupujeme, balíme a odesíláme.

Druhým projektem, který s naší rodinou podporujeme již několik let, je Krabice od boť. Jde o největší českou sbírku vánočních dárků pro děti v nouzi, kterou Diakonie ČCE letos organizuje již popatnácté. Vždy si vybereme několik dětí v různém věku, letos chceme udělat radost i maminkám, a dle svého uvážení pro ně zabalíme dárky do pomyslné krabice od boť. Radost při vybírání dárků pro ty nejmenší, balení a odnos na sběrné místo v nás naladí tu správnou vánoční atmosféru, hřeje nás pocit, kolik lidí se k nám letos zase přidalo a dárečky jsou tak ještě rozmanitější a pestřejší. Společně si potom zajdeme na svažené víno nebo grog a toto obdarovávání tak přinese potěšení nejen obdarovaným, ale i nám, kteří jsme se na této radosti z dárku podíleli. Já jsem letos do akce zapojila i dva školáčky mé

kamarádky, již občas vypomáhám s jejich hlídáním. Jsem ráda, že už dokážu empaticky nahlížet i na ty, kteří neměli takové štěstí jako oni, buď není rodina finančně zabezpečena a na dárky už nezbyvají peníze, nebo jde o děti osamělé v dětských domovech. Nezapomínáme samozřejmě ani na zvířátka, máme „náš“ psí útulek, kam zase odvezeme granulky a většinou připojíme i finanční pomoc, letos se sbírka zaměřila na zateplené boudičky těch nejstarších světců.

Takže plníme přání sobě i ostatním nejen o Vánocích, ale celý rok, žijme přítomností a radostí z milých setkání, rozdávíme úsměv a dobrou náladu. Protože vše se nám mnohonásobně vrátí.

Přeji vám všem krásné a poklidné vánoční svátky, hodně zdraví a štěstí do nového roku.

Budme se svými blízkými, sdílejme společně sváteční chvíle a zůstaňme dobří a slušní.

Iveta Kuchařová





Vážení přátelé,

vítám každoroční příležitost oslovit vás před ukončením starého roku s vyhlídkou a nadějí do roku nového.

Věřím, že všechny těžkosti a obavy, které nám tento rok přinášel, skončí, přichází něco nového, krásného a nadějeplného.

I když se nezdá řešení světových konfliktů na blízku, konce války na Ukrajině se dočkáme, vyřeší se problémy na Blízkém východě, otevírají se potíže v jiných částech naší planety. Někdy nám připadá, že svět zešlehl a není

možné, aby se situace uklidnila. Ale každá situace má svoje řešení. Někdy rychlejší, někdy zdoluhavé, ale má.

Stejná naděje se rýsuje i pro českou Ligu proti rakovině. České zdravotnictví začalo proklamovat důležitost prevence, i když úhradová vyhláška jde paradoxně zcela proti. I tak je naděje pro všechny zdravé občany, že účast na prevenci bude i nadále hrazena a časem i bonifikována pojišťovnami. Nemáme jistotu, kdo bude v nové vládě ministrem zdravotnictví a také nevíme, jak se pravidla budou měnit. Stále zůstává, právě v době nejistoty o to důležitější, význam činnosti Ligy. Přinášet informace, upozorňovat, přesvědčovat spoluobčany, že prevence je lepší než následná léčba!

Zatím naše ligové aktivity pokračují ve snaze ovlivnit nejmladší generace. Putovní výstava k možné prevenci nádorových onemocnění určená pro školy se dostává do škol celé republiky a to, co se pracně vštěpuje do mysli dospělých, se stává automatickou informací pro mladé.

Je velmi radostné spolupracovat s vámi všemi a vědět, že jsou v této

zemi lidé, kteří umějí najít v sobě sílu a radost ke společné práci pro bližní. Poznávání jiných lidí a snaha jim porozumět je základem lidské sounáležitosti, vědomí, že člověk, jehož potkáme, má stejné radosti, bolesti, přání a potřeby jako já, je cesta k lidství. Lidská sounáležitost a pocit společenství vede k tomu, že jsou lidé schopni vzdorovat všemu úsilí o okleštění svých práv a občanských svobod. Všichni světoví státníci mluví o svobodě, ale myslí jen svoji svobodu, je nutno je sledovat, věnovat pozornost jejich činům a neponechat je bez dozoru.

To je úkol nás všech i do budoucna. Nyní přichází advent, čas naděje, čas, který posunul Starý zákon Novým zákonem blíže k lidem. Advent je čas poskytující naději pro všechny, čas přinášející nezištnou lásku a milosrdenství. Čas, který nám dovoluje vstoupit do vlastního srdce a najít v něm zdroj lásky a radosti.

Požehnaný advent všem, všem lidem dobré vůle, čas setkávání s bližními!

MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně Ligy proti rakovině Praha

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 29. ROČNÍK

Děkujeme upřímně vám všem, kteří jste pomohli při letošní sbírce
Český den proti rakovině.

Děkujeme všem partnerům, kteří 29. ročník ČDpR podpořili!

Český den proti rakovině vynesl k 30. listopadu 2025
(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

28 850 000 Kč

PŘEDBĚŽNÉ ROZDĚLENÍ VÝTĚŽKU SBÍRKY:

**Čistý výtěžek sbírky
16 912 000 Kč**

**Liga proti rakovině Praha rozdělí:
na dlouhodobý program nádorové prevence
5 987 000 Kč**

**na dlouhodobý program podpory kvality života
onkologických pacientů
6 573 000 Kč**

**na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky
a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť
4 352 000 Kč**

Z významných projektů uvádíme:

Preventivní osvětové akce (Putovní výstava – 35 měst a míst, prevence ve školách, kampaň Vykročte s Ligou ke zdraví, Dny zdraví aj.), poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost.	4 215 000 Kč
Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů)	4 650 000 Kč
Hospicová péče	1 080 000 Kč
Nádorová telefonní linka	1 247 000 Kč
Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty.	910 000 Kč
Onkologická klinika VFN – výzkumný onkologický projekt	250 000 Kč
Přírodovědecká fakulta Jihočeské univerzity v ČB – výzkumný onkologický projekt	106 000 Kč
Onkologická klinika FNT - výzkumný onkologický projekt	142 000 Kč
Vysoká škola chemicko-technologická – výzkumný onkologický projekt.	395 800 Kč
Ústav patologické fyziologie, LF MU v Brně – výzkumný onkologický projekt.	300 000 Kč
Mikrobiologický ústav AV ČR – výzkumný onkologický projekt	543 000 Kč
Lázně Kunderatice – přifinancování přístrojového vybavení	138 000 Kč
Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt	254 000 Kč
Nemocnice na Pleši, s.r.o. – přifinancování vybavení pro onkologické odd.	239 000 Kč
Lázně Mšené – přifinancování přístrojového vybavení Balneoprovozu.	150 000 Kč
Katedra genetiky a mikrobiologie, Laboratoř virologie Př. fak. UK – výzkumný onkologický projekt	471 000 Kč
Lázně Meziboří – přifinancování přístrojového vybavení Balneoprovozu	430 000 Kč
III. Chirurgická klinika 1. LF UK a FN v Motole – výzkumný onkologický projekt	480 000 Kč



Český den proti rakovině 2025 podpořili:

Generální partner:



Hlavní partner:



IT partner:



Hlavní mediální partneři:



Partneři:



Spolupracovníci:



Mediální partneři:



Pořadatel:



Organizátor:



PUTOVNÍ VÝSTAVA O NÁDOROVÉ PREVENCI

16. ročník projektu Putovní výstava byl zahájen v dubnu v Oblastní nemocnici Kladno. Poté jsme jeli 36 měst a míst po celé České republice a v říjnu jsme letošní Putovní výstavu ukončili v Komerčním centru City v Praze 4. Součástí akce jsou vždy znalostní texty s možností výhry drobných odměn a hrátky o zdraví a pro zdraví určené dětem i dospělým. Nechybí ani široká nabídka preventivních a edukačních publikací a materiálů. Ve spolupráci se SZÚ se snažíme zajistit i vyšetření základních parametrů zdravotního stavu. V některých městech můžete navštívit i stánek zdravotní pojišťovny ČPZP, se kterou Liga dlouhodobě spolupracuje. V městech, kde působí patientské organizace, je také stánek a prezentace činnosti místního klubu. Letošním ročníkem prošlo více než 14 500 návštěvníků dětí i dospělých, z toho 9 800 vyzkoušelo i znalostní kvízy.

Děkujeme partnerům 16. ročníku Putovní výstavy Každý svého zdraví strůjcem.

-red-

35 let Liga proti rakovině Praha
1990-2025

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM 2025

podpořili:

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SZÚ

Emco

Země Světa

Organizátor: ARCADIA PRAHA

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

KADACNÍ FOND albert

JOHNNY SERVIS®



VYKROČTE S LIGOU KE ZDRAVÍ

Dejte si předsevzeť a vykročte ke zdraví – to byla myšlenka 3. ročníku preventivní kampaně, kterou Liga proti rakovině zahájila 9. září.

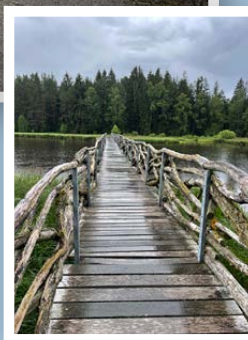
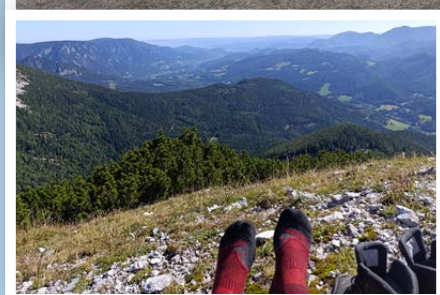
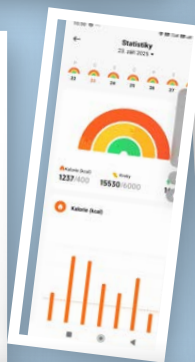
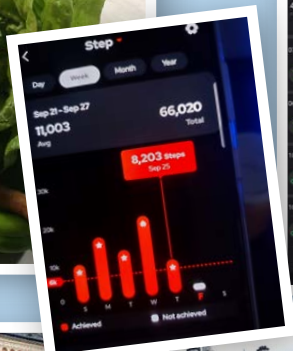
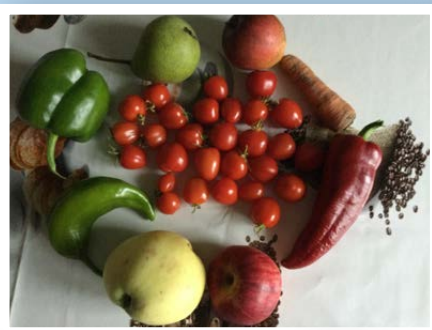
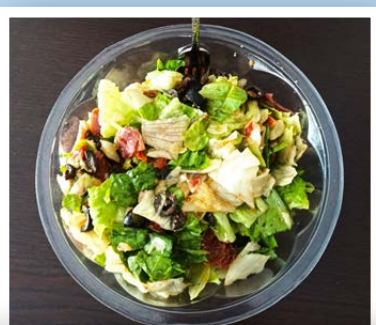
V průběhu září a října spolupracovníci Ligy vyrazili i do regionů ČR a ve vybraných městech (Rokycany, Třeboň, Jihlava, Dačice, Ostrava, Olomouc, Teplice, Brno, Praha, Plzeň) v rámci kampaně nabízeli jablka jako symbol zdraví a zdravé stravy, ke kterým

zájemci zároveň obdrželi letáky s výzvou k dodržování zdravého životního stylu a informacemi k soutěži.

Oblíbenou součástí kampaně je i motivační **soutěž**, jež má veřejnost přimět k vyslovení a splnění předsevzetí, jejichž cílem je zlepšit zdraví nejrůznějšími úpravami životního stylu.

Do soutěže se letos přihlásilo více než 530 účastníků, z toho přes 190 z nich

poslalo i fotografie svého předsevzetí a podle pravidel soutěže se tak zařadilo do losování o první čtyři ceny. Losování proběhlo v druhé půli října a nyní se již všichni výherci těší ze svých cen. Hlavní cena – poukaz na 10 000 Kč pro dvě osoby na pobyt z nabídky portálu Lázně Travel – byla šťastnému výherci předána na vánočním koncertě v Karolinu.



VYKROČTE S LIGOU KE ZDRAVÍ – PRAHA PROSEK

Součástí kampaně je i tradiční celodenní akce pro malé i velké, juniory i seniory v parku Přátelství v Praze 9 na Proseku. Akce se konala ve středu 24. září od 9 do 19 hod. pod záštitou starosty městské části Praha 9 Mgr. Tomáše Portlíka.

S obavou jsme sledovali oblohu, zda se rozprší stejně jako den předtím, ale naštěstí nás celým dnem provázely jen mraky, které dovolily sluníčku, aby sem tam vykouklo.

Už od stanice metra Prosek mě vedly ukazatele, obří billboardy lákající na tuto akci, takže nebylo složité se do parku Přátelství dostat.

Uvítala mě obrovská „vstupní brána“, která zvala na velké prostranství, kde byly rozmístěny stany žluté a modré barvy. Moto akce „Přijďte a udělejte s námi 1. krok ke zdraví!“ bylo beze

zbytku splněno. Celé dopoledne se po prostoru akce pohybovalo takové množství dětí, že i paní učitelky ze škol, odkud žáci přišli, často pátraly, které dítě patří k nim, a často se museli svolávat. Odpoledne už přicházelo i více dospělých a rodičů s dětmi.

Děti nadšeně plnily zadané úkoly na základě herní karty a většina stánků byla stále obsypána soutěžícími. Zájemci si zkusili na panelech kvízy, zaštepovali si, zažonglovali a zatančili břišní tance pod odborným vedením. Soutěžící si potrénovali paměť, vyzkoušeli svůj postřeh a od 13 hodin mohli zkusit zdolávat horolezeckou stěnu. Podmínkou pro obdržení ceny bylo získat alespoň sedm razítek z různých nabízených aktivit v parku.

Na místě byly také spolky STOB, Klub českých turistů Praha, Klub ALEN, Zdravá pětka, Klub ŽAP, FIT-ILCO a Asociace mužů sobě.

Nadšení a radost z plnění úkolů se rozléhaly celým parkem, já jsem radostně

pobíhala mezi stánky a sledovala soutěživé záčky.

Na místě byl po celý den přítomen dermatolog, který se zaměřil na vyšetření znamének.

Mě osobně nadchla Stezka 1 000 kroků ke zdraví, která byla skvěle připravená, šipky a obrysy chodidel nás spolehlivě vedly po trase kolem jezírka. Nejen, že se člověk krásně prošel a nasbíral do svých hodinek potřebných 12 000 kroků, ale připomněl si díky kvízům známá i méně známá místa v Praze a okolí Prahy, která určitě stojí za návštěvu. Náš milý moderátor, pan Josef Kudrna, prováděl celým úspěšným dnem, uváděl na podium množství umělců ze všech oblastí kultury, od ukázky břišních tanců přes žonglování po tanec a zpěv.

Akce byla opravdu skvěle připravená, den se povedl a já doufám, že všichni, kteří ho s námi prožili, se bavili, získali nové informace a „vykročili ke zdraví“.

Iveta Kuchařová
a-red



SNĚM ČLENSKÝCH PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

Ve středu 15. října jsme se opět sešli ve velkém počtu v hotelu Duo v Praze 8, kde se konal každoroční Sněm členských patientských organizací Ligy proti rakovině.

V úvodu **MUDr. Michaela Fridrichová**, předsedkyně LPR Praha, zavzpomínala na uplynulých 35 let od založení Ligy proti rakovině. Poté zhodnotila všechny akce, které proběhly v tomto roce, vyzdvihla úspěch květnového Českého dne proti rakovině, připomněla i další ligové aktivity, jako jsou Putovní výstava, únorové Sympozium ke Světovému dni proti rakovině, celoroční preventivní projekt pro školní mládež Každý svého zdraví strůjcem, podzimní kampaň Vykročte s Ligou ke zdraví či účast Ligy na mnoha osvětových akcích pro veřejnost (dny zdraví aj.). Závěrem paní doktorka poděkovala všem přítomným za celoroční pomoc a podporu.

V dalším příspěvku nás **Mgr. Jana Mauleová** díky spoustě fotografií vrátila v čase do krásného slunného květnového dne. Seznámila nás velmi podrobně s průběhem sbírkového dne, upozornila na stále více využívaný QR kód a upřesnila, že v letošním roce se



výstava určená školní mládeži. Od poloviny ledna do půlky prosince je umisťována ve školách, vždy na dva týdny nebo dle dohody i déle.

Paní Schneiderová nám pomocí fotografií přiblížila i průběh 3. ročníku podzimní kampaně Vykročte s Ligou ke zdraví.

Dalším bodem bylo slavnostní vyhlášení vítěze Skokana roku. **Iva Kurcová**, místopředsedkyně Ligy, v úvodu nejprve pochválila organizaci mobilní výstavy ve školách a vyjádřila nadše-

Aschermannová. Vyhodnotila letošní rok jako velmi úspěšný, uvedla, že většina zdravotnických zařízení prošla nebo prochází rekonstrukcemi, a upozornila, že Liga přispívá i na různé aktivity jednotlivých subjektů prostřednictvím grantových žádostí.

Letos proběhlo celkem 20 rekondičních pobytů, v Lázních Mšené, na Pleši, v Meziboří, Libverdě a v Kundratcích, kterých se zúčastnilo celkem 108 klientů (z toho 11 bylo jako doprovod bez nároku na ligový příspěvek).

Onkologickým pacientům aktuálně Liga přispívá částkou 400 Kč/den a hradí všem i dopravu z Prahy na místo pobytu.

Paní doktorka zdůraznila důležitost rekondičních pobytů jako nedílné součásti následné péče po ukončené léčbě. Od roku 1994 se uskutečnilo celkem 314 rekondičních pobytů.

Poděkovala za nelehkou práci při organizaci jednotlivých pobytů paní Ivaně Birkové a požádala všechny účastníky o zpětnou vazbu a informace, jak se jim na pobytu líbilo.

Před polední přestávkou dostala slovo předsedkyně Ligy proti rakovině **MUDr. Michaela Fridrichová**, která se věnovala dlouhodobému programu prevence nádorových onemocnění a odtajnila hlavní téma Ligy proti rakovině pro rok 2026 – nádorová onemocnění hlavy a krku. Bohužel se jedná o onemocnění, které není přímo preventabilní, ale i zde je důležitá prevence – především nekouřit a nepít alkohol. K tomuto tématu se vracíme po osmi letech. Paní doktorka nás seznámila s konkrétními čísly – v roce 2023 přibýlo 2089 nových onemocnění a zemřelo 820 osob. Poměr mezi muži a ženami činí 3:1 v neprospěch mužů. Prevencí je dodržování ústní hygieny



sbírkou zúčastnilo 52 členských organizací. Pochválila koordinátory v klubech za skvělou spolupráci před konáním sbírky i po jejím skončení. Odtajnila nám barvu stužky kytičky pro příští rok, která bude světle fialová. ČDpR proběhne ve středu 13. května a bude se jednat o jubilejní 30. ročník sbírky.

Následně se slova ujala **Lenka Schneiderová**, která se věnuje organizaci Putovní výstavy, s níž jsme letos navštívili 36 měst po celé republice. Na čtyřech místech byli přítomni i dermatologové z kliniky prof. Hercogové. Druhým typem výstavy je mobilní

ní z toho, jak kladné odezvy chodí od vedení škol a vyučujících. Poděkovala také všem členům patientských organizací za podporu a ocenila jejich velkou pomoc při sbírce.

Iva Kurcová dále vyhlásila Skokana roku, kterým se stal spolek Nebýt na to sama z Bílovic nad Svitavou. Spolku se letos podařil skvělý výsledek – za 17 432 kytiček získali 803 464,68 Kč. Slavnostní vyhlášení a předání diplomu proběhne na vánočním koncertě Ligy.

S vyhodnocením rekondičních pobytů vystoupila **MUDr. Alexandra**

(čistění zubů a zdravý chrup). Incidence od roku 1980 stoupá, mírně stoupá i mortalita, roste i počet nemocných žen. Příznaky onemocnění jsou mimo jiné krvácení z dutiny ústní, bolestivost, citlivost, dlouhodobý chrapot, bolesti v uchu, obtíže s polykáním, častá bolest hlavy, pocit plného nosu. U 75 % nádorů je přímá souvislost s kouřením a alkoholem. Při dlouhodobých potížích je nutné navštívit odborného lékaře ORL nebo stomatologa.

Po výborném obědě nás **PhDr. Jitka**



Plíšková seznámila s nároky onkologického pacienta. Do života pacientů zasahují potřeby zdravotní, sociální, společenské i ekonomické. Ve velmi podrobné a obsáhlé přednášce nás paní doktor

ka seznámila se všemi právy a nároky onkologického pacienta. Ekonomické a sociální nároky se skládají z přímých a nepřímých nákladů – mezi ty přímé patří diagnostika, hospitalizace, léky hrazené z veřejného zdravotního pojištění (zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění), do nepřímých nákladů spadají pracovní neschopnost, nemocenská, příspěvek na péči. Paní doktorka zmínila i tři stupně invalidity, výpočet a průměrnou výši invalidního důchodu. Vysvětlila možnosti dávek pomoci v hmotné nouzi, o nichž hovoří zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi. Ti, kteří se ocitli v hmotné nouzi, mohou využít příspěvek na bydlení, doplatek na bydlení, přídatky na děti, příspěvek

na živobytí či mimořádnou okamžitou pomoc. Od října 2025 je poskytována tzv. superdávka, jde o reformu sociálních dávek, sloučení čtyř dávek do jedné. Poskytnutí této dávky je závislé na novém posuzování (majetkový test apod.). Všichni přítomní byli seznámeni i s možností využití příspěvků pro osoby se zdravotním postižením, jde o příspěvek na mobilitu, příspěvek na zvláštní pomůcky či poskytnutí průkazu OZP. Příspěvek na péči rozlišuje čtyři stupně závislosti na péči, zdravotní stav posuzují posudkoví lékaři. Zaujalo nás, jaké jsou nároky pečujících osob, ty mají nárok na zkrácenou pracovní dobu, doba péče se započítává do důchodového pojištění a stát hradí za pečující osoby zdravotní pojištění. V Listině základních práv a svobod jsou také zdůrazněny společenské a obecné nároky (důstojnost, respekt, rovné zacházení). Důležité je samozřejmě i zapojení patientských organizací a neziskového sektoru.

Závěr přednášky věnovala paní doktorka důležitosti podpory rodiny a komunity. Onkologický pacient potřebuje více než jen zdravotní péči. Apelovala tak na solidaritu a porozumění ve společnosti.

V další velmi zajímavé přednášce



nám **Mgr. Vlasta Hesounová** představila knihu Hedvábí. Historie ve třech metamorfózách spisovatelky Aarathi Prasadvové, kterou přeložila. Ve své přednášce shrnu-la historii hedvábí

ve třech metamorfózách: od housenky k motýlovi od kokonu k látce (zboží) od jednoduchých proteinových řetězců k funkčním materiálům.

Knihy má 400 stran a připravuje se její české vydání.

Bourec morušový (*Bombyx mori*) je nejvýznamnější druh produkující hedvábí (Čína) a první domestikovaný hmyz – pochází z divoce žijícího *Bombyx mandarina*, využívaného od neolitu.

Německo-švýcarská malířka a entomoložka Maria Sibylla Merianová se zasloužila o zdokumentování proměny housenky bource morušového v bohatě ilustrované knize a o nádherné ilustrace hmyzu.

Další osobou, která proslavila bource morušového, byl Casimír Zeglen (1869–1927). Byl to polský kněz, který šokován mírou zločinnosti v Chicagu (stal se svědkem vraždy starosty) vynalezl neprůstřelnou vestu. S dalšími vynálezci ji přivedl k prakticky použitelnému modelu, ale ozbrojené složky ji nejprve odmítly kvůli ceně. Zajímavostí je, že ji měl mít na sobě i arcibiskup František Ferdinand v Sarajevu, ale nevzal si ji. Na mnoha kresbách a fotografiích nám paní magistra představila různé typy bource, divokého martináče *Antheraea rumphii*, tasarového bource *Antheraea paphia*, existenci různých typů hedvábí, různých druhů navíjení hedvábného vlákna a zpracování hedvábných druhů kokonů. Jak jsme se dozvěděli, neexistuje jen hedvábí z bource morušového, ale i divoké (plané) hedvábí (z volně žijících živočichů, např. tasarový bourec), mořské hedvábí či pavoučí hedvábí.

Po krátké přestávce s kávou a občerstvením navázala na dané téma

Mgr. Michaela Fridrichová, Ph.D., z Přírodovědecké fakulty UK přispě-

kem o syntetickém hedvábí. Vysvětlila nám pojem přírodní hedvábí, slovo hedvábí se správně týká jen přírodního produktu. Přírodní hedvábí se dělí podle druhu

motýla na morušové a divoké a podle kvality příze na grenážové, buretové a dupionové.

Na mnoha snímcích nám ukázala kukly z motýlů produkujících divoké vlákno. Pro mnoho dobrých vlastností se využívá nejen hedvábí, ale i vlna, len a bavlna. Ty patří mezi přírodní vlákna,



kteřá se dále dělí na rostlinná a živočišná. Chemická vlákna na vlákna z přírodních polymerů a ze syntetických materiálů. Výzkum uměle připravovaných vláken začal roce 1856, podílel se na něm M. E. Schweizer, díky němu vzniklo cupro – mědňaté hedvábí, které se využívá dodnes. Poté nastoupilo další uměle připravené vlákno – viskóza.

Paní doktorka si pro nás připravila příjemné zpestření – pokus s mědňatým hedvábím.

V závěrečné části Sněmu nás na podium přivítala naše milá kolegyně **Ing. Jiřka Holoubková**, která nás pozdravila opravdu netradičně v tradičním japonském kimonu. Všichni jsme vydechli úžasem nad krásným oděvem, který



většina z nás zná jen z filmů či pohádek. Paní inženýrka se letos o dovolenou vypravila do země vycházejícího slunce, Japonska, které se stalo její vášní, a s nadšením a radostí nám připravila nádherné povídání plné fotografií ze svého putování. V přednášce Japonsko letem světem nám představila několik měst a míst, která navštívila: Honšu, největší japonský ostrov,

Tokio, Nagoju, Kjóto a Hagoju. Tokio je hlavní město a nejlidnatější japonská prefektura. Rozkládá se u Tokijského zálivu a tvoří region Kantó, ležící na centrálním tichomořském pobřeží hlavního japonského ostrova Honšú. Je zde pět milionů automatů – na jídlo, pití i oblečení. Představila nám na fotografiích ulici Gynza, v týdnu zde jezdí auta, ale v neděli se celá ulice promění v pěší zónu. Nádherné fotografie z Císařských zahrad, uvnitř kterých se skrývá Císařský palác, který se otevírá 2x ročně, nás opravdu nadchly pestrostí barev a druhů rostlin a keřů. Ashikaga Flower Park (květinový park Ashikaga) s obrovskými vistáriemi je jedno z nejlepších míst, kde si můžeme prohlédnout pnoucí vistárie. Park je umístěn ve městě Ashikaga v prefektuře Tochigi. Květinový park Ashikaga ukrývá spoustu modrých, bílých a růžových vistárií, stejně jako žluté laburnum (kingusari), které vypadá jako žlutě zbarvené vistárie. Dalším navštíveným městem byla Nagoja, čtvrté největší město v Japonsku. Leží na břehu Tichého oceánu v regionu Čúbu na ostrově Honšú. Je hlavním městem prefektury Aiči a má přes dva miliony obyvatel. Roku 1612 zde byl založen hrad pojmenovaný podle vládnoucího rodu. Bohužel tento hrad je nepřístupný, tak jsme mohli vidět jen foto zvenku. V Tennogawa parku Ing. Holoubková zažila

festival vistárií Owari Cušima, který se koná každý rok od poloviny dubna do začátku května. Park Tennogawa je domovem krásných vistáriových treláží o délce 275 metrů a rozloze přibližně 5034 metrů čtverečních. Předposledním navštíveným místem byla Osaka. Nejznámější památkou zde je Osacký hrad, jde o hrad v čtvrti Čúó-ku. Tento rok se v Osace koná výstava EXPO 2025, umístěna je na umělém ostrově a zaměřuje se na to, jak lze využívat roboty a umělou inteligenci pro veřejné blaho. Město Kjóto nám Jiřka Holoubková představila z nádherných fotografií Zlatého pavilonu, nyní využívaného jako buddhistická svatyně. Krásná přednáška byla milým ukončením celého prvního dne Sněmu a všichni jsme s vděčností poděkovali všem přednášejícím.

Už jsme se těšili na další den, kdy nás čekala na Dvořákově nábřeží vyhládková loď.

Ve čtvrtek v 10.30 jsme se nalodili na loď Hamburg a tři hodiny jsme si užívali nádhernou plavbu po Vltavě. Sluníčko krásně svítilo, tak jsme mohli využít i horní palubu. Díky panu průvodci, který s velkým západem velmi zajímavě komentoval dění na obou březích řeky a trpělivě odpovídal i na naše všetečné otázky, jsme si plavbu opravdu užili.

Iveta Kuchařová
-red-



Mgr. Vlasta Hesounová byla tak laskavá, že ke své obsáhlé přednášce připravila pro naše čtenáře i článek, ve kterém své zajímavé a napínavé povídání shrnula.



V roce 2023 vyšla v prestižním nakladatelství Harper Collins kniha *SILK. A History in Three Metamorphoses*, (HEDVÁBÍ. Historie ve třech metamorfózách). Její autorkou je britská spisovatelka, moderátorka a výzkumnice s indicko-karibskými kořeny Aarathi Prasadová, narozená roku 1975. Název sice slibuje „tři metamorfózy“, ale ve skutečnosti se zaměřuje na tři jiná hedvábí, než je klasické hedvábí bource morušového, jak je všichni známe.



Hedvábí totiž produkují i další mýry a motýli, zejména martináči; jejich produktu se říká „plané“ nebo „divoké“ hedvábí. Divoké tedy v tom smyslu, že hmyz, který je produkuje, není domestikovaný jako bource morušový. I toto plané hedvábí se však v Asii využívá.

Dalším druhem je takzvané „mořské“ hedvábí, které vytváří jeden středomořský mlž, kyjovka šupinatá. Toto hedvábí, zvané byssus, je velice vzácné a drahé a bylo natolik žádané, že se kyjovka ocitla téměř na pokraji vyhynutí; od roku 2021 je na Červeném seznamu zvláště ohrožených druhů. Od chvíle, kdy byl její lov přísně zakázán, se naštěstí na severním pobřeží Istriie objevily kolonie nových jedinců. Posledním přírodním hedvábím je pavoučí hedvábí, které se začíná využívat již od počátku 18. století. Pavoučím hedvábím se zabýval René-Antoine Ferchault de Réaumur, jehož jméno známe asi hlavně ve spojitosti s vynálezem lihového teploměru a stupnice,

která nese jeho jméno. Dalším průkopníkem byl jezuita Ramón María Termeyer, jenž sbíral pavoučí hedvábí v Jižní Americe, v domovině mnoha druhů pavouků. Jelikož pavoučí hedvábí má opravdu mimořádné vlastnosti – je jemnější a zároveň pevnější než hedvábí bource morušového –, už od dvacátých let 20. století probíhají pokusy o získání většího množství i prostřednictvím genového inženýrství. Toto hedvábí se dá využít v medicíně i v moderních technologiích. Od devadesátých let probíhají pokusy o převedení hedvábných vláken do tekuté podoby, díky čemuž by se tato tekutina dala snadno formovat do požadovaných tvarů a její využití by bylo opravdu všestranné – v humánní medicíně, v bioelektronice i jako náhrada plastů, třeba v podobě poživatelých obalů potravin.



Příběh hedvábí tedy není jen jeden. Spojuje v sobě vědu, historii a mytologii a zároveň budoucnost, prostřednictvím vědců, kteří se zabývají studiem hedvábí, i biologii zvířat, z nichž se získává. Prasadová zkoumá globální historii, přírodní historii a budoucnost jedinečného materiálu, který fascinuje svět již po tisíciletí. Hedvábí, ceněné pro svou lehkost, lesk a krásu, je také jedním z nejpěknějších biologických materiálů, jaké kdy byly objeveny.

Pevnost hedvábí využívali již Čingischánovi nájezdníci, kteří měli hedvábné spodní prádlo – když totiž došlo k proražení kožených kyrysů, jež na rozdíl od nemotorné evropské jízdy v těžkém brnění nosili kvůli větší pohyblivosti, šíp se nezabořil tak hluboko a dal se snadno vytáhnout bez velké ztráty krve. Tuto vlastnost znovu objevil koncem 19. století doktor jménem Goodfellow, který proslul jako „chirurg pistolníků“ v pohraničním městečku Tombstone na Divokém západě.

I když hedvábí bylo použito k výrobě první neprůstřelné vesty před více než stoletím, věda začíná objevovat všestranný potenciál tohoto materiálu teprve nyní. Technologie, které hedvábí inspirovalo – od šicích materiálů po

léčiva, náhradní části těla i hologramy –, se nadále vyvíjejí v laboratořích po celém světě a nyní také začínají nabízet náležitě potřebnou udržitelnou alternativu k plastům dusíci naší planetu.

Knihou současně připomíná i zapomenuté průkopníky a průkopnice a po odhaluje stinné stránky koloniálního získávání znalostí a sběru přírodnin. Mezi asi nejpozoruhodnější průkopníky patří postava nizozemské malířky a entomoložky Marie Sibylly Merianové (1647–1717), která podnikla dobrodružnou cestu do dnešního Surinamu, kde zkoumala místní přírodu a hmyz, a ze svých pozorování vytěžila závažné vědecké dílo *Původ, výživa a paradoxní metamorfóza housenek*.

Pro českého čtenáře bude zajímavé, že v knize nechybí ani česká stopa. Kniha se zmiňuje o lékaři a sběrateli, pražském rodáku Janu Vilému Helferovi (v německých materiálech uváděnému jako Johann Wilhelm Helfer), který studoval přírodu v Indii, a o Václavu Bojerovi, po němž je pojmenován madagaskarský strom *Uapaca bojeri*, jehož listy sloužily za potravu larvám divoké mýry.



Knihou Prasadové je kulturní a biologickou historií od počátků a starověkých cest hedvábí až po biology, kteří odhalili tajemství živočichů produkujících hedvábí a zabývali se prostředím a fyziologií mýr, pavouků a měkkýšů. A protože existuje více než jeden druh hedvábí, existuje i více než jeden příběh o hedvábí. Více než jedna cesta, více než jeden národ, který jej objevil a utkal jeho vlákna. Od domestikovaných bource i divokých motýlů v Číně, Indonésii a Indii přes pavouky z Jižní Ameriky a Madagaskaru až po měkkýše produkující hedvábí ve Středomoří. Kniha Hedvábí je bohatá na souvislosti, které vytvořili vědci a vědkyně s rozmanitostí živočišného světa. Je to opojná směs biografie, intelektuální historie a vědeckých textů, která ožívuje lidskou posedlost hedvábím. Vydání českého překladu této poutavé knihy chystá na příští rok pražské nakladatelství LEDA.

PODZIMNÍ DNY ZDRAVÍ

V průběhu roku se Liga zúčastňuje osvětových akcí, které pořádají různá zdravotnická zařízení, obce, městské části Prahy apod. a úzce souvisí se zaměřením Ligy.

DEN DRAVÍ A SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

V druhém zářijovém týdnu proběhla akce Den zdraví a sociálních služeb na prostranství před Kulturním domem Krakov v Praze 8 – Bohnicích. Akce se konala pod záštitou odboru sociálních věcí, zdravotnictví ÚMČ Prahy 8 a senátorky Vladimíry Ludkové. Zájem lidí o akci byl letos větší, možná tomu napomohlo i počasí, které nám opravdu přálo a bylo příjemné.



Představily se různé stánky, některé přibýly a některé, jako ten náš, zůstaly věrný svou účastí, rádi jsme naši účast znovu potvrdili.

Kdo chtěl, mohl si nechat vyšetřit známénka, nechat se anonymně testovat na syfilis, HIV nebo hepatitidu typu C, naučit se samovyšetření prsu nebo varlat, změřit si krevní tlak nebo tělesný tuk. Byla tu, ale i možnost nechat si zkontrolovat správné držení těla a vyšetřit chodidla, tedy jak správně stát a jak o chodidla pečovat, aby nás dlouho nosila. U vyšetření chodidel byl vytvořen chodníček s různými povrchy na masáž nohou. Byla zde

představena Vojtova metoda a bylo možné si nechat vyšetřit zrak. Chráněné dílny tady také měly svůj prostor a lidé si mohli zakoupit jejich výrobky. Pro děti byla připravená tvořivá dílnička.

Když shrnu program celého dne, musím říct, že se opravdu povedl. Účast byla větší, stánků s prevencí a workshopů přibýlo a počasí nám také přálo. Těšíme se na příští ročník.

Lenka Maršíková
LPR Praha



DEN ZDRAVÍ V LETĚNECH

Ve středu 8. října jsme se sešli v obřadní síni úřadu MČ Praha 18 – Letňany, která byla upravena pro konání Dne zdraví. Byli jsme potěšeni, že nás MČ opět oslovila ke spolupráci. Na našem stánku byly po celou dobu k dispozici naše osvětové materiály a preventivní a edukační publikace. Paní doktorka odpovídala i na dotazy.

Před městským úřadem jsme vystavili expozici, která je zaměřena na propagaci zdravého životního stylu a na rozsáhlé možnosti prevence včetně využívání screeningových programů. Výstava nestraší a nedémonizuje, naopak vnáší formou barevných kreseb do vážných obsahů lehce humorný náhled. Den zdraví nabídl i možnost nechat si změřit zrak, dozvědět se



něco o homeopatii nebo o desateru komunikace s neslyšícími. Zájemců, kteří se chtěli dozvědět i více o prevenci či si nechat změřit hladinu cukru v krvi, bylo i tento rok hojně. Další Den zdraví v Letňanech by měl proběhnout v dubnu 2026. Budeme rádi, když se přijdete podívat.

Lenka Maršíková
LPR Praha

DEN ZDRAVÍ NA POLIKLINICE PARNÍK

Ve čtvrtek 23. října jsme se sešli na poliklinice Parník v Praze 14. Akce začínala již v sedm hodin ráno a i v tuto brzkou dobu zde už byli zájemci, kteří čekali na vyšetření. Den zdraví opět skvěle zorganizovala paní Hubková z ÚMČ Prahy 14. U vchodu do polikliniky byly pro zájemce připraveny papírové kapesníčky a lahvička vody. Samotná akce byla na chodbě v 1. patře. Zájemců na vyšetření glukózy, cholesterolu a krevního tlaku bylo více než 100. Mnozí se přišli dozvědět i něco o prevenci. Spolek ŽAP měl s sebou maketu prsu a především zájemkyně si mohly vyzkoušet najít bulku v prsu, tedy jak probíhá správné samovyšetření. Byla zde přítomna i paní magistra ze stomatology, která vysvětlovala, jak se správně starat o chrup. Kdo chtěl, mohl si vzít i letáček ke správnému mytí rukou, což je aktuálně velmi důležité vzhledem k šíření žloutenky typu A, nebo se dozvědět více o takzvané pyramidě výživy.

Lenka Maršíková,
LPR Praha



OSVĚTOVÁ AKCE V ÚVN

Ústřední vojenská nemocnice v Praze (ÚVN) uspořádala 20. listopadu t. r. osvětovou akci „STOP dekubitům“ s podtitulem „Na dotek záleží“. Cílem akce bylo přiblížit problematiku dekubitů (proleženin), jejich závažnost a možnosti prevence a léčby tohoto vážného zdravotního problému zejména laické veřejnosti. Akce se zúčastnilo několik firem s pomůckami pro ošetřování dekubitů (odlehčovací lůžka, podložky a podpory pro dlouhodobě ležící pacienty, léčivé

prostředky pro hojení ran, výživa pro takto oslabené pacienty). Liga proti rakovině Praha byla vyzvána ke spolupráci na této akci. Přivezli jsme s sebou sadu našich odborných brožurek a propagační materiály. Tradičně byl o tyto materiály a naše ústní rady velký zájem. Zúčastnili jsme se druhého bloku panelové diskuse, kde jsme především obšírně představili bohatou činnost Ligy. Zdůraznili jsme,

že problematika dekubitů se významně týká i onkologických pacientů. Tíže jejich prevence a případná léčba silně doléhají především na domácí ošetřování a pomoc příbuzných. Byli jsme v ÚVN velmi vlídně přijati. Těší nás, že jsme předběžně domluvili spolupráci i na dalších akcích ÚVN.

MUDr. Marie Tomečková, CSc.
LPR Praha



PREVENTIVNÍ PROJEKT PRO ŠKOLNÍ MLÁDEŽ



Po celý letošní rok pokračoval náš úspěšný projekt zacílený na školní mládež – preventivní výstava pro školy Každý svého zdraví strůjcem. Smyslem projektu je upozornit na zdravý životní styl jako obranu před civilizačními chorobami obecně. Zvolené tematické okruhy jako například hrozby internetu, rizika kouření, alkoholu či drog, obezita, anorexie nebo bulimie, psychohygienu a další jsou doplněny fotografiami, zajímavými statistickými údaji a také kresbami Miroslava Bartáka

a vtipnými glosami. Jednotlivá témata jsou zpracována v odlehčené formě a jazykem náctiletých. V každé navštívené škole je výstava umístěna obvykle dva týdny nebo i déle dle dohody a našich časových možností. Součástí projektu je i speciálně vydaná brožura, která je zájemcům na místě k dispozici. Brožuru vám rádi zašleme i poštou, v případě zájmu napište na e-mailovou adresu: marsikova@lpr.cz

-red-

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM V MOSTECH U JABLUNKOVA



V respiriu naší školy si mohli žáci během září prohlédnout výstavu bannerů se zaměřením na zdravý životní styl a prevenci nemocí. Výstava je součástí projektu Každý svého zdraví strůjcem Ligy proti rakovině,

kteří žákům přibližuje, že o své zdraví pečujeme každý den vlastními rozhodnutími. Žáci si banery prohlížejí a čtou o přestávkách, do programu se zapojují také v hodinách i při projektové práci a už brzy čeká žáky beseda s odborníci na prevenci HPV a kouření. Rodiče se mohou s obsahem projektu seznámit zde: <https://www.lpr.cz/.../kazdy-sveho-zdravi-strujcem-pro-skoly> Kolegové využili materiály v rámci výchovy ke zdraví hned v září.



Jedna paní učitelka byla velmi nadšená, měla s dětmi moc hezkou hodinu, jiná se od dětí dověděla mnohé z jejich soukromí, až ji zaskočilo, jak byly některé děti upřímné. Také pan ředitel byl z výstavy nadšen.

Osobně jsem si všimla, že se žáci o přestávkách kolem panelů sdružovali a zkoumali jejich obsah.

Bylo to pro nás nové, snad přínosné – alespoň pro některé a v něčem, s kouřením žáků ve škole bohužel máme občas potíže.

Mgr. Janika Bartečková,
koordinátorka programů
ZŠ Mosty u Jablunkova



ZŠ A MŠ OSTRAVA – BĚLSKÝ LES

Výstava byla přínosná, poutavá a srozumitelná, vhodně doplnila probíraná témata v rámci výuky výchovy ke zdraví nebo přírodopisu a podpořila rozvoj zdravotní gramotnosti žáků a prevence rizikového chování. Žáci si mohli výstavu projít individuálně nebo skupinově v rámci výuky výše uvedených předmětů. Vyučující výchovy ke zdraví nebo přírodopisu následně zpestřili

průběh vyučování kontrolním testem, který prověřil postřehy žáků z výstavy. Mezi žáky a pedagogický sbor byl také distribuován propagační materiál, který nám byl dán k dispozici. Závěrem musím také pochválit vašeho zaměstnance, který rychle a bezpečně výstavu nainstaloval a s ochotou plnil naše požadavky na přemístění panelů na vhodnější místa. Děkujeme, že jsme mohli nabídku instalace výstavy využít.

Mgr. Andrea Tomášová
ZŠ a MŠ Ostrava – Bělský Les



15. ZÁKLADNÍ ŠKOLA PLZEŇ

Výstava se nám moc líbila, chtěla jsem vám za celou školu moc poděkovat. Výstavu jsme si prohlédli v rámci hodin přírodopisu a pracovní listy jsme využili hlavně v rámci hodin výchovy ke zdraví. Máte je moc hezky zpracované.

Mgr. Soňa Pavelková
15. ZŠ Plzeň

ZŠ FRANTIŠKA FORMANA

Děkujeme vám za realizaci Putovní výstavy. Děti byly mnohdy informacemi šokovány a také mně osobně se líbí, že je na tyto závažné věci nahlíženo realisticky a „bez obalu“, ale zároveň není sděleno více, než by mělo, a nevzbuzuje to u dětí přehnaný strach. S texty se dětem pracuje dobře, materiál využíváme i v průběhu školního roku podle témat ŠVP. Děkujeme a budeme se těšit na příští realizaci.

Martina Holbergová
ZŠ Františka Formana
Ostrava-jih – Dubina



VÁNOČNÍ KONCERT

Nastal námi dlouho očekávaný předvánoční čas a s ním i koncert, na který se velmi těšíme. V pondělí 1. prosince v 19 hod. jsme se sešli v nádherných prostorách Velké auly Karolina, abychom si poslechli hudbu, která nás vždy potěší.

Ceny za významnou práci v oboru onkologie byly letos uděleny dvě. Laureáty byli MUDr. Lukáš Lacina, Ph.D., a Mgr. Bc. Laura Ondříšová, Ph.D.

Cenu Ligy v kategorii Skokan roku dosažené během Českého dne proti rakovině za rok 2025 získal spolek Nebýt na to sama.

V závěru úvodního ceremoniálu byla předána i hlavní cena soutěže Vy-kročte s Ligou ke zdraví. Cenu do soutěže věnovala společnost Lázně Travel.

Téma letošního koncertu „Advent s Kühnovým dětským sborem“ dávalo tušit, že to bude opravdu svátečně laděný večer a my si poslechneme nádherné skladby.

Kühnuv dětský sbor založil v roce 1932 Jan Kühn a v roce 1952 byl sbor na dlouhých 40 let začleněn do České filharmonie. Dnes je známý po celém světě a získal řadu prvenství na



prestižních festivalech i významná ocenění. Zaujme přirozeností a čistotou dětských hlásek, pravidelně je zván na velké hudební festivaly a koncertní turné. Od roku 1967 až dosud stojí v jeho čele jako hlavní sbormistr a umělecký ředitel prof. Jiří Chvála. Petr Louženský je sbormistrem od roku 2009 a dosáhl se sborem řady mezinárodních úspěchů. Kateřina Englichová patří k předním osobnostem evropského interpretačního umění a doprovázela zpěváčky na harfu, na varhany se připojil Jan Kalfus, který je profesorem Pražské konzervatoře a laureátem mezinárodní interpretační soutěže Pražského jara. Po léta byl varhaníkem v kostele sv. Antonína na Strossmayerově náměstí na Praze 7.

V první části večera jsme si poslechli díla Petra Ebena Misa adventus et quadragesimae a Jiřího Temla Splnilo se Písmo svaté.

Po přestávce nás zaujaly melodie Benjamin Brittena A Ceremony of Carols. Radostně a svátečně naladění jsme po koncertě zamířili ještě do krásně nazdobené Prahy. Staroměstskému náměstí vévodil obrovský smrk ozdobený spoustou světýlek, prý je jich osm kilometrů.

Děkujeme umělcům za krásný zážitek a opravdu slavnostní vstup do času Vánoc.

Ing. Iveta Kuchařová







VĚDECKÁ CENA LIGY PROTI RAKOVINĚ 2025

Letos byly na návrh výboru Ligy proti rakovině Praha uděleny dvě Ceny za významnou práci v oboru onkologie. Prvním laureátem je MUDr. Lukáš Laciha, Ph.D., z Anatomického ústavu 1. LF UK, BIOCEV 1. LF UK a Dermatovenerologické kliniky 1. LF UK a VFN. Cena byla udělena za soubor prací

věnovaných studiu nádorového ekosystému a možnostem jeho terapeutického ovlivnění.

Další laureátkou je Mgr. Bc. LAURA ONDRISOVÁ, Ph.D., z pracoviště CEITEC na Masarykově univerzitě v Brně, Laboratoř prof. Marka Mráze. Cena byla udělena za soubor článků

publikovaných v roce 2024 na téma adaptace buněk chronické lymfocytární leukémie pro cílenou léčbu a hledání nových cílů budoucí léčby. Oba oceněné jsem požádala o články, které vám nyní předkládám.



Pro práci vědkyně a studium genetiky jsem se rozhodla v dětství, když jsem slyšela příběh o vědci, který ze své DNA zjistil, odkud pocházeli jeho předkové. Dnes je to věc možná jasná všem, ale pro osmileté dítě to bylo fascinující. Tehdy jsem se rozhodla stát se genetičkou a moje nadšení mě až do dospělosti neopustilo. Práci v laboratoři jsem si zkusila už na střední během středoškolské odborné činnosti, pro vysokoškolské studium jsem si vybrala Masarykovu univerzitu, vždyť kam jinam jít studovat genetiku než do města, kde se „narodila“ pod rukama Johanna Gregora Mendela. Na vysoké škole se ke genetice přidala molekulární biologie, kde studujeme buňky na molekulární úrovni a sledujeme

vztahy mezi DNA, RNA a bílkovinami a jak jejich spolupráce ovlivňuje celkové chování buněk.

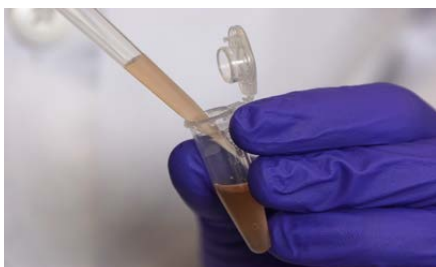
I když jsem se onkologii původně věnovat nechtěla, na přednáškách jsem zjistila, jakým příkladným modelem pro studium fungování buňky na nejnižší úrovni rakovinové buňky jsou. Jak všichni víme, rakovinové buňky jsou nesmírně chytré, oklamou i zdravé buňky a dokážou napáchat tu nejhorší škodu. A jak proti nim bojovat? Poznat je a odhalit jejich slabé stránky. Ne zbytečně se říká „přítele si drž blízko, nepřítele ještě blíže“. A tak jsem začala během bakalářského studia pracovat v laboratoři profesora Marka Mráze. Naše skupina se věnuje B buněčným leukémiím a lymfomům, tedy nádorovým onemocněním, které vzniknou přeměnou B lymfocytů. Jsou to bílé krvinky, které nám za normálních okolností pomáhají bojovat proti infekcím tvorbou protilátek. Při chronické lymfocytární leukémii, kterou zkoumáme nejvíce a která je nejčastější leukémií dospělých u nás, se tyto bílé krvinky nekontrolovaně množí, nefungují správně a včas neodumírají. Snažíme se odhalit, jak fungují jednotlivé proteiny či molekuly RNA a jak přispívají k patologii onemocnění, ať už při komunikaci s jinými buňkami, při dělení, při migraci do lymfatických tkání při odpovědi na léčbu.

Mým úkolem bylo zkoumat odpověď leukemických buněk na cílenou léčbu. Zásadní průlom v léčbě chronické lymfocytární leukémie přineslo před více než dekádou zavedení cílené léčby pomocí ibrutinibu. Ten zablokuje signální dráhu B buněčného receptoru, která je v leukemických buňkách nadměrně aktivní a pomáhá buňkám přežívat a množit se. Ibrutinib zablokováním důležitého hráče této dráhy výrazně zpomalí růst leukemických buněk. Jde o velmi klinicky efektivní lék, který pomohl pacientům, jimž nezabírala tehdy používaná chemoimunoterapie. Ibrutinib však leukémií zcela nevyléčí, a proto musí být podáván dlouhodobě, což

bohužel dává rakovinným buňkám, které přežijí, čas na to, aby si ve své DNA vytvořily mutace, jež jim mohou pomoci stát se vůči léčbě odolnými. My jsme nyní odhalili, že se buňky chronické lymfocytární leukémie dokážou léčbě ibrutinibem přizpůsobit ještě dříve, než si vyvinou příslušné genetické mutace. Jako první na světě jsme popsali negenetický mechanismus, jímž leukemické buňky při zablokování dráhy B buněčného receptoru nastartují alternativní signální dráhu, která jim pomáhá přežívat. Hlavním viníkem tohoto procesu je konkrétní protein označovaný jako FoxO1. Experimentální zablokování FoxO1, samotné nebo v kombinaci s ibrutinibem a jemu podobným lékům, vedlo k potlačení růstu nádorových buněk. Léky zaměřené proti FoxO1 by tedy v kombinaci s ibrutinibem či jemu podobnými léky jednou mohly představovat novou účinnou terapii pacientů s leukémií.

Vědeckou práci беру jako detektivní pátrání. Pevně věřím, že dlouhé hodiny strávené v laboratoři nad poznáváním leukemických buněk povedou časem k tomu podstatnému, k pomoci pacientům. Jsem vděčná za náš skvělý tým kolegů pod vedením profesora Mráze, kteří do projektu také významně přispěli. Získat za naše objevy Cenu Ligy proti rakovině pro nás hodně znamená a bereme ji jako velkou motivaci a závazek do dalšího výzkumu.

Mgr. Bc. Laura Ondříšová, Ph.D.





Na 1. lékařskou fakultu UK jsem nastoupil jako student 1. ročníku na podzim roku 1998 a s univerzitním a klinickým „městečkem“ v okolí Karlova náměstí v centru Prahy jsem zůstal spojen do současnosti. Zázemí jsem zde od té doby našel hlavně ve výzkumných laboratořích na Anatomickém ústavu 1. LF UK v týmu vědců a kliniků, který se vytvářel kolem profesora Karla Smetany ml.

Současně jsem po absolutoriu využil i zajímavé příležitosti ke klinické práci prakticky v sousedství, tedy ve Všeobecné fakultní nemocnici. I zde jsem od roku 2004 měl možnost věnovat se některým onkologickým tématům. Příležitost k tomu se mi naskytla ve zdejšímu Centru pro diagnostiku a léčbu kožních nádorů, vedeném primářkou Ivanou Krajsovou. Po atestaci jsem sice na několik let odešel na postdoktorandský výzkumný pobyt do Ústavu lékařské biologie v Singapuru, ale i v těchto letech, strávených v laboratoři profesorky E. Birgitte Lane, jsem se spolupodílel na výzkumu vzácných genetických syndromů, které jsou spojovány se vznikem nádorových onemocnění.

Prakticky od počátku se ve své práci setkávám s několika opakujícími se tématy, a to zejména se stárnutím lidského těla a jeho tkání, se změnou regeneračního potenciálu, se škodlivým působením zevního i vnitřního prostředí na buňky, což vše ve výsledku vede ke vzniku zhoubného nádoru.

Zhoubný nádor, to není jen shluk špatných, nekontrolovaně se dělících buněk. Rakovina si kolem sebe vytváří

komplexní nádorové mikroprostředí složené z mnoha typů i nenádorových buněk, které pak nádoru slouží, chrání jej, podporují jeho růst, invazi do okolí i metastazování a také zodpovídají za vznik jeho odolnosti vůči léčbě.

Před zhruba dvaceti lety jsme si začali všimnout, jak mimořádnou roli v nádoru mohou sehrávat i tak běžné buňky, jako jsou fibroblasty. Tyto buňky se podílejí na vytváření pojivových tkání těla a lidé je mají tendenci zpravidla zcela přehlížet. Za normálních okolností se podílejí třeba na hojení ran a udržování integrity lidského těla. U nádorů ale tyto takzvané fibroblasty asociované s nádorem radikálně mění své vlastnosti.

Fibroblasty asociované s nádorem se například významně podílejí na přestavbě hmoty vyplňující mezibuněčné prostory, čímž se usnadňuje aktivní pohyb buněk zhoubného nádoru, tedy v lékařských termínech jejich invaze do okolí, či dokonce i šíření do vzdálených orgánů, tedy metastazování rakovinných buněk. Fibroblasty asociované s nádorem produkují také růstové faktory a další bílkoviny, které stimulují množení a přežití rakovinných buněk, kterým mohou poskytovat i metabolickou podporu, např. dodáváním laktátu jako zdroje energie. Fibroblasty asociované s nádorem podporují tvorbu nových cév, jež zásobují nádor kyslíkem a živinami potřebnými k růstu a přispívají k odolnosti nádoru vůči léčbě, včetně chemoterapie a imunoterapie.

Fibroblasty v nádorech jsou podobně rozmanité jako samotné nádory. Ve většině případů nádorově asociované fibroblasty růst nádoru podporují. Vzácně jej však mohou naopak omezovat. Porozumět jejich povaze a rozpoznat je v nádorové tkáni je proto důležité jak pro diagnostiku, tak pro vývoj cílených terapií. Bohužel dosud chybí molekulární znaky, které by umožnily jejich exaktní rozpoznání a určení jejich přesné povahy. V posledních letech jsme dokázali díky intenzivní spolupráci s mnoha vědeckými skupinami sdruženými v projektu excelentního výzkumu v rámci Národního ústavu pro výzkum rakoviny (NÚVR) některé z těchto mechanismů rozklíčovat.

Velkou pozornost si jistě zaslouží téma signální molekuly, která se účastní mnoha aktivit v nádorovém prostředí, a tou je Interleukin-6. Tato mimořádně aktivní molekula se účastní nejen běžných regeneračních procesů, ale sehraává svou roli i u sepse, covidové cytokinové bouře a také u nádorové kachexie, jež postihuje onkologické pacienty v terminálním stádiu. V posledních letech se nám povedlo ve spolupráci s kolegy z 1. LF UK, Přírodovědecké fakulty a Akademie věd vytipovat některá existující léčiva, která mohou být v budoucnosti zajímavými nástroji k regulaci signální aktivity Interleukinu-6, což by mohlo pomáhat pacientům s nádory, ale i s některými závažnými chorobami. Ve spolupráci s chemiky z výzkumného centra BIOCEV jsme se úspěšně pokusili tyto stávající léky vylepšit ovlivněním jejich rozpustnosti. S kolegy z Biotechnologického ústavu Akademie věd ČR jsme se kromě toho pokusili dokonce o syntézu malých peptidů, které by mohly v budoucnosti být zcela novou třídou léčiv s podobným efektem. Tyto práce byly v posledních letech úspěšně publikovány. Bohužel tato široká integrace byla umožněna právě existencí projektu excelentního výzkumu NÚVR, který v roce 2025 končí.

Objevy týkající se nádorově asociovaných fibroblastů otevírají dveře k přesnějšímu mapování nádorového mikroprostředí. To může pomoci nejen v základním výzkumu, ale i při vývoji nových léčebných strategií. Domníváme se, že terapeutické ovlivnění celého nádorového ekosystému zvýší úspěšnost léčby pacienta.

MUDr. Lukáš Lacina, Ph.D.



SKOKAN ROKU

Cena „Skokan roku“ patří letos opět klubu, který prokázal největší zlepšení v prodeji žlutých kvítků měsíčku lékařského během Českého dne proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel. Vítězem se stal stejně jako v minulém roce spolek **Nebýt na to sama.**

Spolek Nebýt na to sama vznikl před čtyřmi lety z myšlenky bývalých onkologických pacientek a vystihuje přání lidí s podobným osudem. V okamžiku, kdy do života vstoupí onkologické onemocnění, je celkem jedno, kolik je vám let, jaké máte postavení a kolik máte kolem sebe blízkých osob. Je to situace, která oťese vším, co jste ve svém dosavadním životě považovali za stálé a bezpečné. Důležité je NEBÝT NA TO SAMA!

Právě proto jsme přišli a pomáháme usnadnit cestu léčbou onkologickým pacientům léčeným v brněnských nemocnicích a celém Jihomoravském kraji.

Náš projekt vznikl v roce 2021, je otevřený všem diagnózám a věkovým kategoriím. V počátku jsme začínali s podporou onkologických pacientek, ale na základě vyvíjení se projektu podporujeme všechny onkologické pacienty, jak muže, tak ženy. Na jejich potřeby zaměřujeme jednotlivé aktivity.

Námi nabízené aktivity spočívají v poskytování terapií, workshopů, pravidelných lekcí onkologické terapie tancem, nordic walking, onkokosmetického poradenství, edukačních programů, psychologické podpory, kontroly znamének, samovyšetření prsou a cílíme zejména na podporu prevence osvětovými kampaněmi.

Pravidelně jsme součástí akcí pořádaných nejen v Brně, ale i v Jihomoravském kraji. Jako je např. osvětová kampaň města Brna s názvem Brno v růžové, Běh MOÚ, Safe Run, Obilňáček-fest, Festival narůžovo, Food festivaly a další.

Do každoroční kampaně Českého dne proti rakovině, pořádané LPR Praha jsme se letos zapojili již potřetí. Přidali se k nám dobrovolníci nejen z Brna a Jihomoravského kraje, ale také z dalších krajů, také školy, nemocnice, pobočky VZP a firmy. Celkem se zapojilo

téměř 300 dobrovolníků! Všem patří velké díky, (odkaz na video z letošního ročníku: https://youtu.be/WGbEp7_CPa0).



Náš projekt již funguje čtvrtým rokem a je zde patrné, že tato podpora tu pro pacienty chyběla. Máme řadu zpětných ohlasů, které nám dávají potřebnou odezvu. O oblíbenosti a správném fungování projektu svědčí počet osob, které prošly projektem. Aktuálně se blížíme k počtu téměř 2500 onkologických pacientů.

Je to také jeden z důvodů, proč jsme v letošním roce otevřeli Onko Point v Mikulově, v jehož blízkosti je Nemocnice Břeclav, jedna z největších nemocnic v Jihomoravském kraji a také pobočka Nebýt na to sama Jižní Čechy v Českých Budějovicích. V dubnu 2026 se chystáme otevřít Onko Point ve Slavkově u Brna.

Cílem těchto středisek je zejména nabídnout bezpečný prostor pro sdílení emocí a podporu pro onkologické pacienty, ale také jejich blízké.

Zde je třeba zmínit zcela zásadní fakt, že naším odborným garantem je největší onkologické centrum v ČR - Masarykův onkologický ústav a řada aktivit je navázána přímo na odborníky z řad onkologů ústavu. Spolupracujeme i s dalšími brněnskými nemocnicemi, kde probíhá onkologická léčba (FNUSA, FN Brno - pracoviště Obilní trh).

Od roku 2024 je naším novým partnerem také VZP, kde jsme navázali úzkou spolupráci v rámci informovanosti o projektu pro pojištěnce a společných preventivních akcí.

Díky spolupráci s MOU vznikla osvětová kampaň s názvem „Pod vašimi křídly“, která propojuje tři světy - onkologické pacienty, kteří hovoří o své diagnóze a léčbě, lékaře s odborným pohledem na konkrétní typ onemocnění a veřejnost, která může díky preventivním screeningům včas toto onemocnění odhalit i u sebe. Výstava vyzvihuje

lékaře, kteří jsou pro pacienty při náročné onkologické léčbě skutečnými „strážnými anděly.“ Každá fotografie skrývá QR kód s příběhem pacienta a odborným pohledem lékaře na danou diagnózu.

Z výše uvedeného vyplývá, že hlavním cílem našeho projektu je podpora vedoucí ke zkvalitnění života onkologických pacientů během hospitalizace, léčby i při návratu do běžného života. K tomu přispívají pravidelná setkávání v již zmíněných Onko Pointech, která jsou klíčová pro dušení pohodu pacientů. Za dobu fungování našeho spolku bezpečně víme, že pacienti čelící rakovině potřebují nejen kvalitní lékařskou péči, ale také emocionální podporu od rodiny, přátel a odborníků. Díky tomu se jim daří překonávat i ty nejtěžší překážky. Více se o nás dozvíte na www.nebytnatosama.cz a na našich sociálních sítích facebook a instagram.

Mgr. Andrea Nováková
zakladatelka a předsedkyně
Nebýt na to sama



REKONDIČNÍ POBYTY

REKONDIČNÍ POBYT LIGY PROTI RAKOVINĚ V LÁZNÍCH KUNDRATICE

Liga proti rakovině organizuje již 31 let rekondiční pobyty pro onkologické pacienty. My jsme si v letošním roce vybraly Lázně Kundratice. Před 17 lety jsme v těchto malých lázních byly se spolkem ALEN na víkendovém pobytu. Líbila se nám tam příroda a pamatovaly jsme si pěkné výlety i příjemné koupele. Už tehdy jsme si slíbily, že se sem jednou vrátíme.

Liga proti rakovině má pobyty vždy dobře zorganizované – dopravu až na místo, ubytování s plnou penzí a spoustu lázeňských procedur, tentokrát 22. Autobus nás bezpečně dovezl přímo před dům Šárka, kde jsme se ubytovaly. Po přijímacím maratonu a konzultaci s lékařem jsme měly volné odpoledne, mohly jsme si odpočinout a zmapovat místo i okolí.

Lázně Kundratice, součást městečka Osečná, jsou jedny z nejstarších lázní v Čechách. Nabízí procedury, které zlepšují např. blokády páteře, bolesti zad, svalů a kloubů a ovlivňují i další onemocnění, např. vysoký krevní tlak nebo cukrovku, příp. hrozící otok paže. Po poradě s lékařem jsme dostaly předpis na přísadové koupele s bylinkami,

po nichž následovala relaxace a slatinný zábal, příjemné a účinné masáže, parafin na ruce nebo nohy, vířivá koupel na ruce nebo nohy, slatinná koupel, nenáročná cvičení v bazénu v příjemně teplé vodě i tělocvik na židlích. Na „rodinný“ provoz jsme si brzy zvykly (na velké soukromí si tady nepotrpí), ale vše vynahradí velmi vstřícný přístup lázeňských a rehabilitačních pracovníků. Procedury probíhaly v pohodě beze spěchu, s úsměvem a s ohleduplností.

Snídaně byly servírované a poněkud monotónní, v poledne a večer byl výběr ze čtyř jídel (včetně diety, kterou jsme také mohly využít). Hlad jsme rozhodně neměly, někdy bylo ovoce, někdy moučník, dobré polévky. V malém obchůdku jsme si mohly koupit minerálky, případně i dortíček, čokoládu nebo lázeňské oplatky a také pohlednice (i drahou poštovní známku). Každý den přijely do centra lázní prodejci s různým zbožím – prádlo, oblečení, čaje, kosmetika, svíčky, šperky atd., ale odolaly jsme. Jen jednou jsme si koupily „bubáka“.

Nebyl tam sice kulturní program nebo přednášky, jak trávit večery nebo se vzdělávat, ale zato hudby bylo dost včetně možnosti zatančit si v lázeňské restauraci. Moc se nám líbilo country odpoledne na Štátku pod Sluncem na Podvrší, i sluníčko se na nás usmálo. Pokud nám dovolilo počasí a rozvrh procedur, chodily jsme na vycházky a výlety, poznávat okolí krásných

starých lázeňských budov (Dalibor, Přemysl, balneoprovoz, jídelna i ředitelství lázní), vše zasazeno v lese, blízko rybníků a spousta cestiček a dřevěných chodníků. Došli jsme do Osečné s kostelem sv. Víta (bohužel zrušili cukrárnu), hledaly jsme Chrástenský vodopád na Ploučnici, navštívily Stráž pod Ralskem, Český Dub, zámek Zákupy i Liberec, kde bylo cukráren několik. Jen na Ještěd jsme se denně s respektem dívaly z lázní.

Děkujeme Lize proti rakovině a paní Birkové za možnost prožít 12 dní na hezkém místě a za péči o zlepšení našeho zdraví, fyzické i psychické kondice.

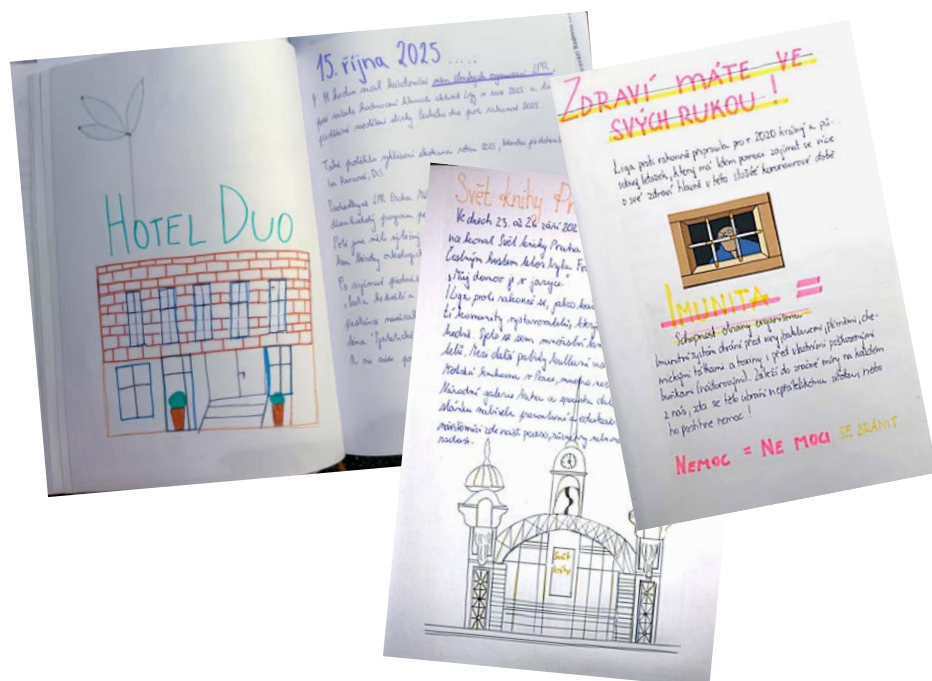
Daniela Kelišová a Zdenka Jusková
ALEN Praha



KRONIKA LPR

Od začátku své činnosti Liga vede kroniku jako milou připomínku všech dávných i nedávných aktivit. Dlouhá léta příspěvky do kroniky pečlivě vkládala paní doktorka Eliška Hrubá. Veškeré ligové dění precizně zpracovávala, svým krásným rukopisem vše zapisovala a doplňovala i vlastními fotografiemi z akcí. Poté několik let vedla kroniku paní Jaroslava Skoumalová. V roce 2020 jsme předali vedení ligové kroniky slečně Rozálii Kuchařové, která se do práce vrhla s velkým elánem a texty a fotografie doplňuje i vlastnoručně zhotovenými tematickými obrázky.

-red-



ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

Milí přátelé,
do uzávěrky tohoto čísla jsme obdrželi spoustu krásných příspěvků a fotografií z vašich výletů a aktivit. Moc rádi se o ně s vámi podělíme.

PODZIMNÍ AKTIVITY VE SLUNEČNICI OLOMOUC

I po prázdninové přestávce aktivity našeho Onko klubu přispívaly k naplnění stanovených cílů ve všech oblastech. Samozřejmě nechyběly akce zaměřené na poznávání kulturního dědictví i přírodních krás naší vlasti.

17. září jsme se autobusem z Olomouce dostaly do obce Huzová, odkud jsme po několika kilometrech dosáhly cíle cesty. Navštívily jsme největší moravský hrad Sovinec, který se nachází již na území Moravskoslezského kraje. Také vycházka 8. října směřovala do téhož kraje. Vlakem jsme dojezdy do Bruntálu, autobusem do obce Kočov. Odtud jsme pokračovaly pěšky po značené cestě přes obec Mezina až k vyhaslé Venušině čtvrtohorní sopce s plochým kráterem a lávovými jeskyněmi (654 m n. m.). Po 9,5 km jsme náš výšlap zakončily ve Valšově, odkud jsme se vlakem vrátily do Olomouce. K další vycházce 29. října jsme zamířily autobusem do Moravského Berouna. V jeho okolí jsme se prošly po naučné stezce kolem Kočičího vrchu na Křížový vrch s kapličkou a křížovou cestou, zříceninou hradu Moravský Beroun. Načepovaly jsme si z pramene Ondrášovskou kyselku. Po 6,5 km jsme se vrátily zpět na berounské náměstí.

Rekondice na Červenohorském sedle

První podzimní den se vydalo 28 členek našeho Onko klubu Slunečnice na čtyřdenní rekondiční pobyt na Červenohorské sedlo. Drsné jesenické počasí s teplotou jen několik stupňů nad nulou, s trvalým mrholením či deštěm a bouřlivými poryvy větru nám však zhatilo plánované horské túry. Hustá mlha nám během několika málokilometrových procházek nedovolila se ani na chvíli pokochat výhledy. O to víc jsme využily benefitů zrekonstruovaného hotelu se skutečně výbornou a pestrou kuchyní, s neomezeným vstupem do bazénu, s možností



masáží, s prostorami k rozvíčkám i večernímu posezení s kvíz. Větru ani dešti jsme sice neporučily, ale zažily jsme vydařenou podzimní rekondici.

Říjnový zájezd do Želiva

Cílem jednodenního podzimního výletu našeho klubu byla obec Želiv,

malebná obec na soutoku Želivky a Trnávky. Rozsáhlý komplex budov tamního kláštera s dominantním kostelem Narození Panny Marie byl založen počátkem 12. století a z podnětu olomouckého biskupa Jindřicha Zdíka osídlen premonstráty, kteří jej spravují dodnes. Na dvou prohlídkových okruzích jsme

byly ohromeny nádherou, kterou při přestavbě ve stylu barokní gotiky klášteru vtiskl Jan Blažej Santini Aichel. Po pohnuté době byl klášter v devadesátých letech obnoven, velkoryse restaurován a poté zapsán na seznam národních kulturních památek.

TÝDEN VE ZNAMENÍ ŘEK A MOSTŮ

22.–27. září jsme prožili krásný týden v historickém městě Písek a jeho okolí.

Cestou do Písku jsme se zastavili v husitském Táboře. Prošli jsme s průvodcem historií husitství od mistra Jana Husa, Žižky z Trocnova až po husitského krále Jiříka z Poděbrad. Nejvíc nás ale zajímaly překrásně udržované renesanční domy nejen na náměstí, ale i v táborských uličkách.

Prvním navštíveným mostem byl stádlecký řetězový most přes řeku Lužnici,

Nasycené historií jsme vzaly zavděk obědem v klášterní restauraci a zapily ho dobrým pivem z klášterního pivovaru. Podél romantického rybníka jsme zašly k prastarému památnému dubu a pokusily se ho obejmout, vzpomínaly na místním hřbitově na

původně překlenující Vltavu u obce Podolsko.

Hotel Otava Arena je v centru sportovního dění v Písku. Všude kolem byli děti i dospělí, neustále sportující. I my jsme každé ráno rozhýbali tělo rozcvičkou i mírným během na ovále. Ale to jen někteří.

Zámek Orlik je stále v držení potomků rodu Schwarzenbergů. Nám známý poradce prezidenta Václava Havla a senátor byl Karel VII. a je uložen v nedaleké rodové hrobce.

V těchto místech se klene přes Vltavu obloukový silniční Žďákovský most.

Premonstrátský klášter v Milevsku nás ohromil svou velikostí a monumentalitou.

paní Nadu Urbánkovou, která zde odpočívá. Prostě zase prima výlet.

MUDr. Olga Čísařová

a Věra Kratochvílová

Onko klub Slunečnice Olomouc

Mladý průvodce nám představil i nález relikvie, hřebu ze Svatého kříže.

I do kláštera jsme prošli přes starý dvouobloukový kamenný mostek přes milevský potok.

Jak nám čas dovolil, procházeli jsme krásné historické město Písek obklopené zelení a obtékané řekou Otavou. Přes ni se v centru klene nejstarší kamenný most v České republice – z třetí čtvrtiny 13. století. Má šest pilířů a sedm oblouků. V Písku je bezpočet mostů a mostků, ten nejmladší je lanová lávka jen pro pěší a cyklisty a je pojmenována po disidentce Dagmar Šimkové.

Velkým překvapením byl malovaný kapličkový hřbitov v Albrechticích nad Vltavou, který nám i v tom pošmourném deštivém počasí vykouzlil úsměv na tvářích a překvapil svou malebností. Přes řeku Blanici jsme přešli do Protivína do starobylého pivovaru Platan, který svůj počátek datuje do roku 1598. Humorný průvodce nás přes varnu, spílku, filtraci i kotelnu zavedl do sklepa a načepoval nám nefiltrovaný 12stupňový ležák. Výborný! Nicméně ještě předtím nás zaujal vyprávěním o racích, kteří hlídají kvalitu vody. Dokonce na to existuje i český patent. Pátek byl ve znamení atomové elektrárny Temelín, kde jsme si sjednali bezplatnou 3D prezentaci. Bylo to překvapivě dobrodružné, když jsme se virtuálně vznášeli nad reaktorem, chladicími věžemi a vlastně celým komplexem atomovky.

Ani most nechyběl, tentokrát železobetonový silniční podolský most přes Vltavu, nástupce toho přestěhovaného stádleckého. Přejížděli jsme přes něj z dopolední návštěvy gotického hradu Zvíkova do Temelína.

Své týdenní putování po jižních Čechách jsme zakončili v záměčku Červená Lhota. Ten je celý obklopen rybníkem a natáčela se zde pohádka Zlatovláska. Je kouzelný.

Každý večer byl věnován zábavě i vzpomínkám, Zdenka Krivánková dovezla dvě kroniky Klubu stomiků a tak bylo velké prohlížení a vzpomínání. Miluška Rozehnalová vyhlásila jeden večer květinový a druhý motýlkový, a tak se trhaly luční květy a zdobili se jimi





účastníci, se živými motýly to bylo horší, stačili i papíroví. Zábava byla zakončena třemi vílami v podání Milušky, Lídy a Květy, které se nastrojily i ozdobily a tancovaly. To byla zase vzpomínka na Hukvaldy. Závěrem lze říci, že i přes překvapivě chladné a mnohdy deštivé počasí se rekondice v Písku vydařily a bude na co vzpomínat.

Ing. Eva Bekeniová
Klub stomiků Brno



REKONDIČNÍ POBYT SLEZSKÉHO KLUBU STOMIKŮ OSTRAVA

Rekondiční pobyty představují největší událost, kterou náš klub stomiků pořádá pravidelně už od roku 1993. Letos proběhl v pořadí již 32. pobyt, konkrétně ve dnech 5.-9. října v hotelu U Přehrady na Morávce, stejně jako minulý rok. Akce se zúčastnilo celkem 50 osob – kromě ostravských členů dorazili také stomici z Nového Jičína, Opavy a dva zástupci organizace POL-ILKO včetně prezidenta Andrzeje Piwowarského.

Nepříznivé počasí v Beskydech, kde téměř po celou dobu pobytu přetrval déšť, nenarušilo průběh akce. Pro účastníky byl připraven pestrý odborný i společenský program. Odborná část pětidenního setkání zahrnovala prezentace šesti firem specializovaných na dodávky pomůcek pro stomiky. Účastníci získali nejnovější informace o péči o stomie, byli seznámeni s aktuálními novinkami na trhu a širokou nabídkou prostředků určených k ošetřování stomie. Tradiční součástí programu bylo společné vystoupení zástupců firem ConvaTec, ALP, LASTRONA a Balansio. V rámci soutěžního programu pak družstva z Ostravy, Nového Jičína a Opavy změřila své síly v zápoleh o atraktivní ceny.

Během celé akce měli účastníci příležitost zhlédnout výstavu uspořádanou u příležitosti Světového dne stomiků, kterou instaloval Andrzej Piwowarski. Expozice prezentovala polské stomiky spolu s vyobrazením jejich stomií. Většina z nás využila rehabilitací podpořených naším klubem, kde byli k dispozici masér i masérka. Díky sponzorům a financím, které jsme získali od Ligy proti rakovině Praha za prodej kytiček, byly náklady na pobyt pro naše stomiky velmi příznivé. Odpoledne byly pro zájemce připravené soutěžní kvízy. Ve středu mlha postupně



ustoupila a objevilo se slunce, což umožnilo uspořádat tradiční soutěž v mňolky nebo vyrazit na vycházku do okolí.

První večer byl věnován společenskému posezení s cimbálovou muzikou Grunt, která svým repertoárem potěšila jak posluchače, tak tanečníky. Významným bodem programu se stal společenský večer s živou hudbou Radka Sychry, jenž doprovázel účastníky při tanci. Závěrečný večer vyvrcholil vystoupením harmonikáře. V rámci oslav byli všichni jubilanti narození v říjnu společně obdarováni písní „... má narozeniny, my máme přání jediný...“. Obzvláště dojemná byla atmosféra

u členů slavících významná životní jubilea – 90, 85 a dvakrát 80 let. Někteří účastníci dokonce s nadsázkou litovali, že jejich narozeniny nepřipadají na říjen.

Společné dny uběhly neuvěřitelně rychle. Během pobytu jsme si odpočinuli, získali nové poznatky, setkali se s lidmi se stejnou zkušeností a navzájem si předali rady. Na závěr jsme si tradičně zazpívali „S Pánem Bohem zůstáváte a na mě v dobrém vzpomínejte“. Pobyt je mezi účastníky velmi oblíbený. Další rekondiční akce proběhne 30. 9.–4. 10. 2026 v hotelu Bauer na Bílé.

doc. Pavel Kreml

Slezský klub stomiků Ostrava

KLUB ZVONEK NA PŘÍMĚSTSKÉM TÁBOŘE

Ve dnech 21.–25. 7. proběhl příměstský tábor pro seniory, který uspořádala

Charita Beroun, jmenovitě paní Zuzana Bernášková pod záštitou a za finanční podpory města Králův Dvůr. Celkem se akce zúčastnilo osm členů Klubu Zvonek Králův Dvůr a další účastníci z Berouna a Králova Dvora. Zahájení i dalšího programu se

zúčastnil místostarosta města pan Jan Šilhavý. Program byl velmi pestrý, každý den byl věnován jednomu tématu: bystření paměti, deskové hry, zpěv při kytarě a akordeonu, přednáška pana Čeňka Jiráska o restaurování barokního obrazu, doplněná fotografiemi o celkovém postupu práce, malování, práce s keramickou hmotou a na závěr výlet autobusem do Svatého Jana pod Skalou s výkladem o historii poutního místa s kostelem a léčivým pramenem a poté k velkolomu Velká Amerika. Výlet byl zakončen obědem, řízek s bramborovým salátem chutnal všem.

Celý týden byl velice zábavný a poučný. Děkujeme paní Bernáškové a panu Jiráskovi za jejich péči a městu Králův Dvůr za finanční podporu včetně zajištění autobusu.

Paní Bernáškové navíc děkujeme za její celoroční práci v Klubu Zvonek při bystření paměti členů klubu.

Moc bychom si přáli, aby se podobná akce opakovala i příští rok.

*Bohuslava Slobodová
a Alena Kosnarová*



VÝLET SLEZSKÉHO KLUBU STOMIKŮ OSTRAVA NA LYSOU HORU

Za slunečného počasí jsme 4. září vyrazili plně obsazeným autobusem z Raškovic na Lysou horu. Nejvyšší vrchol Moravskoslezských Beskyd, Lysá hora (dříve udávaná výška 1323 m n. m., dnes 1324 m n. m.), nás přivítal jasnou oblohou a příjemným sluncem.

Z Lysé hory se nám naskytly neopakovatelné rozhledy na hřebeny a údolí Beskyd a Javorníků, na slovenské hory od Malé a Velké Fatry až po Západní a Vysoké Tatry a na západě na Jeseňníky.

Naším prvním cílem bylo nejvyšší místo Lysé hory, kde najdete betonový obelisk s takzvaným hladícím bodem – po náročném výstupu se ho turisté často dotýkají na znamení úspěchu a pořizují si zde fotografie. Kolem obelisku jsou umístěny panoramatické informační tabule popisující okolní hory, takže jsme měli spoustu příležitostí k pozorování.

Na samém vrcholu najdete Meteorologickou stanici Lysá hora, kde jsme měli domluvenou prohlídku. Tato stanice je druhou nejvýše položenou profesionální meteorologickou stanicí v České republice. Díky horské poloze zde panují opravdu drsné podmínky – často se setkáte s prudkými vichřicemi, hustými mlhami, silnými bouřkami, v zimě s vysokými závějemi sněhu, silnou námrazou a ledovkou nebo náhlými změnami počasí. Hory ale umí nabídnout i překrásné dny, kdy zde vládne teplotní inverze.



O náplni práce nás podrobně a názorně informoval pracovník této stanice. Seznámil nás nejen s přístroji, které pro měření používají, měli jsme možnost nahlédnout i do vnitřních prostor budovy meteorologické stanice.

Kdo se nechtěl účastnit exkurze, měl možnost projít se po vrcholu Lysé hory nebo navštívit některou z restaurací a přitom si prohlédnout Zátokpovu či Bezručovu chatu.

Výlet se opravdu vydařil, účastníci Slezského klubu stomiků Ostrava, ILCO Novojičínka a Slezského klubu Opava byli spokojeni. Škoda, že za tak krásného počasí jsme nemohli zůstat déle. Autobus má svůj řád a bylo potřeba se podřídit času odjezdu autobusu zpět. Poděkování patří organizátorům tohoto výletu.

*doc. Pavel Kreml
Slezský klub stomiků Ostrava*



INFORMACE A POZVÁNKY NA LIGOVÉ AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy:

Symposium ke Světovému dni proti rakovině

Termín: 4. února 2026 od 10.00

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP

Téma: Nádory hlavy a krku

Výroční členská schůze LPR Praha

Termín: 26. března od 11.00

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP

Český den proti rakovině

Termín: 13. května 2026

Téma: Nádory hlavy a krku

Barva stužky: světle fialová



Veselé Vánoce
a šťastný nový rok

Merry Christmas
and Happy New Year



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA
Gen. Janouška 902/17 • 198 00 Praha 9

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

Toto vydání Zpravodaje vyšlo 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

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z.s.
Poliklinika Černý Most – Parník
Generála Janouška 902/17
198 00 Praha 9
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. Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.



Zpravodaj je bezplatně zaslán 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., Lenka Maršíková • Grafická úprava: ALL IN AGENCY

Vydává: Liga proti rakovině Praha z.s.