



číslo 01 2016 | 6. ročník

LA SPERANZA

MAGAZÍN NIELEN PRE PACIENTOV S ONKOLOGICKÝM OCHORENÍM



POHYB AKO PREVENCIA DEŇ NARCISOV OSLAVUJE TEŠÍME SA Z MALIČKOSTÍ



LIGA PROTI
RAKOVINE



• REDAKČNÁ RADA

Mgr. art. Tatiana Bartošiková
PaedDr. Jana Horváthová, PhD.
Ing. Eva Kováčová
MUDr. Eva Siracká, DrSc.

• SPOLUPRACOVALI

Ateliér Papaver,
www.kvetinovaskola.sk
Mgr. Katarína Čibová
Mgr. Miroslava Džupinová
emjee
Eva Gallová
doc. MUDr. Eva Husarovičová, PhD.
Jarmila Klisenbauerová
Bc. Marta Poláková
Eduard Volek
MUDr. Martina Vorobjov
Mgr. Peter Žiška

Za obsahovú a jazykovú stránku
príspevkov zodpovedajú autori

• VYDAVATEĽ

Liga proti rakovine
Brestová 6
821 02 Bratislava
Tel.: 02/52921735

• na Vaše príspevky sa tešíme na: magazin@lpr.sk

ISSN 1338-4716

• Magazín je zdarma

MUDr. Eva Siracká, DrSc., prezidentka Ligy proti rakovine

Tohoročné významné jubileum Dňa narcisov mi pripomína, s akými pocitmi neistoty a obáv sme sa pred 20 rokmi rozhodli k závažnému kroku začať organizovať takúto, dosiaľ na Slovensku neznámu a úplne novú formu zbierania peňazí na boj proti rakovine a na pomoc onkologickým pacientom. Naši priatelia a partneri – Liga proti rakovine v Európe s dlhoročnou existenciou i skúsenosťami, prijali tento náš krok s nadšením a v tomto našom rozhodnutí nám v začiatkoch veľmi pomáhali a dodávali silu nevzdávať sa.

Tak sa zrodil Deň narcisov, ktorý bol už v mnohých krajinách Európy i sveta dlhoročnou tradíciou a nesmelými krokmi sa vydal na neznámu cestu. Na jej začiatku veľmi opatrne a často sa stretával s rôznymi prekážkami, ale v priebehu ďalších rokov bola táto cesta radostnejšia, pretože ho na nej sprevádzalo mnoho rozumne rozmyšľajúcich a dobroprajných ľudí.

Často si hovorím, že raz, až budem mať viac času, mohla by som dať na papier všetky moje spomienky na mnohé zážitky z toho obdobia neistoty, ale veľkého odhodlania. Boli aj veľmi zábavné a radostné, ale niekedy aj nepochopiteľné a často zákerne, ktoré vyvolávali roztrpčenie a sklamanie. Dnes ma teší, že Deň narcisov sa stal akýmsi národným sviatkom, v ktorom si ľudia pripnutím žltého kvietku narcisu pripomínajú, že proti zákernej chorobe, ktorej bremeno na celom svete stále narastá sa dá bojovať iba spojenými silami. Tento Deň je aj spomienkou na všetkých tých, ktorí svoj boj s chorobou prehrali.

Pri tomto peknom jubileu chcela by som vyjadriť veľkú vďaku všetkým, ktorí toto poslanstvo pochopili a prispeli k malým, ale veľmi významným víťazstvám na všetkých frontoch. Liga proti rakovine sa stala vďaka spoluúčasti užitočným partnerom štátnej správy v riešení viacerých problémov, ktoré vyžadujú viacej pozornosti a často aj financií, ale aj uznávaným partnerom v programe kontroly rakoviny v Európe a vo svete.

Každý žltý kvietok narcisu, ktorý si pripneme vďaka ochote, spolupráci a nadšeniu takmer 16 000 dobrovoľníkov na celom Slovensku, mal by byť symbolom nádeje pre lepšiu a šťastnejšiu budúcnosť.

Ing. Eva Kováčová, výkonná riaditeľka Ligy proti rakovine

Pred nami je jedno z najkrajších ročných období – jar. Často spájaná s prívlastkami nádherná, pozitívna, prebúdzajúca prírodu i ľudí po zimnom spánku do dní aktívnych, plných energie, radosti, chuti do života...

Pre nás – v Lige proti rakovine – ročné obdobie, v ktorom potrebujeme podať najvyšší výkon, aby sme „náš“, ale i „váš“ dôležitý deň – Deň narcisov – pripravili dôsledne a kvalitne. V tomto období nasadzujeme všetku svoju energiu a sily tak, aby Deň narcisov opäť rezonoval, aby oslovil, aby potešil, jednoducho, aby ním Slovensko žilo. Cieľom tohto dňa, ktorého jubilejný – 20-ty ročník sa tohto roku uskutoční 15. apríla, je nielen získať finančné zdroje na množstvo programov pre vás – našich čitateľov a návštevníkov z radov onkologických pacientov, ale tiež na programy slúžiace ku tomu, aby sa rady onkologických pacientov z roka na rok nerozširovali... Jeho cieľom je i udržať povedomie o tom, že veľmi vážne ochorenie - rakovina, s ktorou ročne i na Slovensku bojuje stále viac ľudí, nemá byť strašiakom, má byť pre nás výzvou, aby sme spoločne pomáhali všetkým, ktorých postihla a zároveň aby sme zodpovedným prístupom k životu a svojmu zdraviu mali podiel na tom, že jej štatistická krivka nebude rastúca. Priatelia – vidíme sa 15. apríla v uliciach s úsmevom a malým žltým narcisom – symbolom, ktorého význam všetci už dvadsať rokov poznáme...

V tomto ročnom období je priestor podporiť program Ligy proti rakovine i možnosťou príspevku 2% dane z príjmu. Uchádzať sa o tento zdroj, o ktorý sa na Slovensku uchádzajú tisícky organizácií, nie je jednoduché. Pripraviť výpovednú, jasnú i motivujúcu „kampaň“ je naozaj náročná úloha. Povedať, vysvetliť na obmedzenom priestore dôvody, ktoré majú darcov 2% presvedčiť, si vyžaduje veľa hodín, dní, týždňov zamýšľania sa, veľa nadšených ľudí ochotných pri tom pomôcť, ale hlavne – myšlienku, ktorá vyšle to správne posolstvo. Tešíme sa a veríme, že môžeme konštatovať, že naša myšlienka, ktorú vyšleme medzi ľudí, je napriek svojej jednoduchosti úžasná... Dáma – onkologická pacientka, ktorá sa podujala túto myšlienku šíriť je tiež úžasná... Dúfam, že sa s týmto naším posolstvom niekde stretnete. Ak náhodou nie, tak to naše jednoduché, pravdivé a veľmi ľahko realizovateľné posolstvo pre všetkých znie: „objavujme radosť zo života v drobnostiach a užívajme si každú sekundu naplno“...

Vy isto viete, o čom hovoríme... Svedčia o tom vaše výpovede, ktoré ste nám zaslali a ktoré vám sprostredkujeme i v tejto La Speranze. Šírte posolstvo „o radosti, ukrytej v drobnostiach“ medzi ľudí, nech trochu zastavíme tento šialený kolobeh času, prežitého v zhone bez uvedomenia si, že i ranné vstávanie má svoje čaro, ak viete, že na Vás čaká deň, pohodové prežitie ktorého je len vo Vašich rukách...

Krásnu jar a veľa chuti do života.

03 Naše príbehy

- Pomaranč
- Príbeh taxikára, ktorý spravil pre babičku niečo, čo vás dostane
- Zaujímavý párik

08 Tvoríme

- Jarná šálka kvetov
- Strapanie

10 Radíme si navzájom

- Príprava základných druhov ciest

12 Odborníci radia

- Vieme zvíťaziť nad rakovinou žalúdka
- Lymfedém dolnej končatiny
- Pohyb ako prevencia

17 Lektori odporúčajú

- Pohybové aktivity v Centrách pomoci LPR
- Kineziotaping a SM Systém

24 Rozhovor

- Rozprávame sa so športovcom a onkologickým pacientom

19 Poviedka

20 Zo života Ligy proti rakovine

- Mať myšlienky na budúcnosť – pre mňa nesmierny luxus
- Deň narcisov už 20 rokov

Pomaranč

emjee, 36r

Vďakabohu, že doktorkinu vetu „*Je to choroba na celý život*“ som vtedy presne pred rokom pochopila ako „*Dá sa s tým žiť*“, a nie ako to asi bolo myslené (a do-
cvaklo mi až nedávno) „*Je to smrteľná choroba*.“

2014, niekedy pred Vianocami

Celulitída. Šťastná žena, ktorá ju nepozná. Nikdy som síce nepočula, že by sa mohla urobiť aj na prsníku, ale však ja som vždy výnimka. Budem musieť so sebou niečo robiť, tehotná nie som, prečo priberám do prs? Konečne som našla podprdy, ktoré mi super sedia a zas budem musieť kupovať nové.

26. 12. 2014

Hrčka. Doparoma je tam hrčka. Teda valček. Skôr valec. „*Petííí, pozri sa mi na to*.“ To nemôže byť hrčka, ako je to možné, z ničoho nič? Len tak, bez výstrahy? Tá celulitída s tým nejakú súvisí? Paráda, piatok večer, sviatky, do pondelka sa zbláznim.

29. 12. 2014

Môj gyndoš má dovolenku. Zastupujúci tvrdí, že nádor to nebude, to by sa nezjavilo len tak, z ničoho nič. Prsník je trochu zväčšený, nie je červený, ani horúci, ale môže to byť zápal. Ale keďže ma vidí prvý raz a moje prsia nepozná :D , mám prísť aj zajtra, či uvidí zmenu.

30. 12. 2014

Žiadna zmena. Vyfasujem 10 dňové antibiotiká, na Silvestra si budem pripíjať malinovou.

8. 1. 2015

Odsedím si 3 hodiny v čakárni svojho gynekológa, aby mi povedal, čo už viem a čo už som urobila – „*Objednajte sa na sono*“. V Malackej nemocnici sa na sono čaká vyše roka (skúsenosť z predošlých rokov), preto som už objednaná v DNV. Končím bobríka mlčanlivosti a poviem mame, čo je vo veci. Zobrala to statočne, na rozdiel od otca.

15. 1. 2015 na sone v DNV

Áno, bola som tu pred rokom a nič tam nebolo. Áno, dojčila som, 4 roky. Áno, len jedno dieťa.

15. 1. 2015 u gynekológa

Kam mi odporúčate na mamograf? S Malackou nemocnicou nemám dobré skúsenosti. Že keď dostanem termín do 3. týždňov, tak mám skúsiť aj Malacký? Dobré, skúsím.

15. 1. 2015 v Malackej nemocnici pri okienku, kde sa dávajú termíny

„*Kolko máte rokov?*“

„*Pani zlatá, to je jedno, mám tam nález, mám výmenný lístok od gynekológa, dajte mi prosím čo najskorší termín na mamografiu.*“

Škírrík, prečiarkla mamu a napísala sonu. „*Počkajte*.“ Vrátila sa. „*Chodte si zaplatiť registračný poplatok, doktorka vás hneď zoberie.*“

15. 1. 2015 opäť na sone, tentoraz v Malackej nemocnici

„*Pani doktorka, ale ja idem zo sona, tu mám výsledky, potrebujem mamograf*.“

„*Čo ste to nepovedali hneď?*“

„*Ved' som to hovorila pri registrácii*.“

„*Nevadí, pozrieme si aj sono, ak bude treba, spravíme aj mamu*.“

V ordinácii sedí aj mladý medik, no hanba bokom, nejde o fazul'ky. Doktorka mu hodinu vysvetľuje, že aj tie zmeny na koži s tým súvisia. Doprdle. Prečo sa o tom nepíše nikde na googli? Ona vie hneď podľa kože, že čo to je?

„*No podte aj na ten mamograf*.“

„*Počkajte si na snímky*.“

„*Pani, tu sú snímky, ale počkajte ešte, musím to vytelefonovať*.“

... asi po hodine čakania

„*Pani, ráno sa hláste na Heydukovej, číslo dverí ..., oni sú tam na to špecialisti*.“

Počkať, to je onkológia. Dobré, dobre, žiadnu paniku, sú špecialisti, vyberú to a zhodnotia, že to bolo nezhubné.

16. 1. 2015

Odbery, termín na magnetickú rezonanciu – už v pondelok? To je rýchlosť.

19. 1. 2015

Už sú výsledky odberov. „*Pani, môžeme vás zaradiť do výskumu, prečo ste taká mladá ochoreli touto chorobou? Stačí nám ampulka vašej krvi*.“ Prikývnem. Možno to niekomu pomôže. „*Ešte vám spravíme biopsiu, aj CT, to musíme, kvôli poisťovni, aj keď už vieme, čo vám je. Je to choroba na celý život. Držte sa*.“

Idem sa k mame vyrevať.

19. 1. – 8. 2. 2015

Behám po vyšetreniach. V robote odkryjem karty. Neviem, čo bude, tak nech sú aspoň ako tak v obraze. Mám zaplatenú firemnú lyžovačku. Mám ísť? Nemám? Idem. Potrebujem vyčistiť hlavu.

11. 2. – 6. 5. 2015

Zapínam autopilota. Do roboty chodím normálne, len si raz za 3 týždne odbeh-

nem na červený kokteil Po každej dávke mám iné vedľajšie účinky. Grcačky našťastie len po jednom sedení (a pravdepodobne je to skôr črevná viróza, keďže to má aj syn a manžel).

... „*Pekná šatka, ale ja by som sa hanbil chodiť v nej do roboty*.“

„*Ja by som sa hanbila bez nej, keďže nemám vlasy*.“

... A zrazu čítam v tvárach ľudí to zdesenie. Sú rôzne typy:

- prví sa zľaknú a radšej sa tvária, že ma nevidia
- druhí sa zľaknú, bavia sa so mnou, ale očívidnej téme dňa sa vyhýbajú
- tretí, a tých je najmenej, sa taktne opýtajú, či so mnou o tom môžu hovoriť - Áno. Chcem o tom hovoriť.
- tí, čo o tom vedeli (hlavne kolegovia) - Som rada, že som im to povedala. Nemajú zdesenie v tvári. Pýtajú sa, ako to znášam, ako mi môžu pomôcť, či chcem o tom hovoriť. - Áno. Chcem o tom hovoriť. Pomáha mi, hovoriť o tom.

... Chemoška zaberá, doktorka sa rozhodla, že bude stačiť len 5 kokteilov, namiesto plánovaných 7. Hurá.

6. 5. – 2. 6. 2015

Oddych po poslednej chemo, vyšetrenia, príprava na operáciu. Bohužiaľ, v prípadoch, ako je ten môj, kedy je postihnutá koža, musí preč celý prsník. Aj s pomarančom. Neviem, ako toto rozchodím. V robote si nastavím neprítomnosť na jeden mesiac. Optimistka :D

2. 6. 2015

Zobúdzam sa po operácii. Nemám zdanie, ako dlho som spala. Žiadny mimozmyslový zážitok, aj keď som sa chcela vidieť zhora a počuť, o čom sa bavia doktori :-D

Trčia zo mňa hadičky. Večer už môžem ísť sama na wecko.

Zmenilo sa niečo? Nič. Asi som ešte pod vplyvom sedatív.

3. 6. 2015

Zmenilo sa niečo? Nič. Divné. Nemám prso a nechýba mi. Bála som sa, aké to bude, či to psychicky zvládnem, ale teraz viem, že áno. Keď to celé skončí, pôjdem na materskú a budem dojsť len z jedného.

2. 7. 2015

Konečne sa zbavím hadičiek. Už len rádio, a v septembri sa vrátim do práce. Prd makový. 8 zo 16 vybraných uzlín je zlých, a preto, hoci už som chemo do-

Príbeh taxikára, ktorý spravil pre babičku niečo, čo vás dostane

stávala, odporúča doktorka ďalšie. Aby toho nebolo málo, nádor je HER2 pozitívny a ešte aj hormonálne pozitívny, to znamená rok takýchto injekcií každé 3 týždne, 3 roky takýchto injekcií každé 4 týždne, 5 rokov denne tento liek. Umeľá menopauza.

Prosím? Toto mal byť po dlhej dobe jeden z najlepších dní a mení sa na začiatok hororu.

15. 7. – 16. 9. 2015

4 biele chemošky. Svine sú to. Je mi všetko, nevládzem chodiť, nevládzem nič. Autopilot je vypnutý, zvládam len základný metabolizmus. Lenže Matejko nastupuje do prvej triedy, budem sa musieť vzchopiť.

29. 10. – 3. 12. 2015

Oddýchnutá po chemoške, vládzem chodiť, tak sa chodím denne opalovať :D Aj "tetovačky" mám krásne.

9. – 18. 12. 2015

Nikto mi nepovedal, že rádiové opálenie vidno až týždeň po poslednom opalovaní a nie počas. Vyzerá to hrozne. Doktor sa mi vyhráža kožným. Lebo idú Vianoce.

18. – 21. 12. 2015

Žiadne kožné. Konopná mastička a mám pleť ako bábätko. Teda až na tú jazvu.

Vianoce 2015

Dožila som sa. Dúfam, že som sa za ten rok naučila všetko, čo som mala vedieť. Spomalila som. Vypla som. Schudla som. Viac sa smejem. Menej kričím. Som trpezlivejšia. Vychutnávam si jedlo. Začala som cvičiť :) Veľa čítam. Hrám sa s Matejom každý deň. Meditujem. Už nič neplánujem, len žiť tu a teraz.

Tento príbeh poukazuje na to, čo chýba dnešnej spoločnosti. Úcta k blízkeму, láska k človeku, obetovanie sa, vzájomná sebaúcta a mnoho ďalších vlastností pre vzájomné spolužitie...

Prišiel som na zadanú adresu a zatrúbil som. Po niekoľkých minútach čakania som zatrúbil znovu. Mala to byť moja posledná jazda v tom dni, a tak som si povedal, že by som mohol odísť, ale miesto toho som auto zaparkoval, išiel som k dverám a zaklopal som. „Chvíľočku“, ozval sa za dverami slabý hlas staršej ženy.

Po dlhom čakaní sa dvere otvorili. Stála pred nimi malá, približne deväťdesiatročná žena. Bola oblečená v hodvábných šatách a na hlavu mala klobúčik so sieťkou, ako v nejakom filme zo štyridsiatych rokov. Vedľa nej stál na zemi malý kufřík. Byť vyzeral, akoby v ňom nikto roky nežil.

Nábytok bol pozakryvaný, na stenách neboli hodiny, na poličkách neboli ani hrnčeky ani nijaké ozdoby.

V rohu stála kartónová krabica plná fotografií a sklenených nádob.

„Pomohli by ste mi odnieť túto tašku do auta?“, požiadala ma.

Odniesol som batožinu do auta a vrátil som sa, aby som tej žene pomohol.

Chytila sa ma za ruku a pomaly sme išli k autu. Neustále mi ďakovala za láskavosť. „To to predsa nič nie je“, povedal som jej, „snáď sa chovať k svojim klientom tak, ako chcem, aby sa ľudia správali k mojej matke.“

„To si skutočne dobrý chlapec“, povedala mi. Keď sme sa usadili do auta, nadiktovala mi adresu a opýtala sa, či by sme mohli ísť cez centrum. „To ale nie je najkratšia cesta“, upozornil som ju.

„Ach áno, ja viem“, povedala. „Ja sa neponáhľam. Som na ceste do hospicu.“

Pozrel som sa do spätného zrkadla. Jej oči sa leskli.

„Už nemám žiadnu rodinu“, pokračovala tichým hlasom. „Lekár hovorí, že mi nezostáva veľa času“. Pomaly som natiahol ruku a vypol taxameter.

„Akou cestou by ste chceli ísť?“, opýtal som sa.

Nasledujúce dve hodiny sme jazdili po meste. Ukázala mi budovy, kde kedysi dávno pracovala ako obsluha výťahov. Išli sme štvrtou, kde s mužom žili ako novomanželia. Priviedla ma ku skladu s nábytkom, v ktorom bola kedysi tanečná sála, kam ešte ako malé dievčatko chodievala.

Občas ma požiadala, aby som zabrzdil pred konkrétnou budovou alebo uličkou. Sedela schúlená v kútiku a bez slova. Zrazu povedala: „Už som unavená, asi pôjdeme.“

Išli sme mlčky na adresu, ktorú mi dala. Bola to nízka budova, niečo ako maličké sanatórium s príjazdovou cestou. Ako náhle som zastavil, prišli k autu dvaja ošetrovatelia. Opatrne jej pomohli vystúpiť. Museli ju čakať. Otvoril som kufor, a zanesol jej malú batožinu ku dverám. Žena už sedela na vozíku. „Koľko Vám dlžím“, spýtala sa a vytiahla kabelku. „Nič“, povedal som.

„Veď si musíte zarábať na živobytie“, namietala. „Mám aj iných klientov“, odpovedal som. Takmer bez premýšľania som sa k nej sklonil a objal ju. Ona ma tiež pevne objala.

„Darovali ste starej žene trochu šťastia“, povedala. „Ďakujem Vám“.

Stisol som jej ruku a odišiel som. Dvere sa za mnou zatvorili a bol to zvuk uzatvárajúcej ďalšej knihy života.

Na spiatocnej ceste som nebral žiadnych pasažierov. Išiel som, kam ma viedli oči, ponorený do myšlienok. Nemohol som ten deň ani s nikým hovoriť. Čo keby tá pani natrčila na nejakého našťavaného rodiča, alebo na niekoho, kto by nechcel tak dlho čakať? Čo keby jej odmietol splniť jej prosbu alebo čo keby bol len párkrát zatrúbil a proste odišiel?

Nakoniec by som chcel povedať, že nič dôležitejšieho som ešte v živote nespravil. Sme zvyknutí si myslieť, že náš život sa otáča v kruhoch veľkých okamihov, ale tie veľké okamihy nás často zastihnú nepripravených, pretože sú krásne zahalené tým, čo niektorí môžu považovať za maličkosť.

Zdroj: internet

Zaujímavý párik

MUDr. Eva Siracká, DrSc.

Pred obchodom s potravinami zaujal moju pozornosť zaujímavý párik. Stálo tam asi šesťročné dievčatko a pri nej sedel psík neurčitej rasy. Zrejme čakali na mamičku a paničku, ktorá nakupovala. Nebolo jasné, kto koho stráži, ale ten psík, ktorý sa nehonosil žiadnym vznešeným rodokmeňom mal také láskyplné oči a vyžarovala z neho taká vernosť a oddanosť, že mi to nedalo, aby som sa pri nich nezastavila. Dievčatko mi veľmi ochotne rozprávalo o dobrých vlast-

nostiach svojho kamaráta, na dôkaz čoho mi aj podal labku. Pritom som si všimla, že dievčatko malo na kabátiku pripnutý kvietok žltého narcisu. Na moju zvedavú otázku odkiaľ ho má, mi nadšene rozprávalo, že ich materská škôlka zbierala peniažky v Deň narcisov, a že aj ona dala jedno euro do pokladničky miesto útraty na sladkosť, lebo pani učiteľka povedala, že urobia dobrý skutok, ak nebudú myslieť iba na seba a urobia radosť iným. Samozrejme, že som sa

s pýtala, či vie, prečo to urobilo, na čo dievčatko odpovedalo, že týmto kvietkom vyjadrujú deti prosbu, aby otec-kovia a mamičky nefajčili, a aby sebe a deťom nekazili plúčka. Musela som sa aj zasmiať, ale keď nad tým ešte dnes rozmýšľam, chcela by som pani učiteľke neznámej škôlky vyjadriť svoj obdiv, s akou citlivosťou a uváženým zámerom pristupovala k malým nevedomým deťom, ktorým slovo rakovina je chvala-bohu ešte cudzie.

Jarná šálka kvetov

Lenka & Monika, Ateliér Papaver, www.kvetinovaskola.sk

Jarný aranžmán spestrí Váš prestretý stôl, zimnú záhradu, vstup do domu alebo balkón. Spríjemnite si teda jarné dni a vytvorte si s nami krásny jarný aranžmán. Niektoré použité materiály nájdete doma a zbytok zakúpite v lepšom kvetinárstve. Kreatívny deň sa tak môže začať.



Na vytvorenie krásneho jarného aranžmánu potrebujeme:

- zaujímavú nádobu
- jarné kvietky (Prvosienka jarná, Arábka úzkolistá, Tiarela srdcovitolistá)
- zemina, keramzit
- mach a kúsky kôry
- bahniatka a sušený zelený Láskevce
- záhradné nožnice



Nádobu vysypeme keramzitom približne vo vrstve 5 cm. Navrch nasypeme zeminu a postupne sadíme rastlinky rovnomerne od seba.



Po obvode kladieme na vrch pôdy mach a do medzier kúsky kôry nazbieranej v lese.



Bahniatka nožnicami skrátime do dĺžky približne 15 cm a v počte 3-4 kusy spolu jemne zapichujeme medzi kvietky.



Na pár miestach použijeme na okraj nádoby sušený láskevce, ktorý zjemní celú výsadbu.



Tip od Ateliéru Papaver
Do stredu hotového aranžmánu môžeme vždy umiestniť maličký terakotový črepník s cibulovinami (v našom prípade snežienky). Ten môžeme po odkvitnutí obmieňať.



Celkový pohľad, detail:)

Strapanie

Jarmila Klisenbauerová, lektorka kreatívnych kurzov, Centrum pomoci LPR Martin

POTREBUJEME:

1. Keltovacie kliešte
2. Retiazka – 50 cm
3. Korálky, perličky
4. Bižutérne nity
5. Karabínka na zapínanie



1. Na bižutérne nity navlečieme korálky.



2. Nit zahneme v pravom uhle.



3. Urobíme kliešťami očko.



4. Očko otvoríme do strany navlečieme na retiazku.



5. Korálky s očkom postupne pripevňujeme na retiazku. (začneme od prostriedku)



6. Do jedného očka retiazky môžeme upevniť viac korálok rôznych veľkostí.



Týmto spôsobom si môžeme urobiť náramok aj náušnice.



Príprava základných druhov ciest

Bc. Katarína Čilbová, výživová asistentka

Druhy ciest podľa rozdelenia základného materiálu

Múčne: rezancové, závinové, polotuhé (knedle, biele pečivo), liate

Vajcové: vaječné, piškótové, žltkové, snehové

Tukové: trené, krehké, prekladané (lístkové)

Zemiakové – zo surových alebo varených zemiakov

Tvarohové

Syrové

Podľa kyprenia: kysnuté, trené (žltka s cukrom), šľahané, prekladané, práškové, snehové

Tepelná úprava ciest:

Varenie vo vode a nad parou: parené buchty, ovocné knedle, puding, buchty

Opekanie: na sucho, na tuku: dolky, palacinky

Pečenie: všetky druhy

Vyprážanie: šišky, jablká v župane

Základné potraviny na prípravu ciest

Múka na prípravu ciest najlepšie pšeničná múka pre vysoký obsah lepku. Lepok má tú vlastnosť, že spája škrobové zrníčka múky a túto vlastnosť si zachováva i v ceste – cesto sa nerozteká. Cesto sa môže spracovávať: -na doske, v mise, v mise a na doske, v robote.

Používame hladkú múku, polohrubú hrubú. Najlepšia na prípravu cesta je taká múka, ktorá prijme najviac tekutiny.

Bezlepková múka je v ponuke na našom trhu pre tých pacientov, ktorí majú poruchu vstrebávania lepku tzv. bezlepková diéta. Pre tento druh múky sú extra receptúry.

Múku treba vždy preosiať, aby sa zbavila nečistôt a hlavne, aby sa prevzdušnila.

Tekutina je potrebná na zarobenie cesta, jej množstvo je rôzne, podľa toho, aký druh cesta pripravujeme, a ktorý typ múky použijeme. V tekutine je rozpustný cukor, soľ... Používame tieto tekutiny: voda, mlieko, sladká smotana, kyslá smotana, smotana na šľahanie, sójová voda, minerálka...

Cukor

Cestu dodá sladkú chuť, zvyšuje jeho krehkosť. Používame: práškový, kryštálový, kockový. Druh cukru sa riadi podľa druhu cesta, jeho spracovania a ako sa do cesta pridáva.

Kockový cukor obsahuje najviac vápnika, podávame ho deťom.

Tuky dodávajú cestu chuť a vôňu, zvyšujú jeho mäkkosť, krehkosť. Pozor, ak sa dá viac tuku ako treba, cesto je ťažké a po upečení sa mrví.

Druhy: olej, maslo, bravčová masť, zomletá slanina, zomleté oškvarky, vnútorný tuk.

Vajcia cestu zlepšujú chuť, dodávajú farbu, majú vplyv na krehkosť (tuhosť) cesta.

Používame: slepačie vajcia: celé, žltok, bielok, (sneh, kyprenie alebo snehové cesto)

Koreniny

Pre chuť, vôňu a farbu

Používame: vanilku, d'umbier (závor), citrónovú šťavu, škoricu, klinček, aníz, kakao, čokoláda.

Prísady

Pre zvýšenie ľahkosti, vlácnosti cesta – varené, lisované zemiaky, tvaroh, sójová múka, oriešky, orechy, mandle, kokos...

Základné rozpočty ciest

Rezancové cesto

1 vajíčko

80-120 g múky polohrubej – závisí od veľkosti vajíčka a od tuhosti

Závarka, mrvenica, rezance s tvarohom

Závinové cesto – štrúdlá – ťahané cesto

300 g hladká múka špeciál

1 vajce

1/8 vody – vriacej

20 g tuk

Citrónová šťava, alebo ocot (ocot odhadom, kyselina octová spôsobí, že sa cesto natáhuje)

Liate cesto

Palacinky – majú byť tenké až priesvitné

100 g hladká múka

1 vajce (žltok, bielok) – trený základ, z bielkov tuhý sneh.

Štvrť litra tekutiny (mlieka, minerálky, alebo sódovej vody)

Piškótové cesto slané

1 vajce

30 g polohrubej múky

Piškótové cesto sladké

1 vajce

20-30 g cukor práškový

20-30 g polohrubá, hladká múka

Alebo: váha celých vajíčok = váha cukru = váha múky.

Krehké cesto

210 g hladká múka

140 g tuk

70 g práškový cukor

1 vajce (alebo žltok)

Krehké cesto s práškom do pečiva

350 – 300 hladká múka

100 g tuk

120 cukor práškový

Pól – 1 ks vajce

Pól kypriaceho prášku

Trené tukové cesto

140 g tuk

140 g cukor práškový

3-4 žltka

140 g polohrubá, hrubá múka

3-4 bielka (sneh)

Odpaľované cesto

Štvrť litra vody

70 g tuk

140 g múka (hladká, polohrubá)

3-4 vajcia.

Prekladané (lístkové cesto)

Skladá sa zo závinového a tukového cesta.

Tukové: rovnaká váha múky a tuku

Závinové: 1 žltok, tekutina, 1/3 z rozváženej múky

Kyprenie ciest

Vzduchom kypríme všetky cestá – miešaním, miesením, šľahaním, pokrúpaním pečivom.

Pri tepelnej úprave sa teplom objem vzduchu zväčší, cesto sa dvíha, tvoria sa póry. Kypríme jedlo sódou, amóniom, práškom do pečiva, cukrárenským droždím. Kyprenie je spôsobené plynnými látkami: oxidom uhličitým, čpavkom, vodnými parami.

Droždie – kyprenie spôsobuje oxid uhličitý (CO₂) + alkoholové pary. Kvasinky sa množia v živnom prostredí pôsobením tepla a plyny vznikajúce pri pečení unikajú, tvoria sa póry a cesto kysne. Droždie okrem kyprenia obohacuje pokrm o biologicky hodnotné látky, vitamíny skupiny B, provitamín D + hodnotné bielkoviny.

Kvasom sa kyprí chlieb, pripravuje sa z kúsky cesta na chleba z minulého pečenia + teplá voda + múka. Tento kvas okrem kvasiniek obsahuje rôzne baktérie mliečneho a octového kysnutia. Tieto baktérie dávajú chlebu charakteristickú príjemnú chuť a vôňu. Množstvo kypriacich prostriedkov do cesta závisí podľa druhu cesta a jeho hustoty.

1 ks kypriaceho prášku na 300 g

3-5 g. jedlej sódy na 500 g múky

1-3 g amoniak na 500g múky – ľahké cesto

5-8 g amoniak na 500 g múky – ťažké cesto

10-20 g droždia na 500 g múky – ľahké cesto

30-50 g droždia – ťažké tuhé cesto

Kysnuté cesto

Kysnuté cestá majú na našom území tradíciu. Pripravuje sa z: múky, tekutiny a prídavkov.

Kypríme droždím obsahujúcim kvasinky, ktoré v priaznivom prostredí rozkladajú

cukor na alkohol a CO_2 . CO_2 a liehové pary sa teplom roztahujú, cesto kysne. Droždie podávame vo forme kvásku (kvasnice). Nikdy nie teplú vodu, ani horúcu, najlepšie je dať mlieko!

Príprava kvásku

Čerstvé droždie rozmrvíme, pridáme trochu cukru, vlažné mlieko a necháme na teplom mieste kysnúť. Do vlažného mlieka dáme cukor, múku, droždie, pripravíme si riedke cestíčko, ktoré necháme kysnúť. Droždie rovnomerne rozdrvíme do vlažnej múky + ostatné potraviny a cesto spracujeme. Existuje aj sušené droždie, ktoré pripravujeme podľa receptúry na obale.

Rozdelenie ciest

Podľa chuti: sladké, slané

Podľa druhu použitých surovín: jednoduché, zlepšené

Podľa tuhosti: liate (dolky, lievance), polotuhé (buchty, parené, pečené, bábovky), tuhé (vianočky, rožky...)

podľa tepelnej úpravy: varenie (knedle, buchty...), varené v pare (knedle, buchty), opekané (dolky, lievance), pečené (koláče, záviný), vyprážané (šišky)

Suroviny:

Múka:

hrubá: keď cesto varíme vo vode, alebo nad parou

polohrubá: keď cesto pečieme
hladká, keď cesto vyprážame.

Tekutina: voda, mlieko, sladká smotana, minerálna voda...

Záleží na tom, ako múka tekutinu prijíma!

Sol' – každé kysnuté cesto sa solí, aj keď sa pripravuje na sladko!

Droždie – čerstvé

Prídavky: žltok, celé vajce, rôzne druhy tukov, cukor práškový

Koreniny: vanilkový cukor, škoricový cukor, citrónová šťava...

Prísady: hrozienka, mak, tvaroh, oriešky, rôzne plnky...

Spracovanie:

Do misy dáme preosiatu múku izbovej teploty, pridáme sol', cukor, žltky, koreniny, vykysnutý kvások, prilejeme vlažné mlieko a vypracujeme cesto do požadovanej hustoty, jemne posypeme múkou, prikryjeme utierkou a dáme kypriť. Doba kysnutia: rôzna

Dobre spracované cesto sa oddeľuje od nádoby, vytvárajú sa v ňom vzduchové bublinky, na povrchu lesklé. Po vykysnutí cesto tvarujeme na pomúčenej doske. Príprava na plechu: vykrajujeme lyžicou potrebný tvar. Cesto necháme opätovne kysnúť.

Pre lepšiu vzhľad potierame pred pečením: tukom, rozšľahaným vajcom. Ale-

bo žltkom, rozšľahaným bielkom, mliekom, cukrom alebo vodou a v cukrom. Plech je vymastený tukom.

Po upečení posypeme cukrom, škoricou, kakaom.

Varené pokrmy posypeme makom, orechmi, čokoládou, opraženou strúhankou. Náplne do pečiva: zvýšenie energetickej hodnoty, biologickej hodnoty, chutnosť, vzhľad.

Slané: rôzne posúchy s bryndzou, s kôprom, mäsové plnky, syrové plnky...



Závinové cesto

Pripravujeme z hladkej múky, vajcia, vlažnej vody, octu a pridaním roztopeného tuku – maslo, masť, olej. Vypracujeme hladké, vláčne, ľahké cesto, lesklé, mäkkšie. Musí sa oddeľovať od dosky aj od ruky.

Po spracovaní necháme cesto odpočinúť pod nahriatou nádobou. Potom vytiahujeme na závin – slaný, krupicový, sladký jablkový, tvarohový. Pečieme a varíme v obrúsku.

Piškótové cesto

Sú v podstate cestá vaječné. Pripravujú sa z múky, vajec a prídavkov.

Druhy ciest:

Podľa chuti: sladké, slané

Podľa pomeru vajec a múky: cesto základné, cesto úsporné

Podľa spôsobu spracovania: cesto trené, miešané, šľahané

Podľa tepelnej úpravy: cestá varené, pečené

Suroviny:

Základné potraviny: vajce, múka, hladká, polohrubá, hrubá – každý spôsob znesie inú múku!

Prídavky: cukor kryštálový, práškový, citrónová kôra, šťava, korenie, vanilka, káva, kaka.

Na úsporné: voda studená, teplá, roztopený tuk.

Múku môžeme nahradiť: časťou krupice, škrobovou múkou, pomletými orechmi, mandľami, ovsenými vločkami.

Na piškótové cesto slané:

Svitok – vložka do polievky alebo predjedlo

Omeleta – ako samostatné jedlo + šalát, ako múčnik + kompót

Na piškótové cesto sladké

cesto trené: 1 žltok. 2-3 dkg cukru, 2-3 dkg múka, 1 bielok na sneh. Žltka + cukor v mise 15-20 min. na trený základ.

Z bielkov vyšľaháme sneh, pridáme múku, zľahka postupne obraciame. Pečieme vo vyhriatej rúre. Napr. rezy do formy.

Cesto miešané z celých vajec: základný pomer: váha vajec, cukor, múka

Celé vajcia zmiešame s cukrom do zhutnutia. Potom po častiach pridávame múku

Cesto šľahané – do snehu zašľaháme cukor + žltka, zľahka zamiešame múku

Piškótové cestá posypeme cukrom a podávame s ovocnou šťavou, kompótom, krémom, šľahačkou, ovocnou penou, čokoládou, kakaovou polevou.

Krehké cesto: tukové cesto

Tuhé cesto, ktoré sa dá rozval'kať na pomúčenej doske, alebo formovať do tvaru. Pripravuje sa s menším, alebo väčším obsahom tuku, ktorý cesto zmäkčuje.

Suroviny

múka: pšeničná, hladká (môžeme nahradiť mandľami, pomletými orechmi, alebo kokosom)

tuk, maslo – musí mať izbovú teplotu, aby sa správne spracovalo, ak je nerozmrazené, tak ho strúhame

vajcia – len žltka – dodávajú cestu pekný vzhľad a krehkosť

Cukor práškový – len to množstvo, ktoré je predpísané, lebo by sa nám cesto mohlo roztekať

Korenie – citrónová šťava, vanilka, rum, aníz, škoric, kypriace prostriedky, prášok do pečiva, niekedy droždie prísady: tvaroh, orechy, oriešky, mandle, strúhaná čokoláda, kokos, strúhaný syr, bryndza, varené zemiaky...

spracovanie cesta: môžeme 2 spôsobmi: na doske, v mise a na doske (delikátnejšie) Spôsob spracovania má vplyv na akosť výrobku.

Plech – vymastený.

Spracovanie na doske

Materiál na pečenie musíme dôkladne odvážiť!

Múku preosejeme s práškom do pečiva a s cukrom (rovnomerne premiešaný) kyselkavú chuť

Tuk rozsekáme, koreniny, prísady. Vajcia -v nevyhnutnom prípade mlieko, šľahačka. Rýchlo spracujeme najprv nožom, potom rukou.

Dlhé spracovanie cesta spôsobí, že sa cesto lepí – vzniká situácia, že pridávame múku, ktorá spôsobí, že výrobok je suchý a tuhý.

Spracované cesto dáme odpočinúť na chvíľu do chladničky, získava tak krehkosť. Z cesta pripravujeme závitky, rezy, koláče, drobné pečivo rôznych tvarov. Povrch potierame rozšľahaným vajčkom alebo bielkom, pečieme vo vopred vyhriatej rúre.

Dĺžka pečenia závisí od hrúbky cesta.

Spracovanie v mise a na doske

Materiál rozvážeme, do misy pridáme tuk, cukor, a po častiach žltok, dobre vymiešame, pridáme korenia a polovicu preosiatej múky. Na dosku dáme zvyšok múky, pridáme vymiešaný základ a rýchlo spracujeme. Nie ostrým nožom! Rozvalkáme a tvarujeme rôzne druhy.

Príprava plechu – vysypeme len múkou.

Zemiakové cesto

Pripravujú sa zo zemiakov – surových, uvarených, múky a prídavkov.

Z týchto ciest – hlavné jedlo, slané, sladké, príloha, múčnik...

Cesto opracujeme rýchlo dlhým státím. Cesto môže rednúť a tým stráca na svojej hodnote (z uvarených zemiakov).

Materiál: zemiaky – varené, surové. Nie nové zemiaky, pretože sú veľmi vodnaté! Múka – hrubá, polohrubá, (alebo strúhanka, ovsené vločky)

Prídavky: vajce na spojenie

Na zvýšenie biologickej hodnoty (min. látky, vit. Fe, síra, bielkoviny): Tvaroh + syry, rôzne druhy zeleniny.

Na ochutenie: Tuk, maslo, olej, slanina, orechy (múčnik)

Cestá z varených zemiakov

Väčšinou spracúvame na doske.

Do horúcich postrúhaných (pretlače-

ných) zemiakov zasypávame hrubú múku resp. krupicu.

Do poloteplých zemiakov pridávame polohrubú múku.

Do studených zemiakov zasypávame hladkú múku.

Do vychladnutých pridáme vajčko (ale nemusí byť – pri ochoreniach žľáz, pankreasu, pečene) a cesto spracujeme. Upravujeme rôzne tvary a potom tepelne spracovávame. Dĺžka tepelnej úpravy: od veľkosti tvaru, guľka a závin.

Cesto zo surových zemiakov

Očistené zemiaky postrúhame, zmixujeme, pridáme koreniny, vajce, podľa potreby polohrubú múku, alebo ovsené vločky – napijú tekutinu zemiakov, alebo hrubá krupica...). Cesto premiešame a tepelne spracujeme (zemiakové placky, alebo halušky).

Tvarohové cesto

Základom je tvaroh + múka (rôzne typy)+ vajcia + prídavky.

Cesto na slano, sladko.. rôzne tepelné úpravy...

Na pečenie – tyčinky, pagáče na slano, tvarohové guľky...

Snehové cesto

Materiál: bielka (pre lepšie vyšľahanie sa používa citrónová šťava – pár kvapiek).

Cukor jemný, práškový.

Voda (niekedy sa pridáva na 1 bielok 1 polievková lyžica studenej vody).

Koreniny vanilkový cukor, rum, citrónová šťava, čierna káva.

Prídavky – strúhané, alebo sekané mandle, orechy, oriešky, kokosová múka, čokoláda, kakao, strúhané piškóty, kandizované ovocie.

Pripravujeme venčeky, snehové torty, pusinky...

Cestá plníme rôznymi krémami, šľahačkou (parížskou šľahačkou).

Trené tukové cestá

Pripravuje sa zo surovín: tuk (maslo...), cukor (práškový, výnimočne jemný kryštál), vajcia (slepačie, čerstvé, väčšinou sa začína zo žltka), múka (pšeničná, hrubá, polohrubá), sneh (z bielkov), olej.

Názov majú podľa spôsobu spracovania – trené miešané. Pripravujeme z neho rôzne druhy múčnikov, drobné pečivo, bábovky, chlebičky, rezy...

Rozdeľujeme podľa pomeru tuku: základné, úsporné, zlepšené.

Dávka

140 g tuku

140 g cukru

3-4 žltka

140 g múky

3-4 bielka – sneh

Naraz, alebo postupne, striedavo.

Základné cesto v mise

Tuk vymiešame do peny s preosiatym práškovým cukrom, miešame cca 15 – 20 minút. Do treného základu postupne vmiešame žltka a preosiatu múku. Podľa potreby môžeme striedavo pridávať preosiatu múku a sneh z bielkov (striedavo – lyžička múky, lyžička snehu alebo nakoniec celý sneh) cesto dáme do pripravenej formy, alebo plechu a pečieme v stredne vyhriatej rúre.

Príprava plechu: Plech vymastíme maslom a posypeme múkou.

Úsporné cesto

Rozpočty sú rôzne, šetríme najmä tuk, pomer zmenšujeme až na 20 g, 1 vajce, čiastočne nahrádzame mliekom, sladkou smotanou, znižujeme množstvo cukru v pomere k múke až na polovicu, alebo tretinu váhy a múku zvyšujeme. Kyprieme kypriacim práškom.

Postup spracovania: ako u základného cesta, len pridáme po častiach 2/3 múky a mlieko. Zľahka pridáme sneh a múku, ktorú preosejeme s kypriacim práškom. Príprava plechu je taká istá: tuk + múka.

Zlepšené cesto

Postup ako u základného, len časť múky môžeme nahradiť pomletými orechmi, orieškami, mandľami, kokosovou múkou. Hotové cesto z vanilkového cesta – potrieme lekvárom, obložíme ovocím, zalejeme želatínou, alebo polejeme polevou. Maslové krémy nie sú vhodné, pretože samotné cesto obsahuje veľa tuku.

Lístkové cesto

Z 2 druhov ciest – zo závinového + maslového. Pripravuje sa z tuku a 1/3 múky – maslové

Závinové – 250 hladká múka. Po spracovaní na doske sa nechá odpočívať v chlade.

Odpalované cesto

Z múky, tuku, tekutiny a vajec bez cukru – preto sa hodí aj na slané pokrmy i na sladké.

Materiál: tekutina (voda, resp. mlieko), tuk (maslo, olej), múka – polohrubá, hrubá, vajcia celé – oddelené žltky a z bielkov sneh, soľ – mierne solíme.

Príprava odpalovaného cesta

Do tekutiny dáme tuk, soľ (rozpustiť) postupne, keď sa tekutina varí, prisypávame múku a miešame tak dlho, až sa cesto nelepí na nádobu ani na varechu, je pevné a lesklé. Cesto miešame až do vychladnutia a potom pridávame celé vajcia resp. žltka a zľahka sneh.

Vieme zvíťaziť nad rakovinou žalúdka

MUDr. Martina Vorobjov

Rakovina žalúdka patrí k častým typom nádorov tráviaceho traktu. Tvorí asi 10 % zo všetkých nádorových ochorení. Často postihuje ľudí medzi 40. – 60. rokom života, hlavne mužov.

Žalúdok sa nachádza v hornej časti brucha, má vakovitý tvar a slúži na prechodné hromadenie potravy, ktorá sa neskôr presúva do tenkého čreva. Na začiatku aj na konci má jednosmerné ventillové zariadenie (kardiu a pylorus), ktoré umožňuje, aby žalúdok plnil funkciu rezervoára. Najčastejší histologický typ je adenokarcinóm, vzácnejšie sa môže vyskytnúť sarkóm, lymfóm alebo karcinoid. V posledných rokoch možno pozorovať zníženie prípadov tohto ochorenia. Predpokladá sa, že to má za následok zlepšenie životných podmienok, ako lepšia konzervácia potravín (preferovanie mrazených), kvalitnejšia strava či lepšia záchytnosť infekcie, ktorú spôsobuje *Helicobacter pylori*. Ako vieme, práve on zapríčiňuje zápal žalúdočnej sliznice, ktorá môže vyústiť do rakoviny žalúdka.

Čo spôsobuje rakovinu žalúdka?

Presná príčina nie je jasná. S týmto onkologickým ochorením však súvisia rizikové faktory, ako strava, fajčenie, *Helicobacter pylori*, chronické zápaly žalúdočnej sliznice, ako aj dlhodobé vracanie žalúdočných štiav, perniciózna anémia (málokrvnosť), ale aj dedičná predispozícia.

Existujú príznaky typické pre toto ochorenie?

To sú časté otázky zo strany pacientov. V tomto prípade je možné odlíšiť rôzne štádiá (stupne) podľa závažnosti príznakov udávané pacientom. Pacienti najčastejšie uvádzajú tri druhy príznakov:

1. Pacient je takmer bez príznakov.
2. Pacient má pocit tlaku v bruchu nad žalúdkom, pocit plnosti aj po malej porcii jedla, typická je bolesť zosilňujúca sa po jedle, nauzea, vracanie, nevoľnosť, váhový úbytok, celková únava.
3. K ďalším príznakom môžeme zaradiť krvácanie z oblasti žalúdka s následným vracaním s prímiesou krvi. Čierne sfarbenie stolice (meléna), anémia (málokrvnosť) a s ňou súvisiaca únava, celková slabosť.

Nádor žalúdka môže prebiehať dlhodo- bo bezpríznakovo a prejaví sa až v pokročilom štádiu. Opísané príznaky môžu sprevádzať aj iné nenádorové ochorenia, čo môže spôsobiť neskoršie od-

halenie nádorového ochorenia, a tým ovplyvniť aj liečebnú stratégiu. V klinickej praxi sa, bohužiaľ, mnoho ráz stretávame práve s pokročilým ochorením. Preto netreba nikdy podceňovať príznaky zo strany organizmu a je nevyhnutné vyhľadať lekára, najmä keď sa príznaky opakuju.



Za prekancerózy pri rakovine žalúdka sa považujú:

- žalúdočné polypy,
- žalúdočné vredy,
- na liečbu nereagujúci chronický zápal sliznice žalúdka sprevádzaný neprítomnosťou kyseliny chlorovodíkovej v žalúdočnej šťave.

Aké vyšetrenia je možné využiť na odhalenie rakoviny žalúdka?

Na diagnostiku rakoviny žalúdka využiva lekár niekoľko druhov vyšetrení, patria k nim:

- **gastrofibroskopia** (vizuálne vyšetrenie gastrointestinálneho traktu),
- **röntgen žalúdka**,
- ultrazvuk brucha,
- **CT** (počítačová tomografia),
- **PET** (pozitronová emisná tomografia),
- **laparoscopia** (operačná metóda, pri ktorej sa do brušnej dutiny zavedie kamera s optikou),
- **laboratórne testy** (krvný obraz, biochemické vyšetrenie...),
- **nádorové markery**.

Ako znížiť riziko?

Dôležité je upraviť svoj životný štýl, čo najviac sa vyhýbať konzumácii presolených jedál, znížiť príjem údenín, neza- búdať konzumovať veľa ovocia a zele- niny a ako samozrejmý je nutné nepiť a nefajčiť! Čo sa týka liečby, nádej na

úplné vyliečenie prináša len operácia, pri ktorej sa odstráni veľká časť žalú- dka. Tento postup môže lekár zvoliť len v začiatkových štádiách ochorenia, ale ako vieme, málokedy sa diagnostikuje včas. Samotný liečebný postup závisí od uloženia nádoru, štádia ochorenia a cel- kového zdravotného stavu pacienta. Nie-

kedy sa operácia robí aj pri pokročilých karcinómoch, aby sa predišlo možným komplikáciám, ako je napr. krvácanie. Pri liečbe pacienta má svoje miesto aj che- mo- a rádioterapia. Je preukázateľný be- nefit pri R0 resekciách (žiadne makro- ani mikro- skoskopické zvyškové ochorenie), keď sa signifikantne znižuje po- čet lokálnych recidív, predlžuje sa me- dián prežitia a prežitie bez relapsu ochorenia (relaps – nové prepuknutie cho- roby). Rádioterapia je podobne ako chi- rurgia lokálna liečba. K zničeniu nádorových buniek sa pri rádioterapii využiva schopnosť vysokoenergetického žia- renia. Technologický pokrok je jednou z možností, ako zlepšiť výsledky rádio- terapie zhubných nádorov. Zavedenie nových ožarovacích techník do praxe (3DCRT – trojdimenzionálne plánova- nie, IMRT – rádioterapia s modulovanou intenzitou – obr. 2) umožnili rozšíriť in- dikácie rádioterapie, ako je to napr. aj pri rakovine žalúdka, pretože v jeho okolí sa nachádza mnoho orgánov s nižšou to- lerančnou dávkou, čo bol problém pri plánovaní. Nové ožarovacie techniky umožňujú zlepšenie lokálnej kontroly so zvýšením celkovej dávky za šetrenia oko- litého zdravého tkaniva. Pri nádorovom ochorení žalúdka môže byť rádioterapia aplikovaná pooperačne v kombinácii s chemoterapiou, niekedy sa rádiotera- pia používa na odstránenie bolestí ale- bo iných príznakov ochorenia.

Lymfedém dolnej končatiny

Doc. MUDr. Eva Husarovičová, PhD., Bc. Marta Poláková

Lymfedém dolných končatín je jednou z možných komplikácií pri liečbe onkologických ochorení, vzniká štatisticky u 10- 35 % pacientov. Pacient by mal byť vopred informovaný o možnosti vzniku tohto ochorenia.

Dôležitá je skorá diagnostika a liečba. Ne-diagnostikovaný alebo neskoro liečený lymfedém pacienta traumatizuje nielen fyzicky, ale aj psychicky. Čím skôr sa s liečbou začne, tým je výsledok liečby priaznivejší. Starostlivosť o pacienta patrí do rúk odborníkov viacerých medicínskych odborov.

Čo je lymfedém?

Lymfedém je chronické ochorenie s nahromadením lymfatickej tekutiny v medzibunkovom priestore, ktorá je bohatá na bielkoviny. Vzniká najmä na končatinách. Lymfatický obeh je neoddeliteľnou súčasťou cirkulačných mechanizmov ľudského tela. Lymfa, čiže miazga je svetložltá tekutina podobná krvi, pozostávajúca z lymfatickej plazmy a lymfatických teliesok, prúdiaca vo vlastnej lymfatickej sústave. Lymfatický opuch podmieňuje porucha tejto sústavy. Pri nedostatočnom odtoku lymfy dochádza k nahromadeniu bielkovín a tým aj tekutiny, ktorá je v nich viazaná. Vzniká opuch, čiže lymfedém.

Odstránením lymfatických uzlín počas operácie sa preruší tok lymfy. Lymfatický systém človeka je tvorený ako celok sieťou uzavretých kapilár, drobnými cievkami a lymfatickými kmeňmi. Do priebehu lymfatických ciev sú včlenené lymfatické uzliny. Lymfatické kapiláry tvoria bohaté pletence vo všetkých tkanivách tela, okrem nervového systému, oka, chrupaviek, kostnej drene a povrchovej vrstvy kože. Lymfatické cievy vystupujú z kapilárnej siete, spájajú sa a odvádzajú lymfu do príslušných lymfatických uzlín. Lymfa nimi preteká a lymfatickými kmeňmi je z celého tela odvádzaná do žilného systému v nadklúčových jamkách. Lymfatický systém dolnej končatiny je drenovaný lymfatickými uzlinami v slabine.

Vznik lymfedému

Neexistuje pravidlo, podľa ktorého môže vzniknúť lymfedém. Je to dané spojením sa viacerých faktorov a je to individuálne. Každý jedinec má rozdielnu lymfatickú sústavu a schopnosť prispôbiť sa daným podmienkam. Medzi najčastejšie príčiny môžeme zaradiť:

- operácie na dolných končatinách - napr. malígneho melanómu, nádory kostí, pri ktorých je potrebná kontrola, prípadne vybratie lymfatických uzlín v slabine
- operačné výkony v malej panve – gynecologické a urologické, s vybratím panvových alebo slabínových lymfatických uzlín

– po rádioterapii, kedy môže dôjsť k zníženej transportnej kapacity lymfy

Pri poškodení lymfatických ciest a uzlín sa začína hromadiť lymfatická tekutina v medzibunkovom priestore. Zároveň sa zvyšuje objem bielkovín v lymfe obsiahnutých, začína sa tvoriť opuch. Podľa vyvolávajúcej príčiny rozlišujeme dva druhy lymfedému:

- Prvotný, čiže primárny: vzniká na základe vrodenej poruchy v lymfatickom systéme, začína na periférii končatiny a postupuje centrálnu
- Sekundárny, čiže druhotný: vzniká ako následok zápalov, úrazov, jaziev, nádorových, plesňových ochorení, po ožiarení, nádorová infiltrácia. Začína v centrálnej časti pred prekážkou a postupuje k periférii.

Príznaky lymfedému

Ako prvý príznak lymfedému sa dostaví pocit „plnej“ končatiny s napätím, niekedy spravidla bolestou. Ojedinele sa prejaví so všetkými uvádzanými príznakmi:

- opuch končatiny
- zmena tvaru končatiny
- zmena farby kože
- bolesť
- pocit napätia
- pocit ťažoby, únava končatiny

Opuch môže byť mäkký alebo tvrdý. Závisí to od štádia, v ktorom je opuch diagnostikovaný.

Štádiá lymfedému

Štádium I – latentný lymfedém: poškodenie lymfatických ciev je dokázateľné len na scintigrafickom vyšetrení, transportná kapacita lymfy je stále dostatočná, klinicky lymfedém nie je prítomný. Subjektívne len pocit napätia, tlaku, ťažoby, únavy, plnosti končatiny

Štádium II – reverzibilný lymfedém: tkanivo je stále porézne, jamka po stlačení prstom neostáva. Po dlhšom odpočinku, polohovaní končatiny opuch spontánne ustúpi

Štádium III – ireverzibilný lymfedém: tkanivo nemá špongióznú konzistenciu, opuch je ťažko stlačiteľný, jamka po stlačení pretrváva, začínajú fibrotické zmeny rôzneho stupňa, začiatok zväčšovania a zatvrdnutia končatiny

Štádium IV – elefantiáza: opuch je ireverzibilný, končatina je veľká, tkanivo fibrotické, pohyb končatiny je obmedzený

Liečba

Môže byť chirurgická alebo konzervatívna. K chirurgickej liečbe sa pristupuje v ojedinelých prípadoch. Zamiera sa na radikálne odstránenie opuchnutého tkaniva z postihnutej končatiny, alebo sa zaklada-

jú spojky medzi lymfatickým a žilovým systémom. Efekt nie je dlhodobý.

Základom liečby lymfedému je konzervatívna liečba (98 %). Táto liečba je dlhodobá a z hľadiska prognózy udržiavania tvaru končatiny najefektívnejšia. Rozdeľujeme ju na dve základné fázy:

- Fáza redukcie lymfedému
- Fáza stabilizácie lymfedému

1. Fáza redukcie lymfedému

Jedná sa o liečbu metódami fyzioterapie. Skladá sa zo štyroch zložiek, ktoré sa aplikujú ako jeden celok alebo len zvolená kombinácia podľa ošetrojúceho lekára a momentálneho stavu opuchu. Rozdeľujeme ju:

- a) manuálna lymfodrenáž
- b) prístrojová drenáž
- c) lymfodrenážna gymnastika
- d) kompresívne bandážovanie

Cieľ liečby lymfedému

Pri liečbe lymfedému je dôležité sústrediť sa na dosiahnutie:

- Redukcie lymfedému metódami fyzioterapie, dodržiavaním zásad liečby a životosprávy pacientom.
- Aktivácie kapilárnej lymfatickej pumpy, ktorú dosiahneme lymfodrenážnou masážou, bandážovaním končatiny krátkotermínovým ovinnom a cvičením predpísanej zostavy lymfodrenážnej gymnastiky.
- Lokálne zmiernenie bolesti – zmenšením objemu končatiny sa zníži tlak na nervové zakončenia a bolesť sa postupne odstráni.
- Zväčšenie rozsahu pohybu v končatine postihnutej lymfedémom – veľkosť a váha edematózne končatiny limitujú veľkosť rozsahu pohybu v tejto končatine. Úpravou jej parametrov sa upravuje aj pohyblivosť končatiny aj celková hybnosť pacienta.
- Zlepšenie kvality života – Po dosiahnutí redukcie lymfedému sa prirodzene mení spôsob života, vykonávanie aktivít, ktoré predtým nebolo možno robiť.
- Prevencia malígneho progresie lymfedému – najdôležitejšia a z hľadiska prognózy je zabránenie zhoršovaniu ochorenia a zabránenie prechodu do štádia malignity.

A – Manuálna – ručná masáž

Je základom liečby lymfatických opuchov. Jej cieľom je podpora a posilnenie pôvodnej vstrebávanej a transportnej funkcie lymfatickej sústavy. Hlavným princípom tejto masáže je vyvíjanie jemného tlaku na kožu a podkožie. Dôležitý je aj smer hmatov drenáže dodržiavaním orientácie lymfatických ciest. Je to kombinácia štyroch

základných hmatov, ktoré sú dané do zotáv pre každú časť tela.

Vykonávať túto špeciálnu masáž môže len odborník – fyzioterapeut, so znalosťou anatómie lymfatického systému, na odporúčanie a za pravidelnej kontroly odborného lekára.

B – Prístrojová kompresívna liečba

Princíp liečby spočíva naložením návleku na končatinu s viacerými komorami (10-14), ktoré sú postupne nafukované predpísaným tlakom. Prístrojom sa vháňa vzduch do manžety. Čím viac komôr má prístroj, tým je účinnejší. Ide o mechanickú lymfodrenáž. Tlaková vlna smerujúca od periférie k centru, vytlačí lymfatickú tekutinu z chorej končatiny do príslušnej časti brucha. Cieľom je udržať objem končatiny dosiahnutý lymfodrenážnou masážou a bandážovaním. Prístrojová masáž podporuje a obnovuje transport lymfy. Každý prístrojovej kompresii musí predchádzať manuálna lymfodrenáž, aby sa aktivovali lymfatické cievy v zdravých okrskoch a nedošlo k poškodeniu chlopní lymfatických ciiev.

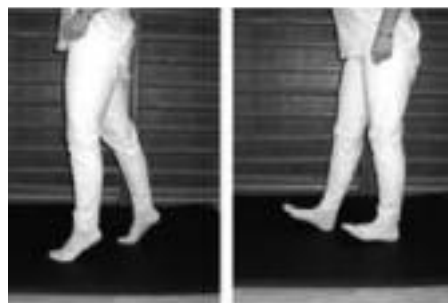
C – Antiedematózna gymnastika

Predstavuje komplex cvikov zameraných na zvýšenie odtoku lymfy z postihnutého kvadrantu tela. Cviky sú zamerané proti opuchu končatiny, aktivujú svalovú hmotu a tým napomáhajú návratu lymfy a žilovej krvi. Zároveň sa snažíme o zvýšenie rozsahu pohybu opuchnutej končatiny, upravujeme správne držanie tela, v stoj i pri chôdzi, posilňujeme oslabené svalové skupiny. Cvičí sa so zabandážovanou končatinou do pocitu únavy, medzi jednotlivé zostavy je potrebné vložiť oddychové prestávky. Cvičenie nesmie vyvolať bolesť.

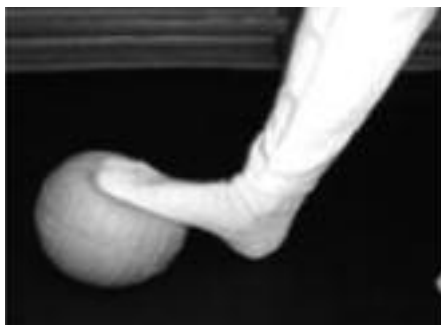
Čas trvania je si 30 – 45 minút.

1. Chôdza na špičkách

2. Chôdza na pätách



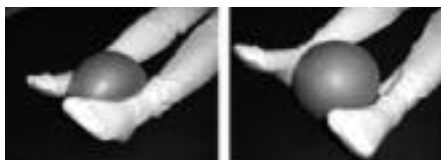
3. Základná poloha, stoj na päte, špička na lopte, zošľapujeme loptu, nedvíhame päť od podložky



4. Základný stoj mierne rozkročný, podkladáme loptu pod kolenom z ruky do ruky, oblúkom loptu prevedieme za chrbát, preložíme z ruky do ruky a opäť oblúkom pred telo a podložíme pod druhé koleno.



5. Sed na žinenke (podložke), lopta medzi členkami, stláčame loptu a povelíme.



6. Ľah na boku, spodná dolná končatina mierne ohnutá v kolene, vrchná končatina vystretá, mierne nadvihnutá, v členku zohýname a vystierame nohu.



7. Poloha ako pri cviku č. 6., robíme veľké kruhy vystretou dolnou končatinou.



8. Poloha v ľahu na boku, ako pri predchádzajúcich cvikoch, robíme kruhy v členkovom kĺbe.



9. Opäť poloha v ľahu na boku, obe dolné končatiny ohnuté v kolenách, zdvíhame ohnutú dolnú končatinu.



10. Poloha v ľahu na chrbte, ohnuté dolné končatiny, lopta medzi kolenami, stláčame a uvoľňujeme loptu kolenami.



11. Poloha v ľahu na chrbte, horné končatiny za hlavou, dolné končatiny pokrčené. Približujeme k sebe pravý lakeť s ľavým kolonom, potom končatiny vystriedame.



DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE: Vždy cvičíme s oboma končatinami!

D – Kompresívna bandáž

Ide o kombináciu krátkotrážného ovínadla s elastickou podložkou. Na bandáž sa používajú ovínadlá buď pevné, alebo s krátkou roztážiteľnosťou. Počas noci a odpočinku, keď je končatina v pokoji, ovínadlo vyvíja len nízky tlak a preto nebráni prekrveniu. Pri svalovej práci, alebo cvičení sval naráža na odpor ovínadla a to svojou malou roztážiteľnosťou pomáha vytlačiť lymfatickú tekutinu z končatiny. Po ukončení liečby na rehabilitačnom oddelení a po dosiahnutí určitého objemu končatiny musí pacient nosiť návlek – pančuchu, pančuchové nohavice.

Dôležité je, aby si pacient uvedomil, že lymfatický opuch je celoživotné ochorenie

a bez nosenia kompresívnych pomôcok by sa lympa naďalej hromadila a tým by sa ochorenie zhoršovalo. Kompresívne pomôcky by nemali vyvolávať alergickú reakciu. Musia byť pohodlné. Pacient zo zdravotného poistenia má nárok na predpis 1 kusu kompresívnej pomôcky raz za 6 mesiacov.

2. Fáza stabilizácie lymfedému

Je to obdobie po prebehnutí základnej liečby metódami fyzioterapie, keď lymfedém má stabilizovaný tvar. Táto fáza nemá obmedzený čas trvania je doživotná. V tomto období je potrebná pravidelné sledovanie pacienta formou dispenzárných kontrol ošetrojúcim lekárom, absolvovanie udržiavacej liečby metódami fyzioterapie podľa momentálneho stavu končatiny.

Je dôležitá pre ďalší vývoj ochorenia, vyžaduje vysokú disciplínu a spoluprácu zo strany pacienta. Fáza stabilizácie lymfedému sa dá zhrnúť do nasledujúcich bodov:

dispenzárna starostlivosť – chorý musí byť pravidelne kontrolovaný odborným lekárom na ambulancii zaoberajúcej sa liečbou lymfedémov, pravidelne absolvovať predpísané liečebné procedúry nosenie kompresívnych pomôcok – tvar končatiny treba udržiavať pančuchou, alebo krátko ťažným ovínadlom autorehabilitácia – denne precvičiť zostavu lymfodrenážnej gymnastiky, prípadne autodredáž (krátka lymfodrenážna masáž)

dodržiavanie režimu edematózneho pacienta – riadiť sa zásadami bezpečnosti pri práci v domácnosti, pobytu na dovolenke, vyhýbať sa namáhavým, silovým a vytrvalostným športom.

Základným predpokladom úspešnej liečby je aktívna spolupráca chorého. Pacient si musí byť vedomý, že úspech liečby je aj v jeho rukách a závisí od dodržiavania pokynov a odporúčaní lekára.

Prevenčia

Mnohé rady smerujúce k prevencii vzniku lymfedému sú totožné s odporúčaniami, ktoré sa týkajú už vyvinutého lymfedému. Cieľom je zabrániť poškodeniu zvyšných lymfatických ciev a udržať tvorbu lymfatickej tekutiny na čo najnižšej úrovni.

Každú zmenu končatiny v zmysle objemu, pocitu bolesti, plnosti, farby, je potrebné nahlásiť lekárovi.

Čím skôr príde pacient k lekárovi, tým je výsledok liečby lepší, s menším dopadom na progresiu lymfedému. V rámci prevencie musíme:

dodržiavať zásady životosprávy
dispenzárne prehliadky u lekára
nosenie kompresívnych pomôcok

Záverečné poučenie

Prvým krokom k úspešnej liečbe je váš pozitívny prístup a maximálna spolupráca s lekárom.

Vaše cvičenie musí byť nevyhnutnou súčasťou denného režimu.

Nájdite si čas na oddych a pri relaxácii polohujte končatinu vo vyvýšenej polohe. Pod chorú končatinu si podložte mäkký vankúš alebo nafukovaciu podložku.

Nikdy si nenechajte do lymfedémom postihnutej končatiny pichať injekcie, obstreky, alebo akupunktúrne ihly! Vyhýbajte sa horúcim procedúram, klasickým masážam, váziovým technikám, lokálnej kompresii.

Nepite alkohol, nefajčite!

Užívajte len lekárom predpísané lieky!

Potrebná je liečba aj iných pridružených ochorení.

Chodievajte pravidelne na kontroly nie len k lekárovi, ktorý Vám lieči lymfedém, ale aj na ostatné kontroly (onkologické, kožné, gynekologické, interné, angiologické, diabetologické...).

Ak vás končatina začne bolieť, zmení farbu, zhorší sa opuch, alebo dostanete teplotu ihneď vyhľadajte lekára. Takisto i pri drobnom poranení.

Lymfedém je dlhodobé ochorenie, ktoré svojou povahou zmení kvalitu vášho života, ale pri dodržiavaní uvedených zásad v spolupráci s lekárom a zdravotníckym pracovníkom možno dosiahnuť zlepšenie vášho zdravotného stavu.

Text je súčasťou publikácie Ligy proti rakovine: Lymfedém dolnej končatiny. Prevencia a liečba. Publikácia je dostupná na stránke www.lpr.sk

Pohyb ako prevencia

Mgr. Peter Žiška,

doktorand FTVŠ UK v Bratislave v odbore športová edukológia a vrcholový športovec, niekoľkonásobný majster Slovenka v behu na lyžiach, majster Európy preházkových behov Spartan Race 2014, účastník Majstrovstiev sveta Spartan Race 2014, 2015.

Odpradáva človeka sprevádza pohyb na jeho ceste životom. Evolúciou sa však vytráca z našich životov stále viac, rovnako tak aj vekom. Každý si určite spomína na detské časy, kedy sa v ňom skrývala energia, ktorá sa v nás kumulovala a mali sme potrebu ju vypustiť prostredníctvom rôznych výmyslov, ktoré boli spájané predovšetkým s pohybom. Kto z nás si na toto obdobie nespomína, má možnosť túto energiu vnímať vo svojom okolí, kdekoľvek sa hmýria deti. Prečo sa v nás dospelých táto potreba vytráca a prečo v deťoch ostáva? Deti mnohé veci nepoznajú a ich túžba spoznávať je omnoho silnejšia ako ich pohodlie. Majú na spoznávanie čas, ktorý väčšina dospelých chýba, aspoň to tvrdia.

Metabolizmus detí je omnoho rýchlejší ako u dospelých, a tak ich fyziologická potreba po pohybe rastie. Sú schopné omnoho rýchlejšie regenerovať, a preto sú niekedy nezastaviteľné. Tým, že majú deti veľké sny, majú aj väčšiu motiváciu stať im len malá inšpirácia (športový vzor, pochvala, malé víťazstvo) a sú schopné spraviť „čokoľvek“, aby dosiahli svoje. My dospelí v sebe mnohé pocity potláčame, a tak potláčame aj sekréciu niektorých hormónov a nie sme schopní tak emocionálne prežívať niektoré veci.

Poznáme dve skupiny ľudí, tí čo tvrdia „športom k trvalej invalidite“ a tých, pre ktorých je šport a pohyb neoddeliteľnou súčasťou života. K trvalej invalidite športom dochá-

dza len v prípadoch rôznych zranení, úrazov a nehôd, ktoré sa Vám však môžu stať aj kdekoľvek na ulici. Podstatné je zraneniam predchádzať a to správnym vykonávaním pohybovej aktivity, prípadne správne zvoleným tréningovým programom.

Osobne športujem aktívne od svojich 8 rokov a počas svojej športovej kariéry som nezaznamenal žiadnu zlomeninu, ani iné zranenie, ktoré by ma dlhodobejšie obmedzilo. Je pravda, že mám len 28 rokov a časom sa možno prejavia nejaké následky, keďže vrcholovo športujem už 20 rokov. Zatiaľ som ale nemal osobnú skúsenosť, kde by vplyvom správne vykonávanej pohybovej aktivity na rekreačnej úrovni došlo k negatívnym účinkom.



Rekreačný šport je definovaný ako akákoľvek pohybová činnosť vykonávaná vo voľnom čase, ktorá nemá výkonnostný charakter. **Pre ľudí, ktorí uvažujú o pohybe odporúčam predovšetkým pohybové aktivity, ktoré majú aeróbnny charakter, teda chôdza, chôdza s paličkami, ľahký beh (najlepšie po mäkkom povrchu), bicykel, plávanie, beh na lyžiach.** Je potrebné, aby tieto športy boli vykonávané na úrovni aeróbného prahu, alebo nižšie, ktorý je definovaný hladinou laktátu menšou ako 2 mmol.l^{-1} , pulzová frekvencia by sa mala pohybovať od 110 - 140 bpm. Čo predstavuje 60 - 75 % z HRmax (maximálna pulzová frekvencia). **Trvanie tejto aktivity by nemalo na začiatku presahovať 30 minút a zo začiatku ju stačí absolvovať 3x v týždni. Každým týždňom môžete predĺžiť zaťaženie o 5 minút až po dobu jednej hodiny, potom odporúčam nezvyšovať trvanie, ale zvýšiť počet tréningov v týždni na 4 až 5.** Pokiaľ sa zvládnete pohyb venovať 5h za týždeň, určite pocítite po 2-3 mesiacoch výrazné zmeny v kvalite Vášho života, ktorá sa prejaví lepšou aeróbnou vytrvalosťou, čo v praxi znamená, že budete vitálnejší, dokážete s vynaložením menšieho úsilia zvládnuť, napr. schody, ktoré Vám robili problém. **Toto vytrvalostné zaťaženie je vhodné kombinovať aj so silovým programom, ktorý sa preukázal ako významný u pacientov s rakovinou prostaty,** ktorý vplyvom silového tréningu, ktorý pacienti absolvovali 3x v týždni po 1h počas 3 mesiacov, mali výrazne lepšie krvné markery a rovnako tak aj výkon v silových testoch. Tento výskum bol realizovaný na FTVŠ UK v Bratislave pod vedením Mgr. Aurela Zelka, PhD. a prof. PhDr. Eugena Lacza, PhD. **Treba však po-**

dotknúť, že silový tréning by mal byť aspoň zo začiatku pod vedením odborníka, pretože je dôležité vedieť vykonávať správne každý cvik, aby nedošlo k poškodeniu pohybového aparátu.

Zo začiatku odporúčam cvičiť s vlastnou váhou, izometrické cvičenia (výdrž, pri ktorých sa nemení dĺžka svalu, ale iba jeho tonus, napr. výdrž v podrepe/drepe) a postupne treba zaradiť aj cvičenia izotonické, pri ktorých sa mení dĺžka svalu, napr. klasické drepy. Správne vykonávanie cviku je kľúčové z hľadiska efektivity a predovšetkým bezpečnosti, pretože práve takto vzniklo to „športom k trvalej invalidite“. **Jedna z najdôležitejších častí tréningu je rozcvičenie a záverečný strečing, ktorým natáhujete svaly, ktoré ste počas tréningu skrátili.** Ako doplnkové cvičenie odporúčam aj jógu, ktorá má dlhoročnú tradíciu predovšetkým vo východných kultúrach, ale jej popularita narastá vo veľkej miere aj u nás.

Kľúčovou časťou pri akejkoľvek aktivite, rovnako aj pri pohybovej je motivácia, ktorá bola spomenutá vyššie a práve nám dospelým chýba vo väčšej miere ako deťom. 18 rokov som behal na lyžiach a posledné 3 roky sa venujem prekážkovým behom (Spartan Race, Toughest, Predator Race, Tvrdák, Hero Race, Army Run...). Čo motivovalo mňa a čo ma motivuje? Nie je to víťazstvo, ani sláva či úspech, je to pocit, ktorý zažijete práve pri športe, ktorý sa považuje tiež za jednu z drog vďaka vyplavovaniu endorfínov, adrenalínu a iných hormónov, ktoré vo Vás vyvolajú tieto pocity. Vrcholový šport sa od rekreačného líši predovšetkým tým, že vo vrcholovom športe predovšetkým vo vytrvalostnom častokrát zájdete až na svoje hranice, kde sa stretávate sami so sebou a stojíte tam oproti sebe, len vy a vy. Musí-

te zmobilizovať všetky sily predovšetkým fyzické a v tých najkrajnejších prípadoch psychické, ktoré sú častokrát silnejšie a práve vďaka psychike človek polávi a nedokáže zo seba dostať maximum. Motiváciou je určite aj zážitok, ktorý vo Vás šport zanechá a niektoré situácie vo mne ostanú navždy. Práve momenty, v ktorých prekonáte sami seba, kde prekonáte kŕče a bolesť Vás robia silnejšími aj keď Vás každý ďalší krok bolí a viete, že bolieť bude, ale cieľ Vás ženie vpred a nedovolí Vám zastáť. Pretože keby ste zastali, rozbiehalo by sa o to ťažšie. Veľmi dôležitá je systematická a dlhodobé vykonávanie pohybovej aktivity, pretože je ľahšie využiť zotrvačnosť ako zastaviť a znova sa rozbiehať.

Pohybové aktivity majú aj iné účinky, ktoré som zatiaľ nespomenul a to je prevencia pred zraneniami, ochabnutým svalstvom, ktoré spôsobuje rôzne poruchy chrbtice, ale aj celkovo nesprávne držanie tela. V jednej americkej štúdii rozdelili deti do dvoch skupín, kde sa jedna 3x v týždni venovala pohybovej aktivite a druhá nie. Pred testovaním deti absolvovali IQ test a ich výsledky boli zaznamenané a porovnané s výsledkami po experimente. V skupine detí, ktoré sa venovali pohybovej aktivite boli zaznamenané výraznejšie zmeny úrovne IQ ako v skupine detí, ktoré sa venovali len štúdiu. **Ľudia, ktorí sa pravidelne venujú pohybovej aktivite majú vyššie hladiny imunoparametrov v krvi, čo sa spája s vyššou imunitou.** Osobne mám skúsenosť s tým, že ak s niekým ochorím v tom istom období, som schopný vyliečiť sa skôr ako niekto, kto pravidelne nešportuje. Priebeh choroby je častokrát rýchlejší za čo vďačím určite aj otužovaniu, ale to už je z iného súdka.

Pohybové aktivity v Centrách pomoci Ligy proti rakovine

Mgr. art. Tatiana Bartošíková, projektová manažérka a lektorka Centra pomoci Ligy proti rakovine v Bratislave

ALEBO AKO AJ MY

plávame, tancujeme, venujeme sa joge, praktizujeme pilates, nording walking ... hýbeme sa a športujeme koľko môžeme a koľko nám náš aktuálny zdravotný stav práve dovolí.

A ak dovoľí, máme „vyhraté“ J

Už vtedy sa stávame víťazmi a tešme sa, že si pohybové aktivity môžeme dovoliť. Prinášajú nám okrem driny veľkú dávku radosti, silu – fyzickú aj duševnú a naplňajú

ximálnym úsilím a s tým čo môžete a dokážete dnes. Tam, kde ste dnes, tam zďaleka nekončíte... Dôležité je chcieť a zotrvať. Aj malé pokroky vedú k veľkým zmenám.

V Lige proti rakovine pracujem ako projektový manažér 6 rokov. Vyše roka mám možnosť viesť aj pohybové kurzy v Centre pomoci LPR v Bratislave. Práve táto skúsenosť ma ešte viac utvrdila v tom, že pohyb alebo šport v rôznych podobách má

že za každým tréningom poďakujem, že trénovať vôbec môžem. Nie pre víťazstvo, nie pre uznanie, ale pre pocit a naplnenie, ktorý mi pohyb dáva.

A práve aj vďaka vám - mojim „zverencom“, cvičencom u nás v Centre pomoci v Bratislave si to uvedomujem o to viac. Asi väčšina pracujúcich ľudí nemá pondelky až také obľúbené dni. No, počuť od vás hneď v pondelok ráno, že sa tak tešíte na pondelky, lebo cvičíme mi prináša skutočnú radosť.

Hovoríte mi, že nechci vedieť ako počas tréningu na Teba „nadávame“ ako Ťa máme už dosť a ako už máme pocit, že nevládžeme a Ty ešte stále nekončíš... Verte mi, viem to a poznám to aj ja J. Ale potom prídete a vyjadríte sa: „aké je to dobré“ a ako veľmi zrazu ten pocit po cvičení potrebujete, aj ako vám to celkovo pomáha a prospieva a ako vám je dobre...

A nie je nič krajšie, ako keď je človeku dobre.

Len asi nič nie je len tak a na to, aby nám bolo dobre musíme niekedy „zabojskovať“, pozbierať svoje sily a nevzdávať sa. Či už v športe alebo v živote.

Všetci do jedného máme môj veľký obdiv a uznanie. Vidieť vás, ako na sebe pracujete, ako sa po pravidelných tréningoch posúvate a vládžete stále viac a viac... ako prídete, aj keď sa necítite zdravotne dobre, ale oblečiete sa, prekonáte samých seba a prídete medzi nás. Vidím, ako napriek všetkému veľmi chcete.

A keď sa vám predsa len nepodarí prísť alebo viete, že dlhší čas kvôli zdravotnému stavu cvičiť nebudete môcť a vyjadríte sa, že samotné cvičenie sa stalo pre vás takou motiváciou, že urobíte všetko preto, aby ste sa znova k nám mohli pripojiť, viem, že jeden z hlavných zámerov pohybových aktivít v Centrách pomoci LPR je splnený.

„Pre mňa pohyb znamená veľmi veľa. Pri chemoterapii som zažila stavy, kedy som sa sama nevládala ani umyť, pripraviť si jedlo, dokonca ani prejsť na toaletu. Je to veľmi nepríjemný pocit, preto sa treba hýbať, napriek všetkému sa neopúšťať a využívať svoje možnosti pohybu. Som rada, že LPR poskytuje takéto možnosti pohybu, kde si myslím, že každý onkologický pacient si vyberie z ponuky niečo, čo ho baví. Sama viem, že nemožno sa opúšťať, ale naopak hýbať sa, koľko sa dá. Pohyb je super, ako bol pre mňa aj pred chorobou, tak i teraz. Snažím sa dostať opäť do kon-



nás pokojom. Pohyb a jeho správne prevedenie, pravidelné praktizovanie má bezpochybné blahodárne účinky na naše zdravie a dodáva nám potrebnú životnú energiu. Energii na cestu, po ktorej nie vždy máme možnosť tancovať, behať alebo kráčať s ľahkosťou. Čelíme alebo zdolávame, či už menšie alebo väčšie, prekážky a obmedzenia, ale nevzdávame sa.

Pravidelné športovanie pomáha lepšie prekonávať samého seba, vybudovať si postupne fyzickú pevnosť a odolnosť, ktorá je prepojená s tou psychickou a zároveň si vytvoriť dobré návyky, ktoré pôsobia na psychiku stabilizujúco a posilňujúco a tieto nadobudnuté kvality sa celkom určite zídu aj v iných oblastiach nášho života. Aj tu platí, že pomaly, ale vytrvalo, ďalej zájdeš. Lepšie je niekoľkokrát do týždňa cvičiť kratšie a s menšou námahou, ako športovať narázovo a preťažovať sa. Dôležitá je práve spomínaná pravidelnosť a najmä vytrvalosť.

Nesnažme sa porovnávať, kto koľko dokáže, kto koľko km odpláva, kto koľko spraví tých a tých cvikov, kto má akú kondíciu ... Teraz ste tu Vy, s tým Vaším ma-

až neuveriteľné možnosti a vplyv na naše zdravie, s ktorým sa samozrejme spája aj naše psychické rozpoloženie a vnímanie. Častokrát sa však stretávam aj s tým, že onkologickí pacienti majú isté zábrany, rešpekt, prirodzený strach a obavy s pohybom začať, alebo sa opätovne k nemu vrátiť, ak sa už pred ochorením športovým aktivitám venovali. Stratená kondícia aj sebadôvera je prirodzená, no pomocou motivácie a snahy, trpezlivosti sa k nej môžeme opätovne dopracovať a dokonca v mnohých prípadoch aj napredovať. Prijmite fakt, že mnohé veci nepôjdu tak ľahko a rýchlo, ako by sa nám páčilo. Aj prijatím a netlačením, čiže pustením, posilníte svoju psychiku.

Osobne sa športu, momentálne už na rekreačnej úrovni, venujem takmer 25 rokov. Za toto obdobie som dospela k osobnému poznaniu, že rôzne pohybové aktivity ma za tento čas vo všeobecnosti nikdy nesklamali. Ja ich svojim výkonom určite častokrát áno, no oni mňa nikdy. Možno práve aj preto mám v sebe neustálu motiváciu pracovať na sebe, skúšať, napredovať, trénovať, ale nezabúdam už na to,

Kineziotaping a SM Systém

Veronika Vargovčáková, dipl.f., Centrum pomoci Košice

dície. Ide to ťažko, ale malými krôčikmi to pôjde. Treba si veriť.“

Lenka, 37 rokov, Centrum pomoci v Bratislave

„Už v mladom veku som sa aktívne venovala rôznym športom, no až v dôsledku tejto choroby, zmeny v živote, som hľadala nejaký nový zmysel. A opäť práve pohyb mi pomáha. Jeho zmysel je pre mňa ešte intenzívnejší, ako som si predtým myslela. No a čo je najdôležitejšie, to je kolektív. Drina pri cvičení je úmerná radosti z pohybu a určite všetkým nám pomáha. Ďakujeme Lige proti rakovine, za túto možnosť, ďakujeme všetkým lektorom v Centre pomoci za ich prácu, aj za to, že nás „zmordujú“ J vždy s úsmevom.“

Elena, 58 rokov, Centrum pomoci v Bratislave

„Na cvičenie v Centre pomoci LPR sa teším celý týždeň. Mám radosť z pohybu, i zo spoločnosti. Po cvičení sa cítim lepšie, ľahšie a radostnejšie. Cvičím aj doma, ale v kolektíve je to niečo úplne iné.“

Ľubica, 62, Centrum pomoci v Košiciach

„Pred ochorením som cvičila iba rekreačne, ale nepravidelne. Venovala som sa lyžovaniu, bicyklovaniu a turistike. Po chorobe som mala dlhú pauzu bez cvičenia, čo mi veľmi chýbalo. Keď som sa dozvedela, že v Centre pomoci v Košiciach prebiehajú rôzne formy cvičenia, hneď som sa prihlásila. Teším sa na skupinové cvičenie, na fit loptách, jogu a na arómatapiu. Dodáva mi to energiu, uvoľnenosť, zvyšuje moju pohyblivosť, chuť do života. Zlepšilo sa moje sebadovedomie.“

Zuzana, 67, Centrum pomoci v Košiciach

„Spomedzi ponuky z rôznych programov v Centre pomoci LPR som si vybrala jogu. Joga mi dáva pocit skludnenia, uvoľnenia, navodenie pokoja. Je to taká vnútorná očista – ak sa dokážem sústrediť na jednotlivé ásany a precítiť ich, odpútam sa od okolitého sveta problémov a v tom momente nič neriešim. Som rada, že sa tu stretávam s ľuďmi, ktorým dáva cvičenie to, čo aj mne.“

Hanka, Centrum pomoci Martin

„Som rada, že napriek svojej zaneprázdnenosti si dvakrát do týždňa nájdem čas pre seba, pre svoje zdravie a môžem prísť do Centra pomoci LPR a zacvičiť si. Zároveň sa tu môžem stretnúť s príjemnými ľuďmi a som skutočne vďačná za túto možnosť.“

Elena, Centrum pomoci Martin

Dnes už máme rôzne druhy cvičení ako zlepšiť fyzickú kondíciu. Rada by som vám predstavila **kineziotaping** a cvičenie **SM Systém**.

Taping ako taký sa oficiálne a aktívne začal vykonávať v USA v šesťdesiatych rokoch odkiaľ sa začal postupne šíriť do celého sveta. Taping je v súčasnosti jednou z bežných metód používaných v medicíne a športe. Názov je odvodený zo základného materiálu tejto metódy z anglického výrazu pre slovo páska – tape (tejp). **Kineziotaping** (ďalej kineziotejping) bol vyvi-



nutý v roku 1973 japonským chiropraktikom Dr. Kenzo Kasem a jeho tímom. Úplne prvá aplikácia kineziotejpu bola na pacienta s ochorením kĺbu. O čo vlastne ide: kineziotejping je funkčné tejpovanie vychádzajúce z poznatkov kineziológie ako vedy o mechanických zákonitostiach pohybového ústrojenstva človeka a zvierat, zaoberá sa fyziologickými, mechanickými a psychologickými mechanizmami. Kineziotejping je modernou fyzioterapeutickou (rehabilitačnou) technikou, ktorej cieľom je udržanie plného rozsahu pohybu a odstránenie bolesti. Jedná sa o dotykovo stimuláciu kože a mechanické pôsobenie tejpom ťahom. Aplikujú sa **tejpy rôznych farieb**, ktorých váha a hrúbka je porovnateľná s ľudskou kožou, vďaka čomu je pôsobenie bez obmedzenia pohybu, prepúšťa vzduch a vlhkosť. **Môže sa využívať** napr. pri redukcii opuchov a bolestí, na zlepšenie kĺbovej mechaniky a mechanickej opory, na zníženie napätia väzív a šliach, na optimalizáciu svalového napätia, pri opakovaných úrazoch, no zrýchľuje aj vstrebávanie opuchov a hematómov a ovplyvňuje aj drenáž lymfatických ciest.

Stabilizácia a Mobilizácia chrbtice. **SM Systém** je systematická starostlivosť o pohybový aparát človeka a funkciu vnútorných orgánov. Jeho autorom je renomovaný český lekár Richard Smíšek. SM Systém pre-pája rehabilitačnú liečbu s prevenciou, regeneráciou a kondičným i výkonnostným tréningom v jednotnom metodickom postupe. **Hlavný efekt** metódy je vyvolanie trakčnej (naťahovacej) sily v oblasti me-

dzistavcových platničiek. Tento efekt dosahujeme aktiváciou špirálových svalových reťazcov, ktoré zužujú obvod pásu a ťahujú telo smerom nahor. Týmto spôsobom je chrbtica pri pohybe aktívne stabilizovaná. SM Systém pracuje s anatomicky definovanými špirálovými svalovými reťazcami. Funkcia týchto svalových reťazcov sa nazýva „špirálová stabilizácia“. Jedná sa o svaly, ktorých súhra počas pohybu zaisťuje stabilitu tela a tým správne vykonanie pohybu. Je určený **pre každého jedinca**, ktorý sa chce aktívnym spôsobom starať o svoje telo a zdravie.

Cvičenie je využívané hlavne na liečbu porúch pohybového aparátu, predovšetkým porúch chrbtice, ale svoje uplatnenie nájde aj u niektorých kardiovaskulárnych chorôb, ťažkostí spojených s urogenitálnym ústrojenstvom, s gas-



trointestinálnym traktom a u niektorých dychových ťažkostí. Zahŕňa aj prevenciu vzniku týchto ťažkostí, kompenzáciu nevhodných pohybových činností a regeneračné programy.

SM Systém ako aj kineziotejping môžu využívať pacienti v Centre pomoci LPR Košice, kde sú v programe od januára (kineziotejping) a februára (SM Systém) tohto roku. Stačí sa len objednať na tel. číslo: 055/6853 546, alebo osobne v Centre pomoci na Paulínyho 63, Košice.

Rozprávame sa so športovcom a onkologickým pacientom

pripravila Mgr.art. Tatiana Bartošíková, projektová manažérka Ligy proti rakovine

Ahoj Edko, ako Ťa ja poznám, z toho, čo o Tebe viem, športovým aktivitám sa venuješ od svojej mladosti. Tvoje športové aktivity spočívajú v behaní, bicyklovaní, venuješ sa vysokohorskej turistike a lyžovaniu. V podstate máš svoje športové aktivity rozložené tak, aby si sa mohol aktívne hýbať počas celého roka.

Viem o Tebe, že si aktívny a úspešný športovec, vysokohorský vodca a zároveň máš osobnú skúsenosť s onkologickým ochorením.

žem plne venovať svojim športovým aktivitám.

Ako si dokázal prijať túto skutočnosť a ako si sa napriek všetkému dokázal naďalej športovým aktivitám venovať?

Jasné, že po oznámení diagnózy som mal rôzne pocity. Ale tak, ako som v živote nevzdal ani jeden z bežeckých maratónov, tak som si povedal, že nevzdám ani tento a pochtivo sa riadim odporúčeniami mojej pani doktorky a hlavne je, že myslím po-

a radili sa pri určovaní záťaže mojim vyššie uvedeným heslom „čo Ti telo dovolí“ a hlavne sa riadili všetkými odporúčeniami lekárov.

Tým, ktorí športovali menej alebo nešportovali aktívne vôbec, odporúčam začať postupne s akýmkoľvek pohybom, či je to chôdza, rýchla chôdza, turistické vychádzky alebo beh. či bicykel a postupne podľa pohybových možností viesť svoje telo k pravidelnému tréningu.

Odmenou bude dobrý pocit z fyzickej aktivity a hlavne pohladenie duše pravidelným športovaním.

Čo pre Teba šport v živote znamená, čo Ti prináša - v čom v živote pomáha?

V mojom živote mi šport prináša hlavne sebadisciplínu, pravidelnosť v zatažovaní organizmu, veľa priateľov s ktorými sa roky stretávam na rôznych športových podujatiach a hlavne dobrú fyzickú kondíciu a duševnú pohodu.

Aj vďaka týmto atribútom sa mi ľahšie darí vyrovnať sa s mojou diagnózou.

Zmenila sa Tvoja motivácia k športu pred ochorením a po ňom?

Vôbec sa nezmenila. Viete, keď ste zapálený celý život pre nejakú aktivitu a vidíte, že Vám pomáha prekonávať boj s ochorením, tak je to akási hnacia sila pre dosiahnutie úspechov v liečbe a to môžem potvrdiť.

Prečo je z Tvojho pohľadu dôležité aj napriek ochoreniu so športom neprestávať?

Šport je pre každého veľmi dôležitý, lebo Vás vedie k pravidelnosti, disciplíne a v konečnej fáze aj k trvale dobrej kondícii ktorá je veľmi potrebná pre absolvovanie liečebného procesu.

Prezrad' nám - ako sa máš, ako tráviš svoje dni, čo plánuješ, kde sa chystáš a čo Ťa robí v živote šťastným, odkiaľ čerpáš energiu...

Ja sa cítim veľmi dobre, denne si teraz v chladnejších mesiacoch prebehnem 8 až 10 km, alebo si s priateľmi urobíme výstup na nejaký kopec v našich krásnych horách a teším sa už na jar, kedy sadnem na bicykel a zase denne budem absolvovať svoje obľúbené cyklotrasy a zopár cyklomaratónov u nás alebo aj za hranicami našej vlasti.

Ďakujem veľmi pekne za rozhovor a prajem Ti zdravie, silu, odvahu a veľa radosti zo života i športu.

Mohol by si nám túto skúsenosť priblížiť? O aké onkologické ochorenie sa jedná a čím si si v súvislosti s ním prešiel?

U mňa sa jedná o diagnózu mnohopočetný myelom. Táto diagnóza bola u mňa zistená pri pravidelnej lekárskej prehliadke, ktorú celý život ako aktívny športovec absolvujem. Priznám sa, že som pred tým nepocitoval žiadne výrazné príznaky, až po absolvovaní rôznych hematologických vyšetrení mi bola oznámená táto diagnóza. Následne som sa dostal na hematológiu na Antolskej, kde sa ma ujala pani MUDr. Zdenka Štefániková, ktorá mi nasadila liečbu CHT a po jej ukončení som na jej návrh a doporučenie Doc. Markoviča úspešne absolvoval transplantáciu kmeňových buniek.

Postupne som sa dostával do predošlej kondície a za necelé 4 mesiace som už absolvoval cyklomaratón v rakúskom Melku. No a doteraz sa cítim v pohode a vďaka vyššie uvedeným skutočnostiam sa mô-

zitívne a verím, že to bude takto pokračovať aj ďalej. No a športové aktivity mi v tom veľmi pomáhajú a z každého absolvovaného podujatia, či je to bežecké, cyklistické alebo turistické, čerpám tak veľmi potrebnú duševnú energiu.

Aké boli Tvoje „začiatky“ po liečbe? Čo bolo pre Teba najväčšou motiváciou?

Ako som už uviedol, po ukončení liečby som sa postupne zvyšovaním tréningových dávok dostával do pôvodnej kondície a riadil som sa pri tom heslom, že trénuj tak intenzívne, čo telo dovolí. A tým sa riadim dodnes.

Ktoré zo športových aktivít by si onkologickým pacientom odporúčal, či už počas liečby alebo po liečbe?

Tým, ktorí sú zvyknutí na športovú záťaž a teda pravidelne športovali, tak odporúčam neprestávať, ale aktivity prispôbovať tak, aby mali zo športovania radosť



Divadlo ležiaceho divadla

Eva Gallová

Ondro dostal od prastarkej Katalin historickú fotku, na ktorej stojí osemnásťročný krásavec v čiernom fraku a pod bradou drží husle. Vraj je to jej otec Edvin Bihari, slávny huslista v elegantnej kaviarni za oných čias v Budapešti. Fotka bola podlepená tvrdým papierom a na zadnej strane bol dátum 1914. Presne 100 rokov. Husle z fotky mu tiež darovala. Ondro si ich priložil pod bradu a hral. Majú krásny zvuk.

Fotku mal v škole a všetci boli hotoví z toho, ako sa podobá na storočnú fotku. Jeden počítačový maniak spravil z tej fotky video. Huslista jemne šmydliká slákom po strunách a vyzerá to ako starý film, trhané pohyby, naivné, insitné umenie, hrá valčík Na krásnom modrom Dunaji.

„Počuj, Andy, spravíme takéto video. Ja budem režisér a ty budeš môj herec v hlavných úlohách.“

„Dobre, ale prečo som Andy?“

„Ako ti mohli dať vaši také prozaické meno, že Ondrej?“

„Uhorský kráľ Ondrej druhý, vieš ten so Zlatou Bulou.“

„Aký Bulo, ty nemusíš byť Bulo. Ja keby som bol taký krásny ako ty, pretiahnem celú triedu.“ Ondro sa opatrne rozhladol, že kto to počul, lebo boli druháci gymnazisti a sedeli v triede. Povedal, že on osobne z triedy by vynechal minimálne chalanov, ale ani z dievčat nechce ani jednu.

„Dávam ti meno Andy. Andy Varhol. Natočíme video, kde hrá ten z fotky a potom sa zmení na teba a ty hráš. Požičiame si z divadla pre teba čierny frak.“

„Na stene má prastarká obraz svojej mamy, kde má štrnásť rokov. Ja budem hrať pre to dievča na obraze. Ožije a vystúpi z obrazu.“

„Dobre, vypíšeme kastng pre herečku do videa. Vyhrá tá, ktorá podrží.“

„Nemala by sa podobať?“

„Ak sa nebude podobať, tak ju vystrihneme,“ rehotal sa Braňo. Ale naozajstnú ochotu k tomu nemal, lebo nevidel obraz. Ondro ho zaviedol k prastarkej a ten obraz bol nádherný. Stará olejomalba, na sčernetom pozadí stálo dievča v bielych šatách v skutočnej veľkosti. Mala sladkých štrnásť a mäkký pohľad zamatových očí, ktorým ranila Braňa rovno do srdca.

„Zamiloval som sa. Ak takúto nájdem vytvorím to najlepšie video. Naživo takéto neexistuje. Tá nežnosť je neopakovateľná.“ Oňo zakričal, aby prišla Cica. Počuli po schodoch bežať dievčenské kroky a vošla. Braňo si ani meno nedokázal povedať, tak mu vyrazila dych.

„Toto je sesternica Cicuš.“ Chytil ju za ruku a nezakrývaný obdiv jej lichotil. Okamžite vedel, ako natočí video.

„Andy, valčík!“ povedal režisérsnym hlasom. „Cicuš, zostúpiš z obrazu kvôli huslistovi, ale

ja huslistu odstrím a budeme tancovať.“ Vrhol sa k nej a tancoval s ňou ako z veľkej knihy. Ondro sa čudoval. Práve chodili do tanečnej, ale Braňovi sa nedarilo, potkával sa, nudilo ho to a zrazu takáto zmena. Tancujú, letia ako vtáky vo vetre, zamilovane sa na seba pozerajú. Za tanec schytali potlesk od dospelých, ktorí sa prišli do izby pozrieť, iba decká z rodiny sa uškŕňali, štuchali sa lakťom a šuškali si, že aha, sú do seba.

Treba ešte vymyslieť, ako zostúpi z obrazu. Celá rodina pomáha, niečo vymyslia. Zajtra donesie počítačový maniak kameru a nahrá



ich na video. Cica má biele šaty po zem, Braňo s Ondrom čierny frak z požičovne baletného súboru.

„Čo tá stáli tie dva fraky?“ Dve zauchá, keď mama zistila, že použil jej platobnú kartu. Video zavesili na YouTube a malo úspech, aj triedna ocenila. Oslovila Braňa, že by mohli zahrať v telocvični pre rodičov. Pýtala sa ho, že u nich v garáži hrajú divadlo stále. „Hráme“, prikyvoval, „experimentálne malé formy.“ Väčšinou nepozerateľné, ale zahrajú scénu o starom obraze a huslistovi. Ondro mal zase nápad, že by scénu mohli rozšíriť. Braňo bude najprv tancovať so sesternicou, spraví tmu, alebo nejaký zvukový predel, aby bolo jasné, že prešlo desať rokov a tanečnica sa zmení na dospelú. Zahrá to Ondrova dospelá sestra, ona sa ešte viac podobá na obraz.

Nápad sa páčil aj triednej, iba Braňo mu povedal, že on je režisér, a nemá sa predbiehať s nápadmi, lebo ho neangažuje. „Ja herca bez VŠMU nemôžem potrebovať.“ Ondro sa uškrnul.

„Dávam, ti umelecké meno Brandýs nad Labem.“

„Ja ťa dlabem! Nedávaj mi neslušné mená.“ Pozvali rodičov a žiakov školy do telocvične. Dali lavičky pre decká a pre rodi-

čov doniesli stoličky. Spolužiáci povedali, že kvôli nám sa nenamáhajte. „Done-sieme deky, my budeme ležať. My sme Divadlo ležiaceho diváka, DiLeDi. Skoro každý deň ležíme v garáži, nekriticky tlieskame a Braňo s Ondrom hrajú. Triednej sa zdalo nedôstojné ležať v divadle.“

Tanečnice sa vymenia počas tanca, ale nezhasnú svetlá, lebo, obecnstvo sa vyde-sí. Vyriešili to zahrnením, ktoré urobil školník veľkým kusom plechu. Podaril sa mu taký silný zvuk, že to vyznelo ako strelba. Popritom predsa niekto zhasol

svetlo a sediaci študenti sa hodili na zem. Davová psychóza prinútila aj rodičov hodiť sa na zem a dobrodružnejšie typy to bavilo.

Keď zasvietili svetlá bolo to trápne, dvíhali sa zo zeme. Oprášili si kolená a snažili sa zachovať dekórum, hoci niektorým rodičom trhalo kútikmi úst. Potom sa rozhládli, či bol niekto zranený, nebudaj zastrelený. Keď sa sústredili na divadlo, nemohli pochopiť, že to dievča je iné. Dospelá, sexi babenka v bielych minišatách. Kedy sa to stalo? Tanečník bol aj z tejto hotový, lietal s ňou v oblakoch. Zrazu tam bol iný chlap, dospelý fešák, odsotil tanečníka, že ten spadol, a chlap odišiel s tanečnicou. Ešte sa aj obzrel a povedal tomu na zemi, že sorry.

„Sorry, kámo!“

Režisér s novým menom Brandyx DiDlabem sa len díval, že kto je tu režisér, ale keď obecnstvo začalo tlieskať, tak sa zdvihol a poklonil sa. „Brutál, máme úspech,“ povedal Varholovi, „ďalej nehraj! Pozri obecnstvo už neleží, stoja a tlieskajú, máme standing ovation.“

Ukázali si zdvihnutý palec, ťukli päste.

„Máme skvelé divadlo, leží sa v ňom a stojí sa v ňom. Veľká vec.“

Mať myšlienky na budúcnosť – pre mňa nesmierny luxus



Zamysleli ste sa niekedy nad tým, aké veci vás vyvádzajú z miery? Čo a koľkokrát vás niečo počas dňa rozčúli?

V období politických diskusií, sychravého, neustále meniaceho sa počasia, a teda aj meškajúcich autobusov a trúbiacich šoférov, sme si začali všimnúť, aká nálada nás obklopuje. Čo riešia ľudia na ulici, čo riešia v práci, ako sa tvária na zastávke.

Každý má svoje problémy. Niektoré sú objektívne vážnejšie, niektoré na pohľad zanedbateľné. No zhodujú sa v jednom. Pre každého človeka vytvárajú jeho problémy jeho svet. Preto sa dá v istých situáciách len ťažko mávnuť rukou. No koľkokrát sa trápime pre niečo zbytočné? Dvíhame si adrenalín, vytvárame v sebe hnev a búrku pocitov voči okolnostiam, počasiu, ľuďom... Voči niečomu, čo nezmeníme, a preto jediný pocit, ktorý v nás tieto okolnosti vyvolávajú, je zúfalosť a beznádej.

Každý rok pripravujeme „kampaň“ na poukázanie príspevku 2% dane z príjmu. Tohtoročná kampaň je zameraná na „maličkosti“ každodenného života. Podelili ste sa s nami o Vaše pocity prostredníctvom príspevkov, v ktorých ste vyjadrili, ktoré z „maličkostí“ bežného života ste si pred ochorením neuvedomovali a nepripisovali im významnú hodnotu a teraz ste v nich objavili radosť zo života.

Nie je samozrejme vyjsť z domu a chodiť nezávisle od druhých. *Elena*

„Len“ možnosť ísť a hýbať sa ... vôbec nie je „len tak“. *Jozef*

Skákanie a že skákanie cez švihadlo ? že wau *J. Katka*

Návšteva..... pocit, že viete, že niekto príde a má o vás záujem. *Zdenka*

Každé ráno sa tešiť na nový deň. Nezávisle od toho, či svieti slnko alebo je dážď. *Zuzka*

Tešiť sa aj na vietor a veriť, že prinesie siľu aj vám. *Lenka*

Ten obyčajný – všedný deň, aj tá rutina dňa,

ten bežný stereotyp je zrazu tak vzácny a túžite ho znovu mať a môcť zažívať. Už však nezažívam, ale si ho žijem a užívam.

Anna

Čerstvo napadnutý sneh vrzgajúci pod vašimi nohami. *Martin*

Bozk na líce, keď umývam riad. *Monika*

Mocť mať myšlienky na budúcnosť sú pre mňa luxusom. *Zuzana*

Keď mi chutí jesť. *Marek*

Konečne si prečítať knižku, čo po chemoterapii možné nebolo, nakoľko ma veľmi boleli oči a mala som ich tak napuchnuté, že som v knihe nič nevidela. *Iva*

Cítiť úžasnú vôňu po daždi. *Jana*

Tak nakoniec ani to nekonečné čakanie na autobus, alebo hluční susedia nie sú až taký problém, čo povieť? Nečakajme na hraničné životné situácie, kým si začneme užívať každý jeden deň...

ČÍTANIE REKLÁM
JE PRE NIEKOHO
OTRAVNÉ.

Pre mňa nie.
Lucia K., 36
onkologická pacientka



LIGA PROTI
RAKOVINE

Objavte radosť zo života, ktorá sa skrýva v drobnostiach.
Darujte 2 % z príjmu, ktorých choroba nacia vyžadovať si môžu.
ctaflu naplniť: www.2percentapradosť.sk

Liga proti rakovine SR | Juhoslávská 69, 821 02 Bratislava | Telefón na rakovinu
nemocnice: 021-04541228 | Na zoznam 2 % môžete pridať aj napríklad
Telefón na radosť 2 % Na ďalšie informácie navštívte www.2percentapradosť.sk

VYHLÁSENIE

o poukázani podielu zaplatenej dane z príjmov fyzickej osoby podľa § 50 zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon“), ktorej bolo za zdaňovacie obdobie vykonané ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti

Rok : 2015

Uvádza sa zdaňovacie obdobie, za ktoré sa pláti daň

Rodné číslo

01

Dátum narodenia (ak ide o daňovníka, ktorý nemá rodné číslo)

02

I. ODDIEL - ÚDAJE O DAŇOVNÍKovi

Priezvisko

03

Meno

04

Titul pred menom / za priezviskom

05

Adresa trvalého pobytu

Ulica

06

Súpisné /orientačné číslo

07

PSČ

08

Obec

09

Štát

10

Telefónne číslo

11

Suma do výšky 2 % resp. 3 %¹⁾ zaplatenej dane

Zaplatená daň, z ktorej sa vypočíta suma do výšky 2 % resp. 3 %¹⁾ zaplatenej dane

12

Suma do výšky 2 % resp. 3 %¹⁾ zo zaplatenej dane z r. 12 (minimálne 3 eurá)

13

¹⁾ podiel do výšky 3 % zaplatenej dane možno prijímateľovi poukázať, ak fyzická osoba v zdaňovacom období vykonávala dobrovoľnícku činnosť podľa zákona č. 406/2011 Z. z. počas najmenej 40 hodín a predloží o tom písomné potvrdenie, ktoré je prílohou tohto vyhlásenia.

Na r. 12 sa uvádza daňová povinnosť daňovníka, znížená o daňový bonus, vypočítaná v roku (nie daň na úhradu), v ktorom sa podáva toto vyhlásenie; uvádza sa riadok 03 z potvrdenia o zaplatení dane, ktoré je súčasťou tohto vyhlásenia.

Na r. 13 sa uvádza suma zaokrúhlená na eurócenty nadol, pričom táto suma nesmie byť nižšia ako 3 eurá.

Dátum zaplatenia dane

14

Z riadku 05 potvrdenia o zaplatení dane, ktoré je súčasťou vyhlásenia. V prípade daňového preplatku z ročného zúčtovania preddavkov na daň sa uvedie dátum 31. marca zdaňovacieho obdobia, v ktorom sa toto vyhlásenie podáva.

II. ODDIEL - ÚDAJE O PRIJÍMATEĽovi

IČO/SID

15

0 0 6 4 1 2 1 9

Právna forma

16

občianske združenie

Obchodné meno (názov)

17

Liga proti rakovine SR

Sídlo - Ulica

18

Brestová

Súpisné /orientačné číslo

19

6

PSČ

20

8 2 1 0 2

Obec

21

Bratislava

Súhlasím so zaslaním údajov (meno, priezvisko a trvalý pobyt) mnou určenému prijímateľovi podielu zaplatenej dane uvedenému v II. oddiele podľa § 50 ods. 8 zákona.

(vymažte sa „X“)

Vyhlasujem, že uvedené údaje v tomto vyhlásení sú pravdivé.

V..... dňa

Podpis daňovníka

Deň narcisov už 20 rokov

V roku 1997 sme odštartovali unikátny projekt – najväčšiu verejnoprospešnú finančnú zbierku na Slovensku – **Deň narcisov**.

Organizujeme ho každý rok **na jar** a jeho symbolom je **žltý narcis**. Vďaka tisícom dobrovoľníkov v uliciach miest a obcí sa státisíce ľudí môžu zapojiť do zbierky svojím fin. príspevkom a pripnutím si narcisu na viditeľné miesto. Tým sa stávajú súčasťou všetkých ľudí, ktorým boj proti rakovine nie je ľahostajný a vyjadrujú solidaritu s osobami postihnutými týmito ochorením.

Cieľom Dňa narcisov je vniesť problematiku boja proti rakovine ako aj pravdu o súčasnom postavení chorých bližšie k ľuďom, aby sa z choroby nestal strach, ale fakt, proti ktorému sa treba postaviť.

Zamestnancom LPR každoročne pomáhajú organizovať Deň narcisov stovky spoluorganizátorov po celom Slovensku. Sú to partneri, pobočky LPR, školy, spolky, mestá, skautské oddiely, kluby dôchodcov, združenia SČK a mnoho iných ľudí dobrej vôle.

Prispieť môže každý a ak náhodou v tento deň nenájde v uliciach svojho mesta dobrovoľníkov, môže pomôcť inými spôsobmi. Napríklad vkladom na účet LPR - **SK40 1100 0000 0026 2974 0400** alebo zaslaním SMS v sieti všetkých mobilných operátorov.

Financie vyzbierané v Deň narcisov pre rozdeľuje LPR späť do projektov, ktorými priamo poskytuje služby a pomáha tým, ktorí bojujú s rakovinou.



DEŇ NARCISOV OSLAVUJE

20 ROKOV

NEPOTREBUJE DARČEKY.
STAČÍ, AK SI NAŇ **15. 4.** SPOMENIETE.

DO ZBIERKY SA MÔŽETE ZAPOJIŤ **15. 4. 2016** PRISPENÍM DO POKLADNÍČIEK NAŠICH DOBROVOĽNÍKOV.

OD 4. DO 22. 4. MÔŽETE PRISPIEŤ AJ:

- ZASLANÍM SMS V HODNOTE **2€** NA ČÍSLO **848**
- PREVODOM NA ČÍSLO ÚČTU **29629740400/1100**

WWW.DENNARCISOV.SK



LIGA PROTI
RAKOVINE

Ako sa používajú peniaze zo zbierky Deň narcisov?

Deň narcisov má už 20 rokov. Suma 10 179 094,13 €, ktorá sa počas predošlých 19-tich ročníkov vyzbierala, je viac, než len štatistickým číslom. Je za ňou snaha tisícok obetavých dobrovoľníkov a desiatok tisíc štedrých darcov, ktorí sa rozhodli pomôcť. Každý príspevok má nesmiernu hodnotu, pretože ho môžeme použiť na konkrétnu pomoc onkologickým pacientom a ich rodinám.



VÝSKUM, VEDA A ZDRAVOTNÍCKE ZARIADENIA

Výnos zo Dňa narcisov sa používa na podporu výskumných a klinických projektov v oblasti prevencie, diagnostiky a liečby rakoviny. Zabezpečil nevyhnutné príslušenstvo a vybavenie do nemocníc a zdravotníckych zariadení, výrazne pomáha zlepšiť kvalitu hospicovej a paliatívnej starostlivosti.



PSYCHOSOCIÁLNA POMOC

Rakovina nie je len ochorením tela, ale „celého“ človeka, s negatívnym vplyvom na celú rodinu. Relaxačné a rekondičné pobyty pre pacientov, bezplatné psychologické poradenstvo a služby v troch Centrách pomoci, finančná podpora rodín v núdzi či „náhradné domovy“ pre rodičov onkologicky chorých detí... Tieto a mnohé ďalšie projekty majú za cieľ zlepšiť náročnú situáciu pacientov a ich rodín a riešiť najpálčivejšie problémy sprevádzajúce ochorenie.



PREVENCIA, VZDELÁVANIE A VÝCHOVA

Jednou z našich priorít je prevencia a vzdelávanie. Tudi v oblasti zdravého životného štýlu a starostlivosti o vlastné zdravie. Počas celého roka pripravujeme prednášky, diskusie a workshopy pre študentov, vydávame brožúrky a letáky pre pacientov i zdravú verejnosť, prinášame osvetu a informácie všade tam, kde chýbajú. Hovoriť o rakovine je prvým krokom v jej predchádzaní.



ZABEZPEČENIE POTRIEB PACIENTOV V REGIÓNOCH

Finančne a organizačne podporujeme pacientov združených v organizačných zložkách LPR v regiónoch. Takto sa dostávame do miest i obcí, kde je potreba podpory a psychosociálnej starostlivosti pre ľudí s onkologickým ochorením najnaliehavejšia.



PRÍPRAVA DŇA NARCISOV

Časť výnosu jednotlivých ročníkov Dňa narcisov je každý rok použitá na ich materiálne zabezpečenie – výrobu narcisov, identifikátorov dobrovoľníka, pokladničiek či na pokrytie nákladov spojených s organizačným zabezpečením a komplexnou logistikou.

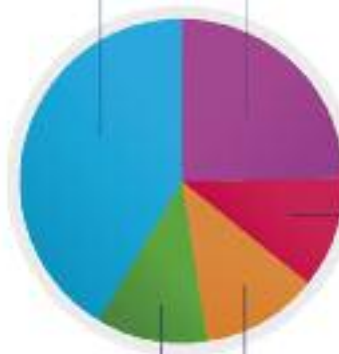
Použitie výnosu zo Dňa narcisov (1997-2015)



4 213 160,14 €



2 524 993,41 €



1 103 723,90 €



1 106 077,69 €



1 231 138,99 €

Ďakujeme vám všetkým, ktorí podporujete Deň narcisov i tento rok. Aj vďaka vám môžeme prinášať pomoc onkologickým pacientom a ich rodinám na celom Slovensku i naďalej. Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na organizačnom zabezpečení Dňa narcisov 2016. Ďakujeme za čas, ohotu a entuziazmus viac ako 16 000 dobrovoľníkom – žiakom, študentom a pedagógom škôl, pracovníkom obecných a mestských úradov, lekárom a ostatným zamestnancom nemocníc i zdravotníckych zariadení, Slovenskému skautingu, Slovenskému červenému krížu, záujmovým združeniam i klubom, dobrovoľníkom z firiem a všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom do organizácie či samotnej zbierky zapojili.

