

vakcínou není vhodné, navíc je to zatížení imunitního systému. Cena celého očkování přijde na 10 500 Kč, zdravotní pojišťovna ji zatím nehradí.

Na závěr svojí přednášky paní doktorka odpovídala na různé otázky; jednou z nich byla tato: **choroby přenosné vodou** - jsou velmi časté a dá se jim těžko zabránit. Nejsnadněji napadají jedince s oslabeným imunitním systémem.

VěraF

Na výšlapech a výletech



Loučeňský výlet „v rytmu kvapíku“

Náš říjnový výlet začíná na Černém Mostě. Než se všichni sejdeme je 8 h - vůbec nám to nevádí, protože protentokrát nás čeká výlet na zámek Loučeň, na kterém jsme během hodinky.

Vzhledem k tomu, že je hojná účast - autobus plně obsazený, není možné jít na prohlídku zámku na jednu. Rozdělíme se proto na dvě skupiny. Jedna skupina jde na zámek, druhá do zámeckých zahrad. Je úžasný den, sluníčko svítí, stromy v zahradě zámku hrají všemi barvami podzimu. V pokladně dostaneme plánek zámeckých labyrintů a jde se. První chyba - nemůžeme se zorientovat v plánu. Když konečně zjistíme, na jakém místě se nacházíme, tak rychle, rychle, za chvíli nás čeká průvodkyně uvnitř zámku! To mě dost mrzí, protože si vlastně pořádně nemůžeme projít všech dvanáct labyrintů.

Po prohlídce krásného interiéru zámku s velice příjemnou průvodkyní, rychle, rychle - nastupujeme do autobusu, čeká nás návštěva myslivny v Jabkenicích! Rychle do Památníku Bedřicha Smetany - prohlídka, rychle, rychle jdeme na oběd! Já - po obědě máme ještě chvíli na kávu, hm - nedáme si, nemají presso, jen turka nebo rozpustnou kávu. Těšíme se, že snad vyjde čas třeba v Benátkách nad Jizerou, kam míříme hned po obědě.

Autobus nás doveze až před zámek. Rychle fotím zahradu, pak nádvoří se sgrafiti a vcházíme do zámku. Paní pokladní (má premiéru - jsme její první návštěvníci), vypráví: o majitelích, kdo zde pobýval, o keltských obydlích tohoto regionu, apod. Formou interaktivní výstavy se každý návštěvník „musí dotýkat“ všech exponátů. Může si například obléci oděv hvězdáře Tycho de Brahea, vyzkoušet část brnění, skládat různá puzzle.

Po prohlídce této části zámku se ještě v rychlosti jdu podívat alespoň k pokladně „výstavy hraček“. To, co jsem zahlédla jen od pokladny – sbírku hraček z let 1860-1945, mě tolik osloví, že chci navštívit i tuto výstavu. Bohužel, není čas, jedeme rychle, rychle, autobus už čeká!

Naše poslední zastavení - zřícenina hradu Jenštejn. Z někdejšího gotického hradu zbyla už jen 22 m vysoká věž. Vystoupáme - výhled na řádně zoraná pole a satelitní městečka, vzhledem k blízkosti Prahy. A těšíme se na kávu a dortík.

Tu si dávám - tak asi jako většina účastníků zájezdu - až doma a bez dortíku, protože po cestě není žádná cukrárna otevřená.

Závěrem chci poděkovat panu doktoru Sommerovi, za snahu co nejvíce za jeden den vidět, ale pokud budu mluvit za sebe: do zámeckých labyrintů v Loučeni musím jet znovu abych si všechny prohlédla a prošla, a do Benátek též, na tu skvělou výstavu hraček. Díky malé vzdálenosti od Prahy není problém. Jede někdo se mnou???



Vaše EvkaBabka© a VěraF



Podskalská celnice na Výtoni a „Zaniklé Podskalí“

Ve čtvrtek 5. listopadu jsme se sešli na Podskalském nábřeží u hodin, abychom navštívili muzeum zaniklého Podskalí. Expozice Muzea hlavního města Prahy je umístěna v renezanční budově Celnice Na Výtoni. Překvapením bylo, že se s námi vydali do muzea i hosté z klubu Naděje Velké Meziříčí, kteří byli v tu dobu na návštěvě Prahy. Bylo nás tolik, že jsme docela zaplnili malé prostory staré celnice. Překvapilo nás, co všechno je tam k vidění - fotografie Podskalí z 19. a začátku 20. století, fotky parníků (už víme, co je parník Lanna 8), vorů, šífařů, vorařů, modely lodí a vorů, model celého Podskalí, předměty, které voraři

používali při plavení dřeva a práci s ním. Je zde také historický kroj Spolku Vltavan a fotky jeho členů. Poprosili jsme i o promítání a viděli jsme film o historii vorařství, o zaniklém Podskalí i film z cyklu Vltava v obrazech Karla Čáslavského. Když jsme si dost užili starých časů, zdravé jádro ALENU se odebralo do stylové hospody pod muzeem, kde jsme své zážitky ještě zhodnotili, bohužel ne při vltavských grundlích, na které jsme se těšili (je to prý nedostatkové zboží). *Milan a Daniela*

xx



Od Malovanky přes břevnovské usedlosti a břevnovský hřbitov až do restaurace, jsme se vydali s Helenkou a Milanem v netypicky teplém listopadovém dni. Helenka nás vedla od hotelu Pyramida okolo staveniště tunelů Blanka k prvnímu zastavení – k usedlosti Malovanka. Nebyl na ni hezký

pohled, je bohužel v dezolátním stavu. Na Malovance jsme se také prvně setkali s potokem Brusnice, podle kterého jsme pokračovali směrem k dalšímu zastavení - k usedlosti Petynka, která leží nad malým rybníčkem. U něho stojí stará kajetánská kaple v podobě románské rotundy, prý vystavěné Karlem IV. pro dělníky, kteří pracovali na stavbě Karlova mostu (dle ústní legendy to byl původně minaret pro dělníky-mohamedány pocházející z jižní Itálie). Další zajímavou stavbou bylo Vincentinum, kdysi náležející stejnojmennému spolku pečujícímu o tělesně a duševně nemocné.



Šleiferka se jmenuje další usedlost. Nyní v ní mají sídlo školské sestry sv. Františka. Nad ní leží usedlost Kajetánka (také zvaná Kolátorka), která byla po roce 1666 přestavěna na malý klášter s kaplí, který se stal vyhlášeným poutním místem. Za Josefa II. roku 1783 byl klášter zrušen. Kaple chátrala a byla částečně zbořena. Koncem 18. století koupil Kajetánku svobodný pán zemský podkomoří Jan Hennem a objekt přestavěl na zámeček. Poslední majitelé byli Kounicové. Nyní je to též ruina bez střechy.

Břevnovský klášter jsme minuli a ulicí U Vojtěšky jsme došli až na Břevnovský hřbitov. Na hřbitově je kostel sv. Lazara z 18. století. Mimo jiných pozoruhodných osobností jsou tam pohřbeni: Jan Patočka, Jan Anastáz Opasek, Karel Kryl, Vojtěch Jarník, Ivan Diviš, Pavel Alois Klár a další.

Procházku po usedlostech jsme zakončili usednutím v restauraci na Vypichu, kde se někdo najedl, někdo nenajedl. Přesto nám všem bylo dobře. *VěraF*

Na rekondicích

☺ **Malá ozvěna z červnových Poděbrad**

Již v minulém zpravodaji Milu a Jindra verši oslavily pobyt Na zámku v Poděbradech. V těch pár veršičkách bylo všechno, co se tam krásného přihodilo a podařilo. Skvělá parta žen, dobrá nálada, příjemné bydlení a stravování „jako u maminky“ včetně výborných koláčů. Pro naše zdraví jsme udělaly maximum - plavaly jsme, cvičily jsme, hodně chodily do přírody, hledaly krásná místa jak na kolonádě, tak v okolí Poděbrad (např. Uhlířská kaplička, vláček i parník na Cidlinu, na kolech do Nymburka). Navštívily jsme koncert v kostele i odpoledne na kolonádě, zatančily si a dopřály si i koupele a masáže. Večeře při svíčkách měla úžasnou atmosféru, po závěrečném večírku, který děvčata vylepšila nejen svým dobrým srdcem, ale samými srdíčky jako dárky pro každou z nás, protože „Poděbrady jsou na srdce“, se nám ani nechtělo odjíždět.

Děkujeme za podporu **Městské části Praha 2** a **a.s. Subterra Praha**.

Daniela

xx

☺ **Hodnocení rekondičního pobytu v Karlově Studánce**, který se konal od 29. září do 9. října

O tomto krásném pobytu v Jeseníkách jsme psaly v minulém zpravodaji - aktuálně přímo „z místa činu“. Co k tomu dodat?

Potom jsme se rozdělily na dvě skupiny. První skupina šla do bazénu, kde jsme pod vedením cvičitelky cvičily, plavaly v protiproudu a „rochnily“ se v gejzíru. Vyzkoušely jsme i whirlpool a inhalaci. Druhá skupina si užila úžasnou japonskou Amma masáž (tzv. manažerskou). Ta se provádí v oblečení na speciální japonské židli - klekače po dobu 20 minut. Stimulační řady bodů podle meridiánů na zádech, šiji, pažích, rukou, bocích a na hlavě jsme se postupně uvolňovaly a zároveň nabývaly novou energii, zharmonizovaly svůj organismus.

Obě skupiny se sešly na výborném obědě v restauraci Peřeje a po něm se na procedurách vyměnily. Pak už jsme se nesešly v plném počtu, protože jsme se různě rozprchly po parku a okolí. Jedna skupina se vydala ke zřícenině hradu Šumná. Po bazénu a masáži to byl docela výkon, i když až na hrad nedošla, ale těsně pod vrchol.

Po večeri jsme si uspořádaly večírek na „jedničce“, kde jsme hodnotily dosavadní průběh pobytu a Olinka pilně masírovala na lůžku za přepážkou (aby o nic z hovoru nepřišla).

V sobotu jsme po ranní rozcvičce venku (k pobavení lidí za záclonami v oknech okolních domů) a výborné snídani měly domluvenu návštěvu

zámku. V novogotickém objektu je instalována vzácná expozice porcelánu ze sbírek Umělecko-průmyslového muzea v Praze. Celé první patro zámku je věnováno vývoji výroby českého porcelánu od jejích počátků až do současnosti. Expozice předvádí výrobky jednotlivých porcelánkův v interiéru ve stylu empíru, biedermeieru, druhého rokoka, neorenesance, secese apod. Jsou zde vystaveny výrobky ze Slavkova, Klášterce, Březové, Lokte, Dalovic, Chodova a Prahy. Zámeckou atmosféru jsme si vychutnaly i při obědě v krásném salonku.



S Olinkou jsme absolvovaly masáže a tři ranní rozcvičky na čerstvém vzduchu. Díky připomínce Ivany jsme žádná nezapomněla, že máme užívat svoje léky.

V neděli jsme po rozcvičce a snídani rychle sbalily kufry a odjely autobusem do Kadaně. Abychom ty kufry nemusely tahat s sebou, uložily jsme si je na nádraží ČD do úschovy. A zase dráhy neklamaly – připravily nám zpestření programu. První otázka pokladní ČD nás zaskočila: „Kolik je modrých kufřů a kolik černých?“ Divte se nebo ne, kufry jsme musely seřadit podle barev! Dámy na nádraží přikazovaly: sem kufry modré, sem kufry černé ...; ty z nás, co měly svoje zavazadla jinak barevná, měly strach, že nebudou přijata!! Barevné dělení hotovo a vzhůru do Kadaně! Většinu z nás toto město moc překvapilo – velkým upraveným náměstím, bílou gotickou radnicí, kostelem Povýšení sv. Kříže, pěknými opravenými měšťanskými domy. Katovou uličkou (nejužší ulice v ČR) jsme se protáhly na rozsáhlé hradby kolem královského města, odkud je výhled na Františkánský klášter, celé okolí města, řeku Ohři i na kadaňský hrad, který byl založen za panování krále Přemysla Otakara II.

I na oběd se dostalo, pak ještě kousek procházky a cukrárna výlet uzavírá - na vlak a domů!


Děkujeme Lize proti rakovině za příspěvek z Českého dne proti rakovině a všem „prodavačkám – květinářkám“ z našeho sdružení ALEN, že jsme mohly prožít hezké čtyři dny ve veselé společnosti a načerpat síly do dlouhé zimy, která je před námi.

VěraF

INFORMACE Z NEZISKOVÉHO SEKTORU

Seminář o fundraisingu

Pod názvem „**Fundraising aneb Jak získat finanční prostředky na činnost neziskové organizace**“ pořádala **Aliance žen s rakovinou prsu** seminář určený hlavně těm, které se fundraisingem ve svých organizacích zabývají. Seminář se konal v sobotu 3. 10. v rozsahu šesti hodin a za Alen se zúčastnila Blanka Šimová.

 Od LPR a p. Petra Hory-Hořejše jsme na sněmu LPR dostaly „Toulky českou minulostí“ - díl 7 - od konce napoleonských válek do vzniku Rakouska-Uherska - 1815 – 1867

Kromě knížek dostáváme i jiné dárky - např. **Hana Kozáková** pro nás udělala **krásnou keramiku** - hrnečky, na které je radost pohledět, natož z nich pít. A každý, koho s nimi obdarujeme, nemůže na nás zapomenout (je na nich totiž nápis ALEN). Milá Hanko, díky, moc se ti povedly.

xx



Soňa pro nás zajistila vstupenky na tato divadelní představení:

ŘÍJEN - Státní opera Praha (generálka) - písňový text ve verších P. Hapky a M. Horáčka „**KUDYKAM**“

LISTOPAD - Evangelický kostel U Salvátora - Jakub Jan Ryba: „**ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ**“

Výtěžek z koncertu bude určen na financování péče o seniory v Domově Sue Ryder

PROSINEC - Laterna Magika taneční soubor **JARO**

xx

OKÉNKO KOŘENÁŘKY BABKY (EVKY)

Dle starých čínských léčitelů **kustovnice čínská** (goji) posiluje imunitní systém, zlepšuje zrak, chrání játra, zlepšuje krevní oběh a má kladný vliv i na další orgány (ledviny, plíce) a životních funkcí člověka. Kustovnici čínskou využívají i další tradiční medicíny (korejská, japonská, tibetská). Některé ze zveřejněných studií (převážně čínských) publikovaly příznivý dopad používání kustovnice čínské na kardiovaskulární systém, dále její protizánětlivé, protirakovinné a antioxidační účinky.

- Omezuje vznik bolestí v kříži, kolenou, hlavy, závratí, hučení v uších a kožních potíží.
- Zvlhčuje plíce, vyživuje krev, snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi.
- Zlepšuje pevnost šlach, nehtů, ostrost zraku, zánět spojivek, rozmazané nebo slabé vidění, odstraňuje světloplachost a šeroslepost, zlepšuje vidění ve tmě.
- Je přirozeným zdrojem energie i z lehce stravitelných cukrů a provitamínu A, vitamínů B1,B2, B6 a C pro sportovce, těžce pracující, oslabené a zestárlé lidi. Podporuje dlouhověkost.
- Má antioxidační účinky - eliminuje riziko poškození buněk volnými radikály a slunečním zářením, tím zpomaluje stárnutí kůže a těla.
- Preventivně ochraňuje jaterní buňky proti některým chemickým látkám, zejména tetrachloru, stimuluje tvorbu červených a bílých krvinek, činnost střev, relaxuje cévní svaly a normalizuje vysoký krevní tlak.
- Napomáhá rychle regenerovat buňky po ozáření X paprsky (Röntgenovy paprsky).

Z nutričního hlediska je kustovnice pravděpodobně **nejhodnotnějším ovocem na planetě**. Obsahuje 18 druhů aminokyselin, 22 stopových prvků - jmenujme například zinek, železo, měď, vápník, selen, fosfor a germanium, které se v potravinách nachází jen velice zřídka a působí proti rakovinným buňkám a 11 minerálů v organické formě. Je nejbohatším zdrojem karotenoidů ze všech známých rostlin. Celá skupina karotenoidů má vysokou schopnost vylučovat volné kyslíkové radikály. Chrání před škodlivým vlivem UV záření.

Plody mají i v sušeném stavu světle červenou barvu - díky vysokému obsahu karotenoidů. Jsou velké asi jako sušené hrozinky, chutí připomínají něco mezi brusinkou, třešní a šípkem. Pro svoji příjemnou chuť se plody dají jíst i syrové. Můžete jimi posypat a vylepšit rýžovou nebo krupičnou kaši nebo je přidat do různých ovocných knedlíků a jablečného štrůdlu. Goji se konzumují samotné jako mimořádně zdravá svačinka nebo se přidávají do cereálních směsí ke snídani. Skvělé je přidávat kustovnici do ovocných koktejlů.

Vědci tvrdí, že pro dosažení blahodárných účinků stačí konzumovat malou hrst - 10 až 30 gramů - denně. Kustovnice není příliš bohatá na ovocné cukry, a proto si po vysušení nezachová měkkost jako třeba rozinky. Pokud vám jejich křupavá konzistence nevyhovuje, stačí do sáčku vložit čerstvý plátek jablka. Goji za den absorbují vlhkost a jsou měkké. Spolehlivě však změknou i po několika dnech, kdy je sáček otevřený – absorbují vlhkost ze vzduchu.

Tradiční čaj: 2 – 3 čajové lžičky plodů kustovnice smíchejte se ¾ litru vody, povařte 3 minuty a sced'te. Popíjejte v průběhu dne do 17 hodin. Čaj můžete trochu přisladit medem.



Naslouchání a povzbuzení či nabídnutí ramene na vyplákní z nás činí lidi

Daniela a Věra

V Praze dne 9. prosince 2009

Příští zpravodaj vyjde 9. února 2010

☎ Potřebujete informace? Chcete něco sdělit všem? Volejte na tato telefonní čísla! ☎

Daniela Kelišová: 224 916 216, 732 273 834; e-mail: d.keliso@seznam.cz

Ivana Grusová: 224 460 698, 602 211 217; e-mail: ivasmile@yahoo.com

Marta Kubešová: pro objednání termínu na cvičení v bazénu: 233 322 144, 608 139 453

Jindra Mařincová: 220 970 157, fax 234 073 488, 732 757 827

Soňa Mikešová: lístky do divadla - 736 710 275; e-mail: sona.mikesova@seznam.cz

Věra Uhrová: hlase změny adresy a telefonních čísel, vyžádejte si přihlášku a průkazku ALEN: 608 269 995

Věra Formánková: příspěvky do zpravodaje: 257 920 526, 606 911 340; e-mail: vera.formankova@seznam.cz

Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Areko s.r.o.	Subterra a.s.	Magistrát hl. města Prahy	Úřad městské části P2
Úřad městské části P4	Mladá Fronta a.s.	Konto bariéry 77	Život 90
Aliance žen s rakovinou prsu	Nadační fond J&T	InterContinental Praha	Jan Becher
Česká rada humanitárních organizací		Neziskovky.cz	Novoměstská radnice
AVON Cosmetics	Koalice pro zdraví	Liga proti rakovině	Česká obec sokolská
Centrum sociálních služeb P2		Ústav sociálních služeb P4	
KONEKO marketing s.r.o.	Eliška, zdravotnické prodejny		Herlitz s.r.o.
Česká spořitelna a.s.	TORROL logistic s.r.o. Přerov		AUSTIS a.s
Obec Horoměřice	REDA a.s.	Domov Sue Ryder	Slávka Kopecká
Mgr. Michal Bedrna	Anna Horalová	MUDr. David Horák	Emilie Chalupecká
Hanka Kozáková	Rudolf Valenta	manželé Zíkovi	
