

1  
2017

# Dialog

Časopis nejen pro dialyzované pacienty



## Pohybem proti obezitě i onemocnění ledvin

Světový den ledvin  
podporuje Klára Spilková,  
profesionální golfistka  
a česká olympionička



## TEPLICE JSOU NEJSTARŠÍ ČESKÉ LÁZNĚ.

Svým návštěvníkům nabízejí zrekonstruovaný komplex s celou řadou lázeňských domů, Krušnohorské divadlo, nový plavecký areál se squashovými kurty či řadu proslulých restaurací a kaváren. K opravdovým zážitkům patří výhledy z Doubravského vrchu, Bořně, Milešovky nebo z Komáří vížky, kam vede sedačková lanovka. V létě lze využít vodní nádrže, v zimě horský terén se sjezdovkami různé obtížnosti a upravované běžecké trasy.

Ceny uvedeny za osobu a noc v dvoulůžkovém pokoji		Lázeňský dům Beethoven***	Císařské lázně****	Kamenné lázně***
<b>Hlavní sezona</b> (1. 5.–30. 9.)	plná penze:	1 728 Kč	1 944 Kč	1 728 Kč
	polopenze:	1 566 Kč	1 782 Kč	1 620 Kč
<b>Vedlejší sezona</b> (1. 3.–30. 4. a 1.–31. 10.)	plná penze:	1 512 Kč	1 728 Kč	1 566 Kč
	polopenze:	1 350 Kč	1 566 Kč	1 404 Kč
<b>Zimní sezona</b> (1. 11.–23. 12.)	plná penze:	1 296 Kč	1 512 Kč	1 350 Kč
	polopenze:	1 134 Kč	1 350 Kč	1 188 Kč

### Cena zahrnuje

- konzultační lékařské vyšetření
- 5 lázeňských procedur (pondělí–sobota) podle doporučení lékaře
- 1x denně volný vstup do termálního bazénu na 1 hodinu

### Rezervace:

Centrum prázdninových dialýz

B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika

tel. +420-271 091 922, fax +420-271 091 923

prazdninovadialyza.cz@bbraun.com

# LÁZEŇSKÁ DOVOLENÁ V TEPLICÍCH





Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

vítám vás u prvního letošního čísla *Dialogu*. S novým rokem přicházejí nejen nové výzvy a předsevzetí, ale také bilancování toho uplynulého.

Vždy děláme vše pro to, aby se pacienti cítili co nejlépe. Proto máme radost, že jsme za loňský rok otevřeli hned tři dialyzační centra. Nové dialýzy se dočkali obyvatelé Pezinku a okolí, koncem roku jsme do kvalitnějších prostor přestěhovali dialýzu v Galantě. O obou se dočtete v tomto čísle. Po rozsáhlé a náročné rekonstrukci budovy bývalého lázeňského domu ve Slavkově u Brna jsme znovuotevřeli dialýzu v B. Braun Omnia.

Jsme také opravdu rádi, že se nám podařilo uskutečnit velké přání pacientky Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Plzeň. Věra Fialová si díky skvělé práci plzeňských kolegů může od loňského roku provádět hemodialýzu sama doma.

Věřím, že i tento rok se nám bude dařit poskytovat vám špičkovou zdravotní péči a podporovat vás v tom, aby vám každodenní život přinášel samé radostné okamžiky.

Příjemné čtení vám přeje

Marie Polášková  
šéfredaktorka

## Rozhovor | 10

Zažila mise v Afghánistánu i Íráku. Vojenská sestra Bc. Alena Nováková vypráví o svých zážitcích

## Letem dialyzačním světem | 5

Slavnostní otevření dvou dialyzačních středisek na Slovensku



## Téma | 8

Co se děje na traumatologii?



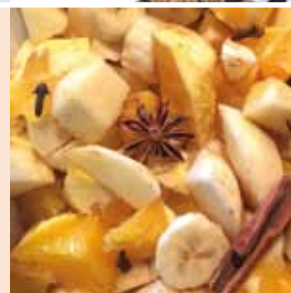
## Cestujeme | 19

Zimní procházka Vysočinou



## Vaříme s Petrou | 24

Zimní menu plné ovoce a zeleniny



**Dialog** - Časopis nejen pro dialyzované pacienty  
Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

**Redakční rada:** Ing. Petr Macoun, Ph.D., MUDr. Martin Kuncek, RNDr. Martin Kalina, Ph.D., Luděk Hajský, **Šéfredaktorka:** Marie Polášková, **Redakce:** Kristýna Tesařová, Mgr. Michal Dušek, prim. MUDr. Roman Kantor, Luděk Hajský, **Grafika:** Tomáš Komůrka, BA, Pavel Cindr a Olga Čermáková

**Vydavatel:** B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika, IČ: 61856827, DIČ: CZ61856827, Tel. +420 271 091 111, Fax +420-271 091 912, [dialog.cz@bbraun.com](mailto:dialog.cz@bbraun.com), [www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz)

Veškeré články publikované v tomto časopisu mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Veškerá doporučení uveřejněná v tomto časopisu týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů. Foto na titulce: freeimages.com.

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



**MUDr. Lórant Bobák, vedúci lekár  
Dialyzačného strediska  
B. Braun Avitum v Galante:  
Kapacita dialyzačného strediska  
sa zvyšuje**

**P**o 21 rokoch sa prevádzka dialyzačného strediska a nefrologickej ambulancie B. Braun Avitum presťahovala zo 7. poschodia monobloku nemocnice Svet zdravia a.s. na prízemie kompletne zrekonštruovanej samostatnej budovy bývalého detského pavilónu tej istej nemocnice. „Pacientov dlhodobo pribúda a kapacita už nestačila. Nejde tu len o sťahovanie, ale zároveň o rozsiahlu renováciu. Prestavba budovy detského pavilónu už stála niekoľko miliónov eur a ešte nie sme na konci,“ hovorí riaditeľ

## **Dialýza v Galante sa sťahuje do nových moderných priestorov, v roku 2017 tu vznikne jediné zariadenie svojho druhu na Slovensku**

B. Braun Avitum CZ/SK MUDr. Martin Kuncek. Novou dialýzou sa naplnila 1. eta-

pa veľkého projektu, ktorý zo strediska urobí unikát pre celé Slovensko. Na ďalších poscho-

diach nad dialýzou a ambulanciou vzniká zariadenie, kde budú môcť dialyzovaní a ďalšie seniory trvalo bývať.

**Malé sťahovanie  
o desiatky metrov,  
veľký skok v komforte  
pre pacientov**

Sťahovanie do nových priestorov prebehlo bez prerušenia prevádzky a teraz už pacienti môžu využiť vyšší komfort modernizovaného strediska vo väčších a lepšie dostupných priestoroch. Prístup je bezbarierový, klinické priestory pre dia-



lýzu sú umiestnené na prízemí. „Kapacita dialyzačného strediska sa zvyšuje zo súčasných 72 na 96 pacientov a momentálne je naplnená z 80%. V ambulancii máme registrovaných zhruba 3 100 pacientov,“ hovorí MUDr. Lórant Bobák, vedúci lekár Dialyzačného strediska B. Braun Avitum v Galante. Ambulantná čakáreň i šatňa pre dialyzovaných pacientov sú priestrannejšie a pacientom je dopriata väčšia miera súkromia. Personálne zaisťujú stredisko 3 lekári a 13 sestier. „Dôležitá je spolupráca s nemocnicou. Naši pacienti majú v prípade potreby k dispozícii i iné lekárske odbory a dialýza pre nemocničných pacientov zostáva naďalej dobre dostupná spájajúcou chodbou v suteréne,“ opisuje MUDr. Lórant Bobák. Dialýzu využívajú pacienti z okresu Galanta i Šala.

### Špičková technika pre dialýzu a na výrobu ultračistej vody

Vybavenie terajšieho dialyzačného strediska je moderné a pre pacientov i personál veľmi

komfortné. Dialyzačné kreslá sú všetky nové a ich počet sa zvýšil z 18 na 24. Celkovo 13 dialyzačných prístrojov staršej generácie vystriedali modernejšie typy. Staršia televízna technika bola nahradená novými LCD panelmi a používanie wifi je možné bez obmedzenia. Ambulantné priestory teraz umožňujú prevádzku dvoch ambulancií súčasne. Nová je i úpravňa tzv. ultračistej vody pre dialýzu. Je vybavená švajčiarskou technológiou AQUABOSS a zodpovedá najvyšším svetovým štandardom. Prijemnú klímu zaisťuje moderná vzduchotechnika. „Dialýzu potrebujem už štyri roky a musím povedať, že tunajší láskavý a ústretový personál mi vytvára druhú rodinu. Počula som, čo všetko nové nás čaká a veľmi sa teším,“ hovorí pacientka Eva Kizáková.

### Domov seniorov s dialýzou v jednej budove bude slovenským unikátom

Zmeny pre dialýzu v Galante sa však presťahovaním nekončia. Jedinečné zariadenie



svojho druhu na Slovensku má vzniknúť prepojením dialyzačného strediska s domovom seniorov, ktorý vzniká na 2. a 3. poschodí budovy. Spoločnosť B. Braun Avitum tak reaguje na spoločenskú zmenu, keď pribúdajú starí chorí, ktorí potrebujú dialýzu. „Ochorenie obličiek súvisí s ďalšími chorobami, na ktoré ľudia v minulosti umierali skôr, než im obličky zlyhali nadobro. Teraz sa dialýzy vďaka pokroku v rôznych odboroch medicíny jednoducho dožijú. Uľahčíme tak život množstvu seniorov, pre ktorých je do-

chádzanie na dialýzu trikrát týždenne veľkou záťažou. Už tento rok zídu pohodlne výťahom na prízemie a všetko si vybaví takpovediac v papučkách,“ hovorí riaditeľ B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek. Kapacita Domova pre seniorov sa bude pohybovať okolo 80 ľudí. Zariadenie by mohlo tiež slúžiť pacientom s Alzheimerovou chorobou alebo pre ďalšie typy pobytových sociálnych služieb.

Prevádzka by sa mala začať približne do konca tohoto roka. Celková investícia do dialyzačného strediska s ambulanciou, ako aj domova pre seniorov, sa bude pohybovať okolo 5 mil. Eur. „Obdobné zariadenie, tiež prvé svojho druhu, sme tohto roku v júli otvorili v Českej republike v Slavkove pri Brne. Od pacientov a príbuzných máme skvelé referencie. Verím, že na Slovensku bude prepojenie zdravotnej a sociálnej starostlivosti fungovať rovnako dobre,“ uzatvára MUDr. Martin Kuncek.



Slávnostné otvorenie, zľava: Peter Paška, primátor mesta Galanta, Petr Macoun, Martin Kuncek vedenie B. Braun Avitum, Lorant Bobák, primár dialyzačného strediska, Eva Kizáková, pacientka a Jana Sepešiová, vedúca sestra

Lucie Kocourková



**S**poločnosť B. Braun Avitum otvorila v centre Pezinku nové moderné dialyzačné stredisko a nefrologickú ambulanciu za 700 tisíc eur. Teraz sa v Pezinku dialyzuje už 30 pacientov a nefrologická ambulancia sa stará o takmer 250 ľudí. „Nová dialýza zásadným spôsobom uľahčí život pacientom s ochorením obličiek. Dialyzačné stredisko a nefrologická ambulancia regiónu doposiaľ chýbali a teraz pacientom buď celkom odpadne, alebo sa zásadne skrúti dochádzanie. Po mesačnej prevádzke má stredisko už viac než 30 dialyzovaných pacientov. Pezínok je šestnástym dialyzačným strediskom B. Braun Avitum na Slovensku,“ hovorí

## V Pezinku sme otvorili úplne novú dialýzu a nefrologickú ambulanciu

riaditeľ spoločnosti B. Braun Avitum Ing. Petr Macoun, Ph.D.

Otvorenie dialyzačného strediska víta aj primátor. „Verím, že túto skutočnosť ocenia nielen občania, ktorí museli doteraz na dialýzu dochádzať do Bratislavy, ale aj tí, ktorí potrebujú ambulantnú starostlivosť, alebo len základnú dia-

gnostiku. Počet a rôznorodosť zdravotníckych služieb poskytovaných doteraz v mestskej Poliklinike a Pinellovej nemocnici sa otvorením dialýzy a nefrologickej ambulancie výrazne zvýši a skvalitní. Želám preto všetkým pracovníkom tohto zariadenia veľa energie, trpezlivosti a úspechov,“ uviedol Oliver Solga, primátor mes-

ta Pezínok.

**Nová dialýza je špičково vybavená a poskytuje pacientom komfort**

Dialyzačné stredisko začalo svoju prevádzku tohto roku v októbri. Samotná stavba trvala zhruba tri mesiace, potom prebiehala inštalácia zdravotníckych technológií a ďalšie vybavovanie pre personál i pacientov. Súčasťou strediska sú tiež novovytvorené parkovacie miesta na ulici Záhradná. Dialyzačné stredisko pacienti nájdu na Ulici M. R. Štefánika 10 v budove okresného úradu na prvom poschodí. „Personálne zaisťuje prevádzku 9 sestier a traja lekári, ktorí medzi sebou



kombinujú znalosti z nefrológie, interny, sonografie a imunológie,“ hovorí vedúca lekárka novej dialýzy MUDr. Zlata Pastvová. Nové stredisko je rozdelené na dve časti. Samostatný vchod má nefrologická ambulancia s priestrannou čakárňou, prípravňou pre sestru a ambulanciou pre lekárov. Druhou časťou je dialyzačné stredisko s 12 lôžkami. Ďalšie zázemie tvoria priestory pre pacientov, šatňa a sociálne zariadenie. Technologická časť potom poskytuje úpravňu vody s reverznou osmózou. Tá vytvára tzv. ultračistú vodu, ktorá je pre úspešnú dialyzačnú liečbu kľúčová.

### Najmodernejšia technológia i komunitný život

Stredisko je vybavené najmodernejšou zdravotníckou technológiou a pacienti tu majú plný komfort zahrňujúci napríklad wi-fi pripojenie, televíziu, dennú tlač alebo občerstvenie. Medzi pacientov, ktorí si už vyskúšali novú dialýzu, patrí aj Jana Šikulová. „Dialyzujem sa už dva roky a nové stredisko je pre mňa rozhodne zmenou k lepšiemu, pretože teraz dochádzam len 13 kilometrov namiesto predchádzajúcich 37. Zásadný pre mňa je však i skvelý prístup personálu. Vždy nás psychicky podržia, zoženú všetky informácie, zariadenia vyšetrenie a všetko ostatné, čo treba,“ opisuje svoje prvé dojmy Jana Šikulová, ktorá trávi na dialýze 12 hodín týždenne. Súčasťou terapie je i rozvíjanie komunitného živo-

ta. Preto dialyzačné stredisko organizuje najrôznejšie stretnutia dialyzovaných pacientov vrátane napríklad blížiaceho sa vianočného večierka.

### Pribúdajú starí chorí

S predlžujúcou sa dĺžkou života obyvateľstva sa mení i veková štruktúra pacientov dialyzačného strediska. Tí predtým častejšie umierali na pridružené ochorenia a na rozdiel od dnešných pacientov sa zlyhania obličiek už nedožili. Dnešní pacienti môžu profitovať z čím ďalej tým kvalitnejšej zdravotnej starostlivosti. Dialyzačné stredisko teraz navštevuje viac než 30 pacientov a môžu ho využívať v pondelok, v stredu a v piatok v dvoch zmenách

od 6.30 do 18.30 hodiny a tiež v utorok, vo štvrtok a v sobotu od 6.30 do 13.30 hodiny. Spádová oblasť Pezinku tvorí zhruba štyridsaťkilometrový rádius. „Priemerný vek dialyzovaných pacientov stále narastá a v súčasnosti dosahuje v našej sieti dialyzačných stredísk 68 rokov. V tomto ohľade sa kvalitou poskytovanej starostlivosti, ktorá má jednoznačný vplyv na dĺžku a kvalitu života, radíme k západoeurópskemu štandardu,“ dopĺňa riaditeľ B. Braun Avitum Petr Macoun.

### Komplexná starostlivosť o pacienta

Úspešná starostlivosť o pacientov je podmienená aj dobrou spoluprácou s okolitými lekármi.

Tí boli o novovzniknutých možnostiach pre pacientov informovaní. Chronické ochorenie obličiek ide aj ruka v ruku s ďalšími zdravotnými komplikáciami. „Spoluprácu s ďalšími odborníkmi považujem za kľúčovú. Do ambulancie a na dialýzu k nám posielajú pacientov praktickí lekári i špecialisti, napríklad diabetológovia a internisti. U pacientov, ktorí napríklad prekonajú infarkt myokardu alebo cievnú mozgovú príhodu, dochádza aj k poruchám malých tepien, kam patrí i poškodenie vlások vnútri obličkových teliesok. Takže i spolupráca s kardiológmi je dôležitá,“ uzatvára vedúca lekárka dialyzačného strediska MUDr. Zlata Pastvová.

*Lucie Kocourková*



Prim. MUDr. Zlata Pastvová s pacientkou dialyzačného strediska

# Traumatologie: když jde o vteřiny

**T**raumatologie je lékařská specializace zabývající se studiem a léčbou poranění neboli „traumat“. Zahrnuje péči o pacienty od prvního ošetření přes bezpečnou přepravu do zdravotnického zařízení až po analýzu jejich stavu a konečně jejich léčbu. Traumatologická centra jsou technicky i personálně vybavena tak, aby byla schopna poskytovat život zachraňující péči těžce zraněným pacientům.

Jedním z průkopníků v oblasti úrazové chirurgie je armáda. Armády musí být připraveny vypořádat se s širokou paletou vážných fyzických traumat v různých stupních jak v polních nemocnicích, tak ve vojenských nemocnicích na domácí půdě. Vojenské operace bývají mnohdy považovány za velmi pokročilé a mnohé medicínské prostředky vyvinuté pro vojenské účely si později našly cestu i do civilního světa.

## Efektivnější léčba

Na to, že je ošetření úrazů na specializovaných traumatologických pracovištích efek-

**Stačí chvilková nepozornost, nehoda nebo obyčejná smůla a lidský život se ocitne v ohrožení. Závažný úraz může vzniknout během několika sekund, jeho důsledky však mohou být devastující. Zranění lidé pak často končí na traumatologii, speciálně vybavené jednotce, která pacientům poskytuje akutní vysoce odbornou péči.**

tivnější, poukazovali lékaři už z kraje dvacátého století. První úrazovou nemocnici založil Lorenz Böhler ve Vídni v roce 1925. Osm let poté vznikly úrazové nemocnice také v Budapešti a v Brně. O vytvoření sítě úrazových center u nás usilovala Česká společnost pro úrazovou chirurgii. Na takových centrech by se koncentrovali pacienti s těžkými úrazy, moderní zdravotnická technika a kvalifikovaní odborníci. Takovým pracovištěm se časem po americkém vzoru začalo říkat traumacentra. V současné době u nás funguje čtrnáct traumacenter. Ta musejí přijímat zraněné 24 hodin denně. Nezbytnou podmínkou pro záchranu pacientova života je úsudek lékaře a perfektní týmová práce.

## Rychlý úsudek na prvním místě

Specifikem traumatologie je velká rozmanitost život ohrožujících zranění, s nimiž jsou pacienti přiváženi. Traumatolog tak musí být velmi rychle schopen stanovit diagnózu a určit priority léčby, což nemusí být vždy jednoduché. Právě to ale často rozhoduje o životě. Například cyklista může být přijat s velmi nepříjemně vypadající otevřenou zlomeninou stehenní kosti, změněný stav jeho vědomí však může svědčit o poranění mozku, které je třeba léčit přednostně.

Stejně tak musejí lékaři stanovit, kdy a koho operovat. Pokud má například pacient úraz dutiny břišní, operace je

způsob, jak vyloučit všechna zranění. Operovat však nelze každého. S operací se pojí rizika komplikací, samotná anestezie je pro mnoho zejména starších pacientů riziková sama o sobě. V takových situacích doktorům pomáhá CT sken, který často dokáže určit, kdy je a kdy není operace potřeba.

Nejčastější příčinou úrazů v Česku jsou dopravní nehody a pády, ovšem obtížnější pro léčbu bývají častěji úrazy způsobené pády. To je také dáno tím, že takoví pacienti bývají z velké části starší pětadesáti let a jejich léčba je složitější. Mají mnohdy méně sil se se zraněním vypořádat. Co mají ale pacienti traumatologie společného, je vysoce kritický, život ohrožující stav, daný nejen samotným zraněním, ale často také v důsledku infekce. Pro tým, který pacienta na traumatologii přijme, nicméně není typ traumatu relevantní. Musejí být připraveni na všechno, ať je to cokoliv. Jejich prací je konečně zachraňovat životy.

*redakce Dialogu*





## Odpovídá MUDr. Roman Kantor

z Dialyzačního střediska

B. Braun Avitum Třinec,

člen Lékařské rady B. Braun Avitum

**? Dobrý den, pane doktore. Moje matka začala chodit na dialýzu a mezitím jí operovali cévy. Když přijde z dialýzy, je ok. Dnes navečer jí ale otekla pravá ruka a obě dolní končetiny. Můžete mi, prosím, nějak pomoci? Do nemocnice nechce, byla tam měsíc. Už nevím, co mám dělat. Velice děkuji.**

**? Dobrý den, pane doktore, radikálně jsem změnil životosprávu i stravování. Provádím hydrokolon terapii a mým záměrem je provést celkovou filtraci krve (vyplavení těžkých kovů atd.).**

- 1. Lze zcela bezpečně provést filtraci krve u zdravého člověka a s jakými výsledky?**
  - 2. Co vše provedení filtrace krve obnáší?**
  - 3. Proplácejí ji zdravotní pojišťovny?**
  - 4. Provedl jste již tento zákrok u zdravého člověka a jaké s tím máte zkušenosti?**
- Děkuji za precizní odpovědi.**

Otoky obou rukou a obou nohou mohou svědčit o převodnění. Mezi dialýzami je nutné dodržovat omezení soli ve stravě a omezení příjmu tekutin. Při příchodu na dialýzu je kontrolována váha a podle váhového přírůstku nastavena ultrafiltrace tekutin. Pokud jsou otoky i po dialýze, je možné, že nastavená suchá váha je nadhodnocená a je nutné ji snížit. Více vám ke zdravotnímu stavu řekne ošetřující lékař dialýzy a sestřičky vám poradí s dodržováním dietních omezení mezi dialýzami. Velmi doporučujeme, aby se o zdravotní stav léčené osoby zajímali její nejbližších, pokud s tím ona souhlasí. Je-li do spolupráce mezi dialyzačním střediskem a pacientem zapojena i rodina, jsou výsledky péče vždy lepší.

1. Netuším, jakou filtraci si chcete provádět. Znam například filtraci krve v rámci hemodialyzačního léčení, ale ta se provádí u pacientů se selháním ledvin, nikoliv u zdravých lidí.
2. Dialýza vyžaduje zajištění cévního přístupu, který umožní dostatečný krevní průtok dialyzačním filtrem pomocí dialyzačního přístroje. Během procedury dochází k odstraňování přebytečných látek z krve do dialyzačního roztoku.
3. Dialýzu a hemodiafiltraci proplácejí pojišťovny všem pacientům, kteří je potřebují, tedy těm, kterým selhaly ledviny. Selhání ledvin znamená, že funkce ledvin je snížena pod 10% normy.
4. Samozřejmě, že jsme nikdy dialýzu zdravému člověku neprováděli. Zdravý člověk nepotřebuje žádnou filtraci krve ani vyplavování těžkých kovů a podobně. Zdravá játra a zdravé ledviny jsou těmi nejučinnějšími detoxikačními orgány, které existují. Vše ostatní je dílem nekonečné lidské fantazie. Mezi ně patří nejrůznější očistné pitné kúry, hydrokolon, pití vlastní moči, odmítání očkování, celá řada diet, počínaje paleo dietami přes bezlepkové diety u jinak zdravých lidí až po blouznivce tvrdící, že nejedí nic a žijí z jakési prány. Kritické myšlení a vzdělávání založené na vědeckém přístupu je jedinou obranou před záplavou dezinformací.

**? poradna pro vás :)**

Vážení čtenáři, své dotazy nám zasílejte na adresu redakce:

**Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4** nebo e-mailem na adresy: [dialog.cz@bbraun.com](mailto:dialog.cz@bbraun.com), [dialog.sk@bbraun.com](mailto:dialog.sk@bbraun.com) nebo prostřednictvím internetu v poradně na [www.ledviny.cz](http://www.ledviny.cz).

Dotazy můžete také předat personálu dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

# Sestra v zeleném

**Jako vojenská zdravotní sestra se Alena Nováková zúčastnila misí v Iráku i Afghánistánu. I když se kvůli možnosti odjet na misi přihlásila do armády, krátce po útoku na americká dvojčata, v čase, kdy měla odjet do Afghánistánu, jí do smíchu nebylo. Přesto na své působení na Blízkém východě vzpomíná ráda.**

▪ **Aktuálně působíte jako zdravotní sestra ve Vojenské nemocnici Olomouc. Čím se odlišuje vaše vojenská nemocnice od těch ostatních?**

Vojenská nemocnice poskytuje služby všem pacientům bez ohledu na to, zda mají nějaký vztah k armádě. Na rozdíl od jiných nemocnic zajišťuje specifický program „Zelená cesta“, který poskytuje péči válečným veteránům, příslušníkům armády v činné službě, příslušníkům policie, Celní správy ČR a Hasičského záchranného sboru ČR. Naše nemocnice je navíc

nejstarší vojenská nemocnice u nás, založena byla už v roce 1748, navíc je dnes v nádherné lokalitě – v barokním komplexu Klášterního Hradiska, kam byla přesunuta v roce 1802. Už 20 let je národní kulturní památkou. A k tomu všemu jsme loni vyhráli 1. místo v kraji v rámci celostátního projektu Nemocnice ČR, kde se hodnotí spokojenost a bezpečnost hospitalizovaných i zaměstnanců.

▪ **Práce vojenských sester by se mohla rozdělit na tzv. „práci v zeleném“ a „práci**

**v bílém“. Co to znamená?**

Souhlasím. Je to, jako byste chodila do dvou zaměstnání. V nemocnici, kde jsem vykonávala odbornou část svého povolání, působíte na sto procent jako zdravotnický pracovník, jste součástí sehraného týmu. To je práce v bílém. Zároveň jsme měli pravidelně naplánované dny nebo celý týden v měsíci, kdy jsme naopak plnili armádní povinnosti, tedy práci v zeleném.

▪ **Jaké?**

Například jsme se účastnili

výuky teoretických částí velitelské přípravy, trénovali jsme střelbu, byly nám představeny různé druhy chemických látek a jejich účinky, na čas jsme trénovali oblékání protichemických obleků a práci v nich, nebo jsme absolvovali pořadovou přípravu, tělesnou, vojenská cvičení, na kterých se prolínala vojenská a zdravotní profese, součástí byla i výuka, případně zdokonalování cizího jazyka, měli jsme specializované kurzy pro aplikaci akutní medicíny v poli a tak dál.







Většina částí nemocnice ještě nebyla „nafukovací“ (Afghánistán)

▪ **Co si můžeme představit pod pojmem mise?**

Domnívám se, že v dnešní době už většina Čechů rozumí tomu, co znamená „mise“. Témata dotýkající se naší armády jsou dnes každodenně probírána v médiích. Když jsem byla na misích já, práce zdravotníků byla povšechná (smích). Mise, kterých jsem se zúčastnila, byly humanitární, se zaměřením na péči jak o civilní obyvatele, tak o příslušníky koaličních vojsk. Na rozdíl od dnešní doby, kdy na mise vyjíždějí několikačlenné týmy,

jsem my vyjížděli jako naprosto soběstačná skupina, polní nemocnice. Poslední polní nemocnice vyjela, tuším, v roce 2009.

▪ **Jak jste se dostala k práci na misích?**

Povinnost účastnit se zahraničních misí vyplývá ze závazků naší republiky vůči NATO a EU a příslušníci Armády ČR jsou v různých misích všude po světě velmi aktivní. Když nás ale povolali, popravdě jsem se moc dobře necítila. Samozřejmě jsem do armády vstu-

povala s představou, že bych se nějaké mise chtěla zúčastnit, ale to byla doba ještě před útokem na americká „dvojčata“.

▪ **Předpokládám, že po útoku se atmosféra hodně změnila.**

Je to tak. Bohužel byl tento útok spouštěčem výjezdů všech potřebných armádních složek. Já už jsem byla v rozjetém vlaku a přišlo rozhodnutí o vyslání polní nemocnice. Nezbývalo než se na to připravit. Navíc jsem do té doby mimo republiku nikdy tak dlouhou dobu nebyla.

▪ **Na jakých misích jste byla?**

Navštívila jsem Afghánistán, tam jsem strávila tři měsíce na konci roku 2002, působila jsem v 11. polní nemocnici ISAF jako vrchní sestra přijímacího a třídícího oddělení. Můžete si to představit jako takovou ambulantní část. Další rok v dubnu jsem odjela do Iráku, konkrétně do Basry, za 7. polní nemocnici IZ SFOR jako staniční sestra na oddělení dočasné hospitalizace. Tam jsem byla půl roku.

▪ **Jaká byla náplň vaší práce?**

Každému výjezdu předcházela důsledná příprava už doma. Od balení veškerého materiálu přes nácvičky poplachů a hromadných příjmů raněných, kterému se říká Mascál, po různá školení o cílové zemi, tamních nemocích, místních zvířatech a co nám od nich může hrozit, o místních zvyklostech, náboženstvích a mnohém dalším. Když jsme pak dorazili na místo, museli jsme připravit terén pro stavbu polní nemocnice, tu pak i postavit, zařídit dovezeným vybavením, zapojit přístrojovou techniku, elektřiku, vodu, zprovoznit kuchyň, prádelnu, ubytovací prostory a tak dál. Na všechno jsou v armádě samozřejmě odbornosti, ale všichni jsme se snažili přiložit ruku k dílu, to k tomu patřilo. Hlavně ve fázi budování nemocničního komplexu.

▪ **Jak byl nemocniční komplex vybaven?**

Dle mého názoru vybavení všech pracovišť odpovídalo vybavení našich okresních nemocnic. Měli jsme tam ambu-





Péče v terénu: nápomocní byli i naši tlumočníci

lance, akutní lůžka, laboratoř, mikrobiologa, lékárnu, zubní ambulanci, rentgen a ultrazvuk, později nám dovezli i CT, na místě byly i operační sály, anesteziologicko-resuscitační oddělení, cca 30 standardních lůžek, toalety, sprchy pro pacienty i personál.

▪ **To zní doopravdy jako „obyčejná nemocnice“. Ale typy prováděných lékařských výkonů se zřejmě lišily...**

Co se týká povahy prováděných zákroků, to je spíše otázka na lékařský tým. U místních civilistů se často prováděly plánované výkony, operace kýl, špatně zhojených zlomenin, z těch akutních to byly zlomeniny dlouhých kostí, amputace končetin, hojně se léčily popáleniny, lidé přicházeli s bolestmi čehokoliv, léčili jsme nehojící se chronické rány, onemocně-

ní způsobené různými parazity. Přicházeli za námi i pacienti s interními nemocemi. Také jsme mezi místními dětmi vybírali ty, které měly srdeční vady, jež by bylo možné léčit v naší republice, nebo jsme ve vojenské nemocnici v Kábulu vybírali vhodné pacienty, které bychom ošetřili my. U vojáků jsme prováděli kromě běžných ošetření také léčbu akutních poranění následkem teroristického úto-

ku, přijížděli za námi ale také dehydrovaní a vyčerpaní, to zejména při střídání misí...

▪ **Jaké to bylo pro vás jako pro ženu? Armáda je přece jen převážně mužské prostředí...**

Převážně ano, ale ne výhradně. Ženy zde zastávají nejen zdravotnické funkce, jako lékařky, magistry, sestry nebo laborantky, ale i posty ryze vojenské, jako policistky, psovodky,

pracují v logistice, ve velení... A upřímně si nevzpomínám, že by si některá z kolegyně stěžovala na průměru testosteronu (*smích*).

▪ **Vyjížděli jste i mimo areál nemocnice?**

Na misi v Afghánistánu jsme vyjížděli i přímo do vesnic k civilistům, pravidelně, tuším dvakrát týdně, s pojezdovou a samozřejmě



Ústřední vojenská nemocnice v Kábulu a její pacienti







Práce v ambulanci, vlevo Alena Nováková

s ozbrojeným doprovodem.

▪ **Připouští si zdravotníci na misích možnost nějakého rizika? Cítila jste se v ohrožení?**

Všichni jsou v těchto zemích samozřejmě ohroženi, ale nejen útoky teroristů, jak by si každý myslel. Velmi silné ohrožení je tam dáno také různými místními infekčními nemocemi. V těchto oblastech není kanalizační systém. Dovedete si představit, jak to vypadalo, když přišla písečná bouře... Veškerý „materiál“ jsme vlastně dýchali. A co se týká útoků na naši základnu – každý den se vyhodnocoval stupeň nebezpečí a od toho se odvíjela i další činnost, zejména naplánované aktivity mimo naši základnu, například za účelem předání charitativních darů, hraček, školních potřeb, které poslali Češi místním dětem, nebo když při-

slušníci místních kontingentů hromadně darovali krev pro místní nemocnici.

▪ **A co když byl stupeň nebezpečí vysoký?**

Když se vyhlásila mimořádná situace, respektive ohrožení útokem, všichni museli vědět, co mají dělat, jak se chovat, kam se přesunout, co mít na sobě, co mít u sebe apod. Naštěstí jsem takových situací nezažila mnoho.

▪ **Jak se člověk cítí, poté co se z mise vrátí domů?**

Určitě si uvědomíte, v jakém žijeme blahobytu. Spoustu pro nás zcela běžných věcí bereme jako samozřejmost. A přitom nejchudší obyvatelé těchto zemí ne že by ty věci neměli, ale ani je neznají, například splachovací toaletu, pitnou vodu přímo z kohout-

ku, dostupné vzdělání nebo lékařskou péči... Lidé tam jsou nezaměstnaní, na ulicích jsou žebrající děti, máte dojem, že jste chvílemi v jiném století.

▪ **Jak na tu dobu vzpomínáte?**

Celkově moc ráda. Pro mě to byla opravdu zajímavá pracovní zkušenost, měla jsem příležitost poznat velké množství bezvadných „spolubojovníků a spolubojovnic“. Jsem ráda, že jsem byla na nějaký čas součástí v dnešní době rozhodně jednoho z nejlepších vývozních artiklů naší armády. A naštěstí jsem žádné dramatické vzpomínky z paměti mazat nemusela...

▪ **Zpět na začátek, jak jste se vůbec k práci vojenské sestry dostala?**

Ten, kdo má opravdový zájem, najde všechny informace v rekrutačním středisku. Tak to bylo i u mě. Když jsem nastoupila do Vojenské nemocnice Olomouc, některé moje kolegyně vyjízděly na mise do tehdejší Jugoslávie. Vyjízděly jako civilní sestry, na dobu mise jim byla propůjčena vojenská hodnost a poté se vracely zpět do civilu. Když jsem se o to zajímala já, začínal se systém měnit a já se musela rozhodnout. Pokud bych chtěla odjet na misi, musela bych se stát vojákyňou z povolání. To by znamenalo absolvovat náhradní vojenskou službu v délce tří měsíců. První měsíc probíhal jako klasický „přijímač“ se vším, co k tomu patřilo, tedy s odevzdáním civilu, ranními nástupy, rozcvičkami, výukou všeho vojenského, žádnými

vycházkami... Ze začátku jsem to nesla hůře, bylo mi už dvacet sedm let. Veškeré úsilí bylo zakončeno slavnostní vojenskou přísahou, následoval tříměsíční praporečnický kurz a hurá do práce. A do osmi měsíců už přišel první výjezd. Dnes už jsem spokojená v „civilu“, ale všem kolegům a kolegyním, kteří ve službách polní nemocnice působí nadále, přeji pevně zdraví a šťastné návraty domů.

Marie Polášková



**Bc. Alena Nováková**

nastoupila jako všeobecná sestra na lůžkovou část Chirurgického oddělení Vojenské nemocnice Olomouc hned po ukončení pomaturitního specializačního studia na střední zdravotnické škole v roce 1994 a působila tam do roku 2001. Po krátké náhradní vojenské službě v Hradci Králové začala působit jako vojákyňou z povolání, jejím zaměstnavatelem byl 11. zdravotnický prapor a poté polní nemocnice, zatímco ve vojenské nemocnici vykonávala odbornou stáž. Od roku 2012 doposud působí jako všeobecná zdravotní sestra ve funkci staniční sestry Chirurgického oddělení ve Vojenské nemocnici Olomouc.

# POHYBEM PROTI OBEZITĚ I ONEMOCNĚNÍ LEDVIN



*Klára  
Spilková*

Světový den ledvin  
podporuje Klára Spilková,  
profesionální golfistka  
a česká olympionička

Chraňte zdraví svých blízkých

**9. března 2017**

otevíráme dveře nefrologických ambulancí široké veřejnosti. Vaším blízkým změříme hladinu krevního cukru, provedeme vyšetření moči, zkontrolujeme krevní tlak a stanovíme tzv. body mass index (BMI). V případě nutnosti doporučíme následnou lékařskou péči.

Online test ledvin: [www.ledvinova-kalkulacka.cz](http://www.ledvinova-kalkulacka.cz)

Zjistěte více [www.svetovydenledvin.cz](http://www.svetovydenledvin.cz)



# Světový den ledvin 2017

## Onemocnění ledvin a obezita



**T**ématem 12. světového dne ledvin je obezita jako rizikový faktor pro onemocnění ledvin. Toto civilizační onemocnění je právem označováno za epidemii třetího tisíciletí. Na celém světě žije kolem 600 milionů obézních lidí, v Česku žije lidí s nadváhou nebo obezitou kolem 55%. Mimo srdeční a cévní choroby je právě obezita rizikovým faktorem ohrožujícím zdraví našich ledvin. Ambasadorem letošního světového dne ledvin pořádaného společností B. Braun Avitum se stala nejúspěšnější česká golfistka Klára Spilková. „Dobrá fyzická kondice nepředstavuje základ jen mé profese, ale zdraví obecně. Nejen sportovci by měli dbát na to, aby si ji udrželi. Obezita totiž nepřichází ze dne na den. Budeme-li trochu myslet na to, co jíme, a občas se hýbat, můžeme jí celkem bez obtíží předejít. Osobně si také nechám

ledviny vyšetřit a doporučuji všem, aby svému zdraví věnovali pár minut a na prevenci si došli také,“ říká profesionální golfistka Klára Spilková.

U obézních jedinců musejí ledviny pracovat usilovněji a filtrovat více krve, než je běžné (dochází k tzv. hyperfiltraci), aby vyhověly metabolickým požadavkům těla při jeho vysoké hmotnosti. Zvýšení funkce ledvin může v dlouhodobém horizontu ledviny poškodit, a obezita je tedy rizikový faktor pro rozvoj onemocnění ledvin a vzniku chronických ledvinových onemocnění, jako jsou cukrovka a hypertenze, má přímý vliv také na konečnou fázi renálního onemocnění.

Dobrou zprávou je, že obezitě stejně jako chronickým ledvinovým onemocněním lze do značné míry předejít. Vzdělání a povědomí o rizicích obezity a zdravém životním stylu včetně správné výživy a cvi-

čení mohou prevenci obezity a chorob ledvin výrazně napomoci.

Letošní Světový den ledvin podporuje vzdělávání o škodlivých důsledcích obezity a její souvislosti s onemocněním ledvin, prosazování zdravého životního stylu a opatření v oblasti zdraví vytvářejících preventivní chování jako dostupného řešení.

### Vztah mezi onemocněním ledvin a obezitou

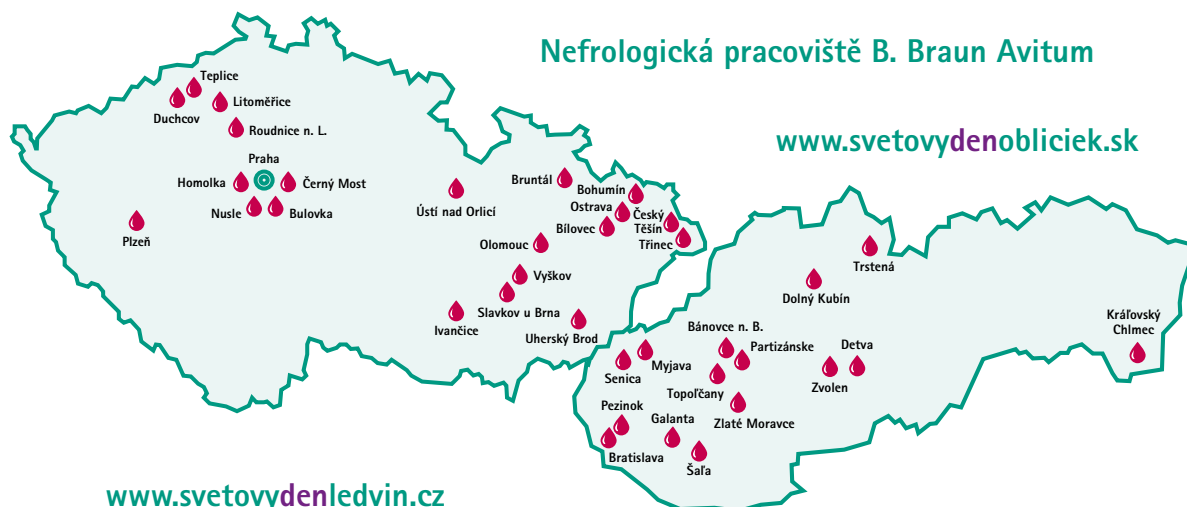
Podle údajů Světové zdravotnické organizace z roku 2014 na celém světě téměř dvě miliardy dospělých trpí nadváhou, z toho více než 600 milionů bylo obézních. U některých národností je obezita diagnostikována u více než jedné třetiny dospělé populace a významně přispívá k celkově špatnému zdravotnímu stavu a vysokým

ročním nákladům na zdravotní péči. Podle nejnovějších předpokladů do roku 2025 postihne obezita 18% mužů a více než 21% žen na celém světě a těžká obezita ovlivní 6% všech mužů a 9% všech žen.

V obecné populaci obezita zvyšuje riziko smrti a přispívá k mnoha jiným onemocněním, jako jsou nemoci srdce, cukrovka, hypertenze, vysoká hladina cholesterolu, obstrukční spánková apnoe, ztučnění jater, onemocnění žlučníku, artróza, různé typy karcinomu, duševní poruchy a špatná kvalita života.

U lidí trpících nadváhou nebo těch, kteří jsou obézní, existuje dvou až sedmkrát vyšší šance vzniku konečné fáze renálního onemocnění v porovnání s osobami s normální váhou. Stejně tak se u obézních lidí častěji vyskytuje akutní poškození ledvin, tedy závažný stav, který se rozvíjí náhle a může způsobit dlouhodobé následky s celoživotními problémy.

Obezita může vést ke chronickému selhání ledvin jak tím, že zesiluje diabetes 2. typu, hypertenzi a srdeční choroby, tak tím, že vede k poškození ledvin přímým zvýšením zatížení ledvin a dalších mechanismů. Redukce obezity může vývoj chronického onemocnění ledvin zvrátit nebo zpomalit.



[www.svetovodydenledvin.cz](http://www.svetovodydenledvin.cz)

redakce Dialogu

# Preemptivní transplantace ledvin

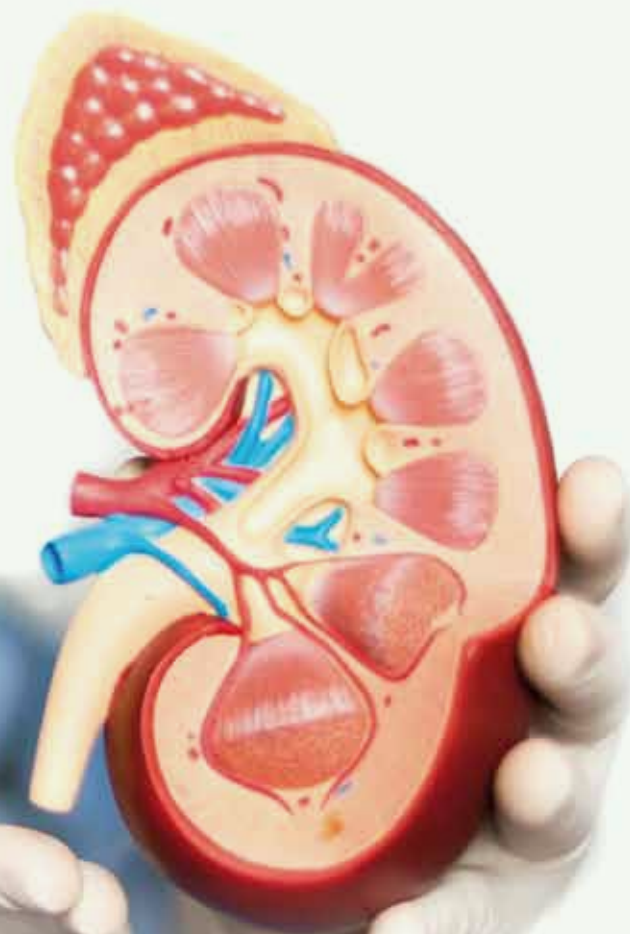
**Preemptivní transplantace ledvin, tedy transplantace ledviny ještě před zahájením dialyzační léčby, je považována za nejlepší možnou léčebnou strategii pro pacienty s pokročilým selháním ledvin.**

## Výhody preemptivní transplantace

Preemptivní transplantace zlepšuje krátkodobé a dlouhodobé přežití pacientů a kvalitu života a snižuje celkové náklady spojené s léčbou. Doba funkce takto transplantované ledviny je výrazně delší, než když je transplantace provedena „klasicky“, tj. až po určité době dialyzační léčby. Kromě toho se pacient vyhne většině obvyklých komplikací spojených s náhradou funkce ledvin, jako je založení trvalého cévního přístupu pro hemodialýzu, riziko infekce spojené s peritoneální dialýzou, kardiovaskulární komplikace atd. Čím delší je doba dialýzy před transplantací, tím větší je riziko selhání transplantované ledviny. Pokud je transplantace uskutečněna preemptivně, selže ledvina jen u necelých 4% pacientů, zatímco při čekání přes 2 roky je to přes 9%.

## Zatím ne pro každého

Ačkoliv je preemptivní transplantace ideálním způsobem léčby pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin, jejímu masovému rozšíření brání nedostatek žijících a zemřelých dárců. Dostupnost dárců se v jednotlivých zemích EU různí, což je dáno odlišnými pravidly pro vyhledávání a přidělování orgánů, jinou podporou žijících dárců a velkým rozdílem v počtu čekatelů na orgán a počtu orgánů od zemřelých dárců. Jednodušší je provádět preemptivní transplantaci s orgánem od žijícího dárce, protože načasování operace od zemřelého dárce je závislé na pravidlech pro přidělování orgánů daného transplantčního programu.



## Jak jsme na tom v Česku a na Slovensku?

V České republice v současné době již není zahájení dialyzační léčby podmínkou k uskutečnění transplantace. Na čekací listinu lze zařadit pacienta, u kterého bude muset být zahájena dialýza do 3 měsíců. Zvyšuje se tak pravděpodobnost, že se pacient dočká transplantace ještě před zahájením dialýzy.

Slovenská legislativa také umožňuje transplantaci ještě před zahájením dialyzační léčby. Nelze však získat kadaverózních ledvinu, transplantace je umožněna pouze v případě toho, že je dárce žijící příbuzný.

*článek převzat z webu [www.ledviny.cz](http://www.ledviny.cz)*



# Eva Kizáková:

## Na dialýze jsem potkala své nejlepší přátele

**M**ôj problém s obličkami sa začal približne pred tridsiatimi rokmi, keď som mala dve malé deti. Problém sa začal tým, že som mala veľmi silné kolikové bolesti a po vyšetreniach sa zistilo, že mám cysty najprv na ľavej a neskôr aj na pravej obličke. Od tej doby som bola pod dohľadom nefrologickej ambulancie v Galante. Predtým som nemala žiadne príznaky. Ako sa neskôr ukázalo, túto chorobu som zdedila po mojej mame, ktorá ju pravdepodobne dostala počas druhej svetovej vojny, keď nútene strávila niekoľko dlhých a ťažkých mesiacov v koncentračnom tábore.

” **Dialyzačná liečba bola spočiatku šok, ale nebolo iné východisko**

Môj otec bol robotník, celý život veľmi ťažko pracoval, aby zabezpečil rodinu, pretože moja mamička mala zdravotné problémy, a tak sa starala o rodinu. Narodila som sa 26. februára 1958 v Nových Zámkoch. Od svojho narodenia až doteraz žijem v Galante na juhu Slovenska. Mám dve staršie sestry, jedna je o štyri roky staršia, žije v Maďarsku a najstaršia sest-

**Dialyzační léčba změnil život od základu každému, který ji musí podstoupit. Nejinak tomu bylo u Evy Kizákové. Musela se vzdát milovaného povolání učitelky slovenského jazyka, dějepisu a literatury a přizpůsobit svůj život životu člověka odkázaného na invalidní důchod. Onemocnění ledvin pro ni je jako tíživé dědictví pobytu její matky v koncentračním táboře, ze kterého se vrátila nemocná. Eva Kizáková ale vždy hledí na život z té lepší stránky. Díky dialýze jí do života vstoupili lidé, kteří ji podporují nejen po zdravotní, ale hlavně po lidské stránce.**

ra žije v Nitre. Ja v súčasnosti nepracujem, som už štvrtý rok na invalidnom dôchod-

ku kvôli chorobe obličiek. Predtým som pracovala ako učiteľka na Základnej ško-

le v Galante, vyučovala som predmety slovenský jazyk a literatúra a dejepis.

Napriek tomu, že som bola pod lekárskeho dozoru, môj zdravotný stav sa zhoršoval, v prvých rokoch to boli občasné kolikové bolesti, no postupne sa môj zdravotný stav zhoršil tak, že pani doktorka mi oznámila, že bude potrebná dialyzačná liečba. Spočiatku to bol šok, ale nebolo iné východisko. Začiatky boli veľmi ťažké, pretože moje žily boli slabé a praskali, problémy som mala aj kým sa podarilo lekárom nasať AV fistulu. Samozrejme, že to bola nová a zložitá situácia,



kým som si zvykla na prostredie dialýzy. Toto ťažké obdobie mi pomáhal prekonať vynikajúci zdravotný personál dialýzy, samozrejme, že pri mne stála moja rodina a moji priatelia. Samozrejme, že nastali veľké zmeny aj v oblasti stravovania, bolo potrebné obmedziť prísun niektorých potravín ako napr. ovocie, zeleninu, obmedziť pitný režim, čo bolo pre mňa asi to najťažšie a doteraz je to môj najväčší problém, hlavne v lete.

Pravidelnou návštevou dialýzy sa samozrejme zmenil môj život, stala som sa invalidnou dôchodkyňou, musela som prestať pracovať v školstve, čo mi bolo nesmierne ľúto, lebo svoju prácu som mala veľmi rada, ale náročnú

prácu s náročnou liečbou som nedokázala skĺbiť. Samozrejme, že návšteva dialýzy trikrát do týždňa do určitej miery obmedzila môj osobný a úplne

## ” Snažím sa využívať naplno každú voľnú chvíľu

pracovný život. Postupne som sa vyrovnávala s touto skutočnosťou, hlavne, keď som sa na dialýze zoznámila s ostatnými pacientmi a našla som si tam dve „spriaznené duše“, dve kamarátky, ktoré mi vtedy aj teraz pomáhajú prekonať ťažké chvíle, ktoré z času na čas každého „chytia“.

O svojich problémoch otvorene hovorím so svojou rodinou, so svojimi priateľmi, bý-

valými kolegami, a všetci ma podporujú. Čo sa týka mojich koníčkov, tým sa venujem naďalej, veľmi rada čítam, pozerám dobré filmy a venujem sa

ručným prácam, veľa vyšívam a venujem sa aj iným výtvarným technikám. Snažím sa využívať naplno každú voľnú chvíľu a myslieť pozitívne do budúcnosti.

Pred nedávnom som prekonala náročnú operáciu, vyoperovali mi jednu obličku, pretože bola nadmerne veľká a tlačila na niektoré orgány, momentálne sa doma zotavujem. Som na transplantačnej

listine a pevne verím, že časom sa nájde oblička vhodná na transplantáciu. No hovorí sa, že všetko zlé je na niečo dobré, takže veľkým pozitívom bolo a aj je, že na dialýze som stretla vynikajúcich ľudí – sestričky, lekárov, ktorí sú vždy ochotní pomôcť nielen pri zdravotných problémoch, ale aj po stránke ľudskej. A hoci veľa ľudí v dnešnej dobe nie je spokojných so zdravotníctvom, príp. s ľuďmi v zdravotníctve, ja môžem povedať len to najlepšie o všetkých ľuďoch na dialýze – od lekárov, cez sestričky, sanitárky, upratovačky. Najväčším pozitívom je, že som si tu našla dve najlepšie kamarátky.

redakce Dialogu

## Osmisměrka

„Všichni dospělí byli dětmi, ale málokdo... TAJENKA” *Saint Antoine De Exupéry*

A	N	S	C	H	Y	T	S	O	I	O	T	E	P	I	T	A	T	I	M	K	T
N	A	R	Ý	K	A	L	U	S	I	L	I	K	O	N	T	V	K	A	I	É	
C	P	R	Á	D	L	O	K	Z	Y	O	M	Í	T	K	A	P	R	Z	N	O	
A	Í	K	N	I	P	A	A	B	R	O	V	T	A	N	L	T	A	L	K	Y	
R	N	O	E	M	R	K	Z	Á	T	A	H	A	K	Á	O	R	Á	E	Í	Ě	
P	A	N	L	A	Z	E	O	I	Ú	N	T	A	T	U	M	E	M	N	N	A	
A	Č	F	O	R	R	Š	V	A	K	V	O	C	N	A	R	F	R	Í	R	K	
Š	P	L	H	Y	Á	Y	Á	O	S	T	E	I	Í	E	D	E	L	K	Á	I	
E	T	I	O	P	D	B	Č	Ý	B	I	L	E	N	N	U	N	U	Ň	V	R	
K	U	K	U	J	N	Z	E	M	K	E	Š	Á	R	A	R	Í	U	S	O	F	
Y	A	T	A	M	É	T	K	E	K	O	M	P	A	R	A	T	I	S	T	A	

**Návod:** Luštěte ve všech osmi směrech a ze zbylých písmenek čtěte po řádcích tajenku.

AFRIKA, ALKY, ANIONT, BOVERI, DRMOLA, ETIOP, FRANCOVKA, IKRA, IVANKA, KARTOUN, KMITATI, KOMPARATISTA, KONFLIKT, KREONT, KUKU, LAKÝRA, LÍNĚ, MAZLENÍ, MOTIVY, MRAZIT, NAPÍNAČ, NELIBÝ, NEREÁLNÉ, NZEM, OHOLENÁ, OMÍTKA, OSKAR, OSTYCH, OTEPI, PLÁTCE, PRACNA, PRÁDLO, PYRAMIDKY, RARÁŠEK, SILIKON, SKÚTRY, SUNDAT, ŠEKY, ŠPLH, TAKTNÍ, TARZUS, TÉMATA, TOVÁRNÍK, TREFENÍ, TRNÍ, TUŇÁK, TUPÁ, TVORBA, UKAZOVÁČEK, UREUS, ZÁTAH, ZBYŠEK, ZKAZIT, ZRÁDNÉ.



# Zimní procházka Vysočinou



**Vysočina se rozkládá asi uprostřed naší republiky, je dobře dostupná ze všech jejích koutů, a proto je vhodná i na krátké víkendové výlety do přírody. Zároveň je dosti rozlehlá, zvláště když do ní započítáme i Železné hory, a tak se sem dá jezdit opakovaně a přitom navštívit různá místa. Vydejte se tedy nyní na jednu z takových krátkých výprav na Vysočinu prostřednictvím tohoto článku.**

**J**ak je obecně dobře známo, Českomoravská vysočina se nachází na pomezí Čech a Moravy. Zhruba na půl ji dělí dálnice D1. My se v tomto článku podíváme na několik zajímavých míst v severní části Vysočiny, v oblasti Chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy. Nejprve se vydáme na celodenní pěší výlet a pak se podíváme do Studnice, kde koncem února proběhne tradiční masopust.

### Procházka krajinou vysočiny

Co je pro vysočinu typické a některými návštěvníky vyhledávané, je její osobitá

krajinná scenérie. Břízy, pole, vřes, louky, lesíky, borové hájky, kamenné valy v polích v kombinaci s často mlhavým, vlhkým a větrným počasím vytváří neopakovatelnou kulisu pro dlouhé odpočinkové procházky. Taková procházka může vést například z Daňkovic přes Sněžné, Krátkou do Kadova.

Malá obec Daňkovice leží asi 11 km vzdušnou čarou severovýchodně od Nového Města na Moravě. Tady výlet zahájíme. Je možné se zde ubytovat v příjemném pensionu (nemohu než doporučit), ale dá se sem dobře dostat i autobusem. V Daň-

kovicích, hned kousek od autobusové zastávky, je zajímavá kulturní památka – kostel. Na kostel ale vůbec nevypadá. Byl totiž v roce 1818 postaven jako evangelická modlitebna podle tolerančního patentu vydaným rakousko-uherským císařem Josefem II. Proto tento kostel nemá ani věž, ani zvony, okna jsou obyčejná bez výzdoby a jeho hlavní vchod je z polí, nikoliv z ulice. Podobných kostelů v původní podobě se zachovalo jen velmi málo, většina jich byla později upravena přístavbou věže a podobně. Okolo kostela je starý hřbitov, který celou památku dokresluje.



Krajina Vysočiny





Dům v Kadově

Po obhlídce kostela se vydáme po červené turistické značce na Buchtův kopec, který je hned nad Daňkovicemi. Vede na něj asfaltová silnice, protože na jeho vrcholu je od roku 1979 radarová stanice řízení letového provozu. Ta je údajně současně nejvyšším obydleným místem na Českomoravské vrchovině. Mimochodem zde nabízejí možnost ubytování, takže si můžete

vyzkoušet, jak se tady žije. Ze zalesněného vrcholu Buchtova kopce není žádný výhled, a proto pokračujeme dál po červené do Sněžného. Sněžné je významnější, vybavenější obec, a tak si tu můžete dát menší odpočinek v cukrárně a navštívit informační středisko. Dál cesta vede asi 2 km po cyklostezce do malinké rázovité obce Krátká. Žije zde pouhých 20 obyvatel a její délka

je jen 200m. Obec vznikla v roce 1727, kdy hraběnka Marie Josefa Hohenzollernová povolila dělníkům pracujícím v lese a v nedalekých železárnách postavit si zde domky a obdělávat vymýcené paseky. Obec je zajímavá tím, že stavení jsou pro Vysočinu netypicky soustředěna na malé ploše. Malebné lidové stavby, vhodně začleněné do zemědělské krajiny, jsou jedním z nej-



Věž řízení letového provozu na Buchtově kopci



Daňkovice v zimě





Daňkovičský kostel postavený podle tolerančního patentu a dochován v původní podobě

hodnotnějších celků lidové architektury v této oblasti. Při procházce vyhledejte nejzajímavější roubené stavby (rychta č. 12, stavení č. 4 a 31). Krátká byla vyhlášena jako vesnická památková rezervace a bylo by škoda si ji neprohlédnout.

Odtud vede naše cesta dál po cyklostezce směrem k Samotínu. Hned za obcí si můžeme všimnout zbytků zemědělských úprav krajiny z období pozdní kolonizace. Po obou stranách cesty jsou kamenice (kamenné valy vzniklé vybíráním kamení z polí) porostlé keři a stromy. Políčka už se proměnila v louky, ale lze si snadno představit, jak se zde těžce žilo a z kamenité země dobývalo živobytí. Po asi 1,5 km

cesty po silnici se dostaneme na rozcestí se zelenou značkou. Po ní se dáme lesem doleva dolů do nedalekého Kadova.

Kadov je cílovou vesničkou našeho výletu. Tady nás pro začátek bude zajímat proslavená rázovitá hospoda U Janečků a její neméně slavný bylinný likér paní Janečkové Kadovánek. Jak se uvádí na kamenné desce na hospodě, Kadovánek vznikl v roce 1992 a navazuje na tradici Samotínského vánku ze 4 km vzdáleného Samotína. Jestli ho ochutnáte, z úst vám bude opravdu vanout příjemná vůně bylinek. Hospoda prý patří k nejstarším usedlostem v obci a byla údajně provozována už v 18. století. Tehdy byly v Kadově železné hutě a kolem nich



vznikala stavení hutních dělníků. Dvě vysoké pece už připomínají jen zbytky zdí a nic v obci nenapovídá tomu, že zde byl bohatý železářský průmysl. Další dobrou možností občerstvení je příjemná restaurace Klokočí.

V Kadově můžete svůj výlet ukončit a autobusem se dopravit zpět. Pokud máte ještě dost sil, pak se vydejte dál po žluté a pak zelené značce do 6 km vzdáleného turistického centra Tři Studně, odkud budete mít i lepší autobusové spojení.

### Tradiční masopustní průvod

Až ukojíte svou touhu po pohybu v přírodě, vydejte se poznávat i kulturní zajímavosti Vysočiny. Navštivte obec Studnici na severním okraji Žďárských vrchů nedaleko Hlinska. V posledních letech se proslavila svým masopustním průvodem, který se zde a v několika dalších obcích v okolí (např. Hamry, Vortová, Blatno) zachoval ve své původní podobě. Na stvrzení výjimečnosti byla zdejší tradice v listopadu 2010 zapsána na Seznam nehmotného kulturního dědictví UNESCO. Tento rok vychází masopustní úterý na 28. února. Obchůzka se tak ve Studnici bude konat zřejmě v sobotu 25. února. Vydejte se tam, stojí to za to.

Masopustní průvody se pořádají v mnoha vesnicích a městech na Moravě i v Čechách. Výjimečnost masopustů na Hlinecku





Dovádění masek při masopustní obchůzce ve Studnici: zleva slamák, kobyla a strakatý a tančící turci

spočívá v jejich ustálené podobě a tradici (záznamy lze nalézt z poloviny 19. století). Každá maska zde má po desetiletí svoji stále stejnou podobu a funkci. Masky se dědí v rodinách a převlékají se do nich pouze muži a mladí chlapi. Uvádí se, že je to proto, že muži jsou nositeli plodivé síly, kterou mají masky přenášet. Masky se navíc dělí do dvou skupin – černé a červené. Červené masky tradičně oblékají svobodní chlapi (Strakatý, Ženuška, Turci), černé masky ženatí muži (Slaměný, Kobyla, Ras, Kramář a Kominík).

A jak takový masopust ve Studnici probíhá? Brzo ráno se masky sejdou a jdou

společně požádat starostu o povolení k obchůzce. Pak se vydává celý průvod tvořený maskami a hudbou (např. křídlovka, klarinet, pozoun, trombon, buben) na obchůzku dům od domu. V každém domě masky dostanou nějaké pohoštění ve formě koblih, chlebičků, alkoholu a malou finanční hotovost. Hudba zahráje hospodáři písničku na přání, masky tančí a laškují s přihlížejícími. Přitom je obvykle na tváře malují nachystaným černým nebo červeným líčidlem, porážejí je do sněhu, mrskají ve vzduchu krátkým bičkem, výskají a pokřikují a dělají charakteristické zvuky, pohyby a figury. Obchůz-

ka končí obvykle až navečer „porážením kobylou“. To je obyčej, při kterém je jedna z masek – kobyla – sfata za domnělé hříchy jinou maskou – rasem – a následně opět oživena. Při tom je čten ortel a testament. Tímto závěrečným aktem obchůzka končí a večer následuje masopustní zábava, kde se sejdou všechny masky, které celodenní pohyb na mraze vydrží.

Po celou dobu obchůzky je spousta leg-race a stále je na co se dívat. Pokud se vám současně vydaří i počasí a bude sníh, budete mít neopakovatelný zážitek.

*Mgr. Petr Pavelčík, DS Uherské Hradiště*



Restaurace Klokočí v Kadově



Kamenná tabule na hospodě U Janečků v Kadově plesa



V zimních měsících obvykle jíme méně zeleniny a ovoce. Jedním z důvodů je, že salát nás moc nezahřeje, dalším může být jeho dvojnásobná cena, horší dostupnost a v neposlední řadě kvalita některých druhů. Přiznejme si, že zimní rajče má s tím letním a podzimním společný pouze tvar a název. Dneska bych vás chtěla přesvědčit, že na ovoce a zeleninu bohaté menu se dá sestavit i nyní. Jen je třeba zaměřit se na ty správné druhy.



# ZIMNÍ MENU plné ovoce a zeleniny? JDE TO!

Recepty pro vás připravila **Petra Bártová**,  
foodbloggerka a redaktorka [sexymamas.cz](http://sexymamas.cz)



## ZELENINOVÉ TYČINKY S DIPEM

- 150 g mrkve
- 150 g řapíkatého celeru
- 100 ml bílého jogurtu
- 5 lístků bazalky
- 1 lžice olivového oleje
- 50 g vlašských ořechů
- 1 stroužek česneku

Očištěnou mrkev a celer nakrájíme na tyčinky. V sezóně určitě doplňte i hadovou okurkou. Z lístků bazalky, olivového oleje a ořechů umixujte pesto. Jogurt smíchejte s rozdrčeným česnekem. Pesto můžete spojit s česnekovým jogurtem nebo vytvořit dip dvou barev a chutí. Tento rychlý starter je i výbornou zdravou alternativou tyčinek a chipsů na jakoukoliv party.

Energie: 591 kcal, bílkoviny: 16 g, tuky: 48 g, sacharidy: 33 g, draslík: 1246 mg, fosfor: 422 mg

Množství surovin u všech pokrmů odpovídá 4 porcím.



## KRŮTA NA PAPRICE S RÝŽÍ

Klasika, která zasytí a připomene vám „slepici na paprice“ našich babiček. I tento recept se dá vytvořit tak, že půjde o lehce stravitelný a přitom energeticky zcela vyhovující pokrm. Stačí tučnou slepici nahradit krůtími prsy a místo knedlíků zvolit jako přílohu rýži.

- 500 g krůtích prsou
- 50 g sladké papriky
- 100 g másla
- 2 g soli
- 10 g bezlepkové mouky
- 200 g rýže
- 3 hřebíčky
- 200 ml rýžové smetany (můžete nahradit klasickou)



Krůtí prsa opečeme z obou stran na rozpuštěném máse, poté osolíme, posypeme paprikou a bezlepkovou moukou a ještě chvíli opékáme. Stačí velmi krátce, aby paprika nezhořkla. Zalijeme 300 ml vody a necháme dusit pod pokličkou asi 10 minut. Přidáme smetanu a necháme zredukovat do omáčkové hustoty. Ta je v každé rodině jiná. Rýži orestujeme na dvou lžících rozpuštěného másla, přidáme hřebíček a vaříme v závislosti na typu.



Energie: 2 455 kcal, bílkoviny: 142 g, tuky: 127 g, sacharidy: 205 g, draslík: 3 025 mg, fosfor: 1 588 mg



## PEČENÝ KOMPOT

Pouze ovoce, nic víc, nic míň. Zvolte sezónní. V našem receptu jsou jablka, pomeranče a banány. Pečené ovoce chutná sladce a v kombinaci se sladkým kořením vám krásně provoní domov.

- 2 větší sladká jablka
- 1 banán
- 2 pomeranče
- badyán, skořice, hřebíček
- 500 ml vody

Ovoce nakrájíme na kostky, přidáme 4 hřebíčky, badyán a kousek celé skořice a pečeme asi 30 minut v troubě vyhřáté na 200 °C. Kompot chutná výborně horký i vychlazený.



Energie: 398 kcal, bílkoviny: 6 g, tuky: 3 g, sacharidy: 113 g, draslík: 1 616 mg, fosfor: 157 mg



Jmenuji se

## ÁJA AGNEROVÁ

a baví mě **TVOŘIT, MALOVAT, ŠÍT...**

dávat věcem okolo sebe novou tvář.

Proto stále hledám nové nápady, jak by se daly běžné předměty s trochou kreativity využít neotřelým způsobem nebo jak si je jednoduše a levně vyrobit.

Doufám, že se do tvoření pustíte se mnou 😊!



1.

KROM SKLENIČKY SI PŘIPRAVTE  
DISPERZNÍ LEPIDLO, ŠTĚTEC A SYPKÉ TŘPYTKY.

**POKUD MÁTE  
DOMA SKLENKU,  
KTERÁ VÁM NEJDE  
DO PÁRU, NEMUSÍTE  
SE JÍ ZBAVOVAT...  
VYUŽIJTE JI TŘEBA  
K VÝROBĚ  
ELEGANTNÍHO  
STOJANU NA SVÍČKU.**





2.

TU ČÁST, KTEROU BUDETE CHTÍT  
MÍT OZDOBENOU, POTŘETE  
DISPERZNÍM LEPIDLEM.



3.



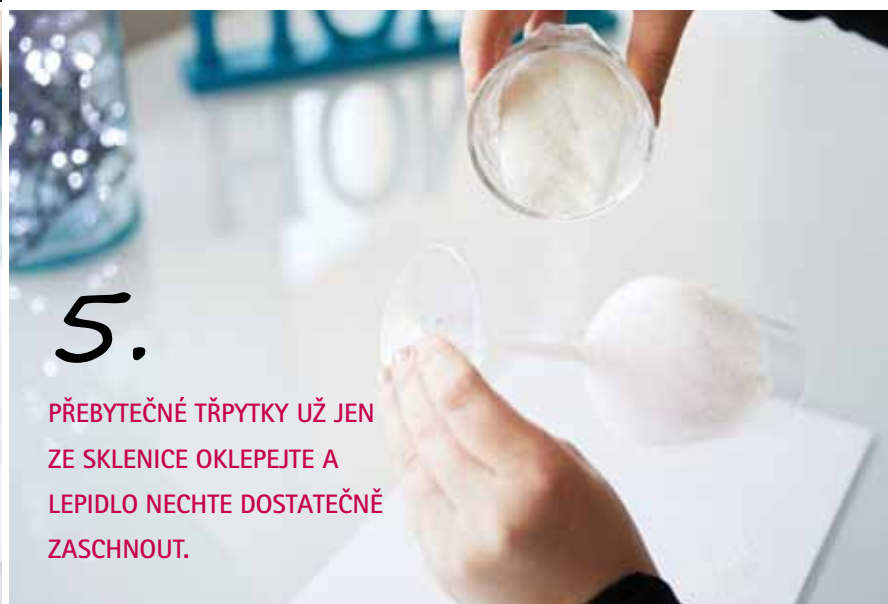
4.

VEZMĚTE SI TŘPYTKY  
A NEJLÉPE NAD  
NĚJAKÝM PAPIREM  
JIMI LEPIDLO ZASYPTE.



5.

PŘEBYTEČNÉ TŘPYTKY UŽ JEN  
ZE SKLENICE OKLEPEJTE A  
LEPIDLO NECHTE DOSTATEČNĚ  
ZASCHNOUT.



PODLE VÝBĚRU BAREV TŘPYTEK  
MŮŽETE STOJAN SLADIT  
S BARVAMI VAŠÍ DOMÁCNOSTI.  
JEDNODUŠÍ UŽ TO BÝT NEMŮŽE.



# Stařec, co neměl rád sníh

„S níh se mi vždycky hnusil,“ utrousil drobný stařík v klobouku zakrývajícím téměř celý jeho obličej k o něco mladšímu chlapíkovi brodicímu se půl kroku za ním, aniž mu uteklo jediné jeho slovo. „Víš, že jsem ho vždycky nenáviděl,“ dodal s výrazem značícím absolutní nespokojenost.

## MONTEVIDEO (Uruguay)

Osvaldo Barrios dorazil z práce domů jako obvykle. Aktovku položil na botník a přivítal se s manželkou, která též jako obvykle připravovala večeři. Obě děti příkladně pracovaly na domácích úkolech a byt byl provoněný čerstvě upečeným hejkem s citrónovou omáčkou. V televizi právě běžela reportáž o aktuálním poválečném vylození útočiště hledajících nacistických oficírů. Přes dramatickosti hlasu reportéra, stojícího před německou ponorkou jižně od Buenos Aires, tomu ale nikdo doma nevěnoval pozornost. Údajně jich do Jižní Ameriky stejně uz dorazily tisíce. Osvaldo Barrios, jeho žena a děti tak společně pokračovali v prostrání k večeři.

Harmonická rodina byla vzorem blízkému okolí nejen pro ctihodné povolání otce, právníka v kanceláři Bernsen & Loewy. Další obdivuhodný rozměr jí dodávala překrásná Rita, učitelka na základní škole, která ve volném čase spravovala charitu zastřešenou křesťanskou organizací ze čtvrti Tres Cruces.

Tento večer jako rodina jedli společně u jednoho stolu úplně naposled.

## USHUAIA (Argentina)

Pepe Carillo zatáhl roletu svého malého koloniálu položeného ve ztracené uličce kolmo na hlavní třídu. Moc zákazníků toho dne neměl, ale nezdálo se, že by mu to nějak vadilo. Žil v hlavním městě Ohňové země dva roky a nedůvěřiví místní lidé si na něj teprve začali zvykat. Nedá se říci, že jim to tento tajemný a uzavřený samotář nějak usnadňoval. Objevil se tu z ničeho nic a klepy říkaly, že přijel z velkého města na severu, snad dokonce až z Buenos Aires.

Sem na konec světa nepřicházeli většinou jiní lidé než ti s minimálně trochu záhadnou minulostí nebo nějakí blázní. Většinu roku je v této části světa nebe zatažené s jen minimem slunečního svitu. Sněží a mrzne nezřídka i uprostřed meteorologického léta, tedy v lednu. Poloha na jižní polokouli způsobuje, že průměrná teplota je v období Vánoc sice na stupnici o deset dílků vyšší než v červenci, ale je to stále pouze 10 °C nad nulou.



Zdejší pětitisícová populace se nikoho na minulost neptá a mnohým nově příchozím to samozřejmě náramně vyhovuje.

Ushuaia – nejj jižnější město světa známé žalářem pro ty nejtěžší kriminálníky a notorické útěkáře. Za vzor mu sloužily britská věznice v Tasmánii či francouzská na Ďábelských ostrovech, tedy ty, z nichž uniknout bylo takřka nemožné.

Věznice z důvodu nesčetných stížností na špatné zacházení s chovanci, vyúsťující ve velkou úmrtnost, byla pár let po válce a zhruba po padesátileté historii uzavřena. Vězni byli rozeseti po věznicích dále na severu. Dozorci, kteří zde byli již s rodinami pevně usazení, většinou zůstali, čímž zabránili razantnímu úbytku obyvatelstva.

Pepe dorazil do svého velice jednoduchého příbytku, kde kromě plynového sporáku, kovové postele, stolu a jedné židle neměl skoro nic. Život zde byl velice odlišný od toho ve velkoměstě, ale on si nestěžoval. Ve své samotě, s pravidelným denním režimem a zapojením do společnosti, cítil takový, jaký skutečně byl, úlevu a klid. Už nemusel nic předstírat a věděl, že je konečně v cíli, kam ho zavedla spirála událostí, které se mu značně vymkly kontrole.

Vše to začalo v prvním ročníku právnické fakulty v hlavním městě, kde jako premiant gymnázia nemohl nenastoupit, aby zúročil svoji nadprůměrnou inteligenci. Každý krok jeho kariéry byl pozorně sledován celou jeho rodnou vesnicí a příslušníky své rozvětvené rodiny byl následně po zásluze veleben a jedinečně





foto: Wikimedia Commons

oslavován. V této fázi života by jeho jakýkoliv, byť částečný neúspěch již nebyl akceptován, a byl by naopak považován za obrovské selhání. Postupným překonáváním překážek vytvářel kolem sebe jedinečnou auru velice úspěšného mladého muže.

To, že každá další překážka je stále těžší a těžší, si nechával bohužel jen pro sebe. Po první neúspěšné zkoušce začal ztrácet sebedůvěru a začal odkládat termíny těch dalších.

Doma oslavy úspěšně složených zkoušek nebraly konce.

Následně začal docházet na univerzitu už pou-

ze občas, a to jen z důvodu udržení kontaktu se svými spolužáky.

Rodinné slavnosti za účasti půlky vesnice na počest postupu do dalších ročníků byly vyhlášené v širokém okolí.

Nešťastný mladík přestal na univerzitu docházet úplně.

Na falešný diplom dosvědčující úspěšné absolvování studií se chodívalo do domu rodičů dívat procesí.

Následně si vzal právem muže s velkou budoucností nejhezčí dívku z vesnice a odstěhovali se do hlavního města. S platem

úspěšného právníka si mohli dovolit třípokojový byt a auto zaparkované před domem.

Pepe se jednoho krásného letního dne roku 1948 na cestě ze svého krámků zhluboka nadýchl osvěžujícího vzduchu a chřípím nasál několik sněhových vloček pozvolna padajících na Ushuaiu. Ulicemi se linuly vánoční koledy, které mu přivolaly hluboko zasuté vzpomínky. Rita i děti mu strašně chyběly, ale nedokázal by se podívat do očí ani jim, ani všem těm příbuzným a přátelům, od kterých si napůjčoval obrovské sumy peněz. Bez nich by si nemohl udržet životní styl úspěšného muže, k němuž byl sice předurčen, ale nezvládl ho naplnit. Byl si vědom, že útekem obětoval jak vlastní rodinu, tak i vlastní identitu. Ze strachu z prozrazení vlastního selhání, které nebyl schopen přiznat tolik let, odjel dobrovolně do místa, kam dříve vozili proti jejich vůli jen ty nejhorší kriminálníky. Zde začal pokorně znovu od začátku.

Zrovna míjel zvláštní dvojici postarších mužů. Vidál je celkem pravidelně. Ten mladší a vyšší z nich šel vždy půl kroku za tím v klobouku a zásadně po jeho pravici.

Majitel koloniálu krácel ke svému nově založenému skromnému domovu, aniž zaslechl jejich právě probíhající konverzaci.

„Sníh se mi vždycky hnusil, Bormane, víte, že jsem ho vždycky nenáviděl.“ Jeho oddaný nástupce pouze smutně přitakal. „A taky už vím proč. Připomíná mi Stalingrad,“ zaskřehotal starší z dvojice s hořkostí v hlase, vědom si toho, že jeho dny slávy jsou již v nenávratnu, a naučeným pohybem si vyzáblými prsty odhrnul zplihlé vlasy z očí.

Daniel Dvořák

cestovatel, bohém a příležitostný spisovatel,  
foto: commons.wikimedia.org

## Sudoku


- Žádná číslice se nesmí v jednom řádku opakovat dvakrát
- Žádná číslice se nesmí v jednom sloupci opakovat dvakrát
- Žádná číslice se nesmí ve čtverci  $3 \times 3$  opakovat dvakrát

průměrné

obtížné

		8					
	5					4	1
		9		6			3
			3	1	2		4
7	9		2		3	5	
	2		9		1		
2	7		4				5
1		4					
5							7

6			4		8			2	
					5	6	4		
8	7								
	8		3	9				7	
3	5				2			6	
	1								
			6			8	5		
		1		3					
7							9	6	3

◆	S. R. O. (FONE-TICKY)	DRUH OBJEKTÍVU	OBIDVA	HRDINA (KNÍZ.)	◆	OKRAJ PREDMETU	DREVENÝ PLUH	INDIVIDU-ÁLNE ŠTÚDIUM (SKR.)	ENGLISH LANGUAGE LEARNER (SKR.)	IZRAELSKÉ MESTO	◆	NEŠKÓR	RÍMSKYCH 55	VZDUCH (GRÉCKY)	TAJENKA 2	ZN. LIEHOVINY	SÍDLO V NIGÉRII					
EURÓPSKA BANKA PRE OBNOVU A RÔZVOJ					TAIWANSKÁ TENISTKA						PLAVENIE											
TAJENKA 4					SLOV. VOJENSKÝ SUDCA RAKETOVÁ ZÁKLADŇA (SKR.)						PRACOVNÁ KOMBINEŽA MEDZINÁ-RODNÁ CYKLI-STICKÁ UNIA											
HVIEZDA V SÚH-VEZDÍ ŠKORPIÓN								BÝVALÝ KANADSKÝ HOKEJISTA JOŽO PROČKO					PORADENIE									
RÁDIUM (ZN.)			ARMÁDNE VÝCVIKOVÉ STREDISKO	POZNAJ (ZAS-TARALE) SLOVKO RADOSTI				FRANCO (SKR.)				◆	ZBRAŇ HUSITOV OBEČ V ČR									
KYPRÍŤ PLUHOŇ					TLAČOVÁ AGENTÚRA MEXIKA			ASOCIÁČIA INTER-NETOVÝCH MÉDII (SKR.)				KOSILA REGISTER TON (SKR.)										
◆	TAJENKA 1	VOJENSKÝ ÚTVAR (SKRATKA) OZVENA				 <p><b>„Malé bolesti nás vyvádzajú z rovnováhy, ale veľké ... (tajnička 1-4).“</b> <i>Jean Paul</i></p>						RAJ (ČESKY)				BDEJ, PO ČESKY	AUTOMATIC NOISE LIMITER					
PRENÁŠAJ, NOS				◆													HRAJÚ NA TRÚBKE					
CITOS-LOVCE POVZDY-CHU			FOND NÁROD-NÉHO MAJETKU	OTEC, PO ČESKY													◆	TALIANSKY FUTBA-LISTA	DETSKÁ NEMOCNICA (SKR.) ČESKY PUBLICISTA A HISTORIK			
MÁKKÝ, PO ANGLICKY					◆							IMAGE	VÝKONNÝ VÝBOR (SKR.)	KOVÁČSKA DIELŇA, PO ANGLICKY		SLOVEN-SKÝ FUTBA-LISTA	ZN. KOZMETIKY	PODSVETIE	TVRDÝ VÝCVIK			
◆	SNÍVAL (BÁSNICKY)	CITOSLOVCE PREKVAPENIA ZNAČKA NÁKL. AUTO-MOBILOV			IN VITRO FERTILISA-TION (SKR.)				SLOVENSKÝ FILHARMO-NICKÝ ORCHESTR (SKR.)				DVOJH-LÁSKA			AKÝ (HOVOROVE)	OKRESNÉ MUZEUM (SKR.)					
ZAMAT (NEMECKY)					MIMOVĽADNE ORGANIZÁČIA CARDIAL-PULMONAL RESUSCITA-TION (SKR.)				KÓD MENY JAR ČI				MENO VIKTORA SLOVENSKÝ ČERVENÝ KRÍŽ									
NÁRODNÝ VÝBOR (SKR.)			JAPONSKÉ SÍDLO IM PATRIACI				RIBONUC-LEIC ACID				TAJENKA 3											
RÝMSKA TRÓJKA				ŠPZ PRIEVIDZA			OTEC BOHOV				VYUČUJÚ											
PRAOTEČ POĽSKÝCH LACHOV				RIADITEL-STVO ŽELEZNÍČ (SKR.)			LESNÁ NYMFA PRE-MENENÁ NA OZVENU				SMRŤ (KNÍŽNE)						NÁPOVEDA: BADEL, BELAR, DIVAIO, ELAKRAB, FORGE, HSIEH, OKUS, SABAN, SAMT, SZABÓ					

**Uzávierka je 20. 3. 2017**

**Ako súťažiť?**

Vylúštíte súťažnú tajničku a jej správne znenie odovzdajte personálu dialyzačných stredísk B. Braun Avitum alebo ho zašlite poštou na adresu:

**Redakce časopisu Dialog B. Braun Avitum s.r.o. V Parku 2335/20 148 00 Praha 4 Česká republika**  
(na obálku napíšte „Súťaž“).  
Prípadne nám správne znenie tajničky zašlite e-mailom na adresu [dialog.cz@bbraun.com](mailto:dialog.cz@bbraun.com) alebo


[dialog.sk@bbraun.com](mailto:dialog.sk@bbraun.com) (do predmetu e-mailu napíšte „Súťaž“).  
Prosím, neposielajte odpovede po uzávierke, nebudete do zlosovania už zaradení.  
Z technických dôvodov zasielame výhry len na území ČR a SR.  
Prosím, pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku; neradi

by sme vaše meno skomolili, ak sa objavíte na výhernej listine.  
Pravidlá súťaže nájdete na stránke [www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz).  
**Čeny pre výhercov:**  
tričko s golierikom, flisová deka, kniha, pero, blok, antistresová loptička (oblička), klúčenka so svetlom a žetónom

**Výhercovia z minulého čísla:**  
Júlia Čerešňiková,  
Katarína Kubelková

**Riešenie z minulého čísla:**  
Nestrácejte čas s nikým, kto ho nie je ochotný tráviť s vami.



	PRVEK NAČKY RN	PODNIK VE VARNSDORFU	TAJENKA 3	INIC. PISNÍČKÁRE MLÁDKA	OPĚT	STEH		JÍST (EXPR.)	MEZINÁR. SDRUŽENÍ LETECKÉ DOPRAVY	ZKRATKA TELEVIZNÍHO ZPRAVODAJSTVÍ	ÚRODNÉ MÍSTO V POUŠTI		ŠTĚKNUTÍ	DOMÁCKY RONALD	OŠATIT	CELNÍ KÓD UKRAJINY	SPOJKA PODŘADÍCI												
KONTROLA							REŽ					SOUČÁST SPOJOVACÍ																	
STAROGERMÁN							ČASNÁ ŘÍMSKY 51					ANGL. DNES ZKR. MILIMETRU																	
ZVÝŠENÝ TÓN				USTÝLAT						TAJENKA 2						NÁŠ GRAFIK	STAN												
ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY				VÝKVĚT						AUTOMOTOKLUB (ZKRATKA)				TVOJE															
NĚM. NOVÝ				SPZ OPAVY	 <p>„Život je jen čekáním na to, až se ...“ (tajenka 1-3).“ Victor Hugo</p>														SPOJKA PŘÍPUSTNÁ										
	SPOJ. PROVEDENÝ ŠITIM	UKAZOVACÍ ZÁJMENO TEMNOTA																OZNAČENÍ DRUHŮ VLAKŮ	CESTOVNÍ KANCELÁŘ (ZKR.) HRANIČNÍ POPLATEK										
STEH																													
DOMÁCKY EMA					GONIOMETRICKÁ FUNKCE	ITAL. PROZAİK		DRAVÁ RYBA	SLOVEN. JINAK	NEVAŘENÁ		JEDNA Z HLAVNÍCH SVĚT. STRAN	ZN. CHLORU VÝSMĚCH			AMER. FILM. HEREC (1931-55)	SUNUTÍ (MN. Č.)												
LEHKÉ VANUTÍ				PŘEDLOŽKA DOMYŠLIVOST			PRAŽSKÁ INFORMAČNÍ SLUŽBA				SPZ JIHLAVY		POLITICKÁ STRANA BOURLIVÁ CITOVÁ REAKCE																
	AVŠAK	VES KANADSKÉ SÍDLO					TAJENKA 1				IRSKÁ OSVOBODZENECKÁ ARMÁDA					ZKRATKA EVROPSKÉ UNIE PŘÍSTAVNÍ HRÁZE													
NADMÍRU							ARABSKÝ DRNKACÍ NÁSTROJ SPZ OKRESU BRĚCLAV				NÁŠ FILM. SCÉNARISTA (1928-1989)																		
PŘEVLEKÁRNA						VELKÉ PTAČÍ PERO INICIALY HERCE VETCHEHO					NÁZEV HLÁSKY R	NEONOVÉ NÁPISY CITO-SLOVCE HIHNÁNÍ																	
ZN. HLINIKU				OPĚT						AUTO																			
PŘEDLOŽKA				ČÁST SVAŽUJÍCÍHO SE TERÉNU						DROBNÁ ÁRIE																			
																	POMŮCKA: ALEMAN, HOFMAN, SEKAN, TODAY, VACA, YALE												

Uzávěrka je 20. 3. 2017.

#### Jak soutěžit?

Vylustíte soutěžní tajenku a její správné znění odevzdejte personálu dialyzacních středisek B. Braun Avitum nebo zašlete poštou na adresu:

Redakce časopisu Dialog  
B. Braun Avitum s.r.o.  
V Parku 2335/20  
148 00 Praha 4  
Česká republika

(na obálku připište „Soutěž“).  
Znění tajenky nám případně můžete zaslat také e-mailem na adresu [dialog.cz@bbraun.com](mailto:dialog.cz@bbraun.com)

nebo [dialog.sk@bbraun.com](mailto:dialog.sk@bbraun.com) (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“).  
Neposílejte prosím odpovědi po uzávěrce, již nebudete do slosování zařazeni. Z technických důvodů zašíláme výhry pouze na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte

prosím diakritiku, neradi bychom vaše jméno zkromolili, až se objevíte na výherní listině.  
Pravidla soutěže naleznete na: [www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz)

**Ceny pro výherce:** tričko s límečkem, fleecová deka, kniha, tužka, blok, antistresové mačkátko,

klíčenka se světlem a žetonem  
**Výherci z minulého čísla:**  
Věra Břízová, Blanka Stárková,  
Alena Košková

**Řešení z minulého čísla:**  
Pokud chceš duhu, musíš se smířit s deštěm.



## PROGRAM PRE DIALYZOVANÝCH PACIENTOV

### Kúpeľný hotel Palace\*\*\*

Typ izby Ceny sú uvedené na osobu / lôžko / noc a obsahujú 0% DPH	Hlavná sezóna (1.5.–31.10.)	Mimosezóna (do 31.3. a od 1.11.)	
<b>ŠTANDARD</b>	jednolôžková izba	53 euro	51 euro
	dvojlôžková izba	46 euro	44 euro
	apartmán dvojlôžkový	50 euro	48 euro
	apartmán štvorlôžkový	47 euro	45 euro
<b>RETRO</b>	dvojlôžková izba	43 euro	41 euro
<b>EKONOMY</b>	jednolôžková izba	36 euro	34 euro
	dvojlôžková izba	34 euro	32 euro

**Cena obsahuje** ubytovanie, stravné (polopenzia), procedúry (2 procedúry / deň podľa odporúčenia lekára), vstupnú lekársku prehliadku a výstupnú lekársku konzultáciu. Cena neobsahuje daň z ubytovania mestu Sliač 0,60 eur na osobu / deň pobytu.

**Zľava** 1 euro / osoba / noc pri izbe bez balkóna.

**Dĺžka pobytu** 5 nocí a viac.

**Zľavy a zvýhodnenia:** 1 euro / osoba / noc pri izbe bez balkóna.

Špeciálna zľava na dĺžku pobytu: 14 nocí za cenu 13 alebo 21 nocí za cenu 19.

Vernostná zľava 15 % v prípade minimálne 6. návštevy. Vernostná zľava sa nekumuluje s inými zľavami. Platí pre izby kategórie Standard a Retro.

#### **Rezervácia:**

Centrum prázdninových dialýz

B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika

Tel. +420-271 091 922, Fax +420-271 091 923

prazdninovodialyza.cz@bbraun.com

# KÚPELE SLIAČ