

2
2017

Dialog

Časopis nejen pro dialyzované pacienty

**„Jedna nebo
dvě ledviny,
při hře v tom není rozdíl,“
říká v rozhovoru hokejový
útočník Zbyněk Irgl**

LETNÍ AKCE SPORTOVNÍHO KLUBU DIALYZOVANÝCH A TRANSPLANTOVANÝCH – REHABILITAČNÍ POBYT

V termínu 9.–16. září pořádáme ve spolupráci s CK Zemek zájezd do Chorvatska. Ubytování bude zajištěno v hotelu Delfín v Zelené Laguně. S hotelem máme příznivou zkušenost z minulých let. Podrobnosti najdete na stránkách cestovní kanceláře www.chorvatskozababku.cz. Poblíž hotelu je řada sportovišť a v dosahu jsou pláže všech kategorií s pohodlným vstupem do moře: přírodní, oblázkové, betonová plata i písčité pláže vhodné pro malé děti. Do Poreče se snadno dostanete autobusem nebo turistickým vláčkem, případně pěšky nebo na kole po pobřežní promenádě.

Ceny za týdenní pobyt	Kč / eur
dospělá osoba v pokoji 1/2, balkon orientovaný na moře	5 640 / 202
dospělá osoba v pokoji 1/2, balkon orientovaný do parku	5 390 / 193
dítě do 12 let v pokoji 1/2 + 1 (na přistýlce)	zdarma
dítě 12–14 let v pokoji 1/2 + 1 (na přistýlce)	2 820 / 101
dospělá osoba v pokoji 1/1, balkon do parku	5 880 / 210
dospělá osoba v rodinném pokoji 1/4 (2 ložnice), balkon na moře	5 640 / 202
dospělá osoba v rodinném pokoji 1/4 (2 ložnice), balkon do parku	5 390 / 193
dítě do 14 let v rodinném pokoji 1/4 (2 ložnice)	2 820 / 101

Pobytová taxa je zahrnuta v ceně.

Cena nezahrnuje:

- autobus. dopravu z Prahy, Brna, Ostravy, Olomouce (2 000 Kč/osoba + příplatky z ostatních míst)
- autobus. dopravu ze Slovenska (85 eur z Bratislavy + příplatky z ostatních míst)
- cestovní pojištění včetně storna zájezdu (36 Kč/osoba/den a 25 Kč/dítě/den)

Po celou dobu pobytu budou v místě lékař a sestra. Ti vás doprovodí na dialýzu, která je zajištěna tradičně ve spolupráci s dialyzačním centrem v Rovinji. Také se budou podílet na rehabilitačním programu, jenž zahrnuje pravidelné cvičení a sportovní aktivity.

Přihlášky prosím zasílejte na prazdninovadialyza.cz@bbraun.com a v kopii i na chorvatsko@101ckzemek.cz do 30. června 2017.

Po uzávěrce vám pošleme další informace a vyzveme vás k zaplacení zájezdu.

CHORVATSKO
ZELENÁ LAGUNA
ROVINJ



Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

na začátku března opět proběhla osvětová kampaň u příležitosti Světového dne ledvin, která se letos zaměřila na souvislost mezi obezitou a nefrologickými onemocněními. Jako už tradičně jsme se do kampaně zapojili i my a zrealizovali jsme několik tiskových konferencí za podpory zajímavých osobností.

Už v minulém čísle jste měli možnost se seznámit s nejnámější českou golfistkou a olympioničkou Klárou Spilkovou, která se stala tváří letošního ročníku naší kampaně. Jako další podpořil kampaň extraligový hokejista Zbyněk Irgl, jenž má za sebou závažné nádorové onemocnění. Máme velkou radost, že vám můžeme nabídnout rozhovor, ve kterém Zbyněk Irgl otevřeně popisuje, jak mu nemoc změnila život a jaká byla jeho cesta zpět k vrcholovému sportu. Věříme, že si rádi přečtete i příběh jednoho z našich pacientů, Františka Černého, který má za sebou úspěšnou transplantaci ledviny.

Připravili jsme pro vás také jednoduchý návod na výrobu jarní dekorace, s níž se k vám domů dostane o trochu víc prvního sluníčka. Díky vegetariánskému menu od Petry si odlehčíte jídelniček, zbavíte se jarní únavy a dostanete se do formy.

Příjemné čtení a krásné jaro přeje

Petra Borová
redakce Dialogu

Z OBSAHU VYBÍRÁME

Rozhovor | 10

Zbyněk Irgl,
hokejový útočník:
Jedna nebo
dvě ledviny,
při hře v tom
není rozdíl



Letem dialyzačním světem | 4

Světový den ledvin
zvyšuje zájem
o dárcovství
a transplantace



Téma | 8

Senioři v pohybu



Cestujeme | 13

Ještěd – místo,
které má své kouzlo
a neopakovatelný
genius loci



Inspirace | 18

František Černý:
Ledvinu už mám,
tak teď postavím dům



Vaříme s Petrou | 20

Jarní vegetariánské menu



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

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D., MUDr. Martin Kuncec,
RNDr. Martin Kalina, Ph.D., Luděk Hajský, Šéfredaktorka: Petra Borová
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, 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

Letošní Světový den ledvin podpořilo mnoho známých tváří z oblasti medicíny i sportu. „S mottem Pohybem proti obezitě i onemocnění ledvin jsme vyzvali širokou veřejnost, aby nepodceňovala prevenci a pravidelně si nechala ledviny testovat,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel společnosti B. Braun Avitum. A testovat se můžou sami zájemci také on-line. „V průběhu naší měsíční osvětové kampaně navštívilo stránky ledvinova-kalkulacka.cz bezmála 40 tisíc lidí a zhruba 10 tisíc lidí navštívilo její slovenskou mutaci oblickova-kalulacka.sk. Zde si může kdokoli a kdekoli spočítat riziko onemocnění ledvin. Osobně do našich dialyzačních středisek a nefrologických ambulancí přišlo na Světový den ledvin celkem 2 230 lidí, přičemž každému čtvrtému naši lékaři doporučili podrobné vyšetření,“ popisuje výsledky osvětové kampaně Martin Kuncek. Lidé měli nejčastěji problém s vysokým krevním tlakem, vyšší hladinou cukru v krvi či měli nález v moči.

Světový den ledvin pomáhá i dialyzovaným pacientům

Světový den ledvin však není jen o prevenci, pomáhá i pacientům na dialýze. „Všechna naše pracoviště poskytují specializované poradenství týkající se transplantací a průběžně se všemi pacienty, pro které je transplantace vhodná, o této problematice hovoříme. Nicméně když si sami pacienti v médiích přečtou příběhy jiných lidí, kteří po transplantaci



Světový den ledvin zvyšuje zájem o dárcovství a transplantace

ledviny zase žijí plnohodnotným životem, je to pro mnohé z nich velká motivace. A to se děje zejména v období Světového dne ledvin,“ vysvětluje ředitel sítě 20 středisek B. Braun Avitum v ČR a 15 na Slovensku MUDr. Martin Kuncek.

Za loňský rok podstoupilo v České republice transplantaci ledviny celkem 458 lidí, z toho 68 pacientů bylo ze středisek B. Braun Avitum. „Počet našich pacientů po transplantaci ledviny za uplynulý rok tvořil zhruba 15 procent z celkového počtu odtransplantovaných. Snažíme se, aby byl počet lidí, kteří mohou a jsou ochotni transplantaci podstoupit, ještě vyšší,“ podotýká Martin Kuncek. Takovým příkladem jsou i dva pacienti z Dialyzačního střediska B. Braun Avitum ve Slavkově u Brna. Oba mají vysoký předpo-

klad úspěšné transplantace, ale operaci zatím zabraňuje jejich současná váha. Dokud neshodí požadovaná kila, nemohou být zařazeni na čekací listinu. „Jsme moc rádi, že oba pacienti právě na Světový den ledvin zahájili pod dohledem nutriční terapeutky speciální výživový a pohybový režim, který jim k úbytku váhy pomůže, a já je budu při každém ošetření osobně podporovat, protože věřím, že to dokáží,“ povzbuzuje své pacienty MUDr. Aleš Hrubý, primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum ve Slavkově u Brna. Jedná se o paní Zuzanu a pana Luďka, kteří jsou ve středním věku. „Dialyzovat jsem se začal před rokem a půl, a to prakticky ze dne na den. K praktickému lékaři jsem přišel se zápallem plic a k tomu se pak přidal zánět ledvin. Před

” Jsem moc ráda, že se tolik lidí na chvíli zastavilo a udělali si test buď on-line na ledvinové kalkulačce nebo přišli na prohlídku přímo na dialyzační středisko.

Klára Spilková, profesionální golfistka a česká olympionička, celorepubliková ambasadorska Světového dne ledvin 2017

tím rokem a půl jsem vážil přes 160kg, podařilo se mi zhubnout už skoro 50kg a teď musím shodit ještě zbývajících 13, abych mohl podstoupit transplantaci ledviny,“ řekl Luďek Zelený, dialyzovaný pacient z Bučovic. Paní Zuzana Oujezdská má ještě těžší úkol, musí shodit 18kg. „Vím, že to nebude lehké, ale jsem od přírody optimistka, tak věřím, že to zvládnou,“ prohlásila paní Zuzana.

Ne každého pacienta je však možné na čekací listinu zařadit

Před zařazením na čekací listinu k transplantaci ledviny musí každý pacient projít velmi podrobným vyšetřovacím schématem, tak aby se vyloučila onemocnění, která by při nasažení imunitu potlačující léčby (pozn.: léčba nezbytná pro udržení funkce transplantovaného orgánu v těle) mohla pacientovi způsobit velmi vážné zdravotní komplikace. „Se zvyšujícím se věkem našich pacientů narůstají i přidružená onemocnění, která často brání zařazení na čekací

listinu či realizaci transplantace od žijícího dárce. Průměrný věk našich pacientů se už přehoupil přes 70 let a podíl pacientů starších 60 let tvoří 85% všech pravidelně dialyzovaných pacientů na našem středisku," vysvětluje MUDr. Vladimír Vojanec, primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Na Bulovce. Transplantaci ale díky pokrokům v medicíně podstupují stále straší pacienti. „Ve spolupráci s IKEM se nám již podařilo na čekací listinu zařadit třeba i 75letého pacienta. Našemu nejstaršímu odtransplantovanému pacientovi, který nyní už třetím rokem dochází do naší nefrologicko-transplantační ambulance, bylo v době transplantace 79 let," dodává Vladimír Vojanec.

Preventivní vyšetření podstoupili také známí sportovci

Celorepublikovou ambasadorkou Světového dne ledvin 2017 byla Klára Spilková, profesionální golfistka a česká olympionička, která v dubnu jako vůbec první Češka vyhrála turnaj Ladies European Tour v Maroku. „I když mám hodně pohybu



Aleš Hrubý, primář dialyzačního střediska Slavkov u Brna, s pacientem Luděkem Zeleným, který musí zhubnout 13 kg, aby mohl podstoupit transplantaci

a hlídám si, co jím, i tak jsem byla při vyšetření trochu nervózní," přiznává Klára a dodává: „Jsem moc ráda, že se tolik lidí na chvíli zastavilo a udělalo si test buď doma na internetu, nebo přišli na prohlídku přímo za lékaři.“ Na Slovensku podpořili Světový den ledvin rodák z Oravy a mistr světa Slovenska v kulturistice Roman Vavrečan a Štefan Svitka, slovenský reprezentant Rallye Dakar.

Regionálně podpořil Světový den ledvin v Teplicích také známý fotbalista Admir Ljevakovič. „Dnes všichni čekáme na to, až se nám něco stane, a pak teprve jdeme k lékaři. Přitom české zdravotnictví nabízí tolik preventivních vyšetření, kterých nevyužíváme. Proto jsem přišel

a doufám, že téma prevence bude každému z nás zase o něco bližší," podotkl Admir Ljevakovič, kapitán FK Teplice a osobnost roku v oblasti sportu.

V rámci Moravskoslezského kraje vyzval k prevenci kapitán extraligových hokejistů z Třince Zbyněk Irgl, který má za sebou velmi vážné ledvinové onemocnění. „Při náhodném vyšetření byl panu Irglovi nalezen nádor na ledvině. Po odstranění orgánu zbývající ledvina převzala veškerou funkci a umožnila mu pokračovat ve vrcholové sportovní kariéře. Pan Irgl je skvělým příkladem, že se dá zcela plnohodnotně žít i s jednou ledvinou," popisuje MUDr. Roman Kantor, primář dialyzačních středisek B. Braun

Avitum v Třinci a Českém Těšíně. Světový den ledvin podpořil Zbyněk Irgl i tím, že podstoupil preventivní vyšetření. „Těch pár minut za to stojí. Lékař mě zvážil, změřil mi tlak, zkontroloval cukr v krvi a odevzdal jsem vzorek moči. Vše dopadlo dobře, tak jsem rád," říká Zbyněk Irgl, který dnes přiznal, že se po odstranění ledviny začal úplně dobře cítit po roce a půl od operace.

Do Slavkova u Brna přijel český reprezentant v lukostřelbě David Drahonínský, několikanásobný medailista z paralympijských her posledního desetiletí. „Obezitu беру jako nemoc, které se dá dobře předjet. Člověk si na ni zadělává léta. Zdravé ledviny a zdraví obecně jsou pro mě hodně důležité. Chce to nevzdát se, ať je to, jak to je. Sportovat se dá, jak vidíte, i na vozíku a čerstvý vzduch dělá zázraky. Pak nám občas projde i jídlo s více kilojouly. Sám jsem využil možnost nechat se v rámci Světového dne ledvin otestovat. Pár minut věnovaných prevenci se člověku vždycky vyplatí," uzavírá na téma pohyb a prevence David Drahonínský.

Lucie Kocourková



Petr Hartl, vedoucí lékař dialyzačního střediska Teplice, s Admirem Ljevakovičem, kapitánem FK Teplice, na tiskové konferenci



Mistr SR v kulturistice Roman Vavrečan má ledviny v pořádku



Martin Kuncek, ředitel B. Braun Avitum, s paralympionikem Davidem Drahonínským



Odpovídá MUDr. Roman Kantor

z Dialyzačního střediska

B. Braun Avitum Třinec,

člen Lékařské rady B. Braun Avitum

? **Dobry den, může se objevit malé množství moči, aniž by byla znovu obnovena funkce ledvin?**

Samozřejmě. Nepřítomnost moči znamená, že ledviny nepracují. Ovšem přítomnost moči nic nevyovídá o funkci ledvin. Řada pacientů léčených peritoneální dialýzou nebo hemodialýzou močí 1 i 2 litry moči. Z faktu, zda člověk močí nebo ne, nijak nelze vyvodit, jak mu pracují ledviny. K tomu jsou nutná podrobnější vyšetření – vyšetření odpadních látek v krvi a v moči, nejlépe ze vzorku sbírané moči za 24 hodin. Pokud je funkce ledvin příliš nízká – zhruba nižší než 10% normy – potřebuje již pacient nahradit funkci ledvin některou z forem náhrady: transplantací, peritoneální dialýzou nebo hemodialýzou.

? **Otci selhávají ledviny a už čtyři roky je pod dohledem nefrologa. Poslední výsledky CKD-EPI měl 0,22ml/s.**

Otcova ošetřující lékařka mluví o dialýze a já bych se rád zeptal, jestli a jak je možné dostat se na čekací listinu na transplantaci ledviny. O tom totiž zatím nepadlo ani slovo.

Tak to se v první řadě musím zeptat já vás, proč tato otázka nepadla ze strany vaší nebo vašeho otce. Slova nepadají sama, musí být někým vyřčena... Obecně ale platí, že pacient léčený v nefrologické ambulanci pro chronické selhání ledvin, u něhož postupně dochází k progresi onemocnění, je připravován na léčbu náhradou funkce ledvin. S pacientem, a pokud možno i s jeho blízkými, se podrobně řeší možnosti léčby v tomto pořadí:

1. možnost transplantace od žijícího dárce, pokud je takový k dispozici.
2. volba mezi peritoneální dialýzou a hemodialýzou a podle rozhodnutí pacienta optimální příprava na vybranou metodu
3. současně s bodem 2 nebo v době zahájení některé z dialýz provedení potřebných vyšetření a zařazení na čekací listinu na transplantaci ledviny od zemřelého dárce.
4. ve výjimečných případech je zvažována konzervativní léčba bez zahájení náhrady funkce ledvin.

? *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,
dialog.sk@bbraun.com

nebo prostřednictvím internetu v poradně na
www.ledviny.cz.

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

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?

www.lepsipecce.cz

Takto vypadá ideální schéma. Pokud však pacient trpí dalšími nemocemi, které znemožňují transplantaci ledviny, ošetřující lékař tuto volbu nemusí vůbec zmínit a navrhuje jen možnosti dialýzy. Některé stavy však mohou znamenat jen tzv. relativní kontraindikaci a ve sporných případech v případě zájmu pacienta je pacient s výsledky vyšetření odeslán do spádového transplantčního centra ke konzultaci. V České republice se pohybuje průměrné procento dialyzovaných pacientů, kteří jsou současně zařazení na čekací listinu k transplantaci ledviny, kolem 11%. Důvodem takto nízkého podílu je přítomnost četných doprovodných onemocnění a stavů, u nichž převažují rizika transplantace nad jejím přínosem, případně transplantace nemusí znamenat zlepšení prognózy a kvality života nemocného.

Jak je na tom konkrétně váš otec, je nutno zjistit přímo u ošetřujícího lékaře. Velmi doporučuji příště otce doprovodit na kontrolu a všechny otázky probrat s lékařem. Každý ošetřující lékař je za zájem rodiny vděčný a stanovení optimálního léčebného plánu u konkrétního pacienta je vhodné řešit ve spolupráci mezi lékařem, pacientem a dle přání nemocného i s nejbližším členem rodiny. Stanovený plán musí zohlednit nejen výsledky laboratorních vyšetření, ale i celkový stav pacienta, jeho zájmy a přání.

Zdraví není jen protikladem nemoci, jde o celkovou rovnováhu psychické a fyzické kondice zasazenou do určité sociální harmonie, která blahodárně působí na celkovou kvalitu života. Proto pohyb patří k důležitým faktorům, které mají pozitivní vliv na návrat pacienta do aktivního života. Dnes je téměř samozřejmé indikovat již během léčby přiměřenou pohybovou aktivitu u postižení pohybového aparátu nebo mentálních onemocnění a různých pohybových aktivit se využívá také k rozvoji jednotlivých smyslů při konkrétním smyslovém poškození. Podobně je i u vnitřně nemocných důležité jasně vysvětlit, že pohybovou aktivitu rozhodně nemají zakázanou.

Léčba jako taková totiž zajišťuje udržení životních funk-

Pravidelný pohyb může pacienta vrátit zpět do aktivního života

ci, ale kvalita života závisí především na samotném pacientovi. Pravidelný pohyb zlepšuje stav těla i mysli, a proto se fyzická aktivita doporučuje už v průběhu rekonvalescence. Mimo jiné napomáhá snížení krevního tlaku, stabilizaci a tvorbě svalové hmoty, působí jako prevence úbytku kostní hmoty a zlepšuje držení těla. Dál má pozitivní vliv na stav kardiovaskulárního systému, zvyšuje obranyschopnost organismu proti infekcím a počet červených krvinek. V neposlední řadě zlepšuje koordinaci,

motoriku a rovnováhu, což zvláště ve vyšším věku funguje jako prevence pádů, které mohou mít až fatální následky.

Pravidelná pohybová aktivita s sebou přináší i zlepšení nálady, psychické odolnosti, výkonnosti, sebedůvěry a v neposlední řadě určitou formu sebepoznání. O vhodném typu a úrovni zátěže by se však pacient měl poradit s ošetřujícím lékařem, který zná jeho zdravotní stav. Nicméně ani lékař nedokáže vnímat signály těla tak dobře jako samotný pacient – právě ten musí dbát na to,

aby se nepřeceňoval, ale ani zbytečně nepodceňoval své síly.

I mezi dialyzovanými a transplantovanými pacienty stále přibývá těch, kteří se pravidelně věnují nějaké pohybové aktivitě. Příkladem za všechny může být Sportovní klub dialyzovaných a transplantovaných, jehož členové se pravidelně zúčastňují i celoevropských a mezinárodních sportovních her, kde byly jejich výkony v minulých letech odměněny řadou medailí. Dalším aktivním sportovcem s vnitřním onemocněním je také Ing. Tomáš Dřevíkovský, který je i přes pětinašobnou transplantaci stále vynikajícím aktivním plavcem a působí také jako patientský poradce na stránkách www.ledviny.cz.

článek převzat z www.ledviny.cz

LISTÁRNA

Líbil se vám článek a chcete ho okomentovat?

Chcete něco vzkázat autorovi?

Máte nové nápady, podněty, připomínky?

Napište nám!

E-mailem na dialog.cz@bbraun.com nebo poštou na Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika



Listárna

Tým zdravotních sester dialyzačního střediska ve Slavkově u Brna



Dobrý den,

jmenuji se Vratislav Hlavatý a touto cestou chci poděkovat kolektivu dialýz ve Vyškově a Slavkově u Brna. Personál je velmi profesionální a moc pěkně se chová k pacientům, panem primářem počínaje přes paní doktorky až po sestřičky. Mne konkrétně má na starosti sestřička Hana Jeřábková, která má lidský přístup a je opravdová profesionálka. Jsem velice rád, že se léčím ve Vaší společnosti.

Děkuji všem.

Vratislav Hlavatý

Senioři v pohybu



Pohyb je jednou z nejpřirozenějších věcí člověka a je také základním projevem života, a to po celou dobu jeho trvání. Pro existenci člověka má nezastupitelnou a nenahraditelnou úlohu. Pohybová funkce je pochopitelně tím přirozenější, čím je člověk mladší. Ale pohyb je důležitou složkou života nejen u aktivní věkové skupiny lidí, je důležitý také pro seniory.

Životně důležitý pocit je-dince nejen v rovině pohybové, ale i duševní a společenské nejlépe vystihuje anglický pojem *well being* (mít se fajn). Na tento pocit proto nelze rezignovat ani ve stáří.

Pohybová aktivita je pro seniory zejména preventivním prostředkem k udržení zdraví, nicméně také na sebe váže pocit kvalitně a příjemně tráveného volného času. Pohyb je řízen centrální nervovou soustavou a úzce s ní souvisí, proto má i pro psychické blaho člověka tak nepostradatelný význam. Tyto poznatky již zaznamenala starověká medicína Indie, Číny nebo Říma. Na jejím principu se rozvíjely jednotlivé filozofické směry a s nimi spojená cvičení, od kung-fu až po jógu.

Senioři nepotřebují pohyb o nic méně než mladý člověk, právě naopak. Pokud má starý člověk nedostatek pohybu, dochází u něj k nedostatečné stimulaci základních fyziologických procesů. Tato skutečnost se následně negativně projevuje různými nemocemi. Aktivní trávení volného času, při němž senior může provozovat různé aktivity sportovního charakteru, má vliv na socializaci a zapojení do společnosti. Senioři se často cítí osamělí a vyloučení ze společenského dění. Lpí na každodenních rituálech a návycích, které se neslučují s obecně přijímanými standardy. Pokud do svého života v pozdějším věku nechají promluvit pohyb, tyto pocity se výrazně změní. Důležité je zjistit, jak začít.

V každém věku je potřeba v první řadě dbát na vlastní tělesné i duševní možnosti, znát tzv. svoje limity. Ne každý způsob pohybu a každá pohybová aktivita jsou pro seniory vhodné. Stárnutí je biologický proces a změny způsobené jeho vlivem jsou znatelné nejvíce. Mění se v podstatě vše: snižuje se například výška postavy, hmotnost a výrazně ubývá svalová hmota. U seniorů se také přirozeně snižuje pohyblivost. Proměňuje se držení těla a zhoršuje se koordinace pohybů. Kostí jsou křehčí, kůže postrádá svoji pružnost a tělo je výrazně náchylnější k infekcím a zhoubným onemocněním. Z hlediska změn nervového systému dochází ke snížení průtoku krve všemi orgány,

vyskytují se problémy s termoregulací a snižuje se funkce dýchacího a kardiovaskulárního systému. To vše může vhodně zvolená pohybová aktivita zlepšit nebo se těmito problémy dá preventivně zcela zabránit. Pro seniory jsou ovšem často překážkou právě jejich předsudky, nedůvěra ve vlastní možnosti a schopnosti. Proto je důležité nastavit určitá pravidla a vybrat si vhodnou pohybovou aktivitu.

Jaký pohyb je ten správný?

Představme si některé vhodné aktivity pro seniory, které je ovšem nutné přijímat pouze v obecné rovině. Obecně by se mělo jednat o cvičení

na aerobní bázi. Při tomto typu cvičení dochází ke zvýšenému spalování tuků a k redukci tukové tkáně. Je to takový druh pohybu, který nás nutí zhluboka dýchat, a svalová tkáň tak dostává pravidelný přísun kyslíku. Aerobní cvičení zapojí do pohybu při pravidelném tempu velké svalové skupiny a mělo by trvat minimálně 15 minut. Prvním zástupcem pro seniory velice vhodného cvičení je běžná chůze. Je to v podstatě nejpřirozenější forma pohybu. Matěj Lachmann, fyzioterapeut ze společnosti DMA Praha, k tomu říká: „Co se týče pohybu seniorů, obecně se nejvíce doporučují dvě věci a jednou z nich je právě chůze. Pro někoho to možná může znít hloupě, obvykle se procházet, ale chůze na čerstvém vzduchu s sebou nese řadu pozitiv, a to nejen pohybových, ale také socializačních. Projdete se a při dodržení určitého tempa a rytmu děláte něco pozitivního pro svůj kardiovaskulární systém. Při běžných procházkách ale také potkáváte lidi, mluvíte o každodenních starostech, a tím navazujete cenné sociální vazby. Jsou bohužel i případy, kdy senioři a lidé s postižením nejsou chůze schopni a problém jim dělá prakticky jakýkoliv pohyb. Ale ve většině případů je chůze opravdu tím nejlepším, co mohou senioři provozovat.“

Další vhodný pohyb seniorům umožňuje plavání, které rovnoměrně zatěžuje a zároveň protahuje celé tělo. Tato forma pohybu je navíc velmi šetrná ke kloubům. Výhodou plavání je také to, že s ním

můžete začít prakticky kdykoliv. „*Plavání je právě druhou seniorům doporučovanou formou pohybu, ale tento sport už má své limity. Pokud senioři plavou prsa, což je pro ně asi nejběžnější a nejméně náročný styl, dělá jim často problém záklon hlavy a dýchání. Někteří mají například potíže s tlakem, proto tuto aktivitu provozovat nemohou,*“ doplňuje Matěj Lachmann.

Jízda na kole je sama o sobě také velmi vhodnou pohybovou aktivitou, ale ta je již určená opravdu jen pro seniory s vypěstovanou fyzičkou a bezproblémovým pohybovým aparátem. Matěj Lachmann k tomu však dodává: „*Nebuďte zbytečně skeptičtí, v jízdě na kole se seniorům v dnešní době blýská na lepší časy. Na scéně se v hojně míře objevují elektrokola, a tím se pro seniory výrazně odbourávají limity. Ti, co dříve běžná kola zahazovali, protože jejich tělo již prostě tento typ pohybu nevládalo, mají dnes možnost si na elektrocole užívat jízdu na čerstvém vzduchu, aniž by při tom tělo přehnaně zatěžovali.*“

Zajímavou součástí seniorské pohybové aktivity může být také například jóga či jakýkoliv jiný druh relaxačního cvičení. Jóga napomáhá člověku s udržením tělesné pružnosti, ale také duševní a fyzické svěžesti, a kromě toho je zdrojem pozitivní energie. Stejně jako jóga i ostatní relaxační cvičení jsou založená na principu naučit se ovládat a uvolnit celé své tělo a naučit se relaxovat pomocí vlastní mysli. Cvičení zároveň navozuje při-

jemné pocity. Do této skupiny pohybových aktivit můžeme zařadit také procvičování rovnováhy a soběstačnosti. Jedná se o speciální cviky, které výrazně snižují riziko vzniku pádu a zlepšují celkovou kondici a soběstačnost.

Není přesně stanoveno, kdy je pro seniora konkrétní pohybová aktivita ještě prospěšná, a kdy už se stává rizikovou. Vždy se jedná o věc zcela individuální. Člověk musí vzít v úvahu několik aspektů, mezi něž patří unavitelnost, zpomalené reakce, snížená síla svalů a koordinace. Dále pak skutečnost, že se mu horší zrak a sluch a že potřebuje mnohem delší dobu k odpočinku. Celkový stav seniora, a zejména jeho pohybového a kardiovaskulárního systému, je alfou a omegou všeho.

Nevhodné pohybové aktivity

Pro seniory, kteří s pohybovou aktivitou začínají, jsou zcela nevhodné takové úkony, které ohrožují cvičícího člověka zejména z hlediska vysoké intenzity, složitosti, velkých nároků na koordinaci a rovnováhu či většími otřesy. Velmi totiž zvyšují riziko úrazů, poškození kloubů nebo rychlé ztráty motivace. Máme na mysli takové sporty, jako třeba u žen oblíbený aerobik a u mužů bruslení, i poslední dobou tolik oblíbenou jízdu na in-line bruslích. Ve většině případů patří mezi nevhodné aktivity také kolektivní sporty, protože jsou kontaktní a vzniká při nich vysoké riziko úrazů způsobených srážkami.

Nejdůležitější je motivace

Pohyb má na seniory veskrze kladný vliv. Má velmi příznivé účinky na psychiku a pomáhá v udržení denního rytmu. Navíc navozuje dobrý a kvalitní spánek, s jehož nedostatkem, nebo naopak velkým přebytkem senioři velmi často bojují. Při nedostatku pohybu člověk snadno upadá do pasivity, osamění a stává se sociálně izolovaným. Tento stav pak může vyústit až v deprese. Pro celkový životní postoj seniorů je pohyb prakticky jedním z rozhodujících faktorů, který může na člověka působit jako preventivní prostředek před možným selháním v oblasti zdravotní, sociální a emoční. Co se týče aktivního pohybu, je pak rozhodující motivace, a to nejen u seniorů. Bez ní člověk ničeho nedosáhne. „*Vidím to všude ve svém bezprostředním okolí – pokud má člověk motivaci, tedy u seniorů to může být například fakt, že se má pohybové aktivitě s kým věnovat, jde všechno mnohem snáz. Na místní i krajské úrovni existují poradny pro seniory, které slouží starým lidem jako informační středisko a často také pro seniory organizují různé pohybové aktivity. Osamělý člověk zde najde nové přátele, dostane se do společnosti a získá přehled o tom, co všechno pro sebe může udělat. Motivace je u seniorů pro začátek s aktivním pohybem opravdu nezbytná,*“ říká fyzioterapeut Matěj Lachmann.

Magdalena Bamboušková

Jedna nebo dvě ledviny, při hře v tom není rozdíl



Foto ČTK, Ožana Jaroslav

Zbyněk Irgl v dresu HC Oceláři Třinec

Hokejový útočník Zbyněk Irgl, který v dresu s číslem 24 na zádech svými góly často rozhoduje celé zápasy, touží hlavně po dvou věcech – hrát hokej a také s Oceláři Třinec vyhrát extraligový titul. První z výše zmíněných předsevzetí se mu rozhodně daří, ale už dvakrát v jeho životě se to mohlo radikálně změnit. Poprvé, když mu management hokejové Jaroslavle paradoxně neprodloužil smlouvu a on byl nucen odejít do Minsku. Díky tomuto pro něj tehdy nepochopitelnému rozhodnutí nenastoupil v roce 2011 do osudného letadla, které vezlo tým hokejistů Jaroslavle, a nedoletělo... Podruhé pak, když mu lékaři v roce 2014 při běžném vyšetření zjistili rakovinový nádor na ledvině. Ze dne na den se mu změnil celý život. Přišla operace, odebrání ledviny, komplikace, náročná rekonvalescence a nakonec šťastný návrat na ledovou plochu.

Druhou ze svých tužeb, a sice vyhrát extraligový titul, bude muset juniorský mistr světa z roku 2000 odložit až na příští sezonu. Jeho Oceláři letos do finálových bojů o titul nezasáhli. Povídali jsme si o tom, co předcházelo jeho onemocnění, jak se dostával zpátky do formy, ale i o tom, co se změnilo v životě profesionálního hokejisty, když hraje jen s jednou ledvinou.

▪ **Jak jste zjistil, že s vaší ledvinou není něco v pořádku?**

Úplně náhodou, při běžném hokejovém zranění. Při zápase s Plzní jsem si natrhl spodní břišní sval. Bylo to tuším 12. listopadu 2014. Druhý den jsem šel na magnetickou rezonanci a bezprostředně po ní jsem měl jet k doktorovi do Prahy, aby mi na poraněné místo dal plazmu pro urychlení hojení. Magnetická rezonance ale lékařům ukázala, že není něco v pořádku s ledvinami. Hned mě poslali na doplňující vyšetření CT, které už jasně prokázalo nádor na ledvině.

▪ **Diagnózu jste se dozvěděl ve vlaku cestou do Prahy a ještě v termínu, kdy slavíte narozeniny. To muselo být hrozné...**

Tak jsem to určitě nebral, nikdy jsem narozeniny nijak zvlášť neprožíval ani neslavil. Absolutně jsem tehdy neřešil, jestli mám zrovna narozeniny nebo že jsou za dveřmi Vánoce, prostě to přišlo a tak jsem to bral. Vlastně jsem ani neměl čas nad tím hloubat, všechno šlo poměrně rychle. S doktorem jsem byl jasně domluvený, že mi dá obratem vědět, co mi je a jak budeme postupovat. A fakt, že jsem se tu zprávu dozvěděl ve vlaku, na tom nic nezměnil, nebral jsem to nijak tragicky. Vlastně jsem se o život nebál, spíš jsem měl strach, že nebudu moct hrát hokej.

▪ **Co vám první běželo hlavou, když vám lékaři sdělili verdikt?**

Právě to, jestli ještě budu někdy hrát hokej. To bylo to hlavní,

co mě zajímalo. Samozřejmě jsem z té informace byl z počátku ve stresu, člověk neví, co bude dál, co se bude dít. Pak ale všechno nabralo takové obrátky, že jsem ani neměl čas nad tím složitě uvažovat. Promluvil jsem si s lékařem, s panem primářem Štursou, který mi sdělil, že je pro něj odebrání ledviny absolutně banální zákrok, a tím mě dost uklidnil. Podle nálezů byl nádor zapouzdřený jen v ledvině a nikam dál nepostupoval. I tohle mě dost uklidnilo. Jak už jsem řekl, všechno šlo ráz na ráz, neměl jsem vůbec čas řešit zbytečné detaily. Mnohem těžší to ale asi bylo pro mé blízké, hlavně pro rodiče a manželku.

▪ **Jak na zprávu o nádoru na ledvině reagovali vaši nejbližší?**

Když jsem zjistil, co se mnou je, konzultoval jsem svůj stav nejdřív se svou sestrou, která je lékařka. Pak jsem se psychicky připravoval na to, jak řeknu o celé záležitosti rodině. To pro mě bylo v danou chvíli úplně nejtěžší. Moje žena byla navíc tou dobou zrovna v Rusku, takže jsem jí to musel sdělit po telefonu. Když jsem se konečně po několika telefonátech odhodlal a řekl jí, že mám nádor na ledvině, položila mi v šoku telefon. Vzápětí volala zpět s tím, že okamžitě letí za mnou domů.

▪ **Hovořil s vámi pan primář předem o možných scénářích, které mohou po operaci nastat? Nebo jste měl jistotu, že se k hokeji po odebrání ledviny vrátíte?**



Zbyněk Irgl na tiskové konferenci na Dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Českém Těšíně

Pan primář Štursa mě opakovaně ujišťoval, že se opravdu jedná o zcela běžný a nenáročný zákrok. Řekl mi, že on mi v návratu na led rozhodně bránit nebude a rozhodnutí o mém budoucím životě nechává zcela na mně. Pochopitelně, že jsem svoje vyhlídky konzultoval i s dalšími odborníky, a pravdou je, že někteří z nich byli jednoznačně proti, abych se k profesionálnímu sportu vrátil. Říkali mi, že je to obrovské a předem neodhadnutelné riziko. Že nikdo neví, jak se bude zbylá ledvina při extrémní zátěži chovat, ale já jsem měl v tomhle jasno. Věděl jsem, že pokud všechno dobře dopadne, po zákroku chci zpátky na led a zase hrát hokej.

▪ **Ale operace neprobíhala tak banálně, jak se zpočátku zdálo...**

Ano, to je pravda. Operaci jsem

prodělal začátkem prosince a nádor mi odstranili laparoskopicky. Původně se dokonce uvažovalo o odstranění pouze části ledviny, ale protože se nádor jevil jako invazivní, primář Štursa a jeho tým se nakonec rozhodli odebrat mi ledvinu celou. Druhý den jsem na JIPce prodělal vnitřní krvácení, a přestože mi neustále klesal tlak a ani ostatní hodnoty nebyly vůbec v normě, ošetřující lékařka tomu nevěnovala žádnou zvláštní pozornost.

▪ **Proč nastaly pooperační potíže? Začal jste krváčet do břicha...**

Bylo mi opravdu zle. Nikdo mi nechťel nic říct a tehdy jsem se poprvé začal bát, že je to vážné. Naštěstí pro mě ošetřující lékař, který mě přišel zkontrolovat, okamžitě nařídil sono vyšetření, které jasně ukázalo, jak mám



MUDr. Roman Kantor vyšetřuje Zbyňka Irgla u příležitosti Světového dne ledvin

břicho zalité krví. Ihned mi provedl novou laparoskopickou revizi, při níž se zjistilo, že došlo k selhání nějakého operačního materiálu. Při operaci se mimo jiné používají svorky, které drží přívodné cévy k ledvině. Několik z nich v průběhu operace jednoduše prasklo, a jedna z nich dokonce na samotné tepně. Proto jsem taky ztratil poměrně dost krve, něco kolem tří litrů. Musím říct, že tehdy jsem měl skutečný strach o život a pan doktor mě zachránil doslova za pět minut dvanáct.

▪ **Štěstí při vás vlastně stálo už podruhé v životě. Poprvé v roce 2011, kdy vám management hokejového týmu Lokomotivu Jaroslavl neprodloužil smlouvu, je to tak?**

Ano, to je pravda, i když to bylo až s odstupem roku. Já jsem se tehdy snažil podávat co nejlepší výkony, abych se mohl do Jaroslavl vrátit, ale bohužel mi

sezona vůbec nevyšla. Když si to člověk zpětně prochází, zjistí, že všechno zlé je k něčemu dobré. Pamatuju si, jak jsme tehdy v Minsku čekali, až za námi přijede Lokomotiv Jaroslavl na zápas. S týmem měl přiletět taky náš kamarád Josef Vašíček, ale už jsme se ho nedočkali. V tom letadle jsem mohl sedět i já, takže s odstupem to hodnotím jako obrovské štěstí.

▪ **Po úspěšné reoperaci jste se zázračně rychle zregeneroval a za tři měsíce jste už trénoval s mužstvem. Jaký byl návrat na led?**

Ze začátku hodně těžký. Ještě než jsem vůbec začal trénovat na ledě, musel jsem se dát psychicky dohromady a zapracovat na fyzičce. Pár týdnů po operaci jsem měl tělo zesláblé jako stařec a všechno mě to strašně semlelo. Nemohl jsem dělat dřepy, nevydržel jsem dlouhou chůzi, všechno mi dělalo pro-

blémy. Nebyl jsem zvyklý na to, že nemůžu. Pomohl mi, jako už v životě několikrát, můj kondiční trenér a dlouholetý kamarád Láďa Gruber. Postupně jsme přidávali zátěž, tělo šlo nahoru a s tím i moje psychika.

▪ **A co skutečný návrat na ledovou plochu?**

Ten byl skvělý. Fantastická byla podpora fanoušků, a to napříč fanouškovským spektrem. Všichni mi vyjadřovali velkou podporu, a to pro mě bylo jako zázračný lék. To byla motivace, která mě hnala dopředu. Byl jsem šťastný, že se můžu vrátit na led, kam patřím.

▪ **Viděla jsem váš speciálně upravený ledvinový chránič. Přestože ho máte, nevyhýbáte se podvědomě ostrým soubojům ze strachu, že se vám něco stane i s druhou ledvinou?**

Na tohle na ledě opravdu nemáte čas. Takhle vůbec nepřemýšlíte a ani nemůžete. Kdybych nad tím uvažoval, nemohl bych se věnovat vrcholovému sportu, a už vůbec ne sportu kontaktnímu, jako je hokej. Já jsem vzal veškeré riziko spojené s návratem na led na sebe a s tím jsem do toho šel. Když to vezmete obecně, daleko větší riziko je, že někde spadnete na kole, než že si poraníte ledvinu. A při rychlosti, s jakou se hokej hraje, opravdu na podobné úvahy nemáte čas ani prostor.

▪ **Co vaše žena, ta s vaším návratem k hokeji problém neměla?**

Neměla, moje žena ví, co pro mě hokej znamená. Určitě mi

neříkala, abych zůstal doma a hokej nehrál. Upřímně jsme se takovým debatám ani nedostali. Ona mě zná a ví, že bych bez hokeje nemohl být. Naopak mě podporovala, i když možná v koutku duše měla obavu, abych všechno zvládl.

▪ **Jak se cítíte dnes, dva roky po operaci?**

Cítím se dobře. Nevidím v podstatě žádná omezení ani rozdíl v tom, jestli hraju s jednou nebo se dvěma ledvinami. Mám v sobě pořád touhu vyhrávat a můj současný prvořadý cíl je vyhrát s Trincem extraligový titul.

▪ **Chybí vám, tuším, účast na zimní olympiádě. To je tedy vaše nová meta?**

No tak to ne, na to už nemám věk, i když bych možná rád ještě někdy oblékl reprezentační dres. Ale olympiáda na mě už asi nečeká.

▪ **Proč ne? Vždyť se koná už příští rok a pro rodáka Jarďa Jágra by to měla být výzva. V hokeji je přece možné všechno... Nebo ne?**

Jarda Jágr je opravdu fenomén, ale taky musím říct, že je tak jedním z milionu. Není rozhodně obvyklé, aby člověk hrál do tolika let a ještě na tak vysoké úrovni. Tohle se mě určitě netýká. S Trincem ale máme skvělý tým, a i když šance na výhru v extralize jsou už pro letošek ztracené, tak k tomuto cíli směřuji své snahy. To je pro mě teď důležité.

Magdalena Bamboušková

Ještěd

**Vyhledáváte místa, která mají své kouzlo a neopakovatelný genius loci?
Máte rádi hory, přírodu, osobitou architekturu a pobyt na netradičních místech?
Milujete pohled do dálky? Ano? Pak si jistě zamilujete Ještěd, jenž se stal
hlavním tématem tohoto článku, a budete se na něj vracet.**

Jen pro pořádek. Vrchol Ještěd je nejvyšším bodem Ještědsko-Kozákovského hřbetu, který se rozkládá v severních Čechách západně od Liberce – krajského města Libereckého kraje. Jeho nadmořská výška je 1 012 m, nepočítaje 90 m vysoký televizní vysílač, v němž je také restaurace a hotel. Z vrcholu hory je za pěkného počasí výhled na Krkonoše, Jizerské hory, Lužické hory, Český ráj a České středohoří.

Vysílač na vrcholu dělá z Ještědu dominantu kraje. Jehlancovitý tvar stavby (přesněji rotační hyperboloid), který svými křivkami navazuje na svahy kopce a prodlužuje ho do tenké špičky, výborně zapadá do okolní krajiny a stal se něčím, co na vrchol tohoto kopce prostě patří. Když k Liberci přijíždíte v podvečer, kdy se už stmívá a okna hotelu a vysílače září do šera večera, vystoupí před vámi

obraz jako z nějakého futuristického románu. Podobnost zářícího vysílače na vrcholu Ještědu a kosmické lodi připravené ke startu je zřejmá na první pohled.

Historie restaurace či hotelu na Ještědu sahá až do roku 1844, kdy sem o nedělích manželé Florian a Barbara Haslerovi začali vynášet občerstvení a poskytovali ho výletníkům. Ti sem začali postupně proudit asi od poloviny 19. století. Po pár letech zde Haslerovi vybudovali první malou dřevěnou chatu, kde nabízeli také nocleh. Postupně byla chata nahrazena jinou, kamennou, a byla k ní přistavěna velká terasa a rozhledna. V lednu roku 1907 pak byl otevřen zcela nový kamenný horský hotel s vyhlídkovou věží, kapacitou restaurace přes 100 hostů a s 23 pokoji a noclehárnou. Později v roce 1962 byl hotel zrenovován, ale to už se blížil jeho konec. 31. ledna 1963

byl zničen při požáru, který prý vznikl kvůli neopatrnému rozmrazování potrubí.

Historie současného fenomenálního vysílače na Ještědu se začala psát už v tomtež roce (kdy shořel původní horský hotel) účastí architekta Karla Hubáčka v soutěži o architektonický návrh hotelu a televizního vysílače. Ještěd byl už v té době významným telekomunikačním bodem státu – vysílalo se odsud od roku 1959. I když Karel Hubáček a jeho spolupracovníci (statici Ing. Zdeněk Patrman a Ing. Zdeněk Zachař) „porušili“ zadání soutěže a hotel s restaurací a vysílač sloučili do jediné neobvyklé budovy, jejich návrh zvítězil. Základní kámen byl položen v roce 1966, ale stavba se poněkud protáhla, a tak vysílač byl otevřen až po deseti letech v roce 1973.

Od té doby zdobí stříbrný kužel na vrcholu Ještědu severní Čechy a je cílem



Pohled z ochozu Ještědu, z večerních oblaků vystupuje nedaleký vrch Ralsko



Interiér restaurace

mnoha turistů a milovníků dalekého rozhledu. Dostat se na vrchol není nijak obtížné. Od vlakového nádraží v Liberci jede tramvajová linka č. 3 na konečnou stanici Horní Hanychov. Odtud je to jen 800 m k dolní zastávce kabinkové lanovky, jež vás vyveze až k vysílači. K hotelu vede pochopitelně také silnice, takže je sem možné přijet autem. Samozřejmě k vrcholu vede

také turistický chodník (modrá značka, 3,5 km od stanice tramvaje).

Pokud si chcete Ještěd opravdu užít a prožít, zkuste v hotelu přespat (pokoje hotelu prošly rekonstrukcí a jeden pokoj byl zrenovován do původní podoby) a dát si něco dobrého v restauraci. Interiér navržený Otakarem Binarem je osobitý a řada doplňků a technických řešení

byla navržena speciálně pro Ještěd. Například plyšová závěsná křesla v chodbě u hotelových pokojů, osvětlení, nábytek, skleněné, betonové a keramické dekorace na stěnách, dveřní kování, zábradlí a další detaily jinde než na Ještědu nevidíte. Dokonce i porcelán a sklo speciálně navrhl designér Karel Wunsch. Ten ve svém návrhu vycházel z podobnosti mezi konstrukcí



Cesta od tramvaje k dolní stanici lanovky



Interiér pokoje zrenovovaného do původní podoby

hotelu a skalním převisem, pod kterým se ukryvali pravěcí lovci a pekli si maso. Proto žádná židle v restauraci nebyla orientována zády ven (zpod převisu) a ubrusy na stolech měly barvu ohně. Konstrukce hotelu se také promítla například do tvaru polévkových misek a kávových šálek, které byly navíc stohovatelné, a tím pádem skladné a pro stísněné provozní prostory hotelu výhodné. Bohužel původní nádobí lze obdivovat už jen ve vitrině v hotelové restauraci. Mělo totiž takový úspěch, že se během několika týdnů po zahájení provozu „poztráceno“.

Jak už bylo řečeno, na Ještěd jezdí lanovka a k ní z centra Liberce tramvaj. Proto pokud vás při pobytu na Ještědu zastihne špatné počasí, vydejte se jednoduše prozkoumat Liberec. Nabízí řadu zajímavých míst. Proslulá je zdejší zoologická zahrada s bílými tygry (bílá forma tygra indického) a stejně dobře známá je i botanická zahrada, která je navíc nedaleko zmiňované zoo. Pro zimní návštěvu jsou extra příjemné její skleníky, kde se zaručně zahřejete. Chloubou botanické zahrady jsou sbírky tropických rostlin, ale zajímavá jsou i akvária, bromélie nebo obří

lekniny. Obě zahrady se pyšní tím, že jsou nejstarší svého druhu v Čechách.

Dalším vhodným místem k zimní návštěvě je novorenesanční budova liberecké radnice na náměstí, která je jedním z nejvýznamnějších architektonických klenotů města. Postavil ji vídeňský architekt Franz Neuman, a tak její podobnost s vídeňskou radnicí nebude čistě náhodná. Jistě jste ji někdy viděli na obrázku nebo jste si ji prohlédli z náměstí. Byli jste však někdy uvnitř? Na radnici je možné absolvovat prohlídky s průvodcem – stačí se zastavit nedaleko v informačním centru a zjistit si, kdy bude nejbližší prohlídka.



Novorenesanční budova liberecké radnice na náměstí



Strmá liberecká ulička Pražská, kterou před časem jezdily tramvaje



Bílý tygr v Liberecké zoo (zdroj pixabay.com)



Technické muzeum v Liberci

Pokud máte raději techniku než architekturu, pak se podívejte do technického muzea. Je nedaleko centra a najdete v něm dost velkou sbírku automobilů, motorek či modelů autíček. Můžete se tady vyfotit v trabantu nebo se podívat na auto, které se k nám mělo dovážet z Indie a prodávat za 99 000Kč.

Když už jsme u té techniky, při svých cestách na Ještěd a dolů do Liberce nezapomeňte věnovat pozornost také kabinkové lanovce. Ta je ve vlastnictví Českých

drah a funguje zde v různých obměnách už od roku 1933. Tenkrát ji za necelý rok vystavěla chrudimská firma Františka Wiesnera. V roce 1971 byla zahájena její náročná rekonstrukce, kterou provedla firma Transporta opět z Chrudimi. Dva nosné sloupce byly nahrazeny jedním vyšším a zvýšil se výkon pohonu. Rekonstrukce se však trochu protáhla a nakonec trvala až do konce roku 1975 (postavena byla přitom za rok...). Lanovka funguje na kyvadlovém systému dvou protiběžných kabi-

nek. Každá kabinka může přepravit až 35 osob a nahoru vás vyveze za pouhé čtyři minuty. Spoustu zajímavého o lanovce si můžete přečíst v čekárně dolní stanice.

Samozřejmě se v okolí Ještědu nachází poměrně hustá síť turistických tras, a pokud bude hezké počasí, není nic lepšího než pohyb na čerstvém vzduchu s výhledem do širokého okolí. Zvláště když nás z povzdálí jistí restaurace a hotel se svým zázemím...

*Mgr. Petr Pavelčík,
DS Uherské Hradiště*

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

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 × 3 opakovat dvakrát

průměrné

obtížné

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

František Černý:

Ledvinu už mám, tak teď postavím dům

Z podnikatele pacientem na plný úvazek

V minulosti se František choval jako obyčejný člověk. K doktorům moc nechodil, hodně pracoval, málo spal, nepravidelně jedl, zkrátka dělal všechno pro to, aby se v roce 2007 objevil vztyčený varovný prst. Den ze dne byl unavenější a unavenější, trpěl takřka nepřetržitými bolestmi hlavy, míval časté pocity na zvracení, ale neměl tušení, čím je to způsobené. Jako většina lidí zprvu příznakům nepřikládal větší váhu. Zdálo se, že jde jen o podrážděný žlučník nebo přepracování. Tehdy provozoval velkoobchod potravinami a alkoholem, neměl prakticky žádný volný čas a do toho se rozváděl. Jednoho dne se musel nechat odvézt do nemocnice na internu, a jak ukázala vyšetření, kromě neléčeného vysokého tlaku mu téměř selhávaly ledviny.

„Selhání ledvin nebolí. Špatně spíte, přičítáte to různým nepodstatným věcem, a nakonec si na ten stav zvyknete. Když vám pak doktor po řadě vyšetření řekne, že vám selhávají ledviny, vaše budoucnost je v troskách. Máte před sebou třikrát týdně několikahodinovou dialýzu a jedinou možností je transplantace. Do té doby jsem netušil, co je nefrologie,

František Černý byl v roce 2016 jedním z prvních pacientů, kterému transplantovali ledvinu. Bylo to zrovna v roce, který byl zároveň padesátým výročím transplantací ledvin v pražském IKEMu.

Tento optimismem sršící pětapadesátiletý muž, který se žíví spekulacemi se stavebními pozemky, se transplantace ledviny dočkal až po nekonečných devíti letech. Byl to pro něj zcela nový impulz do života. Teď se může zčistajasna pustit do všeho, co ho baví a naplňuje. Bez většího omezení, s chutí a vidinou budoucnosti. Dnes má krásný sen postavit sobě a své ženě, která ho celou dobu podporovala a podporuje, společný dům. Chce hodně cestovat, rybařit, ochutnávat dobré jídlo a užívat si života plnými doušky, protože podle jeho filozofie je „každý den dobřej“.

a to že mi selhávají ledviny, mě ani ve snu nenapadlo,“ vzpomíná František.

Pozitivní myšlení a motivace jsou základ

Ačkoli František spádově patřil na Mělník, shodou okolností se dostal do péče Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Na Bulovce k paní doktorce Lyerové. „Od chvíle, kdy jsem se dostal do péče paní doktorky, jsem měl všechny informace na dosah. Mluvili jsme o rizicích i pozitivěch, získal jsem na své onemocnění úplně jiný náhled a taky naději, že po transplantaci ledvin budu zase schopný vrátit se k nor-

málnímu životu,“ říká František.

Pozitivní myšlení je u pacientů velmi důležité. Pokud člověk předem nevěří, že se vše podaří, většinou nastanou komplikace. František měl to štěstí, že dialýzu snášel od začátku dobře, a také se poctivě řídil pokyny ošetřující lékařky. „Když dodržíte rady lékaře, brzy zjistíte, že to funguje, a jdete nahoru nejen zdravotně, ale hlavně psychicky,“ pochvaluje si.

MUDr. Lyerová jeho slova potvrzuje a Františka nekonečně chválí: „Je to náš vzorový pacient, na ambulantní kontroly chodí pravidelně, o vše se zajímá a nechá si po-

radit.“ Bohužel někteří pacienti berou doporučení lékařů jako mnoho povyku pro nic a zbytečně si tak přitěžují. „U tohoto typu onemocnění je třeba dbát pokynů, jakkoliv přísné se mohou zdát,“ dodává doktorka Lyerová.

Ani při čekání na transplantaci nemusíte sedět doma

František Černý na transplantaci čekal dlouhých devět let a za tu dobu prošel několika dialyzačními středisky u nás i v zahraničí. Péči v dialyzačním středisku B. Braun Avitum



František Černý na Dialyzačním středisku B. Braun Avitum Na Bulovce

Na Bulovce si nemůže vynachválit: „S takovou úrovní, jaká je nastavená v B. Braun Avitum, jsem se jinde nesetkal. Všechna čest, a neříkám to proto, že jsem zdejší pacient. Mám za ta léta opravdu dostatečné srovnání.“

Čekání na ledvinu se Františkovi ve srovnání s jinými pacienty prodloužilo, protože má vzácnou krevní skupinu 0, u níž je čekací doba na náhradní ledvinu zhruba tři roky. On ale čekal o dalších šest let déle. V té době se všechno podřídilo dialýze. „Čas ztrácí význam, neřešíte narozeniny, dovolené, Vánoce... Jsou jen dny, kdy jdete na dialýzu, a dny mezi tím,“ říká František. Po třech letech se posunul v pořadí na přední místa, a dokonce se začal na transplantaci těšit, přestože původně z ní měl spíš obavy. Zařazení do transplantčního programu ale Fran-

tiškovi zkomplikovala ještě další přidružená onemocnění. Opakovaně prodělal infekci MRSA, operovali mu šedý zákal na obou očích a na ledvině mu praskla cysta.

Přesto ani v tomto těžkém období neztratil optimismus a i tehdy se snažil žít naplno. Cestoval a využíval

” Minimálně půl roku trvá, než se vzpamatujete, začnete normálně fungovat a dokážete si užívat, že vás v podstatě nic nelimituje.

možností, které dialyzovaní pacienti mají. „I když docházíte na dialýzu, nemusíte sedět doma. Díky existenci tzv. prázdninových dialýz můžete jet prakticky kamkoliv. Já jsem nejčastěji jezdil do Chorvatska a jednou jsem byl dokonce až v Tunisku,“ usmívá se František.

Návrat do života po transplantaci je jako návrat z vězení

Když konečně 2. ledna 2016 zazvonil telefon a doktor z pražského IKEMu Františkovi Černému sdělil, že na něj čeká ledvina k transplantaci, bral to jako opožděný vánoč-

ní dárek. Po svátcích se už začínal bát, že na něj v IKEMu zapomněli. „Cítil jsem se připravený a telefon jsem nedal z ruky, ve dne v noci. Naposledy jsem IKEM navštívil na začátku prosince 2015, kdy mě prohlédl cévní chirurg, a transplantace byla na spadnutí. Pak se celé svátky až do Silvestra nic nedělo. Byl jsem hrozně nervózní a pomalu jsem začal propadat skepsi,“ popisuje poslední týdny před operací František. Když ale přece jen z nemocnice hned po Novém roce zavolali, byl v IKEMu do 20 minut.

Pak už šlo všechno ráz na ráz – operace, rehabilitace, rekonvalescence, návrat do běžného života. František prožíval obrovskou euforii a radost, ale také obavy a zmatek. „Minimálně půl roku trvá, než se vzpamatujete, začnete normálně fungovat a dokážete si užívat, že vás v podstatě nic nelimituje,“ vzpomíná a dodává: „Návrat do běžného života po transplantaci se dá hravě přirovnat k návratu z věze-

ní. Také se neumíte zařadit do společnosti, nevíte, co máte dělat.“

Co teď a co potom?

Po operaci trvalo tři dny, než se ukázalo, že se transplantovaná ledvina na Františkovo tělo adaptovala. Když odcházel z nemocnice, už fungovala zhruba na 90 procent. Dnes má František Černý za sebou více než rok „normálního“ života. Loni požádal o ruku svoji partnerku, která ho po celou dobu dialýzy a následné transplantace podporovala, a oženil se. Jeho žena společně s ním věřila, že se nové ledviny dočká a že se její funkce rozběhne naplno. „Moje současné výsledky jsou absolutně úžasné, a to hlavně díky péči paní doktorky Lyerové,“ pochvaluje si František.

Celou dobu svojí nemocí se František držel hesla „každý den dobře“ a dál si ho promítá do svého současného a hlavně budoucího života. A co si počne s nově nabytou svobodou? Znovu začal jezdit na chalupu u Jičína, rybařit a chystá se hodně cestovat. Zatím vyráží jen po Evropě, protože do vzdálenějších destinací si ještě netroufá. Hlavně ale bude pro sebe a svoji ženu stavět dům. „Už několik let sice bojuji s úřady ohledně inženýrských sítí, ale vydržím. Podřídil jsem tomu snu všechno a hlavní je, že mám dost času ho dokončit,“ říká odhodlaně František.

Nezbývá tedy než mu popřát hodně štěstí a trpělivosti!

Magdalena Bamboušková





Pro přírodu je jaro novým začátkem, vše pučí a kvete. Jaro je také spojeno s Velikonoci a obdobím půstu. Recepty, které jsem pro vás připravila v tomto čísle, jsou proto symbolicky bezmasé. Přesto zasytí a na talíři určitě zaujmou nejen vegetariány.

Jarní vegetariánské menu



Recepty pro vás připravila **Petra Bártová**, foodbloggerka a redaktorka sexymamas.cz



KROUPOVÝ SALÁT



- 400 g vařených krup
- 30 ks cherry rajčátek
- 50 g nasekané petržele kudrnky
- 50 g jarní cibulky
- pepř a citronová šťáva podle chuti
- 3 lžice panenského olivového oleje

Přes noc namočené kroupy uvaříme a necháme vychladnout. Cherry rajčata rozkrájíme a spolu s nasekanou petrželí smícháme s kroupami. Poté přidáme na kolečka nakrájenou jarní cibulku. Na závěr dochutíme pepřem a citronovou šťávou, zakapeme olivovým olejem a důkladně promícháme. Salát necháme minimálně dvacet minut odležet v chladu, aby kroupy nasály esence z nasekané petržele a šťávu z rajčat.

Energie: 1 933 kcal, bílkoviny: 54g, tuky: 50g, sacharidy: 352g, draslík: 4 384 mg, fosfor: 1 300 mg

Množství surovin u všech pokrmů odpovídá 4 porcím.

ŠAFRÁNOVÉ RIZOTO

- 200 g kulatozrné rýže
- 1 lžíce másla
- 1 l kuřecího vývaru
- 2 dcl bílého suchého vína
- 1 lžička šafránu
- 2 lžíce parmazánu
- smetana 12% podle chuti



Rýži krátce orestujeme na jedné lžici másla, zalijeme kuřecím vývarem a vaříme společně se šafránem. Jakmile rýže nabyde a množství vývaru se zredukuje (uslyšíme zvuk, jako by rýže zasyčela), přilijeme bílé víno a znovu na mírném ohni pomalu redukuje. Pokud byla redukce příliš rychlá, rýže se lepí, ale stále je tvrdá, přilijeme ještě trochu vývaru. Postupně bychom měli dosáhnout krémové kašovitě konzistence. Celkem by rýže měla zasyčít čtyřikrát. Na závěr, s ohledem na denní limit příjmu soli, přimícháme parmazán. Kdo má rád smetanová rizota, může přidat smetanu na vaření.

Energie: 1 065 kcal, bílkoviny: 16 g, tuky: 22 g, sacharidy: 175 g, draslík: 835 mg, fosfor: 155 mg



JÁHLOVÉ VDOLEČKY S POVIDLÝ

- 150 g jáhel
- 300 ml mléka
- citronová kůra
- 4 ks hřebíčku
- 1 kousek celé skořice
- 1 lžíce másla
- 50 g medu
- 50 g povidel (ideálně bez přidaného cukru)
- sušené švestky na ozdobu

Jáhly dvakrát spaříme vroucí vodou. Důkladně je scedíme a vaříme v mléce s citronovou kůrou, hřebíčkem a kouskem celé skořice, až vznikne hustá kaše. Přidáme máslo a necháme chladnout. Když je kaše vlažná, vmícháme do ní podle chuti med. Z kaše tvarujeme malé kopečky, do kterých prstem vyhloubíme důlek a vyplníme ho kvalitními povidly. Na každý vdoleček můžeme dát ještě kousek sušené švestky jako ozdobu.

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 😊!



JARO

NÁS PŘIVÍTALO
PŘÍJEMNĚ TEPLÝM POČASÍM.
PŘIVÍTEJME HO TAKÉ, A TO
SVĚŽÍ DEKORACÍ NA DVEŘE
NEBO NA OKNO.

3.

NA KONCI SPIRÁLY NECHTE VOLNOU PLOCHU,
TOU NAKONEC CELÝ KVĚT SLEPÍTE.



6.

NA SPODNÍ ČÁST KVĚTU
NANESTE TAVNOU
PISTOLÍ LEPIDLO,
PŘILOŽTE ZBYLOU ČÁST
SPIRÁLY A CHVILKU
PŘIDRŽTE.



7.

STEJNÝM ZPŮSOBEM VYROBTE I DALŠÍ KVĚTY,
KTERÉ OPĚT POMOCÍ TAVNÉ PISTOLE PŘILEPÍTE NA
PROUTĚNÝ ZÁKLAD.





1. PŘIPRAVTE SI RŮZNĚ VELKÁ KOLEČKA Z BAREVNÉHO PAPIŘU, TAVNOU PISTOLI A PROUTĚNÝ VĚNEC ČI SRDCE STEJNĚ JAKO JÁ.



2. Z KOLEČEK VYTVOŘÍTE MALÉ KVĚTY, KTERÝMI OZDOBÍTE PROUTĚNÝ ZÁKLAD. PAPIŘ ZAČNĚTE STŘÍHAT DO SPIRÁLY A NŮŽKAMI V NÍ PŘITOM TVOŘTE JEMNÉ VLNKY.



4. VZNIKLÝ PROUŽEK STOČTE ...



5. ... A POMOCÍ PRSTŮ HO JEŠTĚ UPRAVTE DO TVARU KVĚTU.



8. DEKORACI NEMUSÍTE VYTVOŘIT JEN Z TOHO, CO SEŽENETE V OBCHODĚ. BUĎTE KREATIVNÍ A Z OBYČEJNÉHO PAPIŘU VYROBTE SVOU VLASTNÍ.



Mirku, přihrej!

Ve vyhasínajících očích vodáckého instruktora, kterého všichni znali pod přezdívkou „Zlatan“, bylo možno stále vyčíst úpornou snahu pochopit, o co tady vlastně jde, než to definitivně zabalí. Působilo až komicky, jak rezignoval na zbývající okamžiky v zájmu něčeho, v jeho situaci tak nepodstatného. Nestranný pozorovatel by si řekl, zda by nebylo smysluplnější věnovat tento drahocenný čas něčemu hezkému a odejít s pokojem v duši nad krásně, ač bohužel ne plně prožitým životem.

Nic takového ale nepřipadalo v úvahu, jelikož jeho rozpolcený mozek se právě z posledních sil zabíral filozofickou otázkou, zda nejhorší možná zrada má svůj vrchol, nebo naopak spíše své dno.

*

Toho dne si nemohl inženýr Miroslav Kotek hned od těžkých prosklených dveří paneláku největšího chomutovského sídliště nevšimnout, že jeho oprýskaná poštovní schránka je nezvykle přeplněná. Přestože na ní chyběla jmenovka, poštovní doručovatelka Šimková věděla, že ta s vyrytým znakem ženského pohlavního orgánu do šedivě natřeného plechu patří právě Kotkovým. Veškeré pokusy o odstranění kresby se pro nepopulárnost majitelů schránky ukázaly naprosto zbytečné a brigádnice v letních měsících obdržely tuto pikantní informaci v rámci pobavení během rychlého proškolení jako jednu z prvních.

Naditá obálka v jeho ruce byla plná fotek dvou polosvětlých lidí, kteří si evidentně nebyli vůbec cizí. Jedním z nich byl překvapivě on a nebylo žádných pochyb, že žena na snímku není inženýrka Kotková.

Spěšně fotky zasunul zpět do obálky, jako by měl pocit, že se mu někdo dívá přes rameno. Skončily na dně kožené aktovky na tak dlouho, než zjistí, z jakého důvodu je vlastně obdržel, a vymyslí, co s nimi udělá dál. V každém případě jeho víkendové vodácké výlety stejně jako jeho manželství byly ve velkém ohrožení.

Neměl odvahu se na ně znovu podívat až do následujícího dne, v soukromí své kanceláře. Probíral se štůstkem fotek znovu a znovu a přemýšlel, kdo je nafotil a proč. Jedna z fotek byla hmatatelně silnější než ostatní. Opatrně oddělil dvojici k sobě přilepených snímků, aby s překvapením zjistil, že na tom spodním

není on, nýbrž další z účastníků vodáckých víkendů, jeho jediný velký kamarád Vlasta. Právě ten, který vymyslel jeho vodáckou přezdívkou. Dívka byla stále tatáž, dvacetiletá Irena, zachycená v podobně choulostivé poloze jako s ním samotným.

Ze začátku byl na Vlastu „Bejka“ Poláčka pořádně naštvaný, pak si ale uvědomil, že spíš než jeho sok může být Vlasta jeho spojenec, protože se pravděpodobně nachází v navlas stejně nepříjemné situaci jako on. Zřejmě také právě teď řeší, co řekne svojí ženě, pokud se to provalí.

Na Irenu naštvaný být nemohl. Byla totiž už pár týdnů mrtvá.

*

Louka vodáckého kempu byla plná. Chlapi hráli fotbal s polo-prázdným míčem, který vyplavila řeka. Branky tvořily jejich košile, postranní čáry nahrazoval na jedné straně břeh a na druhé začátek lesa.

Ženské na prvním jarním slunci popíjely levné ovocné víno, střídavě připravovaly jednoduchou večeři a střídavě pozorovaly houf hráčů zběsile se ženoucích za splasklou mičudou.

„Mirrrku, kurrva přihrrrej!“ křikl nedočkavě Vlasta na svého spoluhráče a kromě vysportovaného těla okázale předváděl svůj



moravský dialekt ještě maličko vyšperkovaný o jinak celkem běžnou logopedickou vadu.

Ireně neušlo, že se trošku předvádí. Musela si ale přiznat, že na ni Vlastův specifický šarm zabírá náramně. Výsledný dojem, kromě toho, že vůbec neuměl kopnout do míče, kazil pouze fakt, že se při dychtivé žádosti o přihrávkou škrábal s mírně dementním výrazem ve tváři na zadním švu svých ošuntělých kostkovaných šortek. Usrkla teplého vína ze skleničky od hořčice a natočila slastně obličej směrem ke slunci. Po dlouhé zimě si její tělo říkalo o přísun vitamínu D víc než kdy jindy.

*

Úder do hlavy zezadu tupým těžkým předmětem přišel rychlostí blesku. Byl vedený silou zoufalého člověka ochotného k zoufalým činům. Přitom se všechno zdálo být tak geniálně vymyšlené.

Pečlivě s Irenou ve vodácké chatce schovali foťák a nastavili objektiv tak, aby co nejlépe zachytil kompro-

mitující detaily. Cílem byl ten svedený hlupák, který se nabubřele vozil se svojí ženou v renaultu chomutovskými ulicemi a dával nepokrytě najevo, že oni jsou něco víc. Přitom kdyby neměli strýčka ve straně, nikdy by se nezmohli na nic z toho, co mají. A teď ten zbohatlej inženýrskéj ňouma přijde hledat pomoc právě k němu a jen proto, že se mu do obálky nedopatřením zamíchala jedna ze zkušebních fotek.

Zamýšleli od toho naivního, dobře zajištěného a nepochybně snadno vydíratelného nevěrníka získat peníze a začít s Irenou znovu. Po tragické smrti Ireny minulý měsíc ale chtěl na všechno zapomenout. Bohužel se ten pitomec právě usadil v jeho bytě a začal vymýšlet směšnou týmovou strategii, jak čelit společnému nepříteli.

Udeřil pro jistotu ještě jednou, aby si byl jistý, že tahle vodácká etapa jeho života je jednou provždy za ním.

Stejně mu nikdy pořádně nepřihrál.

Daniel Dvořák

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


Osmisměrka

Sören Kierkegaard: „Fantazie je prostředníkem k...“ (dokončení v tajence osmisměrky).

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

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

AREST, ASBESTOS, AUTOKRAT,
BANKOVKA, BERAN, DEMISE,
DEMONSTRATE, DOLNÍ,
DRAHOSLAVA, ELAIN,
EPIDIASKOPY, FETOVATI,
GLASSES, IDOLY, KATECHETA,
KHAKI, KLEČMO, KRABI, KUBÍK,
KVALIFIKOVANÝ, LINIE, LOUPAT,
MAGIE, MARIE, MELTA,
MĚSTA, NÁHLÝ, NAPRASKLÉ,
NARUB, NAVĚST, NEVINĚ,
ODĚNÁ, ODVETA, OCHOTNÍK,
OLOVĚNÉ, OTESANÝ, PROSBA,
PŘÍSLUŠENSTVÍ, REVERZIBILITA,
SAMOSTŘÍLY, SBITÝ, SÍTINY,
SKELETON, SKOBA, STRUBEC,
STŘEŠOVIČKY, SUPLOVATI,
SVĚŽE, SYSEL, TENIS, UMYTÉ,
VÁLET, VINEN, VINOUT.

	ZONE TIME	ULTRA VIOLET	TAJENKA 1	ŽRŔD NA VOZE	NÁČELNÍK CIGANSKÉHO KMEŇA		SPOČÍTA	TURECKÉ MUŽSKÉ MENO	EX OFFO (SKR.)			AUKCIA, PO ČESKY	ZNAČKA JEDNOTKY KILOJOULE	OUNCE TROY (ZN.)		ZNAČKA NÁKLADNÝCH ÁUT	OBLIZUJTE						
RUSKÝ HOKEJISTA, HVIEZDA NHL						SPOJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY				ZNAČKA ŽUVAČIEK	OPYTOVACIE ZÁMENO				RÍMSKYCH 49								
TEBE PATRIACA						ČESKO-SLOVENSKÁ OBCHODNÁ BANKA				UDALOSŤ NA JADROVOM ZARIADENÍ (SKR.)	POČINA BURINA			VIE PO ČESKY	MEXICKÁ HEREČKA Z TELENOVEL								
	SLOVENSKÁ REPUBLIKA (SKR.)	ÁNO OBECNÝ ÚRAD (SKRATKA)				MASTNÁ ZEMINA KONCOVKA UHLŔOVODÍKOV			AGROPOTRAVINÁRSKY KOMPLEX			TAJENKA 2 IM PATRIACI											
STREDNÉ ODBORNÉ UČILISŤE (SKR.)				ÚDAJE					BUJACI					TINKTÚRA, TINCTURA (LAT SKR.)									
FAREBNÁ TYČINKA NA PERY				JAPONSKÉ SÍDLO VÝHERNÁ KNIŽNÁ POUKÁŽKA					ŠKRUPINOVÝ PLOD					TALIANSKE ŽENSKÉ MENO (ZOE) ZÁKLADNÁ ORGANIZÁCIA									
	OBLASTNÉ STANOVISKO RIADENIA LETOV (SKR.)	RÍMSKA 4 MOZAMBICKÝ KMEŇ			 „Hluposť je nie len dedičná, ale ... (tajnička 1-3).“ Alexander Roda Roda							ČESKÁ PREDLOŽKA			DEZINFEKČNÝ PROSTRIEDOK	ACTIVE SERVER PAGES (SKR.)							
INAK																				OHIO LATINO ARTS ASSOCIATION (SKR.)			
STOŽIAR																					OLYMPIC GAMES (SKR.)	JAZYK SLOVENSKÝ RÚBAL	
rádium (zn.)			HRMOT	ETIÓPSKE JAZERO								ŽELEZ SPRÁVA LOTYŠSKA			HUMAN PAPILOMA VÍRUSY (SKR.)	MOHAMEDÁNSKY PÔST	PÍSMENO GRÉCKEJ ABECEDY		CHÝŤME	OMÁM (EXPR.) FRANCÚZSKY ATOL			
KLAMAL							KÓD MÄD FORINTU MEZ. ORG. PRO TEL. A ROZ. VYSÍLANÍ (SKR.)				KENSKÝ ÄTLET, BEŽEC NA DLHÉ VZDÄLE-NOSTI						ČIERNA HORA (MPZ)						
	KNEDLÍČEK, HALUŠKA, PO ČESKY	AMERICKÝ DOLÄR (SKR.) SOLNŔILOVÉ PLOŠINY				PODOPRI LIBEREC (EČV)						CITOSLOVCE POVZDYCHU		PREDNÄ STRANA HOVOROVÝ POZDRAV									
TAJENKA 3											ZNAČKA PRE LOGARITMUS KYPRI ZEM				NIGÉRIA (KÓD) ÜSTREDNÄ RADA								
SOMÄR						CITOSLOVCE ODPORU			NÄHLA ZMENA					ASTRONOMICKÝ ÜSTAV									
BÝVALÝ KANADSKÝ HOKEJISTA					AIR TRANSPORT (SKR.)			AMERICKÝ-CHÉMIK, ZISKAL NOBELOVU CENU ZA CHÉMIU						UNION RÉPUBLIC			NÄPOVEDA: AGRE, ANAN, KYTE, LÄGÄT, ZOE, ZUBOV						

Ako súŤažiť?

1) Vylúštíte súŤažnú krížovku a znenie tajničky zašlite poštou na adresu:
Redakce časopisu Dialog
B. Braun Avitum s.r.o.
V Parku 2335/20
148 00 Praha 4
Česká republika

(na obälku napište „SúŤaž“).

2) Vylúštíte súŤažnú krížovku a správne znenie tajničky zašlite e-mailom na adresu:
dialog.cz@bbraun.com alebo **dialog.sk@bbraun.com** (do predmetu e-mailu uveďte „SúŤaž“).

Neposielajte odpovede po uzävierke, inak budete automaticky vyradení zo súŤaže. Z technických dôvodov zasielame výhry len na území ČR a SR. Pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku, aby nedošlo ku skomolení vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:

tričko s golierikom, flisová deka, kniha, pero, blok, antistresová loptička (oblička), klúčenka so svetlom a žetónom

Üzävierka je 20. 5. 2017

Výhercovia z minulého čísla:

Katarína Kubelková,
 Vlasta Pelleová

Riešenie z minulého čísla:

Malé bolesti nás vyvádzajú z rovnováhy, ale veľké nás navracajú k samým sebe.

	ŽABÍ CITO-SLOVCE	NĚM. ČLEN NEURČITÝ		NÁVRH VÝROBKU	OZVĚNY	NEMOCNÁ		MEZINÁR. ORGANIZACE PRO CIVILNÍ LETECTVÍ PŘI OSN	ANGL. JÍT	FR. BÁSEŇ	UCHOPENÍ		BEÁTA (DOMÁCKY)	PLOŠNÁ MIRA	TAJENKA 1	A SICE	MLUVNICKÁ KATEGORIE
PŘED-LOŽKA			DÝCHÁNÍ				ESKY-MÁCKÉ OBYDLÍ					OBCHOD S POUŽITÝM ZBOŽÍM					
ŘÍMSKÁ 6			OZVĚNA CITO-SLOVCE BOLESTI				KOUC KÓD SVATÝ KRYŠTOF A NEVIS					JEDNA Z MUŽ CIZÍ ZKRATKA ČÍSLA					
VODNATELNOST									ANGOLSKÉ SÍDLO				TEČKA ZKR. MILIMETRU				
ČÍNSKÝ OSTROV					SLOVENSKÝ SOUHLAS SPOJKÁ PODRÁDÍČÍ				ZKRATKA REZERVACE			MOJI			JEDEN I DRUHÝ	DŘÍVĚJŠÍ OZNAČENÍ SPARTY	
	PCHÁČ	MINIATURNÍ	MPZ VELKÉ BRITÁNIE ZN. ARSENU									KONŽSKÝ OSTROV					
BYLINY													TU MÁŠ	DOMÁCKY EDUARD	ANGL. ZKR. PŘED NAŠIM LETOPOČTEM	TAJENKA 2	
STÁTNÍ INFORMAČNÍ SYSTÉM (ZKRATKA)													ŠPATNÉ POČASÍ				
NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU			LEPIDLO (ZAST.)									ADÉLA DOMÁCKY				FORMA	NÁZEV PÍSMENE E
ZÁŠKUB V OBLIČEJI				EXPOZICE FILMU	DÁNSKÝ ARCHITEKT 20. STOL. (1918)	VELKÝ PYTEL		VOUSY POD NOSEM	ANGL. ANO	SYN KRÁLE	ITAL. VÁHOVÁ JEDNOTKA		NĚM. MĚSTO MAIN	ŘADOVÁ ČÍSLOVKA KONTRA			
		KALUŽ KROMÉ					STŘEDOZEMNÍ OSTROV					PROUSTOVY INICIÁLY			INICIÁLY ČASLAVSKÉ		
	PROSTOR ODDĚLENÍ V NE-MOCNICI						ŘÍMSKÝ KRUTOVLÁDCE KŘIK					FR. ZLATO			ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU		
SPZ JIHLAVY			TAJENKA 4									TAJENKA 3 PŘED-LOŽKA			ZKR. REZNÁ OCEL	ANGL. ONO	
INIC. PISNÍČKÁŘE MLÁDKA			MĚSÍC JUPITERA			NÁZEV HLÁSKY R			NEVĚNOVATI								NÁPOVĚDA: ANASARKA, ERATO, IONA, KEUI, MTOA, OMANY, PROTĚL, UTZON
ZN. POLONIA			KÓD TUNISKA			OSOBNÍ ZÁJMENO			STÍNIT								

„Existují tisíce způsobů,
jak (tajenka 1-2), ale žádný,
jak (tajenka 3-4).“

Albert Einstein

Jak soutěžit?

1) Vyluštíte soutěžní tajenku a její znění 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“).

2) Vyluštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com nebo dialog.sk@bbraun.com (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“).

Tři první správná řešení doručena jedním z výše uvedených

způsobů budou odměněna. Rozhoduje datum (u mailů případně i čas) doručení.

Neposílejte odpovědi po uzavření, automaticky budete vyřazeni ze soutěže. Z technických důvodů zasiláme výhry pouze na území ČR a SR. Při vyplňová-

ní svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo ke zkomolení vašeho jména na výherní listině.

Ceny pro výherce: tričko s límečkem, fleecová deka, kniha, tužka, blok, antistresové mačkátko, klíčenka se světlem a žetonem

Uzávěrka je 20. 5. 2017.

Výherci z minulého čísla:

Karel Karpecki, Olga Kuttlerová, Věra Lyčková

Řešení z minulého čísla:

Život je jen čekáním na to, až se sny změní ve skutečnost.

Ani s onemocněním ledvin se nemusíte bát cestovat. Skupina B. Braun vám prostřednictvím Prázdninových dialýz zajistí ošetření v dialyzačních střediscích po celém světě. Již vám nic nebrání vyrazit za novými zážitky!
Cestujte bez obav s B. Braun Avitum.

B. Braun Avitum s.r.o. | Centrum prázdninových dialýz | www.prazdninove-dialyzy.cz

CESTUJTE S NÁMI

A POZNÁVEJTE SVĚT

