

Dialog

share^{edition} for care 2 2018
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Jarní zvyky a tradice
napříč časem

CESTUJEME

Vlčnov
a Jízda králů

SHARE FOR CARE

Cesta k nutriční
rovnováze

ROZHOVOR

PETR KOUKAL

Prevence je důležitá a může zachránit i život



DOVOLENÁ V MALAZE

Společnost B. Braun Avitum s.r.o. nabízí program prázdninových dialýz, který umožňuje pacientům s onemocněním ledvin cestovat po celém světě.

Chcete se podívat do Andalusie? Žádný problém. V Malaze jsme otevřeli nové prázdninové dialyzační středisko. Sluncem zalitá Malaga je městem širokých bulvárů, ve větru se houpajících palm, pestrého nočního života a vynikajících restaurací s čerstvými plody moře.

Šťastnou cestu!

Postup při zajištění prázdninové dialýzy:

- Klient si vybere destinaci a osloví koordinátora prázdninových dialýz.
- Koordinátor doporučí vhodné dialyzační středisko.
- Klient upřesní termíny dialyzačního ošetření a předá kontakt na své domácí dialyzační středisko.
- Koordinátor si vyžádá potřebnou lékařskou dokumentaci a kontaktuje vybranou dialýzu.
- Koordinátor pacienta kontaktuje a předá mu veškeré potřebné informace.

Centrum prázdninových dialýz | B. Braun Avitum s.r.o.
V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 922, +420-602 576 957
Fax +420-271 091 923
prazdninovodialyza.cz@bbraun.com

MALAGA

NOVÁ DESTINACE V CELOSVĚTOVÉ SÍTI
PRÁZDNINOVÝCH DIALÝZ



Milé čtenářky, milí čtenáři,

již tradičně proběhla na začátku měsíce března osvětová kampaň zaměřená na prevenci zdravých ledvin. Světový den ledvin vychází každoročně na druhý čtvrtek v měsíci březnu, letos na 8. 3. Tento den byl nejen Světovým dnem ledvin, ale také Mezinárodním dnem žen, a proto jsme se při této příležitosti zaměřili na zdraví ledvin všech dívek a žen a s mottem „CHLAPI, CHRAŇTE SVOJE ŽENY“ jsme vyzvali muže, aby doprovodili své ženy na toto preventivní vyšetření. Za podpory mnoha odborníků, známých tváří a pacientů jsme zorganizovali několik tiskových konferencí a vyšetřili neuvěřitelné množství lidí napříč českou i slovenskou republikou.

Jednou z významných tváří celé kampaně byl charismatický český badmintonista a olympionik Petr Koukal, který nejenže svojí tváří podpořil Světový den ledvin, ale sám nechal při této příležitosti vyšetřit sebe i svou rodinu. Jsem ráda za ohlas a podporu, která byla až slovy nepopsatelná.

S přicházejícím jarem pomalu dokážeme vidět křehkost bytí a vznik nového života. Zamysleli jste se někdy nad tím, jaké kouzlo má odcházející zima? Pojďte se s námi podívat do Vlčnova na Jízdu králů nebo si společně s námi vyrobte do svého domu či bytu jarní zahrádku do skla a zavzpomínejte, jak se naši předkové loučili se zimou.

Přeji vám krásné a ničím nerušené čtení.

Magda Volná
šéfredaktorka

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty

Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

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

Šéfredaktor: Mgr. Magda Volná

Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor; Magdalena Bambousková, Mgr. Petr Pavelčík

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cíndr

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.

5

LETEM DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Dali jsme nohy dohromady
a plníme další sen

8

ROZHOVOR

Petr Koukal:
Prevence je důležitá
a může zachránit i život

12

TÉMA

Vítání svátků jara

16

SHARE FOR CARE

Zahraniční okénko

22

CESTUJEME

Vlčnov a Jízda králů

30

POVÍDKA

Veronika Bendová:
Konec sezóny na koupališti Úštěk

Dali jsme nohy dohromady

a plníme další sen

Plníme sen pohybem je projekt, díky němuž zaměstnanci Skupiny B. Braun sportují, aby každý kilometr nebo každou spálenou kalorií proměnili v peníze, za které splní sen těm, kteří to potřebují. „Nyní se snažíme splnit sen Terezy Bártové, která celý život aktivně sportovala. Běhala, hrála ženský fotbal, lyžovala a ze všeho nejvíce milovala cyklistiku. To vše do dne, kdy jí do života vstoupila meningokoková meningitida. Ta jí vzala obě nohy a šest prstů na ruce,“ říká vedoucí lékář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Teplice MUDr. Petr Hartl.

Droboučká dívka, která měří pouhých 148 cm a váží 41 kg, nemoc nad sebou nechtěla nechat zvítězit. I když jí lékaři dávali pouze jednocentní šanci na přežití a všechny její orgány



Terka intenzivně rehabilituje v Praze, v Rehabilitační klinice na Malvazinkách

zastupovaly přístroje, po téměř třech týdnech, které strávila v umělém spánku, se probírala. Po probuzení zjistila, že přišla o obě nohy od kolen dolů, o dva prsty na pravé ruce a o čtyři na levé a ještě k tomu jí selhaly ledviny. Tříkrát týdně nyní dochází do Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Teplicích.

Uplynulo zhruba půl roku a Terka opět „běhá“ a zdolává různé nástrahy, jako jsou například schody, davy lidí či nástup do tramvaje. Když má čas, může si už zajít s kamarádkou do kavárny či do kina. Pravidelně rehabilituje a těší se na nové, lepší a především LEHČÍ PROTÉZY. Ty, které má teď, váží totiž celé čtyři kila.

Skupina B. Braun už Tereze jednou na nové protézy přispěla výtěžkem ze vstupného na předvánočním setkání. Jelikož jsou nové protézy drahé, podpora Terezy nekončí! Proto se zaměstnanci společnosti B. Braun zapojili do tohoto skvělého projektu a prostřednictvím akce Plníme sen pohybem se snaží nasbírat celých 50 000 Kč na Terezy nové protézy. „Naplno se zapojili všichni zaměstnanci Skupiny B. Braun, ale jsem hrdý, že na prvních příčkách se drží personál Terezy domovského střediska, a to našeho Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Teplicích,“ dodává MUDr. Petr Hartl.

redakce Dialogu



Tereza v areálu Rehabilitační kliniky na Malvazinkách

My čekali jaro,

ale zatím přišel mráz...



Tým B. Braun připraven na startu závodu Craft RUNGO v Praze

kterého se účastnilo i pár nadšenců z řad zaměstnanců Skupiny B. Braun. „Bylo to takové zimní běhání na začátku jara, ale co nás nezabije, to nás posilní. My jsme si to s holkami přesto užily, i když nám počasí nepřálo. Mohlo být hůř,“ vzpomíná zdravotní sestra B. Braun Avitum Michala Vítková, která si dorazila zaběhat až z Ústí nad Orlicí.

A právě nepřízeň počasí budila ve sportovcích kladné emoce, všichni do jednoho se usmívali. „Neexistuje špatné počasí, jenom špatné oblečení. Strategie byla jasná: musím běžet jako první, aby se mě netýkal uklouzaný zledovatělý povrch v prudkých kopcích a rozčvachtané blátičko v lese. To se hrubě nepovedlo. Zmrzlé plíce mi nedovolovaly nadávat a zamrzlé oči mi nedovolovaly plakat. Atmosféra ale vše vykompenzovala, celkově to byl hezký zážitek,“ říká vedoucí Servisního centra Ing. Ondřej Matějka, MBA.

Tato slova známé písni vystihovala pocity 437 běžců, kteří se i přes nepřízeň počasí dostavili v sobotu 17. března na start závodu Craft RUNGO v Praze,

V noci se totiž prudce ochladilo a do rána byla trať pod sněhem. I po celou dobu závodu sněžení nepřestávalo.

redakce Dialogu

Den otevřených dveří

v Centru Paraple

V pondělí 19. března 2018 se otevřelo Centrum Paraple své dveře široké veřejnosti. Jedním z hostů a vystavovatelů byla i společnost B. Braun, která Centrum Paraple dlouhodobě podporuje. Návštěvníci si celé Paraple mohli nejen prohlédnout a poslechnout odborné přednášky, ale i zastavit se u stánků jednotlivých vystavovatelů.

U stánku společnosti B. Braun čekal účastníky akce bohatý program. Mohli si popovídat s dvojnásobným paralympijským medailistou v lukostřelbě a zároveň i ambasadorem společnosti B. Braun



Dvojnásobný paralympijský medailista v lukostřelbě a ambasador společnosti B. Braun David Drahonínský

Davidem Drahonínským a získat od něj cenné rady. Mimo Davida byli k dispozici i specialisté ze společnosti B. Braun. „Jsme rádi, že jsme se mohli této akce zúčastnit, a děkujeme za velký zájem posluchačů,“ říká obchodní zástupkyně divize OPM Skupiny B. Braun Mgr. Olga Panenková.

redakce Dialogu

OPAKOVANÝ ZÁNĚT

močových cest ohrožuje až třikrát více ledviny žen

Světový den ledvin 2018 upozorňuje na typicky ženská rizika ledvinového onemocnění. Specifikem závislým na pohlaví jsou především záněty močového měchýře, tzv. cystitidy, kterými ženy trpí mnohem častěji než muži. „Zvyšování povědomí o skrytých rizicích zákeřných chorob se věnuji systematicky. Sám jsem se musel nečekaně uprostřed sportovní kariéry utkat s rakovinou. Nic netuše jsem jednoho dne odpoledne zašel na preventivní prohlídku, během níž mi diagnostikovali rakovinu varlat. A hned druhý den ráno mě operovali. Byl to pořádný náraz. O poškozených ledvinách lidé také často nic netuší, když je to nebolí. A najednou je pozdě. Je dobré jim to minimálně jednou ročně připomenout,“ říká ambasador Světového dne ledvin, olympionik a devítinásobný mistr České republiky v badmintonu Petr Koukal.

Chronické ledvinové onemocnění patří mezi komplexní a je v přímém vztahu s civilizačními onemocněními, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka II. typu nebo ateroskleróza. Ty se na ledvinové nedostatečnosti významně podílejí nebo jsou její příčinou. Právě tyto nemoci jsou však dobře ovlivnitelné zdravou životosprávou. „Ideálně tedy nekouřit, vyvarovat se nadváhy, mít trochu pohybu, kvalitně jíst a pít a dodržovat pitný režim, kdy nejlepším nápojem je voda,“ připomíná MUDr. Vladimír Vojanec, primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bulovka.

Ledviny a ženy

V roce 2016 například onemocnělo cystitidami podle údajů VZP takřka 400 tisíc pacientů, z toho 26% mužů a téměř 74% žen. Opakované cystitidy přitom mohou vést až k chronickému zánětu ledvin. V 10–15% případů jsou tyto záněty dokonce zodpovědné za trvalé selhání led-

vin a vedou k následné dialýze nebo transplantaci. „Problematika ledvinových onemocnění by si u nás i ve světě zasloužila více pozornosti. Ohledně specifík chronických onemocnění ledvin u žen, ke kterým patří například lupusová nefritida, tu jde zejména o možnost a perspektivu těhotenství navzdory nemoci,“ upozorňuje přednosta Kliniky nefrologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze



Maminka Petra Koukala absolvovala preventivní vyšetření ledvin na tiskové konferenci Světového dne ledvin v Pavilonu B. Braun Dialog



Petr Koukal na preventivním vyšetření ledvin v Pavilonu B. Braun Dialog

a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy prof. MUDr. Vladimír Tesař, DrSc., MBA.

Čtyři města, čtyři dialýzy, čtyři tiskové konference

V rámci Světového dne ledvin proběhly čtyři tiskové konference ve vybraných dialyzačních střediscích Skupiny B. Braun, a to v Kežmaroku, Teplicích, Praze a Olomouci. Tuto akci podpořilo nejen mnoho významných tváří, například z řad odborníků a známých osobností, ale každé tiskové konferenci se zúčastnil i jeden z pacientů, který se nebál veřejně odhalit svůj příběh.

Tereza Bártová

Mezi takové pacienty patří například Tereza Bártová, která netrpěla žádným chronickým onemocněním, její selhání přišlo náhle. Lékaři jí dávali při meningitidě jednoprocenní šanci na přežití. Nemoc ji připravila o ledviny, nohy i prsty na ruce, ale nevzala jí chuť žít. „Psala mi pak řada lidí, i cizích, a někteří říkali, že by to na mém místě vzdali. To mě ale nikdy nenapadlo. Cesta se vždycky najde,“ říká šestadvacetiletá Tereza.

Kateřina Körnerová

Další ženou bojovnicí s nemocí je i Kateřina Körnerová, u níž se výrazně projevilo onemocnění ledvin až po prvním porodu. Jejich stav se postupně zhoršoval, až byla v roce 2013 nutná dialýza. O rok později Kateřina podstoupila transplantaci ledviny. O vážném onemocnění svých ledvin většina lidí do poslední chvíle nic netuší a dozvídají se o něm nezdědka až při definitivním ledvinovém selhání. Ledviny totiž předem nevarují bolestí. Podobnou zkušenost měla i Kateřina Körnerová. Své první dítě porodila ve 23 letech a doufala brzy v dalšího potomka. Na kontrole se však ukázalo, že má nemocné ledviny, a nakonec byla potřeba i dialýza. „Dialyzovat se a být matkou malého dítěte byl náročný úkol a pomáhala mi celá rodina. Ale já jsem nepřestávala doufat, že se to nakonec obrátí k dobrému a nějak to půjde, abychom mohli mít ještě další miminko,“ vzpomíná Kateřina. Transplantace se dočkala v roce 2014 a její život hned nabral optimističtější směr.

Jana Bosáková

Jana Bosáková je šťastná matka dnes již šestadvacetiletého syna, který je pro ni již od početí, po nejistém těhotenství a velmi komplikovaném porodu zázrakem. „Byla jsem tehdy čtyři roky vdaná a pět let po první transplantaci ledviny, která fungovala dobře. Cítila jsem se zdravá. Po dí-

těti jsem toužila ze všeho nejvíc. Přirozeně jsem otěhotněla a moc jsem se na děťátko těšila,“ vzpomíná Jana. Psal se rok 1990 a ve vztahu k těhotenství transplantované pacientky existovala ještě řada kardinálně důležitých otázek nezodpovězených. „Když jsem na kontrole v nefrologické ambulanci řekla, že jsem těhotná, způsobila jsem velký rozruch. Lékaři se začali mezi sebou dohadovat, jaké účinky mohou mít na můj plod imunosupresiva, která jsem po transplantaci musela brát. Ta potlačovala můj přirozený imunitní systém. Oslovili tedy jednoho profesora biologie z genetického oddělení v Motole. Ten došel k závěru, že když užívám tyto léky, je to podobné, jako bych podstupovala chemoterapii. Že moje dítě bude pravděpodobně postižené, že je to padesát na padesát. V genetické poradně se mnou tehdy byla maminka. Obě jsme seděly se svěšenou hlavou a mlčely,“ vzpomíná Jana na špatné zprávy, které ji zastihly hned na začátku těhotenství. Chlapec se ale nakonec narodil zcela zdravý. „Syn mě držel celá ta léta nad vodou, když pak zase přišly těžké časy,“ dodává. Darovaná ledvina po jedenácti letech dosloužila a další štěp pak vydržel mnohem kratší dobu. Jana se musela znovu dialyzovat. Manželé se rozvedli a syn zůstal s ní.

Jozef Fíglár

Na tiskové konferenci v Kežmaroku zastoupil řady pacientů i jeden muž, kterému darovala ledvinu jeho žena. Život bez funkčních ledvin není možný a jejich funkce se musí nahradit buďto mimotělní očištěnou krví na dialýze, anebo transplantací ledviny od živého či mrtvého dárce. „Proto mi moje manželka darovala svoji ledvinu. Jsem jí za to nesmírně vděčný,“ vzpomíná pacient, kterému před časem selhaly ledviny.

**Transplantace ledvin v číslech****22. března 1966**

byla provedena první úspěšná transplantace ledviny. Prvním pacientem nejen v Československu, ale i v celé východní Evropě, jemuž byla úspěšně transplantována ledvina, byl čtyřadvacetiletý Karel Pavlík, jemuž ledvinu darovala jeho maminka.

2011

byla provedena první ABO inkompatibilní transplantace ledviny, která se využívá v případě neshody v krevní skupině dárce a příjemce.

2012

byla provedena první řetězová transplantace ledvin od živých dárců. Podařilo se spárovat šest dárců a šest příjemců.

2013

byl proveden nejvyšší počet transplantací od žijících dárců. Celkem 282 transplantací, z toho 65 od žijících dárců.



Tereza Bártová v Dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Teplicích

redakce Dialogu

PREVENCE
JE DŮLEŽITÁ
A MŮŽE
ZACHRÁNIT
I ŽIVOT

*Petr Koukal (*1985) je muž nejen s obrovským charismatem, ale i s neuvěřitelnou životní silou. Je to skvělý český badmintonista, vlajkonoš olympijské výpravy roku 2012 v Londýně, zakladatel Nadačního fondu Petr Koukal s projektem STK PRO CHLAPY, autor knihy JSEM a hlavně muž, jenž vyhrál nad rakovinou! S Petrem jsme se setkali při plánování Světového dne ledvin, jehož byl tváří. S mottem „CHLAPI, CHRAŇTE SVOJE ŽENY“ vyzval muže, aby doprovodili své ženy na preventivní vyšetření. I sám Petr se nechal se svojí maminkou vyšetřit. Mluvili jsme tedy nejen o sportu a olympijských snech, ale také o prevenci a nemoci, nad kterou zvítězil.*

To, co mi od základu převrátilo život, se odehrálo asi takto: DOKTOR POŘÁD SEDĚL A PSAL. Až teď mě napadá, že jemu jsem vlastně nikdy nepoděkoval. Začal mluvit ve chvíli, kdy viděl, že už si navlíkám mikinu. „Občas muži mívají něco na varlatech. Bývají to věci způsobené třeba úrazy při sportu, třeba při jízdě na kole.“

„To jsem si myslel.“

„Ale to nebude váš případ. U vás je to vážnější, musí to ven.“

„A šlo by to v lednu?“

„Pane Koukale, vy mi nerozumíte. Máte s největší pravděpodobností rakovinu a ještě dnes vás budeme operovat.“ Nevím, jestli jsem tam jen seděl a koukal na něj, nebo jestli jsem něco říkal. Myslel jsem na to, jestli budu žít a jestli si ještě někdy zahraju badminton. V tu chvíli mě ale vůbec nenapadlo, že mám před sebou ještě dvě olympiády..

Petre, co vás „zaválo“ k badmintonu?

Tatínek hrál badminton celý život. Byl to právě on, kdo mne k němu přivedl, a jsem za to moc rád. Už v útlém věku jsem se do tohoto sportu doopravdy zamiloval. Dokonce mi tatínek byl až do první olympiády trenérem. I maminka celý život aktivně sportovala, ale její parketou byl především tenis a volejbal.

Lákal vás i jiný sport, nebo byl badminton pro vás jasnou volbou?

Měl jsem krásné dětství. Od malička jsem všemožně sportoval a rodiče mě v tom velmi podporovali. Závodně jsem

dělal kromě badmintonu i tenis a atletiku. Přesto jsem si nakonec v patnácti letech vybral badminton, u kterého jsem zůstal doteď.

Badminton nepatří mezi populární sporty. Čím to je? Začíná se vnímání tohoto sportu měnit?

Dnes je jeho popularita nepoměrná s tím, kdy jsem začínal. To jsem řekl badminton a všichni se smáli, že to ani není sport, ale hra na chatu nebo na pláž. Dnes rostou po celé republice haly na badminton jako z vody a pořád je všude plno.

Říkal jste, že je to již osm let, co vás kamarádka přiměla jít na vyšetření, protože jste si našel bulku na varleti. Lékaři vás hned poslali na operaci. Co vám v tu chvíli prolétlo jako první hlavou a co jste po vyčtení diagnózy udělal?

Pamatuji si, že jsem si v první chvíli myslel, že je to zlý sen a že se brzy probudím. Jenže velmi rychle jsem pochopil, že to sen není. Ihned jsem zavolał tátovi, odešel jsem se z ordinace a jel do nemocnice, kde si mě už nechali, a druhý den ráno jsem byl operovaný. Bylo to šílené a drsné.

Nebylo to nakonec pro vás lepší, když se vše odehrálo tak strašně rychle?

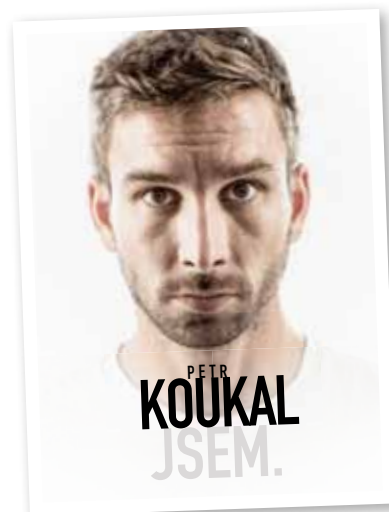
Určitě ano, bylo to výrazně lepší než čekat několik dní nebo týdnů a mít stále černé myšlenky.

Co následovalo po operaci?

Kontrolní vyšetření, které ale prokázalo, že operace nestačila a bude ještě potřeba několik cyklů chemoterapie.

Kdo vás nejvíce podržel a co vám nemoc dala a co vzala?

Pomohla rodina, přátelé, kamarádi, sportovní prostředí. Nemoc mi dala nadhled nad životem a vzala mi slibně rozjetou sportovní kariéru.



Knihka o životě Petra Koukala – JSEM

Naštěstí jste nad rakovinou zvítězil. Ted jste to právě vy, kdo se snaží nabádat k prevenci nejen své blízké, ale i širokou veřejnost. Daří se vám tato osvěta?

Stále mám pocit, že by to mohlo jít lépe, ale když se podívám zpátky, jsem pyšný, co se nám všechno už podařilo a kolik projektů jsme uskutečnili. Jen za rok 2017 jsem se účastnil 120 akcí, kde jsem mluvil o důležitosti prevence. To je v průměru každý třetí den, několik tisíc posluchačů a také několik zachráněných životů.

Muselo být pro vás těžké veřejně o nemoci mluvit, a přesto jste založil Nadační fond Petra Koukala, projekt STK PRO CHLAPY a napsal knihu JSEM. Co vás k tomu vedlo a o čem všem se čtenáři ve vaší knize dovědí?

Nebylo to tak těžké. Člověk při takovém onemocnění přijde o stud a ego. Nebo alespoň já jsem to tak měl. Nadační fond jsem založil, abych mohl pomoci dalším chlapům, kteří třeba neměli takové štěstí jako já. Ze stejného důvodu vznikla i kniha, ve které se čtenáři dovědí prakticky vše o mém životě před nemocí i po ní. Je to taková má otevřená zpověď.



Petr Koukal na tiskové konferenci u příležitosti Světového dne ledvin, vlevo MUDr. Vladimír Vojanec, primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bulovka, vpravo prof. MUDr. Vladimír Tesař, DrSc., MBA, FASN

Čím se vyznačuje projekt STK PRO CHLAPY?

Edukací mužské populace o důležitosti pravidelných preventivních prohlídek. Snažíme se toto téma vysvětlovat s nadhledem, chlapské tělo přirovnáváme k automobilu a zdravotní preventivní prohlídky k servisním zákrokům na autě.

Petře, jak jste se svojí maminkou a manželkou oslavil Mezinárodní den žen a Světový den ledvin?

Tím nejlepším možným způsobem –

šli jsme si nechat udělat preventivní vyšetření!

Podařilo se vám přesvědčit maminku a manželku, aby podstoupily preventivní vyšetření ledvin? Podstoupil jste ho i vy sám?

Ano a nebylo to nic těžkého. Po mém onemocnění se nejen mé rodině, ale i mnoha našim známým změnil postoj k prevenci a netřeba nás k ní nijak nutit.

Ovlivnila vás v péči o své zdraví pouze nemoc, nebo i manželství?

Především nemoc, ale samozřejmě zodpovědnost za rodinu je také velkým motivem.

Musím říct, že váš příběh a postoj k životu je velmi inspirující. Povězte nám ještě, jaké jsou vaše plány a sny do budoucna?

Rád bych měl šťastnou a zdravou rodinu, klidný život a spoustu přátel stále kolem sebe. Co se týče preventivních programů, rozhodně je budu i v budoucnu podporovat a věřím, že lidé začnou čím dál častěji chodit na preventivní vyšetření.

text Magda Volná
foto Pavel Lebeda a Ondřej Pýcha



PROBLEMATIKA LEDVIN

*si zaslouží více pozornosti aneb
ne každé prvenství je dobré*

Jedním z častých onemocnění u nás je onemocnění ledvin. Statistika z roku 2012 nám dokazuje prvenství v počtu nově diagnostikovaných nádorů ledvin na 100 000 osob v populaci. Ročně tak přibude 3 000 pacientů s rakovinou ledvin.



Hlavní příčiny selhání ledvin jsou ne-zdravý životní styl, konzumace alkoholu, kouření a špatný pitný režim. „Na Světový den ledvin dorazilo do našich dialyzačních středisek a do nefrologických ambulancí téměř 3 000 lidí, přičemž každému čtvrtému naši lékaři doporučili další specializované vyšetření,“ vzpomíná MUDr. Martin Kuncek, ředitel a jednatel společnosti Skupiny B. Braun.

Ženy a onemocnění ledvin

Chronické onemocnění ledvin postihuje na celém světě přibližně 195 milionů žen. Každoročně na toto onemocnění umírá téměř 600 000 žen, chronické onemocnění ledvin je tak 8. nejčastější příčinou úmrtí u žen. Riziko rozvoje chronického onemocnění ledvin (CKD) je u žen přibližně stejné jako u mužů, ne-li vyšší. Podle některých studií se CKD rozvíjí u žen ve srovnání s muži s větší pravděpodobností, jeho výskyt je 14% u žen a 12% u mužů. Nicméně náhradou funkce ledvin (dialýzou nebo transplantací) je léčeno méně žen než mužů.

Lupusová nefritida a infekce ledvin

Některá onemocnění ledvin, jako například lupusová nefritida nebo infekční záněty ledvin, se typicky týkají žen. Lupusová nefritida je projevem autoimunitního onemocnění, při kterém imunitní systém útočí na vlastní buňky a orgány. Infekce

ledvin, stejně jako většina infekcí močového ústrojí, jsou častější u žen. Riziko těchto onemocnění vzrůstá v průběhu těhotenství. K dosažení dobrých výsledků léčby je jako u většiny onemocnění ledvin potřebná časná diagnostika a včasné zahájení léčby.

Onemocnění ledvin a těhotenství

Chronické onemocnění ledvin je považováno za rizikový faktor komplikací v průběhu těhotenství a za rizikový faktor snížení plodnosti. Ženy s CKD jsou vystaveny většímu riziku komplikací pro matku i plod. Těhotenství žen s pokročilým CKD je jednou z nejtěžších výzev, s vysokou mírou výskytu hypertenze a předčasného porodu. V případech CKD může být snížena plodnost, nicméně početí je možné, vzácně i u dialyzovaných pacientek. V těchto případech je lepších výsledků dosahováno při intenzivní dialyzační léčbě (denní nebo téměř denní).

Komplikace související s těhotenstvím zvyšují riziko onemocnění ledvin: preeklampsie – syndrom, při kterém onemocnění placenty ovlivňuje ledviny, projevující se vysokým krevním tlakem a únikem bílkovin do moči. Je jednou ze tří nejčastějších příčin úmrtí matek. Preeklampsie, septický potrat (infekce placenty) a poporodní krvácení (masivní krvácení po porodu) jsou hlavními pří-

činami akutního poškození ledvin (AKI) u mladých žen a u přeživších mohou být předzvěstí CKD. V tomto ohledu může být těhotenství cennou příležitostí k diagnóze CKD v raném stadiu, s možností plánování léčebné intervence.

Těhotenství u transplantovaných žen

U žen po úspěšné transplantaci je možné plodnost obnovit a zvýšit pravděpodobnost úspěšného porodu. Nicméně je v těchto případech pozorována vyšší míra výskytu komplikací než u běžné populace. Vždy je potřeba většího povědomí o chronickém onemocnění ledvin v těhotenství, aby onemocnění bylo v jeho průběhu včas zjištěno a ženy s tímto onemocněním byly během těhotenství a po porodu sledovány. V tomto ohledu může být těhotenství cennou příležitostí k diagnóze chronického onemocnění ledvin v raném stadiu, s možností plánování léčebné intervence.

Těmito komplikacemi jsou podstatně více ohroženy ženy v rozvojových zemích. Důvodem je nedostatečná dostupnost všeobecné a včasné prenatální péče, nesprávná léčba žen s preeklampií a nedostatečná dostupnost dialýzy u závažných případů AKI.

VÍTÁNÍ SVÁTKŮ JARA

Jarní zvyky a tradice napříč časem

Podíváme-li se na Velikonoce, jak je prožívali naši předci v 19. století, zjistíme, že spolu s dobou půstu trval celý cyklus více než čtyřicet dní. Připočítáme-li čas do Letnic, získáme dokonce časový úsek čítající devadesát dní. Toto dlouhé období obsahuje množství tradic různého stáří a charakteru, které se mohly vyvíjet a vzájemně se ovlivňovat mnoho staletí. Odlišnosti nalezneme nejen v bohaté lokální tradici, ale také mezi vnímáním tradice na venkově a ve městě.”

Podoba lidových zvyků prodělala v minulosti řadu proměn souvisejících s vývojem, kterým procházela společnost. Na počátku byl úzký vtaž člověka k přírodě, na niž byl zcela závislý. Významnou součástí lidových tradic tvořily činnosti, jejichž cílem bylo zajistit prosperitu, zdraví a přežití. Příchod jara znamenal po zimě, během níž se postupně ztenčovaly zásoby potravy, novou naději a příchod křesťanství přinesl do vnímání našich předků k probuzení přírody nový význam: zmrtvýchvstání Krista. Motiv znovuzrození tedy propojil křesťanské tradice se zvyky souvisejícími s obnovou přírody.

Velikonoce

Velikonoce patří k svátkům pohyblivým a jsou určeny lunárním cyklem. Boží hod velikonoční je vždy stanoven na první neděli po prvním jarním úplňku. Od data Velikonoc se posléze odvíjí datum konání Letnic, svatodušních svátků, které velikonoční období završují.

Oslavám Velikonoc předchází čtyřicetidenní postní období, které začíná popeleční středou. Věřícím je ten den knězem na mši udělen popelec, znamení kříže na čele, který vyzývá k pokání. V minulosti byl kladen důraz na pomíjivost života: Pomni, člověče, že prach jsi a v prach se obrátíš. Užítý popel po-

chází z kočiček posvěcených na květnou neděli loňského roku. Popeleční středa ukončila bujaré masopustní veselí. Přestože tento den předznamenával čtyřicet dnů přísného půstu a ztišení, bylo na mnoha místech zvykem v kontrastu k závažnému poselství popeleční středy popelec smýt či spláchnout. Přimo z kostela odebrala se společnost do hospody, kde si lidé připíjeli pivem či pálenkou.

Lidové tradice aneb šest postních nedělí

Lidové tradice v průběhu půstu byly kumulovány do šesti postních nedělí. První neděle byla známá jako *Černá*, *Pučálková* či *Liščí*. Označení *Pučálková*





Vynášení smrtky neboli Moreny na dobovém obrázku z roku 1887

vycházelo z tradičního postního pokrmu pučálky, kdy se naklíčený hrách opražil na troše rostlinného oleje a posléze se sypal solí či cukrem. Tam, kde používali název liščí neděle, nadělili rodiče dětem ráno preclíky s tím, že jim je přinesla liška. Druhá a třetí neděle se dělily o názvy *Kýchavá*, dle pověr souvisejících s počtem kýchnutí, či *Pražná*, jejíž název je odvozen od pokrmu pražmo, což je upražená naklíčená pšenice. Čtvrtá neděle, zvaná *Družebná*, odkazovala svým názvem ke společenským aktivitám mládeže. Byla to chvíle určená k vydechnutí v průběhu přísného půstu. V tento den pekly hospodyně pečivo s příznačným jménem družbance. Kromě přátelského setkávání poskytovala tato neděle rovněž prostor k námluvám.

Vynášení smrtky

S pátou nedělí postní se pojí název *Smrtná*. Liturgie v tento den připomíná Kristovu smrt. V lidovém prostředí se s tímto dnem pojil zvyk vynášení smrti, který měl v minulosti mnoho variant. Hlavní úlohu v tomto zvyku hrála figurína ženského, někdy i mužského pohlaví. Na našem území jí byla připisována

různá jména, jako například smrtholka, mařena či mořena. Figurínu mužského pohlaví pak lidé nazývali smrtákem, mařákem nebo smrtuchem. Seznam užívaných názvů je však mnohem delší. Cílem bylo vynést smrt za hranice vesnice či města. Figurína mohla být následně odhozena, poslána po vodě či zapálena. Smrt, která opustila obec, symbolizovala konec vlády zimy a předurčovala příchod jara.

Létečko

Dalším zvykem je takzvaná obchůzka s lítem. Líto či létečko tvořil malý strojek, většinou jehličnan, ozdobený vajíčky a pentlemi. Mohl se také vyskytovat ve formě panenky. Konkrétní podoba líta odpovídala lokálním zvyklostem. Přinášení líta navazovalo přímo i nepřímě na vynášení smrti.

Pašijový týden

Šestá neděle postní zvaná *Květná* nebo *Palmová* zahajuje pašijový týden. Je připomínkou Kristova vjezdu do Jeruzaléma, kde byl dle tradice vítán palmovými ratolestmi. V našich zemích nahradily palmu větévky jivy, které jsou v tento

den v kostele svěceny. V minulosti lidé v závislosti na lokální tradici připravovali z prutů dlouhé „kytice“ nesoucí rozmanité názvy, například jehnid, palma či ráhno, které rovněž nosili do kostela k posvěcení. Jejich délka byla mnohdy otázkou prestiže a výrobci mezi sebou často soutěžili. Těmto posvěceným objektům připisoval lid zvláštní sílu, která mohla příznivě ovlivnit růst obilí a ochránit ho před škodlivými vlivy. Svazky byly proto později rozplétány a jednotlivé proutky zapichovány do pole. Využívaly se rovněž k ochraně obydli nebo chléva. Příznivě působily také na lidi či dobytek. V následujících dnech věnovaly hospodyně čas úklidu a přípravám na nejvýznamnější svátek roku.

Svaté třídenní

Večer na Zelený čtvrtek začíná *Velikonoční* či *Svaté třídenní*. Toto období se na Bílou sobotu zakončuje vigílií. Křesťané si na Zelený čtvrtek připomínají poslední večeři Páně a ustanovení eucharistie těla a krve Páně. Během mše utichnou zvony i varhany. Lidová tradice nabízí pestrý seznam úkonů spojených s tímto dnem. Vedle dosud tradovaného zvyku pečení Jidášů či pojidání pokrmu ze zelených bylin se objevuje řada dalších, dnes již opomenutých zvyklostí.

Ochranný účinek medu

Posilující a ochranný účinek byl v našich krajích prisuzován medu. Hospodyně med podávaly dokonce i dobytku. Ve studni měl pak med chránit čistotu vody. Lidé rovněž věřili ve specifické vlastnosti vajec snesených na Zelený čtvrtek. Nechávali je posvětit a užívali jich pro ochranu při nejrůznějších nesnázích.

Zvony „odletěly do Říma“

Zvony, které „odletěly do Říma“, neohlašují čas. Zastupují je chlapi s hrkačkami, kteří takto činili obvykle třikrát

denně (ráno, v poledne a večer). Rachotu vydávanému hrkačkami byl přisuzován i ochranný význam. Zvyk doložený ve druhé polovině 19. století se někde zachoval do dnešních dnů.

Velký pátek

Velký pátek je dnem smutku. Hluk hrkaček ve tři hodiny odpoledne hlásí dobu Kristova skonu. Na Velký pátek platil zákaz hýbání se zemí, neboť v ní spočinulo tělo Krista. Zároveň se mezi lidem tradovalo, že se země otvírá, aby vyjevila své poklady, jak popisuje v jedné ze svých básní Karel Jaromír Erben.

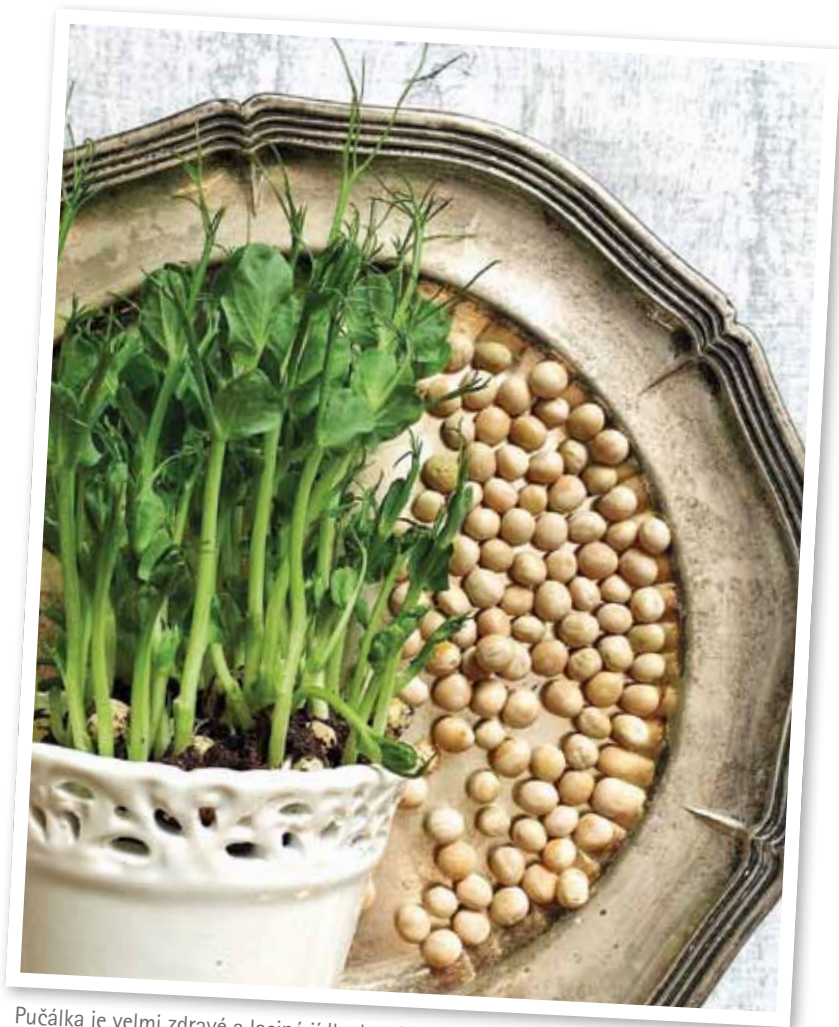
Bílá sobota

Bílá sobota je posledním dnem půstu. Její název pochází nejspíše z barvy křestního roucha. Po slunce západu se krajem opět rozezní zvuk zvonů, aby ohlásil radostnou zvěst: zmrtvýchvstání Ježíše Krista, což je vrcholem liturgického roku. Je znovu rozžehnut oheň. Rozsvícení paškalu (svíce s řeckými písmeny alfa a omega) a následné šíření jeho světla symbolizuje Krista a šíření víry.

Chlapci v některých oblastech na Bílou sobotu dosud honí Jidáše. Tato tradice se vyskytuje i ve formě obchůzky, kdy její účastníci vybírají koledu. Podoba jidáše se různila, jeho oděv mohla tvořit sláma, rákos či starý kožich. Na konci obchůzky byly součástí Jidášova oděvu symbolicky spáleny.

Očistná moc a síla vodních toků

Se Svatým třídenním je spojena lidová víra v ochrannou moc vody. Přestože víra v symbolickou očistu a hojivou sílu proudícího vodního toku může mít základ ve starší předkřesťanské tradici, lidová tradice propojila tyto zdánlivě neslučitelné světy. Lidé věřili v sílu přírody. Voda v období jarních svátků získávala mimořádnou moc. Lidé se před východem slunce vydávali k vodním



Pučálka je velmi zdravé a laciné jídlo, které neoprávněně zmizelo z našeho jídelníčku: hrách se namáčí nejméně tři dny, aby napučel, a pak se jen na kamnech opraží na trošce másla

tokům, aby se koupelí posílili, uzdravili a očistili. Vodu přinášeli rovněž starým a nemocným, opomenuta opět nebyla ani zvířata. Pro ochranu se vodou kropilo stavení i chlév.

Boží hod velikonoční

Víra v očistnou moc vody pokračuje také na Boží hod velikonoční. V důsledku Kristova zmrtvýchvstání získala voda novou sílu. S tímto dnem je rovněž spojeno svěcení pokrmů. Světily se různé potraviny, včetně mazance a vajec. Svěcené pokrmy v sobě opět nesly blahodárnou moc. Hospodáři zapichovali proutky svěcené o Květné neděli do polí.

Velikonoční pondělí je spojeno s pomlázkou, která vedle zábavy dávala také prostor mladým lidem k vyjádření jejich vzájemné lásky. Koleda, za kterou si mladíci vysloužili červeně barvená vajíčka a straky – vajíčka vzácná, zdobená,

někdy opatřená i milým vzkazem –, je svébytným projevem světských oslav svátků jara.

Letnice

Čtyřicet dnů po Bílé sobotě přichází svátek Nanebevstoupení Páně. Tolik dnů pobýval Kristus se svými učedníky po zmrtvýchvstání. Deset dnů poté následují svatodušní svátky či Letnice konané na památku seslání Ducha svatého na apoštoly. Tato událost umožnila apoštolům hovořit různými jazyky a šířit po světě evangelium. Výtvarné umění znázorňovalo sestoupení Ducha svatého plamínky nad hlavami apoštolů. Také s Letnicemi se pojí velké množství lidových tradic, které v sobě nesou vedle reakce na proměny vegetačního cyklu také širší společenský význam.

text Mgr. Daniela Závěská, Národní muzeum
foto Wikimedia Commons, iStock

Jsem dialyzován a mívám nepříjemné svědění kůže po celém těle. Po noční dialýze, která trvá čtyři hodiny, mne všechno svědí, budím se, nemohu usnout a jsem neskutečně unavený. Užívám Renvelu, dodržuji dietu a nejím citrusové plody. Od kožního lékaře jsem dostal mast proti svědivosti kůže, ale zabere mi vždy zhruba na 2–3 hodiny, a pak se probudím a zase nemohu usnout. Jsem unavený, vyčerpaný a nevím, co mám dělat.

Svědění kůže v minulosti doprovázelo velkou část pacientů léčených hemodialýzou. Hlavními faktory, které vedou ke svědění, jsou vysoká hladina fosforu a nedostatečná dialýza. Renvela je jedním z léků ovlivňujících hladinu fosforu mezi dialýzami. Je nutné znát hladinu fosforu před dialýzou a podle ní zvyšovat dávku tak, aby léčba byla účinná. Nezbytnou součástí je dodržování diety s omezením fosforu, a to především fosforu přidávaného do potravin při průmyslovém zpracování. Důležité je také znát účinnost dialýzy. Ta je kontrolována nejméně jednou měsíčně formou odběrů před dialýzou a po ní a ukazatel účinnosti dialýzy Kt/V musí dosahovat alespoň 1,2. Hemodiafiltrace je v odstraňování fosforu a středních molekul účinnější než hemodialýza a rovněž může zlepšit příznaky svědění.

Můj 33letý syn se již sedmnáct let léčí s IgA nefritidou – dva roky peritoneální dialýzou a nyní je tři týdny po transplantaci od kadaverózního dárce. Nejdříve bylo vše v naprostém pořádku. Ledvina začala okamžitě bezproblémově pracovat a kreatinin se snížil z 600 na 200. Dnes měl po týdnu v domácí péči kontrolní odběr a odpoledne mi volali z nemocnice, že musí na sono a na nové odběry, a kreatin stoupl na 240. Nevím, co to všechno znamená. Může jít o příznak rejekce ledviny? Pokud by tělo orgán odmítlo, je možné, aby syn podstoupil transplantaci znovu? V jakém časovém odstupu je to možné? Jsem totiž vhodným dárce.

Zvýšení kreatininu takto brzo po transplantaci může mít celou řadu příčin. Rejekce je jednou z nich, dále se může jednat o infekční komplikaci, o problém s odtokem moči, o reakci na léčbu a dávku imunosupresivní léčby. Bez podrobného vyšetření nelze říct, co je příčinou zhoršení funkce ledviny. Proto byl váš syn pozván ke kontrole. Bavit se v této situaci o další transplantaci je zcela předčasné. Musíte nyní počkat na výsledky vyšetření a další průběh. Lékaři v transplantačním centru určitě udělají maximum, aby ledvinu zachránili. Pokud by někdy v budoucnu došlo ke ztrátě funkce ledviny, je další transplantace ve většině případů možná.

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?
Navštivte stránky www.lepsipecce.cz

Lepší péče



Odpovídá

MUDr. Roman Kantor
z Dialyzačního střediska
B. Braun Avitum Třinec,
člen Lékařské rady
B. Braun Avitum

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.

CESTA K NUTRIČNÍ ROVNOVÁZE

se sledováním příjmu tekutin a kalorií

V souvislosti s problémy s hmotností většina lidí obvykle přemýšlí o tom, jak se zbavit přebytečných kil. Je to také důležité téma pro pacienty se selháním ledvin. U nich to bohužel není jen o zachování štíhlé linie, ale i o zdravotních problémech spojených s hmotností, které se liší od problémů lidí se zdravými ledvinami. Mnohem důležitější než ideální hmotnost je to, co se nazývá suchá hmotnost neboli hmotnost, při které se pacienti na dialýze cítí pohodlně a dobře.

Co to pro dialyzované pacienty znamená?

Hmotnost těla závislá na dialýze je tvořena vodou, tukem a buněčnou hmotou, jež obsahuje převážně proteiny. Během dialýzy dochází ke snižování hmotnosti. Je založeno na odstraňování vody z buněk těla (intracelulární) a z prostoru mezi buňkami (extracelulární). Ztráta hmotnosti, která není podmíněná dialýzou, by mohla být obvykle výsledkem podvýživy.

Často k tomu dochází vlivem snížení váhy, a to buď záměrně, nebo neúmyslně, bez doporučení od vašich ošetřovatelů. Nadměrné používání doplňků stravy, snížení příjmu potravy dietami typu „jíst poloviční množství“, pravidelné hladovění, bezsacharidové diety apod. znamenají nedostatečný přísun bílkovin a energie, a to vede

ke ztrátě tukových tkání a svalové hmoty. Diety tohoto charakteru jsou problematické i u osob se zdravými ledvinami a u pacientů na dialýze mohou

být až nebezpečné. Ale než změníte své stravování, poraďte se nejdříve se svým lékařem.

Regulujte svoji hmotnost

Tělesná hmotnost se mění ze dne na den, a to z pochopitelných důvodů. Každý den nesníme stejné množství jídla a samozřejmě také využíváme různé množství energie v závislosti na různorodých činnostech, které děláme. Kromě střevních pochodů hraje důležitou roli v kolísání hmotnosti příjem a vylučování tekutin. Není tedy neobvyklé vidět rozdíly i více než v pár kilogramech za jeden den, zvláště u pacientů na dialýze. Rozdíly v hmotnosti mezi dvěma procedurami dialýzy budou zpravidla způsobeny ziskem nebo ztrátou tekutin, nikoliv ztrátou svalové hmoty či tukové tkáně. Těmto změnám nezabrání stravování, ale spíše přísné dodržování množství přijímaných tekutin dle doporučení lékaře.



Pravidelná rubrika ze zahraničí

V této rubrice jsme pro vás pod názvem Share for Care připravili novinky ze zahraničí. Myšlenka této rubriky vznikla díky stejnojmennému partnerskému časopisu Share for Care, který vychází v Německu, a my bychom vám ho rádi aspoň touto cestou přiblížili.

Vždy pro vás vybíráme to nejzajímavější. Můžete očekávat různé aktuality, tipy, příběhy či poradenství. Věříme, že se vám tato rubrika bude líbit a časem se na ni budete těšit stejně jako na to ostatní. Přejeme vám příjemné a ničím nerušené čtení.



Pokud před dialýzou zaznamenáte postupné zvyšování své hmotnosti, ačkoli přísně dodržujete příjem doporučeného množství vody, může to být obvykle známka toho, že klesá schopnost ledvin vylučovat vodu. Zvýšení hmotnosti, které bývá zaznamenáno pouze sporadicky, může naznačovat, že je přijímáno příliš mnoho tekutin. Zadržování vody v nohách a chodidlech je jasným znamením, že tělo zadržuje vodu, protože ji již není schopno vylučovat v důsledku selhání ledvin. Pokud nebudete zadržování vody věnovat pozornost, může dojít k rozvoji vysokého krevního tlaku, k dlouhodobému poškození krevních cév, či dokonce k poškození srdce nebo k plicnímu edému.

Chyby při zaznamenávání hmotnosti pacienta nejsou většinou způsobeny samotným vážením, ale spíše chybnými informacemi o tom, že se u pacienta na dialýze něco změnilo. Například pacient může mít po nehodě sádku, mohl být podroben amputaci nebo v závislos-

ti na ročním období může mít na sobě těžké boty.

Věnujte pozornost ideálnímu příjmu potravin. Pacienti, kteří dodržují příjem tekutin v množství doporučeném lékařem, mohou mít riziko zadržování vody pod kontrolou, pokud neztrácejí tuky či svalovou hmotu, aniž by si toho všimli. V ideálním případě by příjem a vylučování vody měly být vždy v rovnováze. Průměrné denní vylučování moči, je-li patrné, by mělo být pravidelně měřeno. To znamená: můžete pít pouze tolik, kolik dokáže vaše tělo vylučovat. Empirické pravidlo: denní množství vylučované moči + přibližně 500 ml = doporučené množství příjmu tekutin. Zhruba každé dva týdny byste si měli měřit množství



moči, kterou denně vyloučíte, a dané množství si poznamenat. Důležité je také věnovat pozornost skrytým tekutinám například v ovoci, polévkách a jogurtech. Tyto potraviny se skládají převážně z vody, takže je třeba je zahrnout do výpočtu vašeho rozpočtu tekutin. Nepřehlédnutelná je také ztráta vody při průjmu.

Pravidelné vážení se je důležité

Dostačující je vážit se před dialýzou a po ní. Ošetrovatelský personál by měl vzít v úvahu skutečnost, že můžete mít na sobě jiné oblečení nebo že se hmotnost od předchozí návštěvy liší, protože se vážíte v jinou denní dobu. Pokud je však rozdíl v hmotnosti mezi dvěma procedurami dialýzy významný, je nutné se zamyslet nad pří-

činou. Přebytečná voda se musí během dialýzy také odstranit.

Co znamená suchá hmotnost

Cílovou hodnotou pro nefrologa je vždy „suchá hmotnost“ – vaše tělesná hmotnost bezprostředně po dialýze. Suchá hmotnost se používá k pokusu o výpočet

hmotnosti, kterou by pacient měl, kdyby byl zdravý a dokázal by úplně odstraňovat přebytečnou vodu. Nejedná se o konstantní hmotnost. Může se zvýšit, když budete dobře jíst, a může se snížit, pokud přijmete méně energie (méně kalorií) než obvykle. Nefrolog vypočítává suchou hmotnost například tak, že vás zváží a změří vám krevní tlak. Jak pacient, tak lékař, který zajišťuje léčbu, mohou rozpoznat úspěšnou dialýzu tím, že se pacient cítí dobře a jeho krevní tlak není ani příliš vysoký, ani příliš nízký. Ve chvíli, kdy po dialýze trpíte závratěmi, křečemi v lýtkových sva-
lech

lebo nízkým krevním tlakem, je možné, že bylo odstraněno příliš mnoho vody. Informujte o tom svého lékaře, aby hodnota suché hmotnosti byla použitá pro příští dialýzu mohla být odpovídajícím způsobem navýšena.

Pokud vaše hmotnost klesá

Často se stává, že pacienti na dialýze trpí nedostatkem chuti k jídlu. To by nikdy nemělo být považováno za vítaný způsob, jak dosáhnout své osobní vysněné ideální váhy. Místo toho je důležité udržet si svou hmotnost a zajistit stravu bohatou na kalorie a s nízkým obsahem tekutin. Toho lze nejlépe dosáhnout s malými a častými porcemi jídla, které si pěkně nazdobíte. Tak se hýčkejte! Lehké cvičení či procházka na čerstvém vzduchu mohou také podpořit chuť k jídlu a pomáhají tvořit a udržovat svaly. Jestli trpíte dlouhodobou nevolností nebo ztrátou chuti k jídlu, poradte se se svým lékařem.

Převzato z Share for Care



CHLAPI, CHRAŇTE SVOJE ŽENY I SEBE!

Otestujte si
ledviny on-line



Světový den ledvin podporuje Petr Koukal,
profesionální badmintonista a český olympionik

Ledvinová kalkulačka on-line spočítá riziko onemocnění ledvin a doporučí další kroky

www.ledvinova-kalkulacka.cz
www.oblickova-kalkulacka.sk

SPOLU

v dobrém i ve zlém

Život bez alespoň jedné funkční ledviny není možný. Jejich funkce se musí nahradit buďto mimotělní očištěnou krví na dialýze, nebo transplantací ledviny od živého či mrtvého dárce. Léčba hemodialýzou pro nemocného znamená, že bude muset třikrát týdně na čtyři hodiny docházet do dialyzačního střediska. Je komplikované skloubit tento rytmus se všemi záležitostmi rodinného a pracovního života. Nejlepší zdravotní prognózu mají pacienti, kteří dostanou ledvinu od živého dárce, nejlépe tzv. preemptivní metodou, tj. v čase, kdy ještě nemusejí nastoupit na dialýzu.

Své o tom ví i Jozef Fíglár (*1968), který ve svých 46 letech dostal ledvinu od manželky Zuzany. „Přesně takto se pro mne manželka obětovala. Jsem jí za to nesmírně vděčný,“ vzpomíná někdejší pacient, kterému selhávaly ledviny.

Diagnóza – cukrovka

Vše začalo, když Jozefovi Fíglárovi byla při náhodném vyšetření diagnostikována cukrovka. Vůbec to nečekal a byl to pro něj veliký šok. Nikdo v jeho blízké ani vzdálené rodině cukrovku neměl. Nejdříve musel brát léky, pak inzulin a nakonec, o 11 let později, mu lékaři nabídli, zda by nechtěl přistoupit k nastavení inzulinové pumpy. Pro přechod z klasického pera na inzulinovou pumpu je potřeba absolvovat týdenní hospitalizaci a řadu vyšetření.

Z inzulinové pumpy na transplantaci ledvin

Pan Jozef se kvůli inzulinové pumpě podrobil velkému množství vyšetře-

ní a při nich se zjistilo, že má vážně poškozené ledviny. „Velmi mě to zaskočilo. Chodíval jsem totiž průběžně na kontroly a různá vyšetření, hlavně zraku, který s ledvinami souvisí. Je to vlastně jeden z varovných signálů, že se něco s ledvinami děje. Vždy mi bylo řečeno, že je vše v pořádku,“ vzpomíná Jozef. Lékaři se ještě pokoušeli udržovat Jozefův stav dietou s nízkým příjmem bílkovin, ale nepomohlo to na dlouho. O dva roky později se situace vyvinula tak, že se měl Jozef buď zapsat na čekací listinu na transplantaci ledviny, přičemž běžná čekací doba v té době byla dva roky, anebo by musel co nejdříve začít docházet na dialýzu. Paní primářka z nefrologické ambulance však přišla s nápadem, že pokud by si sehnal živého dárce, transplantace by se dala udělat co nejdříve. „Tak jsme se začali bavit doma o tom, kdo by to mohl být. Protože jsem ještě nebyl dialyzovaný, neměl jsem nárok na ledvinu od mrtvého dárce, ale také byla větší pravděpodobnost, že se nová ledvina ujme,“ dodává Jozef.



Jozef Fíglár s manželkou Zuzanou na dovolené v Paříži

Pro transplantaci ledvin byl potřeba živý dárce

Tehdy Jozef oslovil bratra Vladimíra a manželku Zuzanu. Oba dva se nechali vyšetřit. Větší shoda byla s bratrovými parametry. „Žena se mi však neustále nabízela a brala to jako úplnou samo-



Jozef Fíglár (vpravo) se svými nejbližšími o Vánocích 2017

zřejmost. Tak jsme do toho šli společně," říká Jozef. Po společné dohodě a dalších vyšetřeních se ozvala paní primářka a stanovila termín operace na 7. dubna 2014, kdy oba dva podstoupili operaci, která byla svým postupem unikátní na celém Slovensku i v Čechách. Ženě odebral ledvinu pro manžela navigovaný operační robot, tzv. OrthoPilot. „Lékaři nám tento způsob doporučili jako méně invazivní. Měl minimálně škodit vnitřnímu prostředí, přičemž i vnější řez byl menšího rozsahu, jen přesně pro odebrání orgánu," říká Zuzana Figlárová. „Také nám těsně před operací zopakovali všechna možná rizika, například že se může stát, že ledvinu tělo nepřijme a probudíme se oba bez ní, nebo že ji po velmi krátkém čase tělo odvrhne. Přesto všechno jsme do operace šli," dodává Jozef.

Operace jsem se nebál, ale o manželku ano!

Na operaci šel Jozef klidný, vyrovnaný a připravený se se vším poprat. „I přátelům jsem říkal, že vše probíhalo bez stresu a napětí. Jsem moc rád, že jsem měl takovou podporu," popisuje Jozef.

Jeho manželka Zuzana dorazila na urologické oddělení do nemocnice v neděli večer, tedy den před operací. Jozef byl v jiné budově na transplantacním oddělení již od pátku. Odběr ledviny začal v pondělí hned ráno. „Když jsem se kolem půl páté probudil a vše fungovalo, jak má, hned jsem se ptal, zda je i moje Zuzanka



Manželé Figlároví na dovolené ve Francii

v pořádku. Jsem jí neskutečně vděčný za ledvinu, podporu, ochotu a neuvěřitelnou lásku. Jsme manželé již 26 let, máme tři dospělé děti, a přesto všechno svoji ženu stále miluji jako tenkrát, když jsem ji uviděl poprvé. Teď jsme semknutí ještě více než dřív," vypráví Jozef.

Nová ledvina a nový život

Na Jozefovu otázku, jak dlouho mu může nová manželčina ledvina fungovat, lékaři odpověděli, že na Slovensku je u pacientů, kteří ledvinu přijali, průměr 7,5 let. Údajně však s darovanou ledvinou žije jedna paní již 20 let. „Tak proč by to nebylo možné i u nás..." doufá pan Jozef.

I tato „pohádka" má šťastný konec. I když Jozef má přidruženou cukrovku a lékaři očekávali komplikace, rána se hojila dobře. Hospitalizován měl být odhadem dva měsíce, ale už desátý den ho propustili do domácího ošetřování. „Trpěl jsem přitom méně než moje žena," hodnotí průběh rekonvalescence Jozef. Od té doby uplynuly čtyři roky a obě rozdělené ledviny fungují manželům dobře. Podle Jozefa je v době léčby a stejně tak i v průběhu rekonvalescence důležitá

důvěra vůči lékařům. Sám říká, že nikdy neměl podezření, že by někdo udělal něco špatně.

Zpět do života

Oba manželé se opět vrátili do života. Jozef do světa architektury a Zuzana zpět na úřad. Všechny jejich děti jsou vysokoškoláci. Nejmladší dcera byla v době, kdy řešili transplantaci ledviny, na gymnáziu a příběh rodičů ji inspiroval natolik, že se ještě v průběhu střední školy v rámci odborné činnosti věnovala protransplantační kampani. V současnosti studuje medicínu. „Vnímala mé různé zdravotní stavy a uvědomila si, co to všechno znamená. Chtěla dělat osvětu a povzbudit lidi, aby se nebáli ledvinu darovat," říká Jozef Figlár.

text Magda Volná
foto archiv Jozefa Figlára





Vlčnov a Jízda králů

Jízda králů ve Vlčnově je fenomén, o jehož existenci tak nějak ví každý. Málokdo však dokáže říct, co Jízda králů je, jak probíhá nebo kde má své historické kořeny. Vydejte se do Vlčnova prožít Jízdu králů a její neopakovatelnou atmosféru se vším všudy. Budete na to potřebovat pátek, sobotu i neděli, ale vyplatí se to.

Vlčnov se svými přibližně třemi tisíci obyvateli leží ve Zlínském kraji na moravském Slovácku, v kraji vína a slivovice mezi Uherským Hradištěm a Uherským Brodem. Tato obec se nachází v údolí uzavřeném ze tří stran, kterým protéká Vlčnovský potok. Proto skoro všechny cesty z Vlčnova vedou do kopce. První písemné zmínky o Vlčnovu jsou z roku 1264. Název obce pochází prý z období, kdy se v okolí vyskytovaly smečky vlků. Tehdy se začalo obci údajně říkat Vlčice Nové a později zkrácením snad došlo na dnešní pojmenování Vlčnov. Na jižně orientovaných svazích nad Vlčnovem se rozkládají ovocné sady a vinohrady. Vlčnov však leží na severní hranici oblasti pěstování vinné révy na jihovýchodě Moravy, a proto jsou místní vína kyselejší a oceňována spíše znalci. Snad i proto se ve Vlčnově nepěstuje zdaleka tolik vína jako v minulosti. Nicméně o dlouhé tradici vinohradnictví svědčí i vinařský nářez a vinná réva ve znaku obce a také největší památková rezervace vinohradnických staveb u nás (Vlčnovské budy), která je právě ve vlčnovských vinohradech.

Historie Jízdy králů

Původ Jízdy králů je dosud zastřen tajemstvím, mnoho se o něm neví a lámali si s ním hlavu již etnografové 19. století. Někteří z nich uvádějí, že původ Jízdy králů se odvozuje od velikonočních procesí, které mají původ již v pohanských snahách o zajištění bohaté úrody na polích pomocí jakéhosi veřejného průvodu na koních. Jízdu králů jezdí mladí chlapci ve věku osmnácti let, tzv. „legrúti“ (rekruti – odvedenci), a jedná se tak i o jakýsi iniciační obřad. Koncem 19. století se vynořila řada hypotéz s historickým podtextem o Jízdě králů, které vzešly z okruhu moravské inteligence s vlasteneckou motivací. Ve Vlčnově je nejrozšířenější hypotézou o vzniku Jízdy králů tato:

V roce 1469, v průběhu česko-uherské války, svedli mezi sebou český král Jiří z Poděbrad a uherský král Matyáš Korvín bitvu, při níž byl Matyáš Korvín poražen a sotva spasil holý život. Aby nebyl poznán, zahalil tvář pentlemi, převlekl se do ženské oděvu a obklopen svou družinou prchal přes Vlčnov a pomezí (Bílé Karpaty) do Trenčína na svůj hrad. Jelikož utíkal bez prostředků, žádala jeho družina projíždějíc vesnice o jídlo (odtud vybírání finančních darů královskou družinou).

Dříve byla Jízda králů v různých obměnách v českých zemích hojná. Nyní se udržuje již jen v několika vesnicích na Slovácku (Vlčnov, Hluk, Kunovice, Skoronice) a na Hané, přičemž jenom ve Vlčnově zůstala původním kontinuálním obyčejem, který se zde zachoval patrně po staletí. Každý rok se chlapci daného ročníku sejdou (bývá jich deset až dvacet) a vyberou si krále, který musí být panic. Proto se jedná o chlapce ve věku kolem deseti let. Pro rodiče budoucího krále je to velká pocta, ale i odpovědnost, protože rodina je zatížena na více než rok řadou společenských povinností a také nezanedbatelnými finančními vydáními. V průběhu roku se pak chlapci scházejí, učí se ovládat koně, organizují spolu velikonoční občůzku, stavění máje, aktivně se účastní krojového plesu a mnoha dalších akcí, které je stmelují a nenápadně mění v muže. Vše vyvrcholí Jízdou králů, která probíhá pravidelně poslední neděli v květnu.

Folklorní festival

Letošní Jízda králů ve Vlčnově se uskuteční v neděli 27. května. Pojedou ji jezdci ročníku 2000 (osmnáctiletí vlčnovští chlapci) a při všech programech a ceremoniálech je doprovodí děvčata stejného ročníku. Letošním králem bude devítiletý Martin Darek Franta. Pokud

si Jízdu králů chcete užít se vším všudy, musíte do Vlčnova přijet už v pátek odpoledne. Jízda králů totiž neprobíhá jen v neděli, kdy vesnici objíždějí jezdci na zdobených koních s králem. Je to třídenní folklorní festival, během něhož lze alespoň z části pochopit a vstřebat tajemné kouzlo této starodávné tradice.

Program Jízdy králů začíná pátečním večerním pořadem „Verbiří z Uherskobrodská“, který vás naladí na tu správnou atmosféru a uvede do zdejšího prostředí.



Vlčnovský král Jan Procházka roku 2011

V sobotu program pokračuje až po oběd, a proto máte výbornou příležitost jít na procházku do již zmiňovaných vinohradů a prohlédnout si Vlčnovské budy nebo se zajít podívat na nedalekou přírodní památku „Kovářův žleb“, kde můžete zrovna v době Jízdy králů vidět kvetoucí stráně a extenzivně obhospodařované sady – ukázkou historické kulturní krajiny moravského Slovácka vytvořené citlivým hospodařením člověka.

Odpolední program začíná ve 14 hodin jarmarkem lidových výrobků, ukázkami rukodělné výroby v památkových

objektech, řadou výstav, vystoupením folklorních hudeb a souborů v amfiteátru „V jamě“ v centru obce, ale i jinde. Neopomenutelným bodem sobotního programu je večerní komponovaný pořad za účasti královské družiny – předání vlády jízdy králů s následnou besedou u cimbálu. Každý, kdo chce nejen vidět, ale i chápat historické, rodinné i místní souvislosti Jízdy králů, musí tento pořad vidět (vstupenky doporučuji zakoupit v dostatečném předstihu). Bývá jedním z nejkrásnějších zážitků celého festivalu. V průběhu pořadu dojde k slavnostnímu ceremoniálu předání vlády loňského krále letošnímu. Zlatým hřebem soboty, který vás plynule a nenásilně přenese do neděle, je návštěva vlčnovských bůd ve vinohradech. Tady asi od 21 hodin hraje cimbálové, ale i jiné muziky, zpěvem je doprovází postávající a nezřídka i tančící publikum, víno teče proudem, navazují se tu nová přátelství a dochází k nečekaným setkáním. Není divu, že právě tento volně pojatý pořad pravdivě nazvaný „Do bílého rána“ bývá pro některé účastníky to první (a někdy i poslední), na co si v souvislosti s Jízdou králů dokáží vzpomenout.



Děvčata, která doprovázejí legrúty při většině jejich programu

Jestliže chcete kroky krále a jeho družiny sledovat opravdu pečlivě, nesmíte v neděli ráno příliš otálet se vstáváním. V 8 hodin totiž v místním kostele sv. Jakuba začíná slavnostní mše svatá za krále a královskou družinu. V kostele se sejde celá družina i děvčata stejného ročníku. V kostele a jeho okolí se to kroji jen hemží. Když mše končí, naskýtá se výborná příležitost pro fotografy, protože při této příležitosti se pro ně celá královská družina i s králem a jeho rodiči seřadí na schodišti kostela

a nechají se fotografovat. Poté legrúti se svým králem a doprovodem děvčat odcházejí za doprovodu dechové hudby na obecní úřad ke starostovi, kde je jim uděleno povolání k Jízdě králů. Následně legrúti odvedou krále domů a rozejdou se rovněž k domovům. Před domem krále i legrútů se pak začne horečně pracovat na zdobení koňů. Je zajímavé chvíli sledovat, jak takové dekorování koní probíhá (děje se tak zcela veřejně). Brzy pochopíte, že je zde třeba značná zručnost, znalost i dovednost „zdobiček“ (koně zdobí hlavně ženy z rodiny jezdce) a v neposlední řadě také odvaha s většinou nepřilíš nadšeným koněm pracovat. Přeci jen už na práci s koňmi nejsme zvyklí, jak tomu bylo v minulosti. V této souvislosti nemohu než obdivovat jezdce, kteří se už rok před Jízdou králů scházejí a učí se koně ovládat, aby byli schopni ve svůj slavnostní den na mírně nervózního koně sednout, pohybovat se s ním v kroji a veškeré nepohodlné výzdobě v hlučném davu a ještě častovat kolemjdoucí vtipnými vyvolávkami. Koně sice vede zkušený „koňák“, ale přesto o perné chvílky nebývá nouze.



Nazdobený kůň s vodičem

Přibližně v době ranní mše začíná hned vedle kostela opět ožívat jarmark řemeslných výrobků, v ulicích na pódiích se objeví muzikanti a zpěváci a znovu

se otevrou dveře památkových objektů s ukázkami rukodělných prací (rolnický dům č. p. 57, dům č. p. 65 a č. p. 119B). Od 11 hodin v amfiteátru „V jamě“, který je v těsném sousedství kostela i jarmarku, začíná pořad „Zpívání pro krále“. V této době je v obci nejživěji, všude se pohybují krojovani, stále někde něco hraje a vy nevíte, co máte dělat nejdřív. Navíc v 11.30 začíná nejdůležitější část celoročního snažení místních chlapců, děvčat a jejich rozvětvených rodin – od domu krále vyjíždí slavná Jízda králů. Král zahalen pentlemi s růží v ústech, se dvěma pobočníky s tasenými šavlemi po stranách a se svým doprovodem legrutů vyjíždí na objížďku obcí. Legrutí kromě toho, že chrání a hlídají svého krále, vyvolávají na kolemjdoucí vtípné, až peprné vyvolávky a inkasují za to drobnou finanční odměnu do pokladniček upevněných na botách nebo přímo do bot. Postupně Jízda králů doputuje na horní konec obce, odkud ve 14.30 vychází průvod po hlavní ulici do amfiteátru „V jamě“. Zde je průvod komentován a každý soubor, hudba, pěvecký sbor nebo jakákoliv skupina průvodu před-

vede své krátké vystoupení. Jízda králů vrcholí představením krále a královské družiny v pořadu „Královský vínek“. Poslední nadšenci mají sice možnost si ještě zatančit při dechové hudbě v klubu kultury na taneční zábavě „Muzikantská rozlučka“, ale to jsou již jen dozvuky utichajících třídních oslav.

Přijďte do Vlčnova obdivovat nádherné kroje, ochutnat místní víno a slivovici, zažít folklór v jeho živé podobě a strávit pár nočních hodin ve víru hudby, zpěvu a neopakovatelné atmosféry ve vlčnovských búdách. Teprve pak můžete alespoň z části pochopit, proč byla Jízda králů 27. listopadu 2011 zapsána na seznam nehmotného kulturního dědictví lidstva UNESCO.

Mgr. Petr Pavelčík, DS Uherské Hradiště



Muzeum pálenic

Když už budete ve Vlčnově, najdete si čas k návštěvě Muzea lidových pálenic. Muzeum je ve stodole památkového domku č. p. 65 nedaleko sokolovny. Je zde možno spatřit, nakoľik byli lidé dovední a vynalézaví v nelegální výrobě domácích pálenek, která odjakživa patří ke koloritu moravského Slovácka. Můžete tu vidět více než tři desítky domácích pálenic, z nichž některé byly v minulosti zabaveny policií. Nejstarší exponát pochází z roku 1900. Mezi nejpozoruhodnější exponáty pak jistě lze zařadit pálenici zabudovanou v pračce nebo v koupelnových kamnech. Je tu k vidění také asi nejprimitivnější pálenice, kterou si jednoduše mohl dříve složit z kuchyňského lavoru a několika hrnců každý. V této pálenici pak vznikala tzv. lavórovica. Tento způsob výroby domácí pálenky byl však velmi primitivní a alkohol z něho svou kvalitou někdy doslova oslepoval.



Vlčnovské budy – největší památková rezervace vinohradnických staveb u nás

SVĚŽÍ JARNÍ MENU

podle Petry

*Recepty pro vás připravila Petra Bártová,
foodbloggerka a redaktorka sexymamas.cz
Na těchto stránkách můžete najít další inspiraci
nejen pro vaření.*



Energie: 540 kcal, bílkoviny: 8g, tuky: 48g, sacharidy: 646g,
draslík: 2 493mg, vápník: 246mg, fosfor: 215mg

Pomazánka

z řapíkatého celeru a avokáda

INGREDIENCE

- řapíkatý celer – 5 řapíků
- 2 zralá avokáda
- 1 limetka

POSTUP

Řapíky celeru očistíme a nakrájíme na velmi malé kostičky. Dužinu z avokáda rozmačkáme vidličkou a promícháme v misce s nasekaným celerem. Pomazánku dochutíme limetkovou šťávou. Nakonec můžeme přidat i nasekaná sušená rajčata.

Špenátové palačinkové lasagne

Palačinkové těsto

INGREDIENCE

- 0,3l mléka
- 0,3l vody
- 20 dkg celozrnné pšeničné mouky
- 2 vejce

POSTUP

Nejdříve smícháme vodu, mléko a mouku. Když je těsto hladké, přimícháme vajíčka a zabráníme tak vzniku hrudek. Těsto necháme na 10 minut odležet, aby mouka mírně zhoustla. Palačinky připravíme na nepřilnavé menší pánvi.

Energie: 187 kcal, **bílkoviny:** 15 g, **tuky:** 13 g, **sacharidy:** 2,6 g, **draslík:** 199 mg, **vápník:** 104 mg, **fosfor:** 278 mg



Špenátové palačinkové lasagne

INGREDIENCE

- 10 celozrnných palačinek
- 250 g špenátu
- 2 nízkotučné tvarohy
- 15 g strouhaného sýru Gouda
- 6 plátků kuřecí šunky
- 2 vejce
- 3 stroužky česneku
- pepř

POSTUP

Čerstvý špenát nakrájíme na malé kousky a spaříme vodou. Zmražený špenát necháme nejdříve rozmraznout a přebytečnou vodu slijeme. Připravený špenát smícháme s tvarohem, vejci, strouhaným sýrem a dochutíme drceným česnekem a pepřem. Do nepřilnavé formy (ideálně hlubší a úzké) položíme na dno palačinky tak, aby její dno bylo zcela zakryté, a zalijeme je špenátovou hmotou. Do hmoty zanoříme 3 plátky šunky a přikryjeme je dalšími palačinkami. Tento proces opakujeme stále dokola. Poslední vrstva by měla být špenátová hmota. Troubu necháme nahřát a pečeme zhruba 60 minut na 170 °C. Povrch lasagni by měl být tmavě žlutý a může být i lehce popraskaný. Počítejte s tím, že se objem dortu při chlazení lehce zmenší.

Energie: 3 950 kcal, **bílkoviny:** 191 g, **tuky:** 50 g, **sacharidy:** 646 g, **draslík:** 2 119 mg, **vápník:** 923 mg, **fosfor:** 1001 mg



Palačinkový dort

INGREDIENCE

- 5 celozrnných palačinek (viz recept nahoře)
- 1 vanilkový pudink
- 0,5l mléka
- 100 g Glukopuru (hroznového cukru)
- 3 lžičky javorového sirupu
- 1 tvaroh
- 3 vajíčka
- citronová kůra
- lesní ovoce

POSTUP

Podle návodu na obalu uvaříme vanilkový pudink. Než zcela vychladne, vmícháme do něj tvaroh, javorový sirup, hroznový cukr, vajíčka a citronovou kůru. Do dortové formy s nastavitelnou velikostí položíme palačinku, zalijeme ji tvarohovo-pudingovou hmotou, posypeme ovocem a následně palačinku přikryjeme další palačinkou. Takto palačinky a hmotu vrstevíme stále na sebe. Jako poslední vrstva zůstane krém, který posypeme ovocem. Dortovou formu vložíme do vyhřáté trouby a pečeme na 170 ° zhruba 60 minut. Když je povrch dortu tmavě žlutý a lehce popraskaný, máme hotovo. Při chlazení se dort lehce zmenší. Chuťově připomíná francouzský far.

Energie: 2 470 kcal, **bílkoviny:** 101 g, **tuky:** 33 g, **sacharidy:** 423 g, **draslík:** 310 mg, **vápník:** 305 mg, **fosfor:** 553 mg

Jmenuji se

ÁJA AGNEROVÁ

*a baví mě tvořit, malovat, šít...
dávat věcem okolo sebe novou tvář.*



KOUZELNÁ MINIZAHŘÁDKA!

Konečně přichází jaro a všechno začíná kvést. Chtěli byste mít i vy aspoň kousek přírody u sebe doma? S pomocí obyčejné skleněné nádoby nebo miniakvária a s pár kamínky to půjde snadno. Taková pohádková minizahrádka je nejen krásná pro oko, ale i jednoduchá na údržbu a bude na dlouho ozdobou vašeho bytu nebo domu.



- 1** PŘIPRAVTE SI SKLENĚNOU NÁDOBU ČI MINIÁKVÁRKO, HLÍNU, KAMÍNKY, DEKORACE A ROSTLINKY, KTERÉ VE SKLENĚNÉ NÁDOBĚ VYNIKNOU VÍCE NEŽ V OBYČEJNÉM KVĚTINÁČI.



2 POKUD ROSTLINY PŘESAZUJETE, NEZAPOMEŇTE OKLEPAT Z JEJICH KOŘÍNKŮ PŘEBYTEČNOU ZEMINU.



3 NOVOU HLÍNU DEJTE DO NÁDOBKY A VYTVOŘTE V NÍ PRSTY MENŠÍ DŮLEK.



4 ROSTLINU DO VYTVOŘENÉHO DŮLKU ZASAŽTE A KOLEM NÍ JEŠTĚ ZEMINU JEMNĚ PRSTY UPĚCHUJTE.



5 STEJNÝM ZPŮSOBEM ZASAŽTE I VŠECHNY OSTATNÍ ROSTLINY, KTERÉ CHCETE MÍT VE SVÉ MINI ZAHRÁDCE.



6 BÍLÝMI KAMÍNKY ZASYPTĚ ZEMINU KOLEM ROSTLINEK. MŮŽETE TAKÉ PŘIDAT JAKOUKOLIV DEKORACI, NAPŘÍKLAD MUŠLI ČI MINIDOMEČEK, A ZAHRÁDKA JE HOTOVÁ!

Až budete příště přesazovat rostliny, už víte, jak s těmi přebytečnými naložit. Vytvoříte z nich „živou“ dekoraci či krásný a netradiční dárek, který si obdarovaný může vystavit nejen doma, ale třeba i v práci. Tak se směle pusťte do vyrábění.

Veronika Bendová

Konec sezóny na koupališti Úštěk

Prozaička Veronika Bendová na sebe před několika lety upozornila románem Nonstop Eufrat, který zaznamenal velice dobrý ohlas u kritiky i čtenářů. Příběh čtyřicetiletého kněze, který poruší celibát – poměrně troufalé téma –, se vyznačoval nesentimentálností, mnohovrstevnatostí a poutavostí. Na stránkách Dialogu přinášíme autorčinu dosud nepublikovanou povídku.

„Pozor na vosy, madam,“ řekl chlapík ve špinavém bílém triku a zazubil se. V ruce držel žlutou plácačku na mouchy. Matka opatrně stoupla bosou nohou na dřevěné stupátko pod kioskem, kde prodávali ledovou kávu a zmrzlinu. Kousek od prstů nohou jí ležely tři vosí mrtvolky.

„Co to bude?“ naklonila se přes pult blondýna. U kořínků vlasů měla patrně tmavé odrosty.

„Jedno frappé,“ požádala matka, otočila se a zakřičela: „Kluci! Nelehejte si na ty ručníky, když jste celí od písku!“

Bylo půl páté odpoledne a na dlouhé pláži u rybníka Chmelář se slunilo jen pár lidí. Dlouhé metry písku byly prázdné, některé stánky s pivem a občerstvením měly zavřeno. U bungalovu, kde čepovali Břežňáka, seděli jen dva mladíci, kteří se bavili o filmech; a vedle zaparkovaný u stolu ucucával brčkem pivo padesátník na elektrickém vozíku. Poblíž kiosku s ledovou kávu a zmrzlinou ležela na dece dvojice, žena s ohrnutými rty a zarudlý zrzek, který toho už viditelně vypil víc než málo.

„Kluci! Poslouchejte maminku!“ zařval teď a zachechtal se.

„Nepředváděj se, Kamile,“ napomenula ho jeho přítelkyně. Matka zdvihla obočí, zavrtěla hlavou, chlapík se rozehnal plácačkou a bacil vosu, která usedla na tabuli s nápisem MERUŇKOVÁ, JAHODOVÁ, VANILKOVÁ, CITRONOVÝ SORBET.

„To je tady vždycky v pět odpoledne takový mrtvo...?“ zeptala se ho matka, když obhlížela poloprázdnou pláž. „Že ani nevybírali vstupný...?“

„Konec sezóny, madam,“ řekl muž. „Takhle tu vypadá každé konec srpna. Všichni už to balí. Možná zejtra, to má bejt ještě hic...“

Jeden z mladíků si posunul lennonky výš na nos a naléhavě mluvil ke svému nesměle vyhlížejícímu společníkovi: „Mě už prostě irituje ta ignorance vedlejších postav. Tos viděl už stokrát, ne? – Zavraždí chlapa, ten spadne ze střechy někomu na auto. Pak se řeší vražda, a co ten majitel auta, no? Co on? Má rozbitej auták, opletačky na dopravním inspektorátu, pojišťovna ho prudí, že mu to neproplatí, třeba už nemá na jiný – a nikoho to nezajímá!“

„Zmrzlinu do toho chcete vanilkovou?“ chtěla vědět blondýna.

Matka kývla, otočila se a zase zahulákala:

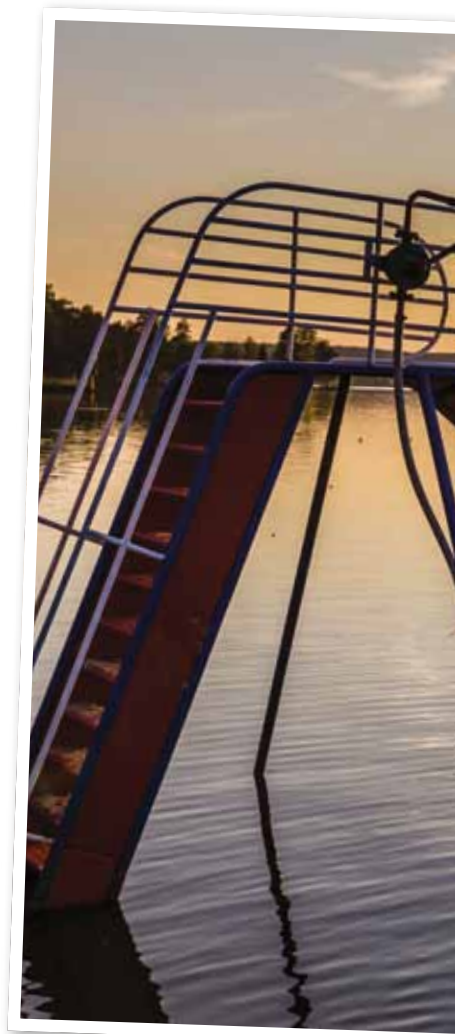
„Petulo, ty dostaneš na prdel, co jsem řekla o tom písku?! Já se z nich zblázním,“ otočila se k muži, „a ten druhý běží do vody bez rukávků.“

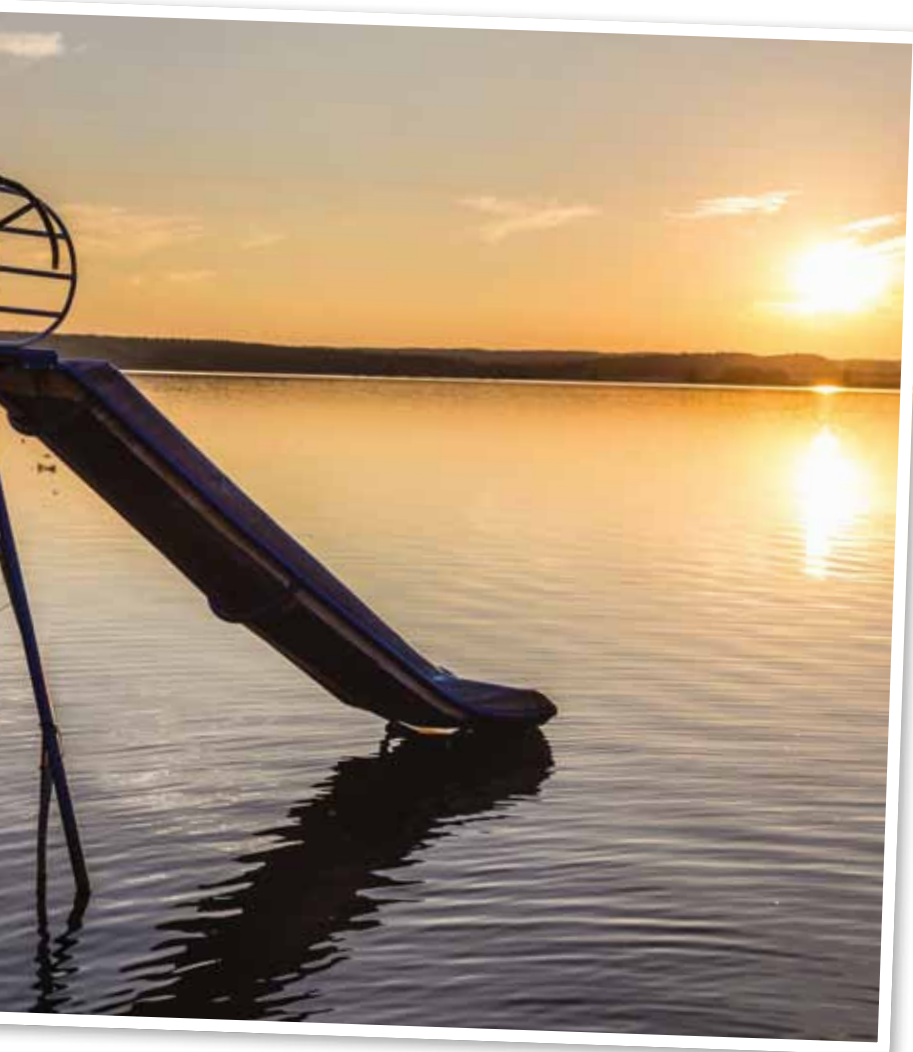
„Vem si rukávky!“ křičela opět na mladšího chlapce. „Jáchyme!!“

„Jáchyme, hod' ho do stroje!“ vykřikl zrzek a se smíchem se svalil na deku.

„Ty se hod' se do klidu, Kamile,“ řekla otráveně přítelkyně.

Brejlatý mladíček zašermoval rukou: „Já teď píšu seminární práci o druhém plánu, chápeš? O všech těch chudáčích, co jim ty borci v hlavní roli rozvalí stánky se zeleninou, rozmlátí výlohu obchodu, nabourají auto... nebo se stanou v bance svědkem přepadení. A i když je nikdo nezabije, tak třeba už nikdy nejsou schopni vejít do žádný banky, aniž by jim nezačalo cukat oko...chápeš, to je život!“





„A tamta!“ natáhla matka u kiosku žalobnický ruku a ukázala na dospívající dceru, která ležela natažená na písku a bez hnutí se dívala do nebe, „ta sebou plácne a civí na mraky! Na co se deš koupat, když nevržeš do vody, povídám jí. A ona že prej ráda leží na písku, kouká a poslouchá zvuky. To byste ji zabili.“ Ohnala se rukou kolem obličeje, kde kroužila další voska.

„To sou dospívající holky, to je holt marný,“ řekla blondýna. „Tady je to frappé, bude to třicet osm kaček,“ postavila na pult plastový kelímek s ledovou tříští a kopcem šlehačky navrchu.

„A nejen seminárku, já o tom napíšu scénář,“ pronesl slavnostně mladík a čistil si kapesníkem břežičky. „V hlavní roli budou samí tyhle komparsisti, co jim akční hrdinové projedou životem jak buldozer, a je pak doma seřve manželka, popotahují úřady, šetří korunku ke korunce...

Druhej plán bude můj první, chápeš?!”

„Teď se nehejbejte,“ řekl napjatě chlapík, pomaloučku natáhnul ruku kolem matčiných ramen a zkušeným úderem trefil vosu, která usedla na tácek na peníze.

„To je děš, ty vosy letos,“ oklepala se matka, odcvrnkla vosu a odpočítala na misku čtyřicet korun.

„Já je masakruju po stovkách,“ odfoukl si chlapík. „A co je zajímavý, byl jsem teď na pouti v Holanech, a tam měli stánky s pivem, zmrzlinou, cukrovou vatou – a to byste nevěřila, tam nebyly!! Povídám jim, jak to dělaj, voni krčili ramenama, já se tam plížil, pátral – a vosy žádný!!“

„To musel být letošní léto přímo přírodní úkaz!“

„Ani u cukrový vaty!!“ rozmáchl se, plácačka pleskla těsně vedle.

„Druhý plán...“ opakoval mladík zamýšleně.



Veronika Bendová

(1974) vystudovala scenáristiku a dramaturgii na Filmové a televizní fakultě Akademie múzických umění. Knižně debutovala v roce 2012 novelou *Nonstop Eufkrat*. Její debut zaznamenal příznivý ohlas jak u kritiky, tak u čtenářů; byl také přeložen do španělštiny a vydán v nakladatelství Xorki. „Na českém knižním trhu dosud nevidaná kniha, po jejímž přečtení se chce mlčet a zároveň sdělit nesdělitelné někomu druhému,“ psalo se například v jedné z četných recenzí. Veronika Bendová žije v Praze, vychovává čtyři děti. V současnosti dopisuje nový román a chystá také sbírku povídek.

foto Ondřej Lipár

„Jen jestli to ale bude dost zábavný...“
podotkl nesměle jeho společník.

„Co blbneš, podívej se třeba na některý
Felliniho filmy. Tam máš samý vedlej-
ší postavy, který ale jsou tak výrazný

a osobitý, že jsou vlastně jako hlavní! “

Ozval se syrový zvuk motoru a pod
stromy na kraji hráze se vynořila mo-
torka. Přijížděl na ní páreček zakuk-
lenců, černé motocyklistické přilby

jim seděly na krku jako hlavy vetřelců.
Motorka se blyštěla a házela prasátka
kolem sebe.

„Ty vole, Yamaha!“ vyskočil Kamil
z deky a skopl kelímeček se zbytkem piva.

Osmisměrka

TAJENKA:

„Učení v mládí je (TAJENKA 1), učení ve stáří (TAJENKA 2)“ *čínské přísloví*

NÁVOD:

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

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

ACCEPT, AEROMECHANIKA, ANDROMEDA, ANTONÍN, APERITIV, APOŠTOL, BENZÍN, CEDNÍK, DOKONALÁ, DOUČOVÁNÍ, EŠALON, EVIDENCE, FRUSTRACE, GILGAMEŠ, HEULIEZ, HNĚTENÍ, ILONKA, IMOBILNÍ, INDUSTRIALIZACE, INTERJECTION, JOSEFOV, KINETIKA, KLNOUT, KŠTICE, LEŽENÍ, LIGHTING, LOLARD, LUPÍNKY, MAGNIFICIENCE, MANÉŽE, MANTRY, NATAŠA, NAZPÁTEK, NEKONAT, NESVÁR, NOCLECH, OBLIČEJE, OBRUBÍ, ODVÁŽNÁ, OHNICE, OZOBAT, PLÍSNĚNÍ, PORTAUPRINCE, PROSEBNÍK, PŘÍZNAK, ŘIDINA, SHOZENÍ, SIROTCI, TRUSKA, UBÝVAT, UČENÍK, VENDELÍN, ZAINTERESOVATI, ZINKOVÁNÍ, ZMAŘIT, ZOBNOUTI, ZPEVNIT, ZVOLNIT

S obdivem zůstal hledět za motorkou, která pomalu mijela stánky.

Jeho přítelkyně se nadzdvihla na loktech a zahmouřila oči. „Panebože,“ vzdychla a klesla na deku. „Jak se jim může chtít bejt v těch kožených skafandrech. Dyť se musí péct...“

„Tomu nerozumíš,“ odmávl jí Kamil. „Jdu pro pivo.“ Vyskočil a i v chůzi ještě zíral za dunícím strojem.

„A mě vem frisco!“ rozkázala přítelkyně a urovnala si horní část plavek.

„Mamií, je to studenýýý!“ křičeli kluci po pás v jezeře.

Kamil se obrátil a zahulákal v chůzi nazpátek:

„A mokrýýý!“

„To je blbec!“ Matka se zasmála, zapálila si cigaretu a zhluboka se napila frappé z kelímku.

„To jsem potřebovala,“ zalibovala si.

Dvojice zaparkovala motorku u lavičky uprostřed koupaliště. Oba sundali z hlavy přilby a usedli na lavičku. Dívka si pročešávala prsty dlouhé blondaté vlasy. V černých vrzajících kombinézách půso-

bili v té mírumilovně ospalé atmosféře tak razantním dojmem, že vytrhli z úvah i milovníka druhého plánu. Hmouřil oči proti slunci a pohlížel na dvojici s výrazem bezděčné závidi.

Dcera se zdvihla z lehu na pláži a přiloudala se k matce. Ruce a nohy měla tenké a dlouhé jako žirafí mládě.

„Na nebi jsou tak překrásný mraky, mami!“

Matka udělala obličej.

Dcera se podívala na nebe a ukázala prstem: „Jeden vypadá jak miminko a druhý jako náruč. A teď pluly hrozně dlouho a pomaličku, až ono doplulo do té náruče...“

„Běž do vody!! Jsme na koupáku!“

Dcera se mlčky otočila, kráčela pryč a z plavek na zadku jí něžně odpadával písek. Došla zpátky ke svému místu a ulehla na něj zpátky očima vzhůru.

Matka se podívala na dvojici u stánku, rozhodila ruce v gestu něměho zoufalství.

„Yamaha, ty vole, vidíš tu motorku?“

dotazoval se hlasitě a naléhavě Kamil muže na vozíčku, tvář měl červenou

a vzrušením se popotahoval za zrzavé chlupy na spálené hrudi.

„Já mám lepší,“ zasmál se muž a poklepal na opěrku svého vozíku. „To je, vole, čopr!“

„Teda to je panoptikum tady,“ řekl šepetem kamarádovi nadějný scénárista, napil se Březňáka a vrtěl hlavou. „Fellini hadr.“

„Mamií, Jáchym mi utopil vodní brejle,“ ječel starší syn z vody.

Matka vzdychla a znechuceně se vydala za nimi.

Nesmělý kamarád se napil piva a optal se tiše:

„A kdo je to ten Felíny?“

Dvojice motorkářů seděla na lavičce, opírala se o sebe a dívala se mlčky na Ronov s Vlhoští, které se vypínaly na obzoru nad Chmelařem. Po nebi pluly nadýchané cáry mraků, pofukovalo a písek byl vlhký. Z kempu za plotem odjížděl karavan s přípevněnou lodí.

„A my budeme taky končit, mámo,“ řekl chlapík a pověsil žlutou plácačku na hřebík v umakartové stěně kiosku.

Sudoku

NÁVOD:


Žádná číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí ve čtverci 3×3 opakovat dvakrát.

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

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

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

SOUTĚŽNÍ KŘÍŽOVKA

	BIOGRAF (ZAST.)	ŠAVEC PŘÍBLUŽNÝ ZAJÍCI	POHŘEBNÍ HOSTINA	■	DOJNÉ ZVÍŘE	ČINIDLO	HEREC	■	ŠTĚKAT	ABSOLUTNÍ STUPŇOVÁNÍ ADJEKTIV	RYBKA	ČIN	■	POTIRAT	STÁT V USA	POZDNÍ DOBA KAMENNÁ	NĚM. TAK
AMERICKÁ RASISTICKÁ ORGANIZACE (ZKR.)				RUSKY JAK				DOMÁCKY HELENA					BELG. CYKLISTA				
IRSKÁ OSVOBODZENECKÁ ARMÁDA				ŘADA AMER. GEOGRAF. DRUŽIC SPOJKA				JMÉNO PSA					JMÉNO BÁSNÍKA HOLZE DRUH PAPOUŠKA				
TAJENKA								TAJENKA 2 MASARYKOVA UNIVERZITA (ZKR.)									VYRÝVANÁ
ŠPAŇ. ČLEN			JEDNOTKA ELEKTRICKÉHO NÁBOJE	OŽIVENÍ NEHYBNÉHO PŘEDMETU LIST PAPIRU								ANGL. BRITVA					
KOČKA (EXPR.)					ČIN							KORÁLOVÉ OSTROVY					
SOUZVUK VÍCE TONŮ												■	PLANETKA	ŠÍČÍ VLÁKNO HALDA			
■	POŽÁRNÍ OCHRANA	SOUČÁSTI HRNCE OZNAČENÍ LETADEL SYRIE											MAJÍCÍ VELKÉ UŠI				
OKVĚTNÍ PRÁŠEK				ŘÍMSKY 495	■							ZN. NITU			■	KRMIT SE	NORSKÉ SIDLO
NÁDOBA U STUDNY						NÁŠ ARCHITEKT	OTISK SAZBY	SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA	VYLAMO VAT	■	NEDOBRO	ZN. ZLATA ÚŘAD PRO LETECTVÍ A KOSMONAUTIKU USA				HOVOROVÝ SOUHLAS KLENOT	
■		ŘÍMSKÝCH 1500 MRŽE		ČESKÝ ARCHITEKT SPZ DOLNÝ KUBÍN						CHEM. ZN. ZINKU			SPOJIT ŠITÍM KAPALNÝ KOV				
	KOMERČNÍ BANKA NĚM. NOVÝ			CHUTNÁ STOVKY						DRUH GIBSONA ŽÁDNÝ ČLOVĚK (SLOV.)					TICHO!		
TAJENKA 3			TAJENKA 4 OSOBNÍ ZÁJMENO												ZNAČKA VYSAVAČŮ ZKRATKA EVROPSKÉ UNIE		
RUSKY TENTO					POPĚVEK			ŘÍMSKY 2			NÁŠ OPERNÍ DIRIGENT						NÁPOVĚDA: AUER, ELACE, ENEOLIT, KOULA, LAR, MAES, OGO, OTTA, RAZOR
VOLEBNÍ SCHRÁNKA					ZKR. AMPÉRHO-DINY			ZK. KREVNÍHO TLAKU			■	CITO-SLOVCE TUKNUTÍ					

„Každé dobrodružství vzniká...
(tajenka)“

Karel Čapek

Jak soutěžit?

1) Vylustíte 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 (na obálku připište „Soutěž“ a uveďte svoje celé jméno a korespondenční adresu).

2) Vylustíte 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“ a v těle e-mailu uveďte svoje celé jméno a korespondenční adresu).

Tři první správná řešení doručená jedním z výše uvedených způsobů budou odměněna. Rozhoduje datum (u mailů případně i čas) doručení. Odpovědi odeslané po uzávěrce budou automaticky vyřazené ze soutěže. Z technických důvodů zasiláme výhry pouze

na území ČR a SR. Při vyplňování 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. 2018.

Výherci z minulého čísla:

Bohuslav Skoupý, Jana Chytilová, Renata Adamovská

Řešení z minulého čísla:

Všechny knihy zežloutnou, ale kniha přírody má každý rok nové, nádherné vydání.

	STREDNÁ ŠKOLA (SKR.)	DVOJRA-MENNÁ PAKA STUDNE	SVETOVÝ KONGRES SLOVÁKOV	■	RIEKA V RUSKU	SLABIKA SMIECHU	■	PRODUKT VČIEL	REGISTER TON (SKR.)	AMERICKÝ ANTRO-POLOG NARODENÝ V NEMECKU	VÝHRA DVOCH ČÍSEL V LOTÉRII	■	ČESKÝ HISTORIK	ZÁKLADNÁ ORGANI-ZÁCIA	PRAMAT	ŽOLÍK	■					
SLOVENSKÝ VYSOKOŠ-KOLSKÝ SPOLOK (SKR.)				IM PATRIACI			ČESKÝ PROZAIK					VERU										
VEDĎ, VŠAK (NÁREČOVO)				TAJNIČKA 2								TAJNIČKA 3					PER PROCURA (SKR.)					
■	POHNEM			POVZDYCH (CITOSL.)						NEMECKÝ FILOZOF, PREDSTAVI-TEL POPULARNEJ FILOZOFIE				NÁRODNÁ KULTURNÁ PAMATKA (SKR.)			ROZPÁTIE (SKR.)					
ŠTÁTNA ARBITRÁŽ (SKR.)			CHRÁNENÝ AREÁL (SKR.)			MOL SYRIE			EXISTUJEM				HOLANDSKÝ ZÁLIV									
ŠPZ PRIEVIDZA			JAPONSKÝ BÁSNIK	ČERVENÉ FARBIVO	■	„Milovať znamená... (tajnička).“ Lev Nikolajevič Tolstoj						ZN. KOZMETIKY				RÁDIUM (ZN.)						
BÝVAKÝ AUSTRALSKÝ PROFESI-ONÁLNY TENISTA																	TEKUTINA V ŽILÁCH					PRVÉ A POSLEDNÉ PÍSMENO SLOVESÁ TAPAT
TAJENKA 4					REŠTITUČNÝ FOND (SKR.)												■	TAJNIČKA 1				
■	OBLIEKA	ARMÁDA SLOVENSKEJ REPUBLIKY																	AIR TRANSPORT (SKR.)			GRŇONSKE SÍDLO
V ANGLICKU A V USA SPRÁVNÝ ÚRADNÍK						PRSNÁ ŽILAZA	PODLAHE HNILOBE	■		ODÍŠŤ, PO ČESKY	LEPENÍM VLOŽÍ	NÁM PATRIACA	■	ORGANI-ZATION OF AME. STATES								
MUŽSKÉ MENO (8.3.)					MOZAMBIK (KÓD)			■	OKRESNÉ VLASTIVEDNÉ MUZEUM				■	DRUH SEMIŠU		TECHNICKÝ PREUKAZ (SKR.)	POVIEVAL					
MALDIVSKÝ ATOL			RIMSKYCH 499	RAKÚSKY AUTOMOBIL-OVÝ KLUB	CITOS-LOVCE POVZDYCHU			ZNAČKA BEZPEČNOST-NÝCH DVERÍ						RUSKÁ HORA								
RIEČNY DELFÍNOVEC					TAJNIČKA 5			SEVERSKÝ PAROHATÝ KOPYTNÍK						KUCHYNSKÉ NÁČINIE								
		JAPONSKÉ KNIŽA, DAIMIO			RIMSKY 49					GRECKOVÝ-CHODNÝ BISKUP				RIADITELSTVO ŽELEZNIC (SKR.)								
		■	BELGICKÝ HUDBNÍK A BYVALÝ AUTOMOBIL-OVÝ PRETEKÁR							TAMTÍ			KOSIL				NÁPOVEDA: ABBT, BOAS, EPARCHA, ILIE, INIA, IVAO, MAMMA, MEEP, OTT, VRBA					

Ako súťažiť?

1) Vylúštite 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 obálku napíšte „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

2) Vylúštite súťažnú krížovku a správne znenie tajničky zašlite e-mailom na adresu: dialog.cz@bbraun.com alebo dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napíšte „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

Prvé tri správne riešenia doručené jedným z vyššie uvedených spôsobov budú odmenené. Rozhoduje dátum (v prípade e-mailov aj čas) doručenia. Odpovede odoslané po uzávierke budú automaticky vyradené zo súťaže. Z technických dôvodov zasielame

výhry len na území ČR a SR. Pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku, aby nedošlo ku skomoleni vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:

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

Uzávierka je 20. 5. 2018.

Výhercovia z minulého čísla:

Miroslava Balúchová, Jozefa Pobyjecká

Riešenie z minulého čísla:

Niektorí ľudia nerobia chyby, lebo nikdy neskúsili robiť niečo, čo stojí za to.

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

