

Dialog

share^{edition} for care

6²⁰¹⁸

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Pohádkové kouzlo Vánoc

CESTUJEME

Malá Fatra o víkendu

INSPIRACE

Každá minuta
života stojí za to

ROZHOVOR

PETR SÝKORA:

Milionář se srdcem anděla

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





Milé čtenářky, milí čtenáři,

kouzelná doba vánočních svátků už nám klepe na dveře a neúprosně se blíží i konec roku a s ním spojené oslavy. Já mám tyto svátky spojené se svými nejbližšími. Často vzpomínám na to, jak jsme se sestrou musely v dětství s každoroční pravidelností hrávat po štědrovečerní hostině koledy na klavír místo úprku ke stromečku. Tehdy mi to vadilo. „Vždyť už by tu měl být každou chvíli Ježíšek! Určitě už byl u sousedů, a my místo toho teď musíme hrát a zpívat...“ Když se nyní zpětně ohlédnu, vím, že to bylo krásné. Celá rodina se alespoň jednou za rok sešla a všichni společně jsme hráli a zpívali koledy.

Čas vánočních svátků je pro mě osobně tedy časem klidu, míru, rodinné pohody a setkání s těmi nejbližšími. Přesto řada lidí vnímá tento zimní alegorický čas Vánoc v přesvědčení, že vše musí být perfektně uklizené, provoněné, nazdobené a především je nutné mít pod stromečkem nepřeborné množství dárků. De facto tímto atmosféru Vánoc degradují.

Pojďme se tedy alespoň my při čtení časopisu Dialog na malou chvíli zastavit, zapomeňme na komerci a užijeme si tyto svátky společně. Zapalte si františka, pusťte si koledy a ponořte se ničím nerušení do čtení. Můžete se těšit na zimní radovánky na Malé Fatře, vyrobíte si krásnou vánoční svíci a společně s Evou se připravíte staročeské menu s výbornými šneky. Tak směle do toho!

Přeji vám klidné prožití nejkrásnějších svátků v roce v blízkosti těch nejmilovanějších. Šťastný vstup do nového roku a hodně zdraví, štěstí a plno nezapomenutelných zážitků.

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 Kuncce; RNDr. Martin Kalina, MUDr. Roman Kantor,

Ph.D.; Luděk Hajský, Petra Borová

Šéfredaktorka: Mgr. Magda Volná

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

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cindr

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, 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.

4

LETEM
DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Dialyzační středisko Bulovka pomáhá pacientům už čtvrt století

10

ROZHOVOR

Petr Sýkora:
Milionář se srdcem anděla

16

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Akutní diabetické stavy

20

SHARE FOR CARE

Uvolněně a aktivně po celý rok

24

CESTUJEME

Malá Fatra o víkendu

34

POVÍDKA

Daniela Šafránková:
Lisiny první Vánoce

Dialyzační středisko Bulovka

pomáhá pacientům už čtvrt století

Dialyzační středisko Bulovka vzniklo v roce 1993 jako první nestátní hemodialyzační zařízení v Praze na Jižním Městě a od roku 1997 odborně rozšířilo Nemocnici Na Bulovce. V roce 2003 převzala činnost střediska společnost B. Braun Avitum, která provozuje síť dialyzačních středisek v České republice a na Slovensku. Roku 2015 se středisko přestěhovalo do nové moderní budovy Pavilonu B. Braun Dialog, kde je kromě dialyzačního střediska a odborných ambulancí také vzdělávací centrum Aesculap Akademie pro zdravotníky.

Pavilon sídlí v těsné blízkosti Nemocnice Na Bulovce. „I přestože jsme se posunuli o kus dál od nemocnice, náš vztah je stále velmi úzký. Zajišťujeme pro nemocnici veškerou nefrologickou péči, včetně konziliárních návštěv, vedení léčby u hospitalizovaných pacientů s nefrologickou problematikou, akutní výkony, a to buď na našem středisku, nebo extramurálně v rámci jednotky intenzivní péče, kde máme deponovaný monitor a mobilní osmózu,“ říká vedoucí lékař Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bulovka MUDr. Vladimír Vojanec a dodává: „Akutních výkonů jsme za prvních osm měsíců provedli zhruba 557.“

Dialyzační středisko Bulovka v číslech
Od svého vzniku poskytlo Dialyzační středisko Bulovka svým pacientům bezmála čtvrt milionu dialyzačních výkonů a jeho nefrologickými ambulancemi prošlo přes 5,5 tisíce pacientů. V roce 2017 tu provedli 16 151 dialýz pro 213 pacientů a letos k poslednímu srpnu to

již bylo 11 573 dialýz pro 196 pacientů. Pacienti se nyní dialyzují v technicky špičkově vybavených a komfortních prostorách. Mají zde k dispozici 27 lůžek a stará se tu o ně 8 lékařů, 21 sester a 3 sanitáři. Za posledních 10 let bylo odtransplantováno 45 pacientů střediska. „Za dobu naší existence v České republice jsme se po odborné a technologické stránce dostali na nejvyšší světovou úroveň. Kde však vidím potenciál do budoucna, a ten se zdaleka netýká jen Česka, je intenzivnější zapojení pacientů do spolurozhodování o průběhu léčby. Náš průzkum ukázal, že se to musí naučit nejen pacienti, ale prostor pro zlepšení komunikace je i u lékařů a zdravotních sester,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel B. Braun Avitum CZ/SK.

Dialyzační středisko Bulovka jde cestou komplexní péče se zázemím odborných ambulancí

V dialyzačním středisku Bulovka jsou pacientům k dispozici dvě nefrologické

ambulace, které poskytují komplexní péči i peritoneálně dialyzovaným pacientům, tedy pacientům dialyzujícím se doma, dále pak interní ambulance se zaměřením na předoperační vyšetření, konzultaci léčebných postupů a nutriční poradenství a transplantační poradna. Ta slouží pacientům a jejich rodinným příslušníkům před transplantací, kdy se řeší například příbuzenské transplantace, a také sem pacienti docházejí na kontroly po transplantaci. „Transplantace je pro pacienty s onemocněním ledvin nejlepší volbou, ne každý ji však může podstoupit. Naším cílem je zařadit na čekací listinu co největší počet vhodných pacientů, a to ideálně ještě před samotným zahájením dialýzy,“ říká vedoucí lékař Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bulovka MUDr. Vladimír Vojanec a dodává: „Dialyzační středisko Bulovka již dlouhodobě zařazuje na čekací listinu zhruba 15 procent svých pacientů, přičemž celorepublikový průměr se pohybuje kolem osmi procent.“





Historie dialýzy krok za krokem

První dialýza byla v tehdejší Československu provedena v Praze na sklonku roku 1955 mladé pacientce, která se otrávil rtutí. Praha byla tehdy první v socialistickém bloku a pátým městem v Evropě, které mělo umělou ledvinu. První roky byl přístroj určen pouze ke krátkodobému užití při akutním selhání ledvin. Ještě po mnoho let se pro napojení na přístroj prováděl pacientovi zevní arteriovenózní zkrat, většinou blízko loketní jamky, jako propojení mezi tepnou a žílou. Používaly se skleněné kanyly, které se musely po jednom použití vyndat. Když se tento chirurgický zákrok nepovedl, neměl pacient šanci na přežití. Později bylo u chronicky dialyzovaných pacientů potřeba vytvořit cévní přístup pro opakované a dlouhodobé použití a arteriovenózní zkrat lékaři tvořili zhruba od roku 1965 z vlastních cév pacienta. Transplantace ledvin se do klinické praxe dostala až později. První pacientka byla

transplantována v roce 1961, ale 16 dní po výkonu zemřela na sepsi. Další pacient byl u nás transplantován až v roce 1966 a s přijatou ledvinou žil ještě další tři roky. Dialyzační techniky byly až do roku 1989 velký nedostatek. Přístroje se dovážely ze zahraničí za devizové prostředky a nikde jich nebylo dost. „Tehdy existovalo omezení a dialyzovali se jen lidé do 50 let věku. Museli být zároveň bez systémových onemocnění, například cukrovky. Teprve po revoluci, kdy se uvolnil trh, dialyzační přístroje postupně přibývaly a od limitace se mohlo upustit,“ vzpomíná MUDr. Erna Jelínková z Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bulovka. Dnes se dialyzují všechny ročníky napříč populací a mezi pacienty je velká část těch, kteří jsou vážně nemocní a potýkají se třeba s cukrovkou nebo rakovinou. Již první přístroj znamenal pro pacienta jednoznačnou záchranu života. Po mnoho let k němu patřila ještě velká vana, kde se ručně míchal dialyzační roztok. „Dialyzační přístroj dnešní generace je mobilní a má inteligentní software. Hlídá pacientovi desítky hodnot ve vzájemném vztahu a je vybaven alarmy. Má moderní bezpečnostní prvky a personál musí při jeho spuštění odsouhlasit řadu kroků,“ doplňuje pro srovnání MUDr. Jelínková.

Lucie Kocourková



Významné milníky dialýzy

- V roce 1913 Abel Rowntree a Turner „dialyzovali“ uspaná zvířata tak, že vedli jejich krev mimo tělo pomocí hadiček s polopropustnými membránami.
- Georg Haas, který pochází z městečka nedaleko Frankfurtu nad Mohanem, provedl první léčebnou dialýzu u člověka.
- Willem Kolff použil otáčivou bubnovou ledvinu k léčbě pacientky, která měla akutní selhání ledvin.
- V roce 1947 vypracoval Švéd Nils Alwall model umělé ledviny.
- V roce 1960 implantoval Belding Scribner „shunt“ pacientovi, který se tak stal prvním člověkem léčeným hemodialýzou. Žil dalších jedenáct let.
- V roce 1964 Američan Richard Stewart vynalezl dialyzátor z dutých vláken.
- V roce 1966 Brescia a Cimino společně vytvořili podkožní propojení mezi tepnou a žílou.
- První hemodialýza v Praze se uskutečnila na II. interní klinice 10. prosince 1955. Tehdy byla léčena mladá pacientka intoxikovaná sublimátem, což se rozvinulo v akutní selhání ledvin.

Pro naše pacienty připravujeme nové dialyzační středisko v Teplicích



Připravujeme nové modernější Dialyzační středisko B. Braun Avitum v Teplicích. Péče o pacienty je od pondělí 10. prosince 2018 zajištěna v náhradních prostorách Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Duchcově a v Litoměřicích. Nově také nefrologická ambulance na nové adrese v Teplicích. K dispozici je také nefrologická ambulance v Duchcově.

**Léčba stále pokračuje,
jen v náhradních prostorách**

Po nezbytně nutnou dobu od přerušení provozu Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Teplicích pokračují dialyzovaní pacienti v léčbě v Dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Duchcově a v Litoměřicích. „Celý proces přerušení provozu a zajištění dočasné náhradní péče proběhl hladce a bez problémů. Náhradní střediska vše zvládají a pacienti se postupně adaptují a těší se do nové-

ho Dialyzačního střediska v Teplicích,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK.

Zpátky, ale do nového!

„Nové dialyzační středisko s kapacitou 32 lůžek plánujeme otevřít v druhé polovině roku 2019,“ dodává Martin Kuncek. Dialyzační středisko vybavené nejmodernějšími přístroji bude pacientům nabízet maximální pohodlí a kvalitu odborné péče.

Rozsah poskytované péče:

- Hemodialýza
- Hemodiafiltrace
- Peritoneální dialýza

Další služby dialyzačního střediska:

- Prázdninová dialýza – zajištění dialyzačního ošetření mimo domov (v České republice i zahraničí)
- TV se sluchátky – možnost sledovat televizi v průběhu dialýzy
- WiFi – připojení na internet v prostorách dialyzačního sálu i čekáren
- Parkování zdarma – 22 parkovacích míst pro pacienty nebo jejich doprovod

V areálu střediska budou mít pacienti několikrát týdně k dispozici i nefrologickou ambulanci a nutriční poradnu B. Braun Plus. V rámci budování modelu komplexní zdravotnické péče se středisko do budoucna rozroste o další odborné ambulance.



redakce
Dialogu

Již nyní se na vás v novém středisku těší tým teplické dialýzy

Kilometry, jež i v nemoci dokázaly vykouzlit

úsměv na rtech

Téměř 25 tisíc překonaných kilometrů v nohách, přes 171 tisíc spálených kilokalorií (kcal) ve dvou sportovních kategoriích v rámci projektu Plníme sen pohybem a sbírka vzniklá z iniciativy zaměstnanců skupiny B. Braun. Všechno toto snažení se proměnilo v nové kolo a dovolenou v Krkonoších pro malého Františka, který se léčí s leukémií.



Jaroslava Pávková odejit z práce a posledních několik měsíců se naplno věnuje synovi. Ačkoli jim oběma od začátku finančně pomáhá nadace Dobrý anděl, žijí prakticky z ruky do úst. Paní Pávková si sice vyřídila příspěvek na péči, ale posudkový lékař jí přiznal pouze nejnižší stupeň.

V parném létu a současně i v přicházejícím podzimním obdobím sportovali zaměstnanci společnosti B. Braun v rámci projektu Plníme sen pohybem pro Františka Doležala, u kterého se loni v září, když nastoupil do první třídy, začala projevovat nekontrolovatelná únava. V momentě, kdy Františkově mamince volali ze školy, že si musí syna vyzvednout, protože mu není dobře, se jim oběma změnil celý život. Následná vyšetření bohužel potvrdila diagnózu akutní leukémie.

Od loňského listopadu tak František i s maminkou neustále pendluje mezi nemocnicí a domovem. Náročná léčba je pro Františkovo dětské tělo velkou zátěží a způsobuje mu řadu dalších potíží, jako jsou bolesti břicha, nevolnosti nebo otoky.

Nad Františkem bdí Dobří andělé a sportovci ze společnosti B. Braun. Vzhledem k Františkovým častým hospitalizacím musela jeho maminka

Jejich rodinná situace tak zůstává komplikovaná. Františkův otec se navíc se synem nestýká, neprojevuje o něj žádný zájem ani v době nemoci a přispívá pouze minimálním výživným.

Zaměstnanci B. Braun se naplno zapojili a pro malého Františka nasbírali prostřednictvím projektu Plníme sen pohybem celých 33 000 Kč a ještě se navíc dobrovolně ze svých vlastních zdrojů na Františka a jeho maminku složili a dali dohromady 25 800 Kč. „Průběžné výsledky Františkovi vyšly dobře, tak doufám, že léčbu úspěšně zvládneme,“ říká Jaroslava Pávková a dodává: „Oba se těšíme, že až se František vyléčí, vyrazíme si spolu na vysněnou dovolenou do Krkonoš.“

redakce Dialogu



František se svou maminkou

Plníme sen
pohybem 

Nezapomenutelný rok

v roli ambasadorky B. Braun pro život a skvělá závodní sezona 2018

Handbikerská sezona 2018 byla pro Katku Antošovou, ambasadorku B. Braun pro život, sezonou splněných snů. Ještě nikdy neposbírala ve světové konkurenci tolik úspěchů jako právě v roce 2018. „Cením si jich i proto, že byly nikoli dílem štěstí, ale výsledkem tvrdé práce a také toho, že jsem si loni na podzim koupila novou handbike, na kterém je závodění čirá radost. Jeho cena je pro mě obrovskou motivací dokázat, že to není tak úplně ztracená investice,“ říká s úsměvem Kateřina.



Letos v barvách skupiny B. Braun absolvovala čtyři závody v rámci Světového poháru, na kterých vybojovala dvakrát čtvrté a dvakrát třetí místo. Vrcholem sezony bylo mistrovství světa v italském Maniagu, kde s umístěním na čtvrtém až pátém místě nebyla úplně spokojená, ale na třetí Brazilku, která je o třicet let mladší, jí už moc

nechybělo. „Celkově se naše sportovní disciplína hodně vyrovnala a zrychlila. Dnes může pomýšlet na vítězství mnohem víc závodnic než před pěti lety. I proto si cením toho, že jsem z osmi evropských závodů přivezla sedm zlatých medailí a stala se tak potřetí vítězkou Evropského poháru handbike (EHC),“ vyhodnocuje

Katka aktuální situaci na poli handbikerského sportu.

Je i vítězkou Českého poháru handbike, kde bohužel závodí spolu s Aničkou ze Slovenska jen s muži, což je velmi dobrá příprava na mezinárodní konkurenci. Letos se jí podařilo ustanovit nový rekord v horské časovce (Jilemnice – Zlaté návrší za 1:59:59). Na trénincích a závodech najela o tisíc kilometrů víc než loni.

Kam povede handbikerská cesta Kateřiny dál?

Cílem následujících měsíců je připravit se ještě lépe na další sezonu, která bude rozhodující pro získání kvalifikace na olympijské hry do Tokia 2020. Své úsilí cílí také na akce méně časově vzdálené, a to hlavně na mistrovství světa, které se bude konat v září 2019. Katka doufá, že splní své cíle, a pak o tom zase něco napíše.



redakce Dialogu



B. Braun se stal Dobrým andělem

*„Každý jsme anděl s jedním křídlem...
Abychom vzlétli, musíme se obejmout.“
Luciano De Crescenzo*



Dobrý anděl je nadace, jejímž prostřednictvím drobní dárci pomáhají pravidelnými měsíčními příspěvky tisícům rodin s vážně nemocnými dětmi. Výše příspěvku je zcela dobrovolná, i ten nejmenší dar se počítá. Dobří andělé mohou konkrétní využití svých finančních prostředků sledovat po přihlášení do svého andělského účtu. Více o nadaci, jejím vzniku a myšlence se dočtete na následujících stránkách v titulním rozhovoru se spoluzakladatelem Dobrého anděla u nás panem Petrem Sýkorou.

redakce Dialogu

Podobně jako se v loňském roce stali zaměstnanci B. Braun Ježíškovými vnoučaty a mysleli v době adventu a Vánoc

na ty, kteří nemají možnost Vánoce trávit tak, jak by chtěli, ani letos neváhali a tentokrát se v rámci projektu B. Braun pro život stali Dobrymi anděly. „Z našeho andělství jsme měli velikou radost a jsme rádi, že u nás pracují dobří andělé, kteří pomáhají rodinám, které se kvůli závažné nemoci dostaly do tíživé životní situace,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK.



ROZHOVOR

PETR SÝKORA: MILIONÁŘ SE SRDCEM ANDĚLA



foto Jan Kolman

Petr Sýkora, filantrop a podnikatel, se svým společníkem Janem Černým dostal ve svých osmnácti letech nápad a začal podnikat. Vybudoval úspěšnou firmu Papiarius, kterou téměř před třinácti lety úspěšně prodal americké společnosti Office Depot. Zisk z prodeje byl tak obrovský, že by již nemusel do konce života pracovat a mohl si jen užívat, přesto se Petr rozhodl vrhnout opět do dalšího „projektu“ a začal pomáhat těm, kteří to doopravdy potřebují. V roce 2011 se stal spoluzakladatelem nadace Dobrý anděl, která pomáhá tisícům rodin s vážně nemocnými dětmi. Chod nadace sponzoruje Petr Sýkora s kamarádem a spoluzakladatelem Janem Černým zcela z vlastních zdrojů. Na začátku vložili do projektu, u kterého si nebyli vůbec jisti, zda se v naší zemi ujme, 25 milionů korun a doufali, že i u nás lidé nejsou vůči cizímu neštěstí laxní a k projektu se připojí. O tom, jak to všechno začalo a zda se přidali další partneři i jednotlivci, jsem se bavila přímo s Petrem, mužem, na němž si vážím jeho nesmírné pokory a velkého srdce.

Když řekneme rakovina a děti, ihned si to většina z nás spojí s Dobrým andělem, který pomáhá rodinám, v nichž někdo touto nemocí trpí. Proč zrovna toto onemocnění? Přestože jsme o onkologickém onemocnění dětí snad všichni slyšeli nebo četli, ve skutečnosti na takovou situaci není nikdo připravený. Je to pro každou rodinu, i kompletní a dobře fungující, velká rána. Obvykle jeden z rodičů přestane prakticky ze dne na den pracovat nebo úvazek sníží. Zároveň vznikají nové náklady. Přestože na peníze v první fázi, respektive po sdělení diagnózy, obvykle nemyslíme, po týdnech a měsících, kdy onemocnění trvá, často přicházejí i finanční starosti.

Jak vznikla nadace Dobrý anděl a jaká je v ní vaše role?

Dobrého anděla přivedl na svět na Slo-

vensku prezident a filantrop Andrej Kiska spolu se svým kamarádem Igo-rem Brosmanem a v roce 2010 přijel Andrej do Prahy popovídat si s podnikateli o svých zkušenostech z podnikání a také, a to především, o Dobrém andělovi. Na jeho přednášce byla má žena Jindra, kterou to velice zaujalo. Za týden už jsme seděli v Popradě a přemýšleli o tom, jestli a případně jak Dobrého anděla přinést k nám do Česka.

Na čem je založena pomoc Dobrého anděla a jak si Dobrý anděl vybírá, komu pomůže?

Pomoc je založena na vzájemné solidaritě mezi lidmi. Na jedné straně jsou lidé, kteří soucítí s ostatními a chtějí jednoduše a adresně pomáhat druhým. Na druhé straně jsou rodiny, kde buď dítě, nebo některý z rodičů trpí onkologickým onemocněním, případně kde dítě má jiné vážné dlouhodobé onemocnění.



Petr Sýkora s dětmi, kterým pomáhají Dobří andělé

Foto Andrea Sovová

Kontrolujete nějak rodiny, které žádají o pomoc? Nebojíte se zneužití?

Dobrý anděl má přesně definováno, při jakých diagnózách a v jakých životních situacích pomáhá, a kdy už nikoli. Nelze totiž pomoci všem. Pokud rodina podmínky splňuje a zašle správně vyplněnou přihlášku, kde diagnózu potvrdil lékař, rádi ji zařadíme mezi příjemce pomoci. A uděláme to rychle. V případě potřeby i do 24 hodin. Každá rodina prochází obnovovacím přihlašovacím procesem každých šest měsíců. Opět za součinnosti lékaře.

Na potvrzování přihlášek se v posledních sedmi letech podílelo již 3 000 lékařů a sociálních pracovníků. Patří jim za to velký dík. Máme tedy vysokou míru jistoty, že známe diagnózu i vývoj zdravot-

ního stavu pacienta. Kromě toho máme některé další kontrolní procesy. Jistě, při počtu několika tisíc rodin, kterým již Dobří andělé pomohli, musí čas od času dojít ke zneužití. Jsem však přesvědčen, že bude minimální.

Máte kolem sebe nepopsatelné množství lidských příběhů. Přesto se musím zeptat, zda existuje nějaký, který si našel místo hluboko ve vaší duši a nikdy na něj nezapomenete?

Hluboko do srdce se jich vryla celá řada. Nejsilnější asi zůstane ten první...

Paní Milada z Vlašimi, maminka dvou dětí, onkologicky nemocného dvouletého Pěti a jeho starší sestřičky Michalky. Často trávila s Pětou celé týdny na onkologii v pražském Motole. O dcerku se v její nepřítomnosti starala matka

bývalého manžela. Malý Pěta bohužel své nemoci podlehl, tehdy jsem pochopil naplno, že vážná nemoc v rodině kromě obrovské osobní a fyzické bolesti znamená často odchod ze zaměstnání a velké finanční problémy.

Ovlivnila vás nějak práce s těmito rodinami?

Každého z nás ovlivňuje to, co děláme. Díky Dobrému andělovi vidím, a vlastně my všichni vidíme, že zdraví není zdaleka samozřejmé. Bohužel ani u dětí. Také kolem sebe vidím velkou odvahu a kladu si otázku, zda bych ji pak v podobné životní zkoušce měl já sám, jak bych asi obstál? Nu, a také mám příležitost pracovat s celou řadou mimořádných lidí. Mimořádných jak svými schopnostmi, tak charakterem. To je krásné. To je ta největší radost.



Natáčení nové reklamní kampaně Dobrého anděla. Petr Sýkora s rodinou, které pomáhají Dobří andělé a zahrála si v aktuálním novém reklamním spotu

Foto Jakub Dohnálek



foto Jiří Švorc

Co vás tedy vedlo k přechodu do neziskového sektoru a konání dobra?

Připravenost zkoušet zcela nové věci. Pochopení, že mohu použít peníze i to, co umím, k jinému účelu než jen budování firmy.

Změnilo se vaše vnímání života, když jste se z „velkopodnikatele“ stal de facto přes noc mecenášem?

Každý z nás vidí svět přes filtr své vlastní mysli. Jako podnikatel jsem viděl především další podnikatele, zákazníky, příležitosti. Jako sportovec jsem vnímal závodníky, závody, výzvy. Jako člověk, který spoluzaložil charitativní organizaci, vidím kolem sebe práci druhých nadací a lidí, kteří pomáhají. Jsou všude kolem nás. Dříve jsem je nevnímal.

Dočetla jsem se, že úspěšní podnikatelé se často považují za meritokraty. Osoby, které tvrdí, že pokud jsou ony úspěšné,

i všichni ostatní mohou být bez problému úspěšní. Stačí jen proto něco udělat. Cítíte to stejně, nebo se vaše optika nahlížení na svět díky Dobrému andělu změnila?

I když bychom si to přáli, všichni nemáme, a to ani zdaleka, stejnou startovní čáru. Podobně i v průběhu života dochází ke zlomům, které ze dne na den všechno změní. Otázkou je, jak se s takovými situacemi dokážeme vyrovnat. Někoho srazí a druhý z nich vyjde silnější. Ne nutně bohatší nebo zdravější, ale vnitřně jako silnější, lepší člověk.

Kolik je dnes Dobrých andělů a jaký je počet rodin, kterým andělé pomáhají?

Dobrých andělů je v současné době přes 90 000 a rodin, které obdržely nedávno pomoc, je 3 217.

Jak motivujete lidi, aby se stali dárci?

Se souhlasem odvážných rodičů a dětí

sdílíme některé příběhy nemocných. Aby lidé, potažmo dárci, měli možnost jejich situaci porozumět a rozmyslet si, zdali se aktivně zapojí.

Jsou mezi dárci i vaši kamarádi?

Asi ano (*smích*). Kamarádů se na to záměrně neptám. Nechtěl bych lidi a kamarády škatulkovat podle toho, zdali jsou nebo nejsou Dobrymi anděly.

Jakou částku průměrně měsíčně lidé dávají?

Necelých 300 korun. Podstatnější je to, že Dobrym andělům nenavrhujeme žádnou konkrétní částku, kterou by mohli či měli pomáhat. Každý z nás má velmi odlišné možnosti. Každý je jinak velkorysý. Měla by to být taková částka, která dárci, Dobrému andělovi a jeho rodině, nebude chybět v rozpočtu. Tedy spíše částka drobnější.

Lze nějak popsat typického dárcce? Můžeme hovořit o tom, že jsou to spíše lidé z nižší, střední nebo vyšší vrstvy?

Jsou to lidé, kteří se umí vcítit do podobné situace. Mezi Dobrymi anděly jsou i lidé, kteří si odpykávají trest ve vězení, a paradoxem je, že mezi rodinami jsme měli, a jistě stále máme, i rodiny policistů. Nikdy nevíme, kdy budeme potřebovat pomoc. A někdy pomoci přijde od někoho, od koho bychom ji ani nečekali.

Dokonce jsem se dočetla i o projektu pro firmy – Zde pracují Dobří andělé. Jak to funguje?

Firmy nás často oslovovaly s nabídkou spolupráce, například s nápadem, že jistou část z prodeje výrobků či služeb věnují rodinám nemocných. My se však snažíme propojovat konkrétní lidi s konkrétními lidmi. A tak se zrodil nápad, že se Dobrým andělem může stát nejen firma jako taková, ale také lidé, kteří v ní pracují.

Jak vidíte budoucnost Dobrého anděla?

Do budoucnosti nevidím, ale myslím, že bude v příštích letech dobrá, protože v Dobrém andělovi pracuje dvanáct opravdu šikovných a dobrých lidí. Samá děvčata (*smích*).

Co vás mimo Dobrého anděla naplňuje?

Běžné a jednoduché věci, rodina, čtení...

Máte při tak vytiženém rozvrhu čas na rodinu?

Ano, mám. Snažím se být s rodinou, co nejvíce to jde. Mám rád například naše společné sportovní aktivity, ať už se jedná o výlety na kolech nebo o pravidelný běh.

Pokud relaxujete, jak nejraději trávíte volný čas?

Venku na vzduchu.

Protože nás čekají Vánoce, nabízí se také otázka, jak a kde je budete trávit?

Budeme s celou rodinou na horách, v malé chalupě, pořádně se utaháme venku, pak na nás v teple padne únavy, budeme pít čaj a povídat si. Zpívat si a hrát hry.

Dodržujete nějaké vánoční zvyky a tradice?

Ano, většinu z nich. Hlavně jistou jednoduchost a prostotu. Jen půlnoční obvykle zaspíme.

Co byste popřál čtenářům a Dobrým andělům do nového roku 2019?

Lásku, radost z práce a moudrost.

text Magda Volná



Foto Ester Horovičová

Chtěla bych se zeptat, zda je nějaká možnost jiné než konzervativní terapie u pacienta, kterému je 84 let, má selhání ledvin a generalizovaný nádor prostaty, jenž prorůstá do močového měchýře. Neexistuje náhodou nějaká formu dialýzy, i když bychom se na ní museli finančně podílet?

Indikace dialýzy u pacienta s generalizovaným nádorem musí být velmi uvážena a vždy je nutno mít na zřeteli dobro pacienta. To se ne vždy rovná prodloužení života za každou cenu. Pacient, který umírá na generalizovaný nádor, zřejmě nebude mít prospěch z prodloužení života dialýzou, pokud je jeho zdravotní stav závažný, je doprovázen upoutáním na lůžko, poruchou vědomí, těžkou podvýživou a podobně. Na druhou stranu i pacient s takto těžkou diagnózou může být zatím vitální, vědom si svého stavu a potřebuje k uspořádání svých záležitostí ještě nějaký čas. Hodnotu času, který získá zahájením dialyzační léčby, nedokáže ocenit nikdo jiný než sám pacient.

Pokud je příčinou selhání ledvin překážka v odtoku moči zapříčiněná nádorem, je nutné zvážit zavedení zevní drenáže ledvin neboli nefrostomie, která zatěžuje pacienta méně než dialýza. Možná je však u pacienta tato možnost již vyčerpána. Podle studií se ukazuje, že u pacientů starších 80 let s řadou přidružených onemocnění nevede zahájení dialyzační léčby k prodloužení života. Dobře vedená konzervativní léčba selhání ledvin spolu s paliativní hospicovou péčí dokáže zajistit důstojný odchod člověka bez zatěžujících procedur.

Možností je tedy celá řada a rozhodně nelze obecné rady aplikovat na konkrétního pacienta bez důkladné znalosti jeho anamnézy, jeho osobnosti, jeho přání, představ o životě a hodnotovém žebříčku. Toto nelze řešit prostřednictvím poradny, ale jen v přímé komunikaci s ošetřujícím praktickým a odborným lékařem, kteří jeho situaci znají.



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.

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?

Navštivte stránky www.lepsipecce.cz

Lepší péče

Akutní

DIABETICKÉ STAVY

U většiny osob trpících diabetem je možné při náležité péči bezpečným způsobem dosáhnout hodnoty krevního cukru na hladinách, které se co nejvíce blíží normální hladině. Osoby trpící diabetem však musí být opatrné a sledovat, zda se u nich neprojevují závažné projevy nemoci, které se mohou objevit jak při příliš nízkých, tak při příliš vysokých hodnotách glykemie. Hypoglykemie neboli příliš nízká hladina cukru v krvi je vedlejším účinkem některých léků snižujících hladinu glukózy. V řídce se vyskytujících situacích může dojít také ke zvýšení hladiny cukru až na nebezpečné hodnoty, což způsobuje vznik komplikací, jako je ketoacidóza nebo hyperosmolární kóma.

Hypoglykemie

Hypoglykemie představuje potenciální problém pro každého, kdo se léčí pomocí inzulínu nebo několika jiných léků snižujících hladinu glukózy, včetně sulfonylurey a glinidů, a to buď samostatně, nebo v kombinaci s jinými antidiabetickými léky. Hypoglykemie je mnohem méně častá u pacientů s dia-

betem 2. typu než u pacientů s diabetem 1. typu, avšak v případě, že k jejímu výskytu dojde, může být závažná.

Hladina krevního cukru může poklesnout abnormálně nízkou u pacientů, kteří užívají vysoké dávky léků, při cvičení, přijímání malého množství jídla nebo sacharidů, vynechání nebo opoždění jídla nebo při kombinaci

těchto faktorů.

Pokud usilujete o kontrolu hladiny cukru blízce normální hladině agresivním způsobem, riziko hypoglykemie se v takovém případě zvyšuje.

Je důležité, aby se osoby trpící dia-

betem a také jejich blízcí a spolupracovníci naučili hypoglykémii rozpoznávat a tomuto stavu porozuměli, aby mu byli schopni předcházet a zahájit léčbu dříve, než se stane život ohrožujícím.

Všimněte si symptomů hypoglykemie

Mnoho odborníků spojuje hypoglykemické reakce s hladinou krevního cukru nižší než 60 mg/dl, je však těžké označit hladinu, při níž se u jednotlivce symptomy hypoglykemie projeví. Každá osoba totiž reaguje jinak. U některých lidí může hladina cukru v krvi klesnout pod 40 mg/dl, aniž by se projevil jakékoli symptomy hypoglykemie, zatímco u jiných se mohou hypoglykemické





symptomy objevit již při poklesu hladiny cukru pod 3,9 mmol/l. Časem se mohou symptomy hypoglykemie zmírnit.

Mohou, avšak nemusí se u vás objevit tyto symptomy hypoglykemie:

- bušení srdce,
- pocení,
- úzkost,
- nervozita,
- hypoglykemie bez příznaků, kdy se u pacienta neprojevují žádné varovné symptomy ani v případě, že hladina krevního cukru je velmi nízká.

Nízká hladina cukru v krvi spouští alarmy systémů mnoha orgánů. Na nedostatek glukózy je citlivý zejména

mozek, jehož funkce jsou na glukóze závislé. První známky hypoglykemie se podobají projevům úzkostných atak, což je způsobeno tím, že pokles hladiny cukru v krvi stimuluje autonomní nervový systém. Dochází k vylučování adrenalinu (který je známý také jako epinefrin), což vede k pocení, nervozitě, třesu, bušení srdce, zrychlení srdečního tepu, pocitům závratě a často hladu. Vylučování adrenalinu je korektivní odpovědí na stav hypoglykemie, organismus tak vysílá signál k tomu, abyste se najedli, kromě toho však také tímto vysílá signál játrům, aby zvýšila produkci cukru.

Není-li hypoglykemie rychle léčena, může dojít k jejímu zhoršení a k ovlivnění funkcí mozku, což může vést k:

- rozostřenému vidění,
- nezřetelné řeči,
- zmatení,
- jiným projevům chování připomínajícím opilost, jako je agresivita nebo pošetilé jednání.

Další pokles hladiny cukru v krvi nebo neléčení hypoglykemického stavu mohou vyústit až ve ztrátu vědomí, záchvat, a dokonce i smrt. Pokud se u vás vyskytne hypoglykemický stav při řízení vozidla, můžete způsobit vážnou dopravní nehodu, a to zejména v případě, že jste odložili léčbu s tím, že tak učiníte až v místě dojezdu. Neriskujte! Zastavte, a pokud nemáte ve vozidle nic po ruce, okamžitě si kupte něco sladkého.

Ne u všech osob se objevují všechny uvedené projevy hypoglykemie

Její časné příznaky mohou být navíc zastřeny také při užívání betablokátorů, které jsou používány k léčbě vysokého

krevního tlaku a srdečních onemocnění. Může tak dojít k rozvoji vážnější hypoglykemie. To je důvod, proč se lékaři snaží u pacientů léčících se s diabetem nalézt alternativu léčby betablokátorů. Symptomy mohou být zastřeny také při požití alkoholu, proto by alkohol měl být požíván s opatrností. Pokud se hypoglykemie objeví během spánku, jedinými vodítky, že k takovému stavu došlo, jsou propocené pyžamo, živé noční můry nebo obtěžující bolesti hlavy a procitnutí. Je důležité být vůči těmto prvotním projevům vnímaví a vědět, při jaké hladině cukru dochází k hypoglykemickému stavu.

Je lépe hypoglykémii předcházet než ji léčit. Někdy se může hypoglykemie vyskytnout i u lidí, kteří užívají inzulín, a to nejpravděpodobněji z důvodu porušení jídelních návyků, jako například při vynechání jídla. Pokud ve větším množství požíváte alkohol, stravujete se nepravidelně nebo trpíte onemocněním jater či ledvin, je ve vašem případě riziko výskytu hypoglykemie velké.

Léčba nízké hladiny cukru v krvi

Máte-li podezření na hypoglykemickou reakci, je jistě dobré změřit si hladinu cukru v krvi. Často však na to není dostatek času. Jakmile se u vás objeví zvláštní pocity, léčbu neodkládejte a vyhledejte včas svého ošetřujícího lékaře.

Podle edukačních materiálů
Harvard Medical School
zpracovala redakce Dialogu,
foto iStock

Pohádkové

KOUZLO VÁNOC

Štědrý večer nastal, koledy přichystal, koledy přichystal... Vánoční stromeček, koledy, smažený kapr, dárky, jmelí, rozkrajování jablíček, lití olova, procházka na půlnoční a mnoho dalších lidových zvyků přežilo i do dnešních dní. Všechny tyto zvyky mají své opodstatnění i svůj původ, ale zamysleli jste se někdy nad tím, jak vznikly a co znamenají? Ať už budete trávit Vánoce doma s rodinou, nebo v zasněžené chalupě na horách, zastavte se a pojdte se nechat společně s námi inspirovat – vytvořte si nezapomenutelnou vánoční atmosféru plnou kouzelných zvyků a tradic.

Vánoční stromeček

První vánoční stromeček vzbudil v roce 1812 v českých zemích v salonku pražského bytu v Libni neuvěřitelný rozruch. Tehdejší ředitel Stavovského divadla Jan Karel Leibich pozval k sobě domů ke štědrovečernímu stolu herce i s jejich manželkami. Stromeček byl velkolepý, se svíčkami a ozdobami. Zvěst o něm se nesla celou Prahou. Nešlo na něj zapomenout. Pozornost celé společnosti

upoutal natolik, že se hned v dalším roce objevil v mnoha měšťanských domácnostech.

Další zmínky o vánočních stromcích pocházejí z doby zhruba o sto let později, z počátku dvacátého století z Valašska, kdy se tajemství vánočních stromků dostalo i do vesnic. V té době se stromeček zavěšoval nad štědrý stůl, ale pozor,

špičkou dolů. Zdobil se nedřívě tím, co příroda dala, např. sušenými jablky či ořechy, a později i perníčky.

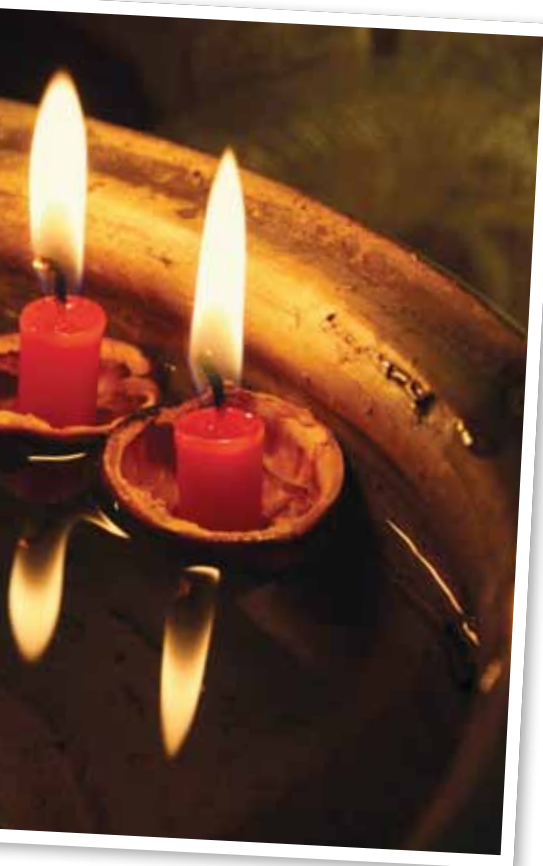
Magické schopnosti jmelí udrží vaši lásku

Tato zelená nebo do zlata nabarvená rostlina symbolizuje dlouhotrvající lásku, a proto se mají zamilovaní na Štědrý den pod zavěšeným jmelím políbit, aby jejich láska byla pevná. V jeho magickou moc věřili již staří druidové. Jmelí se nejčastěji zavěšuje na strop, protože zavěšené jmelí přináší štěstí, sílu, odvahu a chrání před nemocemi.

Předpověď z jader vlašských ořechů

Rozlousknutá jádra vlašských ořechů vám ukáží, zda budete zdraví po celý další rok. Rozlouskněte si čtyři ořechy a podívejte se dovnitř. Pokud jsou jádra zdravá, znamená to, že budete zdraví po celý další rok, ale ta vyschlá a zplsnivělá tento předpoklad snižují. Proto si před rozlousknutím vybírejte z ošatky ty nejkrásnější ořechy.





mou si botu a hodí ji přes hlavu směrem ke dveřím. Pokud bota dopadne špičkou směrem ke dveřím, mladá panna se bude vdávat. Pokud však bude bota mířit patou ke dveřím, dívka zůstane doma a příští rok to může zkusit znova.

Skořápkové lodičky

Rozpulte několik ořechů a nakapejte do nich vosk ze svíček. Vznikne vám ořechová lodička, kterou můžete vypustit do nádoby s vodou nebo do umyvadla. Rozhodující je její plavba, která předznamenává životní dráhu toho, kdo ji vypustil na plavbu. Pokud lodička svítí dlouho, čeká ho dlouhý a šťastný život. Vyrazí-li lodička rychle po vodní hladině v dál, vydá se její majitel na daleké cesty, a pokud se drží u břehu, zůstane doma.

redakce časopisu Dialog

Koledy a koledníci

Koledování je tradice, která sahá již do středověku. Dříve koledníci procházeli mezi Štědrým dnem a svátkem Tří králů od vesnice k vesnici, od domu k domu, a zpívali písně, recitovali říkanky a přáli veselé Vánoce a vše nejlepší v novém roce. Dostávali za to různé dary. Za tuto výslužku na oplátku darovali zelené větvičky chvoji, jež jsou symbolem zdraví a života.

Na svatého Štěpána, 26. prosince, vyšlo do ulic vždy nejvíce koledník. Provázela je tradiční říkanka – „Koleda, koleda, Štěpáne, co to neseš ve džbáně? Nesu, nesu koledu, upad' jsem s ní na ledu...“

Z domu nebo v domu aneb hodme si botou

Svobodné dívky mohou na Štědrý den velmi jednoduše zjistit, zda se budou v dalším roce vdávat. Vez-

Vánoce napříč jazyky

Vianoce (slovensky), Christmas (anglicky), Weihnachten (německy), Noël (francouzsky), Natale (italsky), kurisumasu [krismas] (japonsky), karácsony (maďarsky), Boze Narodzenie (polsky), Graciun (rumunsky), raždestvo (rusky), Christouyenna (řecky), joulu (finsky)



Víte, že...

- Čokoládové figurky, které ve většině domácností nechybí na vánočním stromečku, jsou českým „vynálezem“.
- Smažený kapr s bramborovým salátem nepatří mezi tradiční vánoční pokrmy. Kapr se k nám dostal díky kuchařce Magdaleně Dobromile Rettigové, která jej sem přivezla v 19. století po válce z Ruska.
- České slovo Vánoce má svůj původ v německém „Weihnachten“ (wei-hen – světit, nacht – noc) neboli svatá noc.
- Všichni křesťané Vánoce neslaví, například v 17. století byly v Anglii a v některých amerických koloniích Vánoce z důvodu pohanského původu zakázány.
- Cink, cink, cink... všichni s napětím na Štědrý den očekáváme tajuplné zazvonění zvonečku. Proč tomu tak je? V dřívějších dobách se pomocí zvonění zvonečku symbolicky odháněli zlí duchové a démoni. Časem se z malých zvonečků přesunulo zvonění do kostelů a zvonily velké zvony, které lidé používali pro oznamování důležitých nebo nečekaných událostí, jako byla například svatba, narození, úmrtí či požár. Časem si lidé začali zvonění zvonečku spojovat s pozitivními událostmi.

UVOLNĚNĚ A AKTIVNĚ

po celý rok

I když je venku chladno a mrzne, až praští, i tak toho můžete hodně udělat pro to, abyste se cítili dobře. Krátké výlety a další možné aktivity jsou užitečné, stejně tak jako užívání si klidu a pohody doma v teple.

Udělejte si to měkké a plyšové

Venku rádí vichřice, prší a sněží? To je ideální příležitost nechat se trochu rozmazlovat. Co takový útulný večer na pohovce s filmem nebo posezení s vaší oblíbenou hudbou ve sluchátkách?

Přeměňte svou koupelnu ve wellness lázně

Se svíčkami, nahřátými ručníky, vonnými koupelovými esencemi a skvělou hudbou můžete změnit svoji koupelnu v oázu komfortu. Jen neležte ve vaně

příliš dlouho ani si nenapouštějte moc horkou vodu, aby vaše pokožka nezvláčněla. Pleťovým mlékem ale nešetřete a užijte si ho podle své chuti.

I doma se můžete dostat do formy

Přeměňte svůj obývací pokoj v soukromé fitness studio. Využijte třeba videoklipy z aplikace Renal Care Compass. Klipy vám prozradí, jak moc toho můžete pro své zdraví udělat pomocí jednoduchých cviků, kterými účinně dodáte vašim svalům sílu, a přitom si současně užijete i zábavu.



Konečně máte čas si zase hrát jako děti

Pokud na zemi leží sníh, můžete jít rovnou na to a válet sněhovou kouli, dokud nebude velká a kulatá! A proč si rovnou nepostavit sněhuláka? Když jsme byli děti, byla to ta největší a nejdívočejší legrace. Vyzkoušejte si to znovu a nezapomeňte na kousek uhlí na oči, mrkev na nos a metličku do sněhulákovy ruky. Užijete si hodně radosti!

Ven na čerstvý vzduch

Vychutnejte si chladné počasí. Chodte na procházky, kdykoliv budete moci a budete mít pocit, že je to pro vás dobré. Čerstvý zimní vzduch vás dostane do dobré nálady, i když musíte být samozřejmě pořádně teple oblečení, mít zimní boty, čepici, šálu a rukavice...



Dvoustránka převzata z Share for Care



být, když zbytek dne strávíte poklidně a další den využijete k umírněnému tělesnému cvičení, chůzi, jízdě na kole nebo plavání. Zjistíte, že tyto tělesné aktivity vám pomohou, abyste se cítili lépe. Stimulují metabolismus a krevní oběh.

JE MOŽNÉ ZKRÁTIT DOBU PŘÍPRAVY MEZI DIALÝZAMI?

Bohužel ne. Dialýzy se pro vás mohou stát běžnou záležitostí, ale aby se s nimi vaše tělo bylo schopné vypořádat, musí se dodržovat přísné bezpečnostní pokyny. Během střídání pacientů je důležité správně připravit prostory a přístroje pro další dialýzu. To také zahrnuje dezinfekci křesel a zařízení na dialýzu a automatickou kontrolu dialyzačního přístroje. Vědci a technici nicméně hledají řešení, které by přípravný čas zkrátilo.

JAKÉ DOPADY MÁ DIALÝZA NA STÁVAJÍCÍ FUNKCI LEDVIN?

Některé formy akutního selhání ledvin může dialýza zlepšit. Pokud se tak stane, dialýzy budou potřeba pouze do té doby, dokud nebude funkce ledvin znovu dostatečná. Nicméně u pacientů s chronickým a konečným stadiem onemocnění ledvin se funkce ledvin nezlepší. Tito pacienti budou potřebovat terapii nahrazující funkci ledvin po zbytek života. Zbývající funkčnost ledvin, tedy funkce, které ledviny stále vykazují i přes nezbytnost dialýzy, většinou vymizí do šesti měsíců po zahájení hemodialýzy.

Časté dotazy

EXISTUJE NĚCO, CO BY MI PŘIPOMNĚLO, ŽE SI MÁM ZROVNA TEĎ VZÍT LÉK?

Pokud máte problém pamatovat si, kdy si máte během dne brát léky, pomoc je snadná. Existuje mnoho užitečných medikačních pomůcek, od krabičky na prášky s alarmem po celotýdenní dávkovače tablet, nemluvě o mnohých digitálních pomůckách a aplikacích pro chytré telefony, které jsou zdarma ke stažení a které vám každý den ve správnou dobu připomenou, že si máte vzít léky.

CO MOHU DĚLAT S ÚNAVOU PO DIALÝZE?

Mnoho pacientů se po dialýze cítí z mnoha důvodů vyčerpaně, například kvůli odstranění toxinů a vody nebo záteži pro oběhový systém. Nejlepší může

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.



Lubomír Jelínek: Člověk by si měl i v těžkých chvílích uvědomovat, že

KAŽDÁ MINUTA ŽIVOTA STOJÍ ZA TO

Lubomír dochází na dialýzu celých 37 let od svých 24 let, kdy mu bylo diagnostikováno akutní selhání ledvin. Rozhodl se pomáhat lidem, které potkal stejný osud, je spoluzakladatelem Společnosti dialyzovaných a transplantovaných nemocných, jejich rodinných příslušníků a přátel dialýzy, ve které působí jako předseda dodnes. Coby vášnivý cestovatel se podíval na spoustu zajímavých míst právě díky zahraničním dialýzám.

Nedostatek vitaminů a pohybu?

Lubomír pracoval v povrchovém dole, kde měl na starost důlní dopravu, a kromě práce ho bavilo i mnoho sportů, jako třeba jízda na běžkách nebo plavání. Jenže ze dne na den musel s těmito aktivitami skončit, protože se u něj projevila neuvěřitelná vyčerpanost. Byl unavený, chtělo se mu stále spát a žádnou větší aktivitu jeho tělo nezvládalo. Proto se rozhodl navštívit svého lékaře. Ten mu sdělil, že má pravděpodobně nedostatek vitaminů a pohybu. Vyrazil tedy s kamarády v zimě na hory, aby nedostatek pobytu dohnal na čerstvém vzduchu. Avšak na běžkách hned při zdolávání prvního kopce omdlel. Při opětovné návštěvě lékaře měl Lubomír potíže s pálením žáhy a častým zvracením, lékař mu tedy předepsal léky na žaludek, které mu nezabíraly. Postupně měl také čím dál větší potíže s pohybem a únavou.

Vedoucí mu řekl, ať nechodí do práce

Svůj stav začal Lubomír řešit ve chvíli, kdy měl tak viditelné potíže, že mu jeho

vedoucí v zaměstnání řekl, ať nechodí do práce. Od svého lékaře dostal ihned pracovní neschopenku, na níž bylo napsáno: „Vydáno na žádost vedoucího lomu.“ Lubomír měl tehdy šedou pokožku a příznaky anémie, a tak mu jeho otec domluvil prohlídku u primáře interny v Karlových Varech. V únoru 1982, ve 24 letech, se dozvěděl, že mu selhávají ledviny.

Nevěděl, co dál

„Podle publikace pana profesora Válka ze Strahova tehdy dialyzovaní pacienti přežívali na přístrojích maximálně čtyři roky,“ připomíná Lubomír. Jeho prognóza byla tedy velmi špatná, navíc byl moc mladý. „Uvažoval jsem nad tím, co mám dělat. V hlavě mi běželo, že bych tohle trápení měl velmi rychle ukončit, protože jsem nevěděl, co dál,“ vzpomíná Lubomír. První transplantaci podstoupil ještě téhož roku v Plzni. Transplantovaná ledvina mu ale vydržela pouze jeden měsíc. Lubomír k tomu říká: „Po tomto neúspěchu jsem byl

rozhodnutý. Ukončím své trápení, a bude klid. Ve chvíli, kdy jsem si už připravoval žiletku, vešla do místnosti sestřička, které bylo zcela jasné, co chci udělat. Seděla pak se mnou na lůžku celou noc až do rána. Bavili jsme se o všem možném, jen ne o samotném incidentu. Ráno jsem měl jiný pohled na svět. Rozhodl jsem se, že to už nikdy nezapomenu, dokonce mě už myšlenky na sebevraždu nikdy v průběhu dalších let nenapadly.“ Kromě nefungujících ledvin měl Lubomír také žloutenku typu C, kterou si vyléčil teprve před dvěma roky, má potíže s řídnutím kostí, což je způsobeno tehdejšími dialýzami, a trpí nefropatickou polyneuropatií a chodí o berlích. Podrobil se také operaci kyčle.

Byl jsem workoholik

Druhou transplantaci podstoupil Lubomír 4. listopadu 1993, v den narození své druhé manželky. Posléze pracoval s přáteli v penzionu pro dialyzované pacienty, jenže roku 2003, tedy po deseti letech od transplantace, mu ledvina opět selhala a musel znovu začít pravidelně docházet na sedmihodinové dialýzy. Roku 1996 se Lubomírovi narodila dcera Anna Marie, které podle jeho slov bohužel nemohl věnovat dostatek času, byl totiž workoholik. S manželkou se po dvanácti letech rozvedli, ona si našla nového partnera a odstěhovala se společně s dcerou do Francie. Anna Marie mezitím studovala v Hradci Králové na lyceu a pak i ve Fran-



cii. Nyní má bakalářský titul a pokračuje v magisterském studiu. V současné době se Lubomír chystá spolu s ní a jejím partnerem, který studuje medicínu, odjet na dovolenou na Guadeloupe. „Hledáme na Guadeloupe vhodnou dialýzu. Tato destinace v Karibiku patří k Francii, a tudíž EU, s akceptací průkazu pojištění. O sebe se nebojím, protože se mnou ještě navíc jede i medik,“ podotýká Lubomír.

Mezi nebem a zemí

V roce 2010 se lékaři pokusili o třetí transplantaci, která podle Lubomírových slov byla jedna velká tragédie. Ledvina mu fungovala pouhý týden a vzhledem k opravdu vysoké dávce imunosupresiv, které při transplantaci dostával, skončil na dva a půl měsíce v nemocnici. Do břicha se mu dostala bakterie, a musel tak absolvovat celkem osm operací. „Dostal jsem se do stavu, kdy jsem měl pocit, že umírám. Komunikoval jsem stejně jako se živými tak i s mrtvými, a měl jsem problém rozoznat, kdo je kdo.“ V té době Lubomírovi velmi pomohla jeho třetí žena Petra, která s ním strávila spoustu času a pomohla mu najít cestu zpět mezi živé. Díky její vytrvalosti a starostlivosti se z toho dostal.

Cestování

Lubomír procestoval především evropské státy, jako jsou Itálie, Německo a Rakousko. Zde navštěvoval konkrétně Kaprun, jelikož jeho dcera závodně lyžovala. Na dialýzu dojížděl do Bad Hofgastein, protože ho v Zell Am See kvůli žloutence nemohli dialyzovat. Do Řecka jezdil nejčastěji na Krétu, kde si pochvaloval výbornou kvalitu dialýzy. Byl však také na místech, ze kterých se však rozhodl co nejdříve odjet. Bylo to např. Korfu, kde byla nekvalitní dialyzační léčba, a to i přes kvalitní vybavení. Tyto cesty však mohl podniknout až v pozdějších letech, jelikož v období socialismu nebyly takové možnosti jako dnes. Lubomír si vybavuje,

že poprvé jeho prosbě o možnost vycestování, respektive o změnu prostředí, vyhověl tehdejší lékař dialýzy v Sokolově MUDr. Jiří Vlasák společně s celým týmem zdravotnického personálu včetně techniků. Ti se rozhodli zrušit dialýzu v Sokolově a přestěhovali ji do tehdejšího zámečku Favorit, který patřil IPS. Bylo zde k dispozici pět dialyzačních přístrojů, které byly napojeny na reverzní osmózy společnosti Fresenius. Lubomír měl také to štěstí, že si zařídil doložku, aby mohl cestovat do Berlína, kde trávil většinu víkendů. V Německu se také poprvé setkal s dialyzačními přístroji společnosti B. Braun. „Díky B. Braun existuje v zahraničí velký počet dialýz, které umožňují pacientům cestovat,“ připomíná Lubomír.

Vždy máme nějakou možnost

Lubomír v podstatě nikdy nepřestal pracovat, vyjma doby, kdy byl na delší dobu připoután na lůžko. Byla to nejen otázka financí, jelikož se v tehdejších podmínkách nedalo z invalidního důchodu vyžít, ale zároveň ho práce držela nad vodou a udržovala v kontaktu s lidmi. „Doporučuji všem dialyzovaným, aby pracovali, pokud mohou.“ Z vlastní zkušenosti zmiňoval, že většina dialyzovaných pacientů se uzavírá a nechce komunikovat ani s lékaři, ani v práci, kterou kolikrát ani nechtějí vykonávat. „Ačkoliv je člověk nemocný, určitě má vždy nějakou možnost. Žijeme v době, kdy je spousta pracovních možností, které v minulosti nebyly. Já sám musím poděkovat za pomoc celé své rodině a zvláště manželce Petře, dceři Anně Marii a synovi Martinovi, ale i lékařům, zdravotnickému personálu, přátelům a všem těm, kteří mi po celou dobu pomáhali a stáli při mně. Bez nich bych nikdy neprožil tak naplněný život. Všem čtenářům bych chtěl popřát krásné prožití vánočních svátků plných klidu, míru a pohody.“

Karel Navrátil
foto Ester Horovičová

Společnost dialyzovaných a transplantovaných nemocných, jejich rodinných příslušníků a přátel dialýzy

Společnost byla založena 28. září roku 1989. Delší název byl zvolen proto, aby byl do organizace umožněn přístup širšímu společenství. Jedná se o jednu z mála společností, která vznikla těsně před revolucí a byla uznána tehdejším režimem. Lubomír Jelínek se stal jejím prvním prezidentem. Věnoval se dialyzovaným pacientům, začal se vydávat časopis Stěžně a byly poskytovány rekondiční pobyty. V té době byl však nízký počet dialyzačních středisek. „Ještě roku 1989 zemřelo zhruba 182 lidí, kteří měli být zařazeni do dialyzačního programu, ale střediska je odmítla ať už kvůli kapacitě, nebo kvůli jejich vysokému věku,“ dodává Lubomír. Do roku 1994 se počet dialyzačních středisek zdvojnásobil a nikdo, kdo byl indikován k léčbě, nebyl odmítnut.

Malá Fatra

o víkendu

Malá Fatra je nádherné slovenské pohorie, kde môžete v zimě dělat vysokohorské túry i nenáročné procházky. Lanovkami se dokonce snadno dostanete až na hřebeny, kde si budete připadat jako v pohádce.

Jen pro pořádek je třeba na úvod uvést, že Malá Fatra leží na severu Slovenska v Žilinském kraji. Rozkládá se na ploše 549 km² a je čtvrtým nejvyšším pohořím Slovenska po Vysokých Tatrách, Nízkých Tatrách a Oravských Beskydech. Jejím nejvyšším vrcholem je Velký Kriváň (1 709 m n. m.) – pro mnohé nejkrásnější vrchol Slovenska. Od 1. dubna 1988 je Malá Fatra vyhlášena jako Národní park, a že je věru co chránit. Území je z 83 % pokryto smíšenými lesy s převahou buku, bylo zde doposud zjištěno na 900 druhů rostlin, z nichž asi padesát se vyskytuje jen v Západních Karpatech a čtyři dokonce jen na území Malé Fatry. Na hřebenech jsou vysokohorské louky (hole) s unikátními výhledy do okolí. Scenerii Malé Fatry pak doplňuje členitý reliéf s charakteristickými skalami, soutěskami a skalními věžemi. Příroda je tady prostě úchvatná jak v létě, tak v zimě.

Terchová

Jedním z turistických center Malé Fatry je malá podhorská obec Terchová. Odtud jsou výborně dostupné trasy obou výletů, které si v článku představíme. Dají se zvládnout během víkendu. Terchová leží na severní straně hlavního hřebene. Je možné se sem snadno dostat autem, ale i veřejnou dopravou (vlakem do Žiliny a dál přímým autobusem). O ubytování a stravování zde není nouze díky mnoha příjemným penzionům a několika restauracím. Mimochodem Terchová je rodištěm slavného zbojníka Jánošíka, který se narodil v osa-



Z výstupu na Chleb

dě Jánošíkovci. V obci je mu věnováno muzeum a také zde stojí jeho nepřehlédnutelná velká plechová socha postavená v roce 1988 k výročí 300 let od jeho narození. Zajímavý je také dřevěný po-

hyblivý betlém v místním kostele sv. Cyrila a Metoděje. Pokud počasí nebude vhodné na výlet, určitě se do muzea Juraje Jánošíka a do kostela podívejte.

Na hřeben Malé Fatry a její nejvyšší vrchol

Budete-li mít na výlet jen jeden den a bude-li zrovna slušné počasí, nebuďte troškaři a vydejte se hned na nejvyšší vrchol pohoří. Nemusíte se obávat náročného výstupu, protože téměř do sedla pod vrcholem vede kabinková lanovka a k lanovce jede z Terchové linkový autobus (zjistěte si předem jízdní řád – autobus nejedí příliš často). Zdatní turisté ale mohou pochopitelně lanovku vynechat a vydat se na bezmála tisícimetrové převýšení pěšky. Nás ostatní, co pojedeme lanovkou, čeká od její horní stanice na vrchol Velkého Kriváně pouhých 209 m převýšení. Po výstupu z lanovky se ocitnete ve výšce 1 500 m n. m. nad hranicí lesa v pásmu vyso-



Cesta lesem k Dolným dieram

kohorských holí. Stojí za to sem vyjet už kvůli výhledu od lanovky na severní stranu hřebene. Cesta na Velký Kriváň však vede po modré nebo zelené značce dál přímo nahoru do Snilkovského sedla. Když asi po čtvrthodince dojdete do sedla, otevře se vám pohled také na jižní stranu hřebene a pod sebou uvidíte jako na dlani města v údolí. Po pravé straně vede cesta dál na Velký Kriváň a doleva se můžete vydat na vrchol Chleb (oba vrcholy jsou zvládnutelné během jednoho dne). Cesta na nejvyšší vrchol vede dál nahoru po hraně hřebene a později ho obchází ze severu. U rozcestníku Velký Kriváň – hrana je třeba odbočit doleva a po asi 350 m budete na vrcholu. Kruhový rozhled z nejvyššího vrcholu Malé Fatry Velkého Kriváně je nezapomenutelný. Pokud to dovolí počasí, můžete vidět nejen celou Malou Fatru, ale i Velkou Fatru, vrcholy Nízkých Tater, Ďumbier, Chočské vrchy, Západní Tatry, Kysucké, ale i Oravské a Moravské Beskydy. Na východním svahu Velkého Kriváně spadajícím do Snilkovské doliny je pak možné si prohlédnout největší

kamenné moře Malé Fatry. Když už se výhledu nebažíte nebo vás vždy přítomný silný vítr donutí k sestupu, vydejte se stejnou cestou dolů do sedla a podle nálady ještě můžete pokračovat na nižší Chleb (1 647 m n. m.) nebo už k lanovce a dolů na parkoviště. Odtud lze dojet autobusem nebo dojít pěšky (6 km po pěkné, nepřiliš frekventované silnici) zpět do Terchové.

Jánošíkovy diery a osada Štefanová
Druhý, neméně zajímavý celodenní výlet nás zavede do Jánošíkových dier. Tak se nazývají úzké soutěsky ve vápencových

skalách s protékajícím potokem. Celkem se rozlišují Horné, Dolné a Nové diery. Najdete zde na dvacítku vodopádů, spousty železných žebříků, lávek a řetězů. V zimě voda, sníh a mráz promění Diery v kouzelné ledové království, které stojí za to vidět. Většina cest



Dolné diery jsou schůdné i v zimě



Nepřehlédnutelná plechová socha Juraje Jánošíka postavená v roce 1988 k 300. výročí jeho narození



Terchová s kostelom sv. Cyrila a Metoděje, kde je zajímavý pohyblivý dřevěný betlém

v Dierach je v zimě pro neschůdnost uzavřena, ale jedna – Dolné diery – je průchozí i za ledu a sněhu. Do oblasti Jánošikových dier je třeba z Terchové dojít asi 2,5 km pěšky nebo se svézt autobusem. Začátek trasy je u hotelu Diery, kde je i velké parkoviště a pěkná restaurace. Cesta od hotelu do Dolných dier je značena modrou barvou. Po krátkém úvodním úseku vedoucím pěkným lesem se zanedlouho zanoříte do úzké skalní štěrbině na mnoha místech pokryté le-



Bývalá salaš u rozcestníku Podžiar

dem a budete postupně procházet jejím dnem po železných chodnicích stále nahoru proti proudu potoka pod vámi. Průchod soutěskou je asi kilometr dlouhý, ale vzhledem k občas obtížnějšímu pohybu na ledu a sněhu vám cesta může zabrat i více než hodinu, a to nepočítáme zastávky, které budete jistě věnovat obdivování okolí. Postupně se soutěska otevře do širšího údolí s loukami a pastvinami, až u rozcestníku Podžiar dojdete ke dvěma dřevěnicím – dřívě salašim. Tady je možné se chvíli posadit na lavičku a pokochat se okolní krajinou. Dál pak pokračuje cesta po žluté značce do sedla Vrchpodžiar a následně dolů do Vrátné doliny. Cesta končí v osadě Štefanová – bývalé pastýřské obci – která

je vyhledávaným turistickým střediskem. Kromě několika ubytovacích a stravovacích zařízení zde najdete také informační středisko Národního parku Malá Fatra. Ze Štefanové se můžete svézt do Terchové opět autobusem nebo se vydat pěšky po lesním chodníku podél cesty na křižovatku Nová dolina a pak dál poslední 1,5 km po silnici.

V Terchové a okolí je toho pochopitelně k vidění mnohem více, než co zmiňujeme v tomto článku. Na své si v zimě přijdou zejména lyžaři, ale i pěší turisté tu rozhodně nebudou zahálet. Díky dobrému spojení ze Žiliny a také relativně časté linkové dopravě do Vrátné doliny a k lanovce nemusíte navíc na Malou Fatru cestovat autem.

Udělejte si volno, sbalte zavazadlo a vydejte se za krásnou, léčivou přírodou Slovenska. Není to daleko.

Mgr. Petr Pavelčík



Nad Dolnými dierami se soutěska otevře do malebného údolí

Staročeské vánoční hody

podle Evy

Recepty pro vás připravila Eva Mašová, foodbloggerka a redaktorka [maves_kitchen](#). Na těchto stránkách můžete najít další inspiraci nejen pro vaření ([maves-kitchen.cz](#) a [instagram: maves_kitchen](#)).



Šneči

s petrželovou nádivkou

INGREDIENCE (4 PORCE / 12 KS)

- 12 ks vařených šneků v zeleninovém vývaru
- 12 ks ulit
- 60 g másla
- 2 plátky starší bagety
- svazek petrželky
- snítka majoránky
- 1 lžička citronové kůry z bio citrónu
- 2 stroužky česneku
- 1 šalotka
- sůl a pepř

POSTUP

Šneči ulity vyvaříme, necháme oschnout a připravíme si ingredience na nádivku. Na nádivku nastroháme bagetu, dáme ji do mísy, obereme lístky petržele a majoránky a smícháme je v hmoždíři společně s nasekanou šalotkou a česnekem. Vše v hmoždíři utlučeme do hladka a přidáme ke strouhance z bí-

lého pečiva společně se změklym máslem a citronovou kůrou. Zlehka opeříme a osolíme. Ingredience na nádivku pořádně v míse promícháme.

Do každé ulity nejdříve vložíme malý kousek nádivky až za záhyb. Potom dáme do ulity vařeného šneka a nakonec zase nádivku, která se nám krásně zapeče. Pokud doma nemáme misku na šneky, můžeme použít obyčejnou zapékací misku vysypanou solí, kterou vysypeme asi dvoucentimetrovou vrstvou soli a posadíme do ní naplněné šneky, otvorem nahoru. Šneky pečeme v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 10 minut. Podáváme je například s opečenou francouzskou bagetou.

Energie: 1 158 kcal, bílkoviny: 33 g, tuky: 56 g, sacharidy: 140 g, draslík: 4 580 mg, vápník: 1 810 mg, fosfor: 574 mg



U DIALYZOVANÝCH
PACIENTŮ NEZAPOMÍNEJTE
DODRŽOVAT OMEZENÍ

Kapr na modro

s petrželovými bramborami, pečenými jablky a smetanovým křenem

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 4 filety z kapra i s kůží
- 20 malých kulatých brambor
- 50 g másla
- 1 velké červené jablko
- 2 cibule
- 2 mrkve
- 2 kořenové petržele
- ½ menšího celeru
- 60 g čerstvého křenu
- 15 kusů hřebíčku
-
- nastrohaná kůra z 1 bio citronu
- 10 kuliček pepře
- 10 kuliček nového koření
- 3 bobkové listy
- snítka tymiánu
- svazek petrželky
- 100 ml jablečného octa
- 200 ml 31% smetany
- 1 lžička cukru
- pepř a sůl

POSTUP

Nejdříve si připravíme zeleninu. Mrkev, celer a kořenovou petržel omyjeme, oloupeme a nakrájíme na tenké nudličky. Vše vložíme do velkého hrnce. Přidáme citronovou kůru, oloupanou cibuli, tymián, hřebíček, kuličky pepře a nového koření. Zalijeme asi 2 litry vody, přidáme 1 lžici jablečného octa a přivedeme k varu. Zeleninový vývar povaříme asi 10 minut. Rybu omyjeme a očistíme. Kůže musí být zbavená šupin. Nesmí být ale jinak porušená, aby nám filet držel pohromadě. Očištěné filety dáme na hluboký talíř a zalijeme horkým jablečným octem, díky němuž kapr dostane modrou barvu. Plátky

ryby necháme okapat, zlehka osolíme a vložíme do zeleninového vývaru. Vaříme pod pokličkou asi 15 minut.

Brambory omyjeme a kartáčkem slupku pečlivě očistíme od nečistot. Vaříme je ve vroucí vodě přibližně 15–30 minut, podle jejich velikosti. Zda jsou brambory uvařené, zjistíme, když do nich pícháme špičkou nože. Uvařené brambory slijeme a oloupeme. Zlehka je opečeme na pánvi na másle, nakonec je osolíme a posypeme najemno nasekanou petrželkou. Do pánve dáme kousek másla a přilijeme smetanu, po 5 minutách přidáme nastrohaný křen a za občasného míchání vaříme dalších 5 minut. Ke konci vaření omáčku zlehka osolíme a opepříme.

Jablka nakrájíme na kolečka, zlehka potřeme rozpuštěným máslem z obou stran a rozložíme na pekáček vyložený pečícím papírem. Každé jablko posypeme špetkou cukru. Pečeme v troubě předehřáté na 250 °C přibližně 10 minut, pak troubu přepneme na gril, aby jablka chytla zlatavou barvu. Rybu pomocí děrované naběračky opatrně vyjeme z vývaru a dáme na talíř. Vývar přecedíme přes síto, zeleninu necháme okapat. Na talíře servírujeme nejprve vařenou zeleninu, na ni položíme kapří filety, přidáme opečené petrželové brambory, pečené plátky jablka a křenovou omáčku.

Energie: 2 414 kcal, bílkoviny: 85 g, tuky: 127 g, sacharidy: 271 g, draslík: 8 326 mg, vápník: 2 168 mg, fosfor: 1 459 mg



Tažený jablečný závin

INGREDIENCE (2 ZÁVINY)

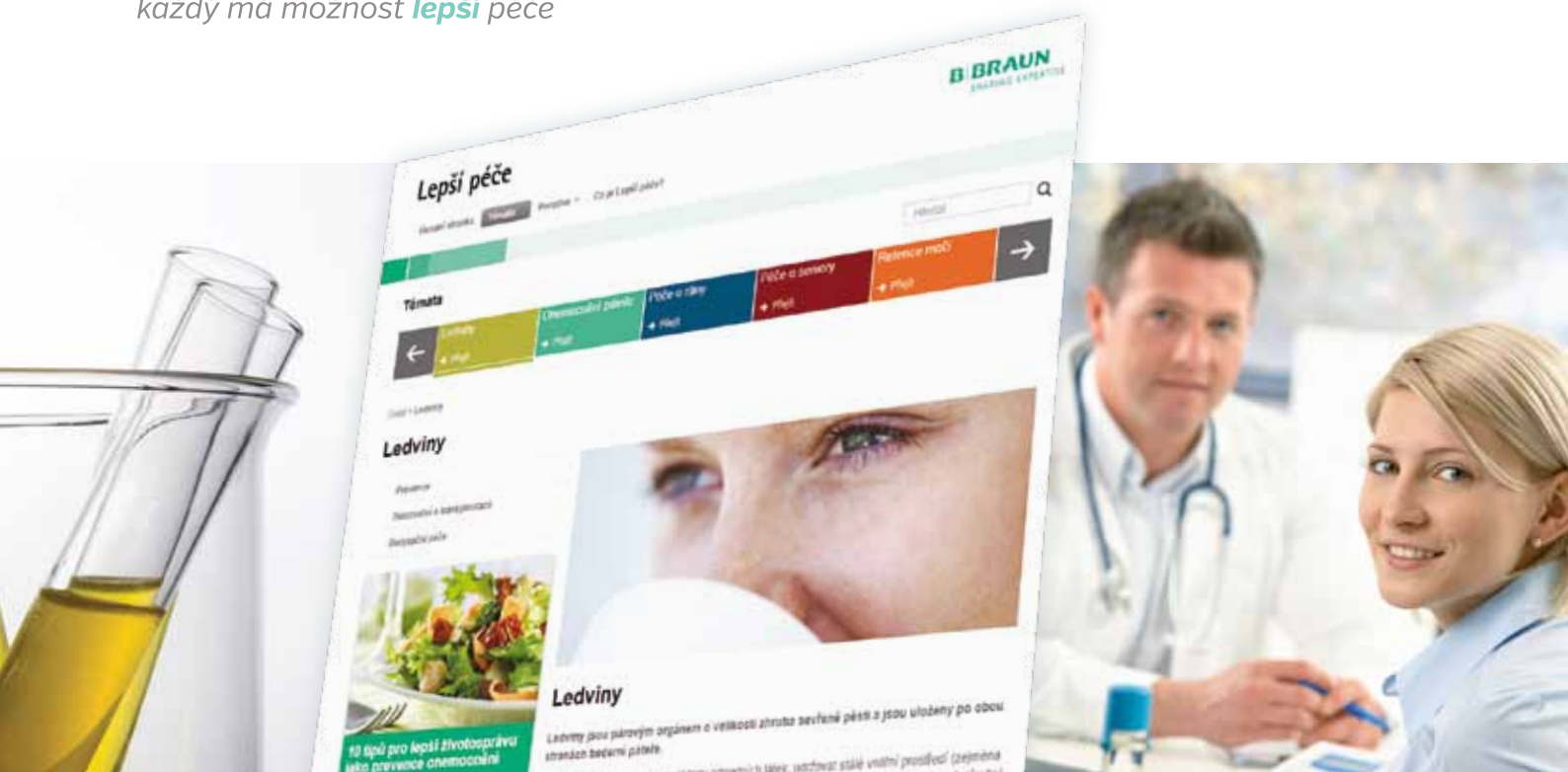
- 250 g hladké mouky
- 50 g másla
- 1 vejce
- 1 lžička jablečného octa
- špetka soli
- 100 ml vlažné vody
- 1 kg jablek
- 4 lžíce cukru
- 1 lžíce moučkového cukru
- 4 lžičky skořice
- 2 lžíce strouhanky

POSTUP

V rendlíku přepustíme máslo. V misce ušleháme polévkovou lžící přepuštěného másla, vejce, vlažnou vodu a špetku soli. Ušlehanou směs postupně přiléváme do mísy s přesypanou moukou a pomalu ji zpracováváme. Těsto vypracujeme do hladka, uděláme bochánek, který položíme na pomoučený válník a přikryjeme nahřátým kastrůlkem. Pak jej necháme půl hodiny odpočinout. Zatímco bude těsto odpočívat, očistíme

si jablka a vykrájíme jádřince. Jablka nastroháme na tenké plátky. Těsto si rozdělíme na dvě části, druhou část rozválíme do menšího obdélníku, pak ho přemístíme na pomoučenou utěrku, vyválíme do tenka a opatrně jej rukama natáhneme, aby bylo téměř průhledné. Střed těsta posypeme lžící strouhanky, dáme na ní čtvrtinu jablek, lžící cukru a lžičku skořice. Na vrch naskládáme další čtvrtinu jablek a opět posypeme lžící cukru a lžičkou skořice. Okraje těsta potřeme přepuštěným máslem. Těsto na koncích přeložíme přes jablka, opět potřeme máslem a strany zavineme přes sebe pomocí utěrky. Závin opatrně přesuneme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme ho celý přepuštěným máslem a propíchneme vidličkou. Stejně zpracujeme i druhou půlku těsta. Jablečný závin pečeme v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 40 minut. Po upečení jej opět pomažeme přepuštěným máslem a pak posypeme moučkovým cukrem.

Energie: 2383 kcal, bílkoviny: 47 g, tuky: 57 g, sacharidy: 473 g, draslík: 1933 mg, vápník: 1033 mg, fosfor: 375 mg



Bojíte se stomie?

Trpíte syndromem diabetické nohy?

Zajímá vás, co pomáhá hojení ran?

Trápí vás kýla?

Víte, jak správně jíst během nemoci?

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?



NEBOJTE SE, ZEPTĚJTE SE

www.lepsipecce.cz



Hlavní
témata

Stomie

Péče o rány

Kýla

Laparoskopie

Ledviny

Retence moči

Inkontinence

Výživa v nemoci

Jmenují se

ÁJA AGNEROVÁ

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



KOUZLO ČAROVNÝCH VÁNOC

*„Každý dar, i sebemenší, je ve skutečnosti veliký, byl-li dán s láskou.“
Pindaros*

*Vyrobte si s námi svíčky, které s pomocí sušeného koření a ovoce
provoní váš dům nebo byt. Dotvoří tak jedinečnou atmosféru Vánoc
a zpríjemní ne jeden dlouhý zimní večer.*



- 1** PŘIPRAVTE SI SVÍČKU JAKÉKOLIV BARVY VE SKLE NEBO I OBYČEJNOU, NĚKOLIK KUSŮ SKOŘICE, TAVNOU PISTOLI ČI JINÉ LEPIDLO, OZDOBNÉ DROBNOSTI A PROVÁZEK NEBO STUŽKU.



2 KŮRU SKOŘICE LEPTÉ POSTUPNĚ JEDNU PO DRUHÉ S POMOCÍ TAVNÉ PISTOLE KOLEM SVÍČKY. TÍM JÍ DODÁTE TEN SPRÁVNÝ VÁNOČNÍ NÁDECH.



3 VEZMĚTE SI STUŽKU ČI PROVÁZEK A CELOU SVÍČKU OPAKOVANĚ KOLEM DOKOLA OMOTEJTE A NAKONEC UDĚLEJTE MAŠLI.



4 NA ZÁVĚR DOLEPTE OPĚT POMOCÍ TAVNÉ PISTOLE DALŠÍ OZDOBNÉ DOPLŇKY.



VESELÉ VÁNOCE A ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK!

Svíčky přinášejí světlo a teplo do každého domu a jsou považovány za tradiční vánoční dekorace. Krásně po hřebíčku vonící svíčka je perfektní dekorací pro chvíle pohody a milý dárek pod vánoční stromček. Jen pamatujte na to, abyste ji nenechali hořet bez dozoru.

Daniela Šafránková

Lisiny první Vánoce

Sama, v cizím městě, v cizí zemi, v cizím jazyce – a do toho všeho zrovna o Vánocích! Hrdinka povídky prozaičky Daniely Šafránkové se jmenuje Lisa a prožívá své první pražské vánoční svátky. Bez rodiny, bez kapra a s podezřelým dárkem...

Vánočního času se moc bála. Nechtěla být sama. Věděla, že Honzeekoo pojede na vesnici domů za rodinou a že s ním jet rozhodně nemůže. Paní Procházkovou taky nechtěla obtěžovat. Čím více se svátky blížily, tím usilovněji si říkala, že to nebude tak zlé. Zajde si do restaurace, dobře se nají, bude hodně spát, odpočívat. Prima plán.

Strašlivě fičelo, zima, vítr profukoval Lisu až do morku kostí. Před domem ji překvapily obrovské kádě plné vody. Vítr čeřil jejich hladinu, mrazivě vířil, takže nebylo jasné, co v nich je. Přistoupila blíž. Byly plné ryb. Kaprů. No to snad ne, kapři, to nemůže být k jídlu!

Vypasené ryby se zdály také celé zmrzlé, pohybovaly se málo a líně. Kluk s naraženým kulichem a řeznickou zástěrou je bez potíží lovil síti z vody ven. Už jednoho šupináče bere, hází ho na pult druhému klukovi v podobné čepici, ten posílá kapra na váhu. Zákazník přemýšlí, pak přikyvuje, kaprův osud je zpečetěn. Řezník ho bací paličkou, dutá rána, bum bum, následně ho zařízne velikým nožem. „Další!“ Lise se z té krvavě podívané obrací žaludek, ale nemůže od ní odtrhnout oči. Jaká hrůza, jaká řež. Tohle že mají být Vánoce?

Pár dní před Štědrým dnem byla na poště zavolat dětem. Nikoho doma nezastihla. Zanechala alespoň vzkaz na záznamníku. „Miluju vás všechny, myslím na vás, veselé Vánoce, vaše

máma.“ Vstávala kvůli telefonátu za tmy, jen aby zaslechla jejich hlasy, jen aby je zastihla doma. Nepovedlo se.

Když se vrátila z obchůzky, paní Procházková právě u plotny smažila kapra. Rozkládala rukama, něco intenzivně vykládala, olej stříkal všude. Lisa pochopila, že paní domácí nebude na svátky doma, jede k synovi a snaše. Proto smaží kapra, snacha to tak dobře neumí. Nechá pár kousků Lise v lednici. Báječné, to tedy bude doma opravdu úplně sama! Lisu ihned napadne, že by mohla pozvat hosty, další americké ztroskotance, co nemají kam jít. Přichystá pro ně malou domácí párty, hostinu. Ale co připraví? Kapr to rozhodně nebude!

V obchodě postává u hory masa za pultem. Poznává rudé hovězí a růžové vepřové. Žádné popisky, žádná vysvětlení. Dlouhá fronta jí alespoň umožní, aby si objednávku dobře připravila. „Krocán?“ vybafne česky na prodavačku, když na ni přijde řada. „Krocán? Krocán?“ Opakuje prodavačka nechápavě. Má nemožně odbarvené vlasy. U kořínků uhlově černá, konečky přezrálý citron. „Krocán, ten ne. Už není!“

„Stejk?“ pokouší své štěstí znovu. „Stejk, stejk?“ Prodavačka přikyvuje. Konečně něco. Sláva. Ale omyl, žena bere do ruky veliký kus prorostlého vepřového. Lisa nesouhlasně vrtí hlavou. Prodavačka bere jiný, Lisa se stále brání.



„Žebra?“ napadne ji spásně. Když vepřové, tak žebra. „Žebra?“ opakuje prodavačka. Asi to slovo nikdy neslyšela a to si ho Lisa vyhledala ve slovníku a nacvičila před zrcadlem v koupelně. Ukáže na rudé hovězí.

„T-bone, Serloin, Ribeye?“ Paní už ztrácí nervy. Za chvíli zavírají, ona pospíchá domů připravovat Vánoce, nemá čas na žádné dlouhé cizí řeči. Vezme proto první velký flák hovězího, hodí ho na váhu a na papírek napíše cenu. Hoto vo. Lisa poslušně zaplatí, s kusem masa vyrazí na steč zelinářství.

Brambory, brambory a zase brambory. Fajn, připraví gratinované brambory. Nic zeleného, jen zelí, kapusta, mrkev. Žádný výběr, žádná kvalita. Udělá mrkev, cibuli. Orestuje ananasy na másle. S plánem hostiny v hlavě kráčí spokojeně domů.

U domovních dveří se zarazí. Na schodu sedí Honzeekoo. „Já dneska jedu domů, tak jsem ti chtěl alespoň přinést dárek.“ Lisa nevěří. Netuší, proč se o ni zajímá, jestli plánuje výlet do Ameriky, nebo doufá, že se zadarmo doučí anglicky nebo že získá americký pas. V tuhle chvíli je jí to úplně jedno. Uvěřila by i veliké lži o lásce. Opět a znovu.

„Tady,“ podává jí neobratně balíček. „Neměl jsem moc čas to zabalit,“ omlouvá se chvatně. Lisa je přešťastná. Tohle nečekané setkání ji rozbušilo



srdce. „Nepůjdeš dál?“ zve ho chrastící klíči jako smrtka. Kluk nemůže, spěchá na vlak. Dobře tedy.

S úsměvem obřadně rozbaluje dárek, tady, na ulici. Papírový sáček, několikrát oblepený lepicí páskou, v něm malá soška. Reliéf, hlava dívky. Něžná tvář, náznak budoucího úsměvu, kráska v rozpuku. Secesní vlasy se jí krouží v malých spirálkách kolem drobného obličejce a slévají se v květinový motiv. Mosaz je místy nazelenalá, zanedbaná, ale jemně gravírování vlásků a detaily kvítků jsou stále viditelné.

„Překrásné!“ hlesne. „Opravdu překrásné. Kde jsi to koupil?“ Mladík se pýří. „Ale, jeden známý tyhle věci někde shání a pak je prodává do bazaru. Prodal mi to rovnou, než tam vůbec šel. Vzpomněl jsem si na tebe.“ Lisa si pozorně prohlíží sošku. Připadá jí povědomá, snad už ji předtím někde viděla. Děkuje mu očima.

On k ní nesměle přistoupí a s mladickou vášnivostí ji políbí na překvapené rty. Snad že se zalekl své odvahy nebo zkrátka neměl čas, než se Lisa vzpamatuje, je pryč a z bezpečné vzdálenosti druhé strany ulice na ni v běhu zamává. Lisa počká, až zmizí za rohem, pak odekne dveře.

Když stoupá po schodech do patra, uvědomí si, že ví, kde secesní dívku vi-

děla. Obrys byl šedý a špinavý. Podklad černý mramor. Tmí se jí před očima.

Vánoční večere se moc nevyvedla. Trouba paní Procházkové byla plynová. Nepekla, jak měla. Z jedné strany vůbec, z druhé příliš. Navíc často chápala a zhasínala a Lisa ji musela pracně několikrát zapalovat sirkou. Nebezpečná operace.

Ananas byl zmrzlý, protože když ho na pánvi pekla, rozpadl se na maličké kousíčky bez chuti. Hovězí bylo tak tuhé, že se nedalo ukrojit. Zapečenou mrkev s cibulí zvládla, ale gratinované brambory, její obvyklá specialita, hrály v tragédii hlavní roli. Rozpatlané na žmolkovatou bramborovou kaši. Výsledek byl tristní, první hosté za dveřmi.

Paul a Joe, za nimi Jimmy a Sandra, v závěsu Rob a Richard, kteří přivedli ještě chudáka Mika. Každý něco přinesl. Láhev tequily, mražené jahody, pár piv, láhev vína, dvě avokáda. Falešný brie. Richard donesl sekanou. „Sekaná? To snad ne!“ řehotal se Jimmy. Sekaná je to jediný, co umí Jana udělat. Kupuje ji v masně na rohu a nosí mi ji domů ještě teplou.“ „Já ji taky pořídil v masně, ale ta moje není na rohu,“ bránil se Richard. Lisa zaplesala. S trochou smetany a másla našlehaly se Sandrou gratinované brambory do podoby bramborové kaše, Richard mezitím úslužně nakrájel sekanou na kostky, ty opekl na pánvi s wasabi omáčkou od Joea. Bri Lisa zabalila do rychlého těsta z mouky a másla a rozpekla ho v troubě. Ve spíži našla skleničku něčeho, co vzdáleně připomínalo brusinky, a tím sýr ozdobila. Všechno zapili jahodovou margaritou.

Hod Boží byl jedna velká kocovina. Večírek pryč, hosté pryč, v kuchyni spoušť, Lisa v bytě úplně sama. Nezbyvalo než umýt tu grandiózní horu nádobí. V krku měla sucho, doléhala na ni samota. První den vánoční, a ona tady. Bez

Daniela Šafránková

vystudovala divadelní produkci na DAMU, později v USA na California State University také pedagogiku a výtvarnou výchovu. Je autorkou tří románů. Debutovala knihou *Anisa, americký miniromán* (Argo, 2015), následoval román *Bydlím v Nuslích* (Argo, 2016). Třetí prózou je *Fína* (Argo, 2018). Daniela Šafránková žije v Praze a jižních Čechách, žije se jako učitelka anglického jazyka.



foto archiv autorky

manžela, bez dětí. Stála u maličkatého dřezu v kuchyni, pod vlažnou vodou se snažila mýt nádobí a brečela jak želva.

Zavřela kohoutek, utřela si nos. Voda stále ještě tiše kapala. Po vzoru paní Procházkové nechala nádobí ve dřezu odmočit. Z tukových kol na vodě se jí obracel žaludek. Doma v Kalifornii měla na mytí nádobí myčku. Tady se myčkou stala sama.

Sedla si ke kuchyňskému stolu a myslela na to, že jsou Vánoce. Letos žádné dárky, žádné stuhy, žádný stromeček, nepočítá-li to příšerné holé koště, co si pořídila domácí. Ukrutně se jí stýskalo. Strašně moc chtěla zavolat domů, slyšet Johnův hlas, slyšet Amy. I s Jeffem by klidně prohodila pár milých slov.

Rozhlédla se po místnosti. V předsíni na stolku pod věšákem seděl umakartový telefonní přístroj. Lákal ji. Tokal. Že by zavolala? Měla to zakázané. Ale paní Procházková se to niky nedozví! A když, ráda jí za telefonát zaplatí.

Jak se rozhodla, vběhla do předsíně a dychtivě po paměti vytočila číslo. Ti-

cho v éteru. Napětí. Lisa se kouše do rtu. Nakonec začne zvonit. Zvoní jako o závod. Jak ráda slyší to americké vyzvánění. Telefon nikdo nezvedá. Sakra. Když se ozve záznamník, zavěsí. Kolik je doma vlastně hodin? Půlnoc? Měli by tam být. Snad všichni spí? Vytočí číslo znovu. Záznamník. „Merry Christmas everybody!“ zahaleká.

S vypětím sil položila sluchátko, veselý tón jí umřel na rtech. Loudala se zpátky do svého pokoje. Padla na postel. Plakala dál. S opuchlýma očima si vzpomněla na Honzeekoo. Tvář se jí částečně rozjasnila. Jak je milý, ale je pryč, doma u rodiny. Není to daleko, jet za ním ale nesmí. To by se nehodilo. Zahrabala v zásuvce. Dárek! Tady je! Stále ještě v novinovém papíře. Vybavovala si úplně přesně, kde tvář dívky viděla. Sebrala kabát, zabalila se do šály. Se soškou v kapse vyrazila z bytu.

V ulicích nebyl skoro nikdo. Kádě s kapry zmizely, stejně tak jejich promrzlí nájemní vrazi. Pozorovala občasné bílé vločky, mráz jí nestydatě osahával knof-

líkovými dírkami tenkého flaušáku. Musí si pořídít pořádnou bundu. Takhle už to dlouho nevydrží.

V tramvaji sedělo pár osamělců. Poledne. Vystoupila na Floře hned u hřbitovní zdi. Bylo otevřeno. Procházela kvapně uličkami mezi hroby, občas narazila na ty, co sem v předvánočním shonu nestihli zajít. Nebo na ty opuštěné, kterým už nezbývalo jít jinam.

Chodila zdánlivě pořád dokola, prohlížela náhrobky, na každém druhém zbyl po mosazné ozdobě jen prázdný stín. Ale žádný z těch stínů nepasoval. Lisu padla nesmírná úzkost. Je sama, na hřbitově, kde už téměř všechno ukradli. Vykradači hrobů, jako v Egyptě! Vzpomněla si, jak se tam s mužem vždycky chtěli vypravit, plavit se po Nilu, vidět pyramidy. Ale nějak se k tomu nedostali. Jeli tehdy místo toho na Hawaj. Děti byly malé, moc se jim tam líbilo. Všichni čtyři byli šťastní.

Lisa už zase natahovala. Navíc se do ní pustila zimnice.

Když celá roztresená vyšla ze hřbitovní brány, dostala nestydatý nápad.

Dům poznala bezpečně. Zazvonila na zvonek: Jar. ŠMÍD. Nic. Zvonila dál. Nevzdávala to. Po chvíli uslyšela řachtání klíče. Richard. „Ahoj, nefunguje nám bzučák. Jenom zvonek.“ Otevřel dveře. Lisa ho následovala ke schodům a k výtahu. Celou cestu nahoru nepromluvili. Richard se na nic neptal a Lisa nic nevy světlovala.

Sotva za nimi zapadly dveře bytu, pustili se do sebe. Jako ve filmu. Vášně převeliká. Strhávali ze sebe oblečení, váleli se po zemi. Jako mladí a zamilovaní. Strašlivá beznaděje. Nekonečná prázdnota. Richard a Lisa. Lisa a Richard. Žádná láska, žádná naděje. Bojovali jeden s druhým. Bojovali proti sobě. Společnými silami se stavěli bezútešnosti. Společně slavili Lisiny první pražské Vánoce.

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.

SNADNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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

CHLAPI, CHRAŇTE SVOJE ŽENY I SEBE!

Otestujte si
ledviny on-line

Petr Koukal

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

	PŘIVĚST	DROBNÉ PORANĚNÍ	DOMÁCKY LUDMILA	ETIOP. HORA	■	SOULAD	ČS. UMĚLÉ VLÁKNO	■	■	ŘÍMSKY 20	ŽENSKÉ JMÉNO (7.6.)	HLEDAČ	■	HORA V ČECHÁCH	AČKOLIV	HOLOHLAVCI	SRDEČNICE						
VESPOD					CITO-SLOVCE VÝZVY K TICHU				ŘÍMSKY 14				BRVA										
OŠATIT					ZN. HELIA SPZ MILANO (ITÁLIE)				ŘÍMSKY 516				PÍSMENO I OTEC (KNIŽNĚ)										
TAJENKA 1										ANTICKÝ BAJKÁŘ					EVROPAN ROVNĚŽ								
OBDOBÍ				SLABOMYSLNÝ ČLOVĚK						SEKNOUT			AMER. TELEVIZNÍ SPOLEČNOST SLAVNOSTNÍ										
MPZ SLOVENSKA			TROŠKU	OHROŽOVAT ROHY	FRANCOVKA MLADÝ ČLOVĚK (NÁŘEČ)					PLOŠNÁ MÍRA			BOHYNĚ ZE MĚ HUDEBNÍ ZN. PRO PIANO PIANISSIMO										
TÍMTO ZPŮSOBEM						<p><i>„Pravým důkazem inteligence nejsou... tajenka 1..., ale... tajenka 2.“</i></p> <p><i>Albert Einstein</i></p>						POTOM				SRKNUTÍ	MODEL SPOTŘEBIČŮ BOSCH						
■	ÚPLATKÁŘSTVÍ	MATEMATICKÁ ZKRATKA UDOBŘIT																	MOTAT				
HROMÁDKA																			DĚTSKÝ POZDRAV		ZKR. RUKOPISU KRÁLOVEDVORSKEHO V ZAMEZI		
CENA AMER. FILMOVÉ AKADEMIE						ZASEVAT	CITO-SLOVCE MLASKNUTÍ	ARGENTINSKÁ ZNAČKA AUT	■	ŽITÍ	OZVĚNA	■	■	SMYČKY EINSTEINOVY INICIÁLY									
KAL					OZNAČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU ODPLATY				SPOUKA PODRADÍCÍ				CITO-SLOVCE BOLESTI BOJ			SPZ OLOMOUCE	INIC. HERCE JELINKA						
ZAKVIČENÍ VEPŘE			RUSKY TYTO	ANGL. DÉLKOVÁ MÍRA DO VĚŠÍ VZDALENOSTI					NĚM. JÁ ODLIŠNÍ (SLOVENSKY)				ZNAČKA TRAKTORŮ KÓD SALVADORU										
TAJENKA 2													CHEM. ZN. GALLIA		INIC. JANÁČKA LATIN. KOST								
CIZÍ VÝROK						SUCHÁ TRÁVA						DĚTSKÁ STAVĚNICE Z UM. HMOTY					POMŮČKA: ARG, ETYLY, SEVEL						
JEDNOMOCNÉ SKUPINY ODVOZENÉ OD ETANU						NADÁVAT						V PRAVOU CHVÍLI											

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. 1. 2019.

Výherci z minulého čísla:

Milada Bílková, Svatopluk Baumruk, Lenka Zdražilová

Řešení z minulého čísla:

Moudrost není v sebezapírání, ale v tom naučit se nalézat radost ve věcech dostupných.

John Ruskin

	ATLETIKA (SKR.)	SLOVENSKÝ FILHARMONICKÝ ORCHESTR (SKR.)	TAJENKA 1	S. R. O. (FONETICKY)	■	POPRAVCOVIA	SEVERSKÉ MUŽSKÉ MENO	RÍMSKYCH 11	SKALNATÉ PLESO (SKR.)	■	■	ODBORNÍK V TKANÍ	MASTNÁ ZEMINA	■	TAJENKA 4	VZDUCH (GRÉCKY)	PERY (BÁSN.)
RIEKA VO FRANCÚZKU					BEDROVÝ KLUB					KOVAL	TAMTÍ			VYSTAVUJÚ ÚČINKU PARY AUTOMATIZÁCIA ŽELEZNIČNEJ DOPRAVY			
TERRESTRIAL FLIGHT TELECOMMUNICATIONS SYSTEM (SKR.)					RIEKA V AUSTRÁLI						RUŽOVÉ VINO						
FRANCÚZSKÉ ŽENSKÉ MENO (LORETA)								SLOVENSKÁ PROFESIONÁLNA TENISTKA (MARTINA)					SLOVENSKÝ BÁSNIK, PROZAİK A ESEJISTA (ŠTEFAN)				
■	BÝVALÝ SLOVENSKÝ FUTBALISTA (JULIUS)	VOJENSKÁ PREDAJNA					■	NÁREK					RÍMSKYCH 600			EČV MARTINA	MAYOTTE (KÓD)
BRUCHO ZVIERATÁ												■	EXISTUJETE	OPLÁCHNI			
RÍMSKYCH 49			KONCOVKA UHLOVODÍKOV	NIGÉRIA (KÓD)	■								BÝVALÝ KANADSKÝ HOKEJISTA, HVEZDA NHL				
NAŠA HUDBOBNÁ SKUPINA					■								TECHNICKÝ PREUKAZ (SKR.)		INTERNET RELAY CHAT (SKR.)	TU MÁTE	AUSTRÁLSKE MESTO
KANADSKÝ HOKEJISTA (DAVID)					■								PATRIACE EVE				
DVOJHLÁSKA			ČESKÉ VYDAVATELSTVO	JADRO, PO ČESKY	■	HNUŠ	ČUŠ	■	BALÍKY (ZASTAR.)	OZNÁMI ÚRADOM	BARBAR	■	CEZ	ZÁSTUP			
RÁZOVITÝ LUDOVÝ ODEV								INŠTINKT					HOLD				
■	PIŠ, PO ČESKY	VENUJE						DEDNA V IZRAELI					CITOSLOVCE BEDAKANIA			CITOSLOVCE COPIRU A POVZDYCHU	
		RIBONUCLEIC ACID			NÁŠHO LETOPOČTU (SKR.)			ANINONTOVA VYMENNÁ KAPACITA (SKR.)					MESTO V GUINEJIBISSAU			KÓD UKRAJINSKEHO KARBONANCA	
TAJENKA 2					TAJENKA 3												■
					AKADÉMIA VIED												
VNÚTORNOSŤ OŠIPANEJ (NÁR.)								VLASTNÝ (SKR.)			STRACH						
ČESKÁ OBEĽ V OKRESE RAKOVNIK							■	KEŇA (KÓD)			SLOVENSKÝ POLITIK (PETER)						NÁPOVEDA: ALICK, ALLIER, ASSE, EDAH, LING, SHUTT

„Lenivosť je...Tajenka 1-4.“
Marcus Tullius Cicero

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 skomoleniu 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. 1. 2019.

Výhercovia z minulého čísla:

Rozália Šišková, Nikoleta Guzelová

Riešenie z minulého čísla:

Predtým než si diagnostikujete depresiu a nízke sabavedomie, uistite sa prosím, či nie ste obkolesení hlupákmi. *Sigmund Freud*

B. Braun Galenia

UNIKÁTNE CENTRUM ŠPECIALIZOVANEJ STAROSTLIVOSTI
PREDOVŠETKÝM PRE PACIENTOV S OCHORENÍM OBLIČIEK



POSKYTUJEME ŠIROKÉ SPEKTRUM SLUŽIEB:

- **Dialyzačné stredisko** a nefrologická ambulancia
- Zariadenie sociálnych služieb **Senior Care Galenia** (starostlivosť predovšetkým o pacientov s ochorením obličiek a Alzheimerovou chorobou)
- **Špecializovaná starostlivosť** – prepojenie chodbou s nemocnicou Svet zdravia (odd. geriatrickej, neurológie, psychiatrie a ďalšie)

B. Braun Avitum s.r.o. | Hodská 2378/85 | 924 01 Galanta
Tel. +421-317 838 284-5 | avitum-galanta.sk@bbraun.com | www.bbraun.sk/galenia

Senior Care Galenia | Hodská 2378/85 | 924 01 Galanta
Tel. +421-915 731 374 | info.galenia@seniorcare.sk | www.seniorcare.sk