

Dialog

share^{edition} for care 1 2019
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Hormonální
jógová terapie

CESTUJEME

Za rusalkami na Rejvíz

INSPIRACE

Aktivní, úspěšný běžec,
a přesto transplantovaný?
Ano, je to možné!

ROZHOVOR

MIROSLAV TÁBORSKÝ

v kůži Alberta Einsteina

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,

moje mise v časopisu Dialog stále pokračuje a je mi ctí, že vás mohu opět přivítat – tentokrát v novém roce 2019 u prvního letošního čísla našeho časopisu.

Když se ptali dalajlamy, co ho na lidech a lidskosti nejvíce překvapuje, odpověděl: „Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví, potom se tak znepokojují minulostí a budoucností, že si neužívají přítomnosti, a tak nežijí ani v přítomnosti, ani v budoucnosti. A žijí tak, jako by neměli nikdy zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili.“ Proto se nyní nechci ohlížet a rekapitulovat minulé a ani klást na bedra časopisu cíle nemožné. Budu ráda, když si společně vychutnáme to, co nás nyní na těchto stránkách čeká.

Mám velkou radost, že vám můžeme nabídnout rozhovor, ve kterém Miroslav Táborský otevřeně popisuje, jak díky nemoci, nad kterou vyhrál, začal více sportovat a celkově aktivněji pečovat o své zdraví. Věřím, že si také rádi přečtete životní příběh dialyzovaného běžce, pro kterého je běh životní láskou. I přes nepřízeň osudu se ho nikdy nevzdal a ani zákeřné onemocnění ledvin ho nezlomilo natolik, aby běžecské boty pověsil navždy na hřebík.

Přeji vám krásné, ničím nerušené čtení a doufám, že vás následující strany navnadí na výlet na zajímavá místa, seznámí vás s pozoruhodnými lidmi, naučí jedinečné věci a obohatí váš život i mysl nejrůznějšími zajímavostmi, motivací či inspirací.

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, 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 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, 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

Lukostřelec a ambasador B. Braun
pro život David Drahonínský
míří do Las Vegas

6

ROZHOVOR

Miroslav Táborský:
Opět plný sil, ale tentokrát
v kůži Alberta Einsteina

10

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Úleva od ekzému

20

INSPIRACE

Aktivní, úspěšný běžec, a přesto
transplantovaný?
Ano, je to možné!

22

CESTUJEME

Za rusalkami na Rejvíz

32

POVÍDKA

Petr Pazdera Payne:
Výpadek

Lukostřelec a ambasador B. Braun pro život David Drahonínský míří do Las Vegas

Čtyři mezinárodní závody, čtyři finálové souboje a jen jedno zaváhání na mistrovství Evropy v Plzni, kde český sportovec podlehl tureckému reprezentantovi – taková je bilance Davida Drahonínského, který rok 2018 hodnotí ve své osmnáctileté kariéře jako velmi úspěšný.

Čtvrtý na Slovensku

Český reprezentant zakončil rok závody ve slovenském Kežmaroku, kde obhajoval druhé místo. Účast byla tak bohatá, že organizátoři museli přistoupit k metodě, kdy nemohl zůstat mezi jednotlivými sadami na terčovnici, ale musel ze své střelecké pozice odjíždět a uvolnit místo dalšímu střelci. Bylo to velmi náročné a výsledek 562 bodů tomu odpovídal: „Umím střílet víc, ale vzhledem k daným podmínkám jsem spokojený, i když bodová bilance stačila na pouhé čtvrté místo.“

Další kroky míří do Las Vegas

Od listopadu je lukostřelec součástí Pro Staff Teamu kanadského výrobce luků Apa Archery, i proto se rozhodl zúčastnit se nejprestižnějšího halového závodu v Las Vegas, kde se druhý týden v únoru sjede lukostřelecká elita z celého světa. „Je to taková Mekka, sen každého lukostřelce. Dostaví se tam okolo 4 000 závodníků,“ připomíná David Drahonínský.

Paralympijské hry v Tokiu

V následující sezoně je pro něj motivací dostat se na paralympijské hry do Tokia 2020. Byly by to v pořadí již čtvrté hry, kterých by se Drahonínský mohl zúčastnit. Důležitým závodem je mistrovství světa v Holandsku, kde se budou v čer-

vnu rozdávat první místa:

„V současné situaci přibylo do naší kategorie mnoho nových závodníků, kteří se kvalitně připravují pod vedením celého týmu. Pokud se mi nepovede nominovat se na poprvé, bylo by to pro mě zklamáním. Podmínky jsou přísné, tak uvidíme.“

V rámci přípravy by se rád podíval na závody evropského poháru do italské Olbie, kde se příští rok bude konat mistrovství Evropy, jeho účast však není jistá: „Nebude to ale můj vrchol sezony,“ přiznává na rovinu.

Podpora mladých talentů

Stejně jako v roce 2018 bude nadále podporovat a trénovat Terezu Brandtlovou, která ho ve své první sezoně velmi překvapila. „Udělal velký pokrok, trénuje dvakrát třikrát týdně, absolvovala naše listopadové soustředění. Čekají ji tři závody v hale a věřím, že si posune svoje maximum. Hranice 500 bodů je velmi reálná. Určitě jí to dodá jistoty a projeví se to ve venkovní sezoně, kde bude bojovat o účast na paralympijských hrách v Tokiu 2020.“

Ambasador B. Braun David Drahonínský bude také nadále pokračovat v projektu,



v jehož rámci seznamuje s lukostřelbou lidi s postižením: „Jsem rád, že se nám podařilo navázat spolupráci s Rehabilitačním ústavem v Kladrubech, za což patří velký dík Mgr. Petře Skopcové. V České republice bohužel neexistuje žádný systém získávání nových paralympijských lukostřelců, proto chceme svojí činností lukostřelbu prezentovat jako jednu z možných volnočasových aktivit, jimž se lze věnovat napříč handicapem,“ zdůrazňuje vicemistr Evropy.

redakce Dialogu
foto Ester Horovičová

Ježíškova vnoučata

opět v B. Braun Domově s úsměvem

B. Braun Domov s úsměvem se již druhým rokem zapojil do projektu Ježíškova vnoučata. Personál prostřednictvím dárců z široké veřejnosti pomohl klientům splnit jejich přání.

lidí dobré vůle ochotných pomáhat a udělat radost seniorům.

B. Braun Domov s úsměvem plný vánoční atmosféry

Období adventu se neslo tradičně ve znamení příprav a kulturních zážitků. Většina klientů měla napilno, aby s pomocí aktivizační pracovnice stihli včas dokončit adventní věnce a různé jiné vánoční dekorace, které jim pak při mši posvětil pan farář, který do Domova pravidelně dochází. „Úsměv i slzy ve tváři klientům svým pěveckým vystoupením v doprovodu kláves a příčných fléten vykouzlily děti z místní základní školy," říká vedoucí Domova s úsměvem Hana Juráčková. Velkou radost jim udělalo i divadelní představení dětí z mateřské školy, které

ztvárnily Josefa, Marii a Ježíše v Betlémě. Divadélko navodilo tu správnou vánoční náladu, ke které přispěla i vůně pečeného cukroví, na jehož přípravě se klienti nadšeně podíleli. Domov provoněl také vánoční punč vychutnaný na akci na akci „čtení seniorům". Pestrý a nabitý program zakončilo den před Štědrým dnem vánoční koledování s kytarami.

Vánoce kulturní a společenský život v Domově nekončí. Chystají se další akce, jako např. hudební vystoupení žáků ze základní umělecké školy, maškarní bal za doprovodu živé kapely nebo divadelní představení.

Bc. Jarmila Novotná, Dis., Bc. Petra Šaňková
(autorky jsou sociální pracovnice a vedoucí sestra Domova s úsměvem)



Senioři byli často dojatai k slzám a nevěřili vlastním očím, že jim „Ježíškova vnoučata" všechna ta přání vyplnila. Mohli se tak radovat z dárců drobnějších, jako je kosmetika, hodiny nebo knihy, i z dárců větší hodnoty, např. z návštěvy divadla, mobilního telefonu, tabletu, stolního fotbalu nebo kulečnicku. Víc než hmotné dary však všechny zahrálo u srdce zjištění, že existuje tolik

Charitativní adventní večer

pro Dobrého anděla

Anežský klášter v Praze oživil v prosinci 2018 Dobří andělé. Skupina B. Braun zde uspořádala charitativní adventní večer pro Dobrého anděla. V průběhu večera byl předán nadaci Dobrý anděl šek v hodnotě 155 000 Kč. V rámci slavnostního večera B. Braun nezapomněl ani

na své ambasadory projektu B. Braun pro život, handbikerku Katku Antošovou a lukostřelce Davida Drahoňského. Oba obdrželi šek v hodnotě 100 000 Kč na sportovní rok 2019.

redakce Dialogu



MIROSLAV TÁBORSKÝ:
OPĚT PLNÝ SIL,
ALE TENTOKRÁT
V KŮŽI ALBERTA EINSTEINA

Nadšený sportovec, nadaný režisér, dabér, herec i loutkoherec, držitel ceny Goya a především zarytý milovník své profese. Ač jej na Divadelní akademii múzických umění napoprvé nevzali, nenechal se odradit a zkoušel to dál a dál. Každé odmítnutí ho ještě více vyburcovalo k lepšímu výsledku. Nakonec to po čtyřech letech snažení přece jen vyšlo. Mezitím jako náhradní řešení vystudoval fyziku a základy techniky na Pedagogické fakultě v Hradci Králové. Stejně jako se nevzdal a šel za svým hereckým snem, nepoddal se ani v boji s vážnou nemocí. Před pár lety mu byla diagnostikována rakovina tlustého střeva. Porazil ji a teď již žádná zdravotní vyšetření neodkládá...

Dobrý den, Miroslave. Řekněte mi, dal jste si v novém roce nějaké předsevzetí? Nedělám to na Nový rok. Pokud si potřebuji dát nějaké předsevzetí, udělám to v tu chvíli, kdy cítím, že je to třeba. Nemyslím si, že je to nutné dělat pravidelně pouze jeden den v roce a jen proto, že to dělá každý.

Je to zhruba čtyři roky, co jste onemocněl rakovinou střev, na kterou se přišlo díky náhodnému vyšetření sluchu. Tentokrát jste si šel se svými syny zastřílet na střelnici a pak vám zalehlo v uchu. Říká se, že hlavní je se nevzdat, a vy jste se tím řídil. Přesto bych se ráda zeptala, jak vás toto onemocnění ovlivnilo?

Myslím, že jsem trochu zvolnil. Taky se asi více starám o své zdraví a od operace jsem pod neuvěřitelným dohledem lékařů, za což jsem jim samozřejmě moc vděčný. No a nakonec mě miň vytáčejí malichernosti a rozhodně více sportuji.

Změnil jste od té doby přístup k preventivním vyšetřením?

Určitě jsem je přestal odkládat, a to ve všech zdravotnických oborech.

Chodí díky vám na preventivní vyšetření i vaše rodina a blízké okolí?

Ano, v rodině je nikdo neodkládá, a pokud vím, tak třeba v Divadle v Dlouhé,

kde jsem byl v době, když jsem onemocněl, v angažmá, šlo i několik mých kolegů na dlouho odkládané vyšetření velmi rychle. Dopadli naštěstí dobře..

Upravil jste po nemoci celkově svůj životní styl?

Jídelníček jsem neměl nijak špatný. Jedl jsem celkem zdravě a kvalitně. Pouze jsem zrušil cukr. Nesladím kávu ani čaj. Ale dortík si občas dám. Dostal jsem se postupně do lepší kondice, snažím se občas i o nějakou dovolenou. Ono je to teď i tím, že kluci už odrostli a my s manželkou máme sami na sebe více času.

Dočetla jsem se o vás, že jste velký sportovec. Ročně jezdíte s kamarády čtyři velké závody na horských kolech. Jak jste se k tomuto sportu dostal?

Nemyslím, že jsem velký sportovec, ale rozhodně větší než třeba před deseti lety. To souvisí částečně se změnou života, o které už byla řeč. Ale můžou za to paradoxně mí kamarádi z vinařství Lahofer. Oni totiž organizují jeden z dílů seriálu závodů na horských kolech, takzvaný Author Cup. No a před časem mi navrhli, abych jel s nimi v týmu. Do té doby jsem si myslel, že mám přiměřenou kondici. Vyvedlo mě to rychle z omylu. Ale našťval jsem se na sebe a začal trénovat.

Kolik kilometrů ročně ujedete?

Poslední roky se dostávám tak na tři tisíce, ale vždycky mě něco přibrzdí. Většinou je to nahromaděná práce a vloni na jaře to byla alergie na pyl. Letos bych rád přidal.

Máte nějakou nezapomenutelnou cyklistickou historku?

Vlastně ano. Je to případ, který mě motivuje. Když jsem začal jezdit, tak se mezi „hobíky“, jak se nám amatérům říká, objevoval pán, kterému bylo přes sedmdesát, a říkal, že s tím začal ve třiašedesáti a pořád se zlepšuje. To je i můj cíl. V jednom ze závodů byl tak těžký kopec, že jsem ho nevyjel ani v tréninku. Při závodě jsme se v něm potkali a oba tlačili. To se opakovalo zase za rok. Já ho došel a pozdravil a on mi řekl, že musel zvolnit, protože je tři týdny po infarktu. To mě málem porazilo. Prostě rezervy mám velké.

Věnujete se ještě nějakým dalším sportům?

Rád plavu, v zimě jezdím na lyžích, sjezd i běžky.

Co vás na tom nejvíce baví?

Dělá mi to dobře. Tělo stárne pomaleji a líp se mi pak hraje. Krásně to čistí hlavu a jste v přírodě.

Pocházíte z neherecké rodiny. Jak jste se tedy k herectví dostal a čím si vás tak získalo? Není tajemstvím, že jste se na DAMU dostal až na čtvrtý pokus. Co nebo kdo vás motivoval k tomu to zkoušet dál a dál?

To by bylo na dlouho! Právě proto, že mi to trochu trvalo. Od patnácti jsem hrál amatérsky divadlo, bavilo mě to víc a víc a podle ohlasu mi to i šlo. Ty zážitky, kdy dokážete lidi rozesmát, ale i dojmout, jsou velmi silné a stávají se motorem, který vás motivuje, abyste za tím šli.

Jste mimo jiné profesí i vystudovaný učitel fyziky. Podporovali vás k lásce k herectví i doma, nebo chtěli, abyste raději zůstal u učitelské profese?

K fyzice jsem měl ještě základy techniky. To mě bavilo, protože jsem kutil. Ale studium pedáku bylo náhradní řešení. Celou dobu jsem toužil po divadle a měl jsem skvělé rodiče. Neměli s uměním nic společného, ale rozuměli mi a dokázali mě podporovat, dokud to nevyšlo. Mamince jen bylo líto, že se trápím tak dlouho.

Nakonec jste se i významně proslavil v zahraničí. Jakého úspěchu ze zahraničí si nejvíce ceníte?

Ten zahraniční „úspěch“ byl vlastně jeden. Byl to španělský film *Dívka tvých snů* s Penelope Cruz. Je to má největší role v zahraničním filmu a navíc mi vynesla Goyovu cenu, což je tam něco jako náš Lev. Ale měl jsem štěstí i na další

hezké zahraniční role, jsou to krásné zkušenosti a vzpomínky.

Můžete srovnat natáčení u nás a v cizině?

Rozdíl bývá jen v prostředcích, které má produkce k dispozici. Ale ty za vás dobrý film neudělají. Jsou to jen podmínky. Nejdůležitější je scénář a celý tým. To už není o penězích, takže v našem filmu můžete zažít to samé jako v zahraničním. A to v dobrém i špatném.

Vaše manželka je loutkoherečka. Láká herecká profese i vaše děti?

Staršího syna ne, ten je zaměřen spíše manažersky, a mladší dlouho tvrdil, že bude herec, a pak najednou odbočil k filmové kameře.

Jak jste se s manželkou seznámili?

My se znali už ze školy. Spíše ona znala víc mě, protože ve školním divadle Disk na mě už bylo trochu víc vidět. Pak jsme

se nějaký čas nevidali, až nás trochu schválně k sobě přistrčila jedna kamarádka. Zdá se, že měla dobrý odhad. Vyšlo to. Už máme za sebou stříbrnou svatbu.

Hrajete často v pohádkách a s manželkou loutkové divadlo. Hrajete radši pro děti než pro dospělé? Je to lepší publikum?

Je to především upřímné publikum. Když se to dětem nelíbí, víte to hned. Dospělí si to trochu ze slušnosti nechají pro sebe. A hraju rád dobré divadlo pro jakékoli dobré publikum. Dokáže mě to uspokojit stejně.

Mám pocit, že vás mimo pohádky vidám často i v záporných rolích. Proč to tak je?

Myslím, že ten pocit vychází z delší série takových rolí, které jsem dostával ve středním věku. V posledních letech už převažují spíše komedie a dobráci.

V divadle v Řeznické vystupujete v divadelní hře, která popisuje fiktivní příběh ze života Alberta Einsteina. Nejenže jste jej ztvárnil, ale vy toto představení i režirujete. Jak jste se dostal k režii a co vás na ní baví?

To byl nápad ředitelky Řeznické. Já jsem se tam pokusil režirovat i hrát před dvěma roky, bylo to ve hře *Odvolení*. A protože to dopadlo nad očekávání dobře, zkusili jsme to ještě jednou. Nechci z toho určitě dělat pravidlo, ale umožnilo mi to udělat představení podle mých představ



foto archiv Divadla v Řeznické, o. p. s.

Ve hře *Odvolení* amerického dramatika představuje Miroslav Táborský oblíbeného kněze Farleye



Miroslav Táborský se svou manželkou Kateřinou

foto Lenka Hatašová

od A do Z. Vrátilo mi to důvěru v divadlo postavené především na hercích, bez jakýchkoli efektů. Jsem rád, že to baví i diváky.

Jaké jsou vaše plány v letošním roce? Čekají vás nějaké zajímavé filmové či divadelní role?

V březnu mám premiéru v divadle Ungelt. Představení se jmenuje Taneční hodiny a je to americká komedie pro dva herce (partnerkou mi bude Petra Nesvačilová). Pak bych se měl objevit v seriálu ČT Zločiny velké Prahy coby kriminální rada a připravuje se film Bobule 3, takže vinař-chemik Kozderka ještě žije.

Máte nějakou „zimní divadelní či osobní výzvu“?

Výzvou je pro mě každá nová práce, takže teď jsou to Taneční hodiny v Ungeltu.

Letošní zima je v plném proudu a je doslova ladovská. Jak si ji užíváte? Chystáte se někam na zimní dovolenou?

Už ji mám za sebou. Po velmi nabitém podzimu jsme se vydali na lyže do Itálie ještě před Vánoce a bylo to krásné. Šumavu mi pak pokazilo nachlazení, ale snad to vyjde alespoň nakrátko ještě v únoru. Premiéra se blíží.

Kdo nebo co vám v poslední době udělalo největší radost?

Myslím, že je to představení Relativita v Řeznické. Právě proto, že moc neregistruji, strávil jsem na něm hodně času a nechal se trápit pocitem zodpovědnosti, ale výsledek si všichni užíváme. Myslím tím i kolegyně Lucii Štěpánkovou a moji ženu. Jako já jí trochu fušuji do loutkařiny, tak se i ona vrhla do činohry.

Čeho si nejvíce ceníte?

Cením si toho, že jsem relativně zdravý, že mám práci, která mě stále baví, a že si mohu dovolit i trochu vybírat.

Máte nějaký tajný sen?

Snad jen aby to vydrželo.

Co byste popřál našim čtenářům?

Každé moje přání začíná, z pochopitelných důvodů, zdravím. K tomu bych přidal přání spokojenosti s vlastním životem a dobré lidi kolem.

text Magda Volná

ÚLEVA OD EKZÉMU

Ekzém můžeme popsat jako svědivou vyrážku, které je obtížné se zbavit. Častou příčinou jeho vzniku je přehnaná reakce kůže na běžně se vyskytující dráždivé látky, mezi něž patří prach, mýdlo a čisticí přípravky. Reakci může způsobovat dokonce i suchý a chladný vzduch. Většina lidí si nemůže pomoci a ekzém škrábe, tím však kůži ještě více dráždí.

Ekzém bývá často spojován s alergiemi

Kůže postižená ekzémem se snadno dehydratuje a vysouší, léčba z toho důvodu zahrnuje také hydrataci kůže. Koupejte se a sprchujte se krátce, nepoužívejte příliš teplou vodu. Poté kůži jemným poklepáním osušte a neprodleně, dokud je kůže ještě vlhká, aplikujte zvlhčovací přípravek. Husté krémy, které vlhkost uzavírají, pomáhají nejlépe. Ujistěte se, že vybíráte krémy či lotiony bez vůní

a konzervačních látek.

Omezte používání mýdla a také šamponů. Tyto produkty odstraňují z kůže přirozené oleje a zvyšují její vysušenost. Od urputného svědění mohou ulevit volně prodejná orální antihistaminika.

Pokud používání zvlhčujících přípravků a antihistaminik nepřináší dostatečnou úlevu, lékaři často k potlačení zánětu



kůže doporučují krémy s obsahem kortikoidů, prodejné volně nebo na předpis. Potřebujete-li použít krém se steroidy, neaplikujte ho ve stejnou dobu, kdy používáte zvlhčující přípravek. Bariéra, kterou zvlhčující přípravek vytváří, aby zachoval kůži hydratovanou, současně brání absorbování léku z krému s obsahem steroidů. Pokud je ekzém vážný, může vám váš ošetřující lékař předepsat orální medikaci k potlačení imunitního systému.

I když může být těžké dostat ekzém pod kontrolu, dobrou zprávou je, že studie naznačují, že jakmile k tomu dojde, můžete recidivám ekzému zabránit pravidelným používáním krému s obsahem steroidů. Lékař vám může také pomoci vytvořit váš osobní plán, jak ekzém udržet pod kontrolou.

Nevěřte mýtům o kůži

Myslíte si, že toho o kůži a péči o ní víte hodně? Možná byste byli překvapeni, jak moc „běžných znalostí“ o udržování čisté a zdravé kůže není pravdivých.



Pacient s onemocněním ledvin má řadu omezení. Proto doporučujeme vše konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Deset největších mýtů o kůži

1. Správný krém zachová mladistvý vzhled pleti

Existují stovky přípravků na péči o pleť, o kterých se tvrdí, že zpomalují proces stárnutí a zachovávají mladistvý vzhled pleti. Látka s nejlépe prokázaným účinkem při lokálním ošetření je kyselina retinová (jako v přípravku Retin-A). Kyselinu retinovou obsahuje mnoho volně prodejných přípravků, je však těžké říci, zda je některý z nich lepší než jiný. Nejlepším způsobem, jak držet vrásky na uzdě, je však používání krémů na opalování.

2. Antibakteriální mýdlo je tím nejlepším prostředkem, který pokožku uchová čistou

Za normálního stavu jsou na kůži přítomny bakterie. Je nemožné po jakoukoli dobu udržet kůži zcela bez bakterií. Ve skutečnosti se mnoho odborníků obává, že používání antibakteriálního mýdla může vést k větší rezistenci bakterií. Pro každodenní používání není antibakteriální mýdlo nutné, obyčejné mýdlo úplně stačí. Důkladné a důsledné mytí rukou, ne však antibakteriálním mýdlem, pomáhá zamezit rozšíření infekcí.

3. Konzumace čokolády a mastných jídel způsobuje mastnou pleť a akné

Pravdou je, že akné způsobuje olejovitá látka nazývaná sebum. Tato látka se vytváří v kůži a je také kůží vylučována. Ve skutečnosti neexistuje žádný důkaz o tom, že by některé konkrétní jídlo způsobovalo akné.

4. Opalování škodí

Trávení přílišného času na slunci nebo v soláriu, především bez používání opalovacího krému, zvyšuje riziko rakoviny kůže. To souvisí s celkovou dobou působení slunce a četností spálení. Nadměrné opalování může vést také k poškození kůže vedoucímu k tvorbě vrásek a předčasnému stárnutí kůže.

Mírné opálení nebo opálení získané postupným, opatrným vystavováním se slunečnímu záření není nebezpečné. Pokud používáte vhodná opatření, jako jsou opalovací krémy s ochranným faktorem nejméně 30, které aplikujete důkladně a podle potřeby aplikaci opakujete, a vyvarujete se pobytu na slunci v časech jeho nejvyšší intenzity, není lehké opálení bez spálení žádným varovným signálem.

5. Opalování je prospěšné

Lidé často spojují tmavé opálení se známkou dobrého zdraví. Neexistuje však žádný důkaz o tom, že opálení lidí jsou zdravější než lidé bledší. Působení slunce je nicméně zdraví přínosné. Sluneční světlo aktivuje v kůži vitamin D, který pomáhá udržet kosti silnější a může také snižovat riziko určitých typů rakoviny a posilovat imunitní funkce. V závislosti na množství vitamínu D přijímaného potravou může nedostatek působení slunečního světla zvyšovat riziko nedostatku vitamínu D.

6. Čím vyšší ochranný faktor opalovacího krému, tím lépe

Od určité úrovně má vyšší ochranný faktor proti slunci (OF) ve srovnání s nižším OF pouze malé přínosy. Odborníci obecně doporučují používat opalovací krém s ochranným faktorem nejméně 30, který blokuje 97 % záření UVB. Použití vyššího ochranného faktoru má smysl v případě, že plánujete pobývat venku déle než dvě nebo tři hodiny, zejména v době nejvyšší intenzity slunečního záření (mezi 10. hodinou dopoledne a 2. hodinou odpoledne). Nicméně většinou nestojí vyšší OF za zvýšené cenové náklady.

7. Sotva viditelná jizva je známkou dobrého chirurga

Skutečná dovednost chirurga se prokazuje tím, co dělá mezi vytvořením a uza-

vřením řezné rány. Přestože chirurgové rutinně věnují operačním řezům ve tváři větší pozornost, vzhled jizvy vypovídá o dovednostech chirurga velmi málo.

8. Vitamin E způsobuje mizení jizev

Je k dispozici jen málo důkazů, které by podepřely toto tvrzení. Pokud máte obavy o vzhled jizvy, promluvte si s chirurgem nebo dermatologem. Existuje mnoho způsobů zlepšení vzhledu jizev, včetně laserového ošetření.

9. Překřížování nohou způsobuje vznik křečových žil

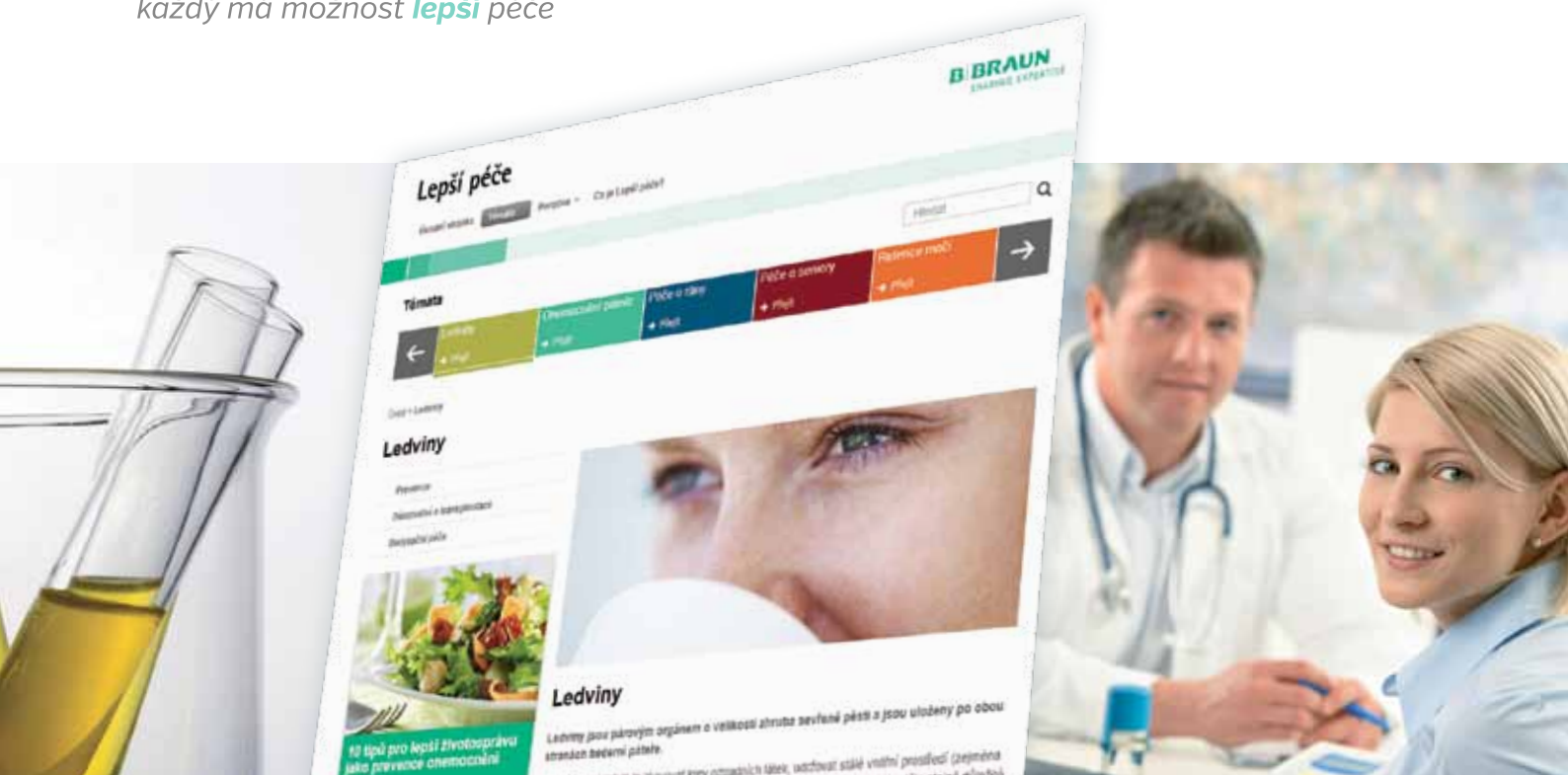
Existuje mnoho rizikových faktorů vzniku křečových žil, ale překřížování nohou k nim nepatří. Jedním z nejdůležitějších faktorů je dědičnost. Odhadem má 80 % lidí s křečovými žilami rodiče, kteří také mají křečové žíly. Mezi další faktory, které činí člověka náchylným ke vzniku křečových žil, patří kouření, vysoký krevní tlak, těhotenství, obezita a zaměstnání vyžadující dlouhé stání. Pokud již křečové žíly máte, pomůže vám zvýšená poloha nohou a používání kompresních punčoch. Udržování nohou v „nezkřížené poloze“ křečovými žilám nezamezí a ani jejich stav nezlepší.

10. Masáž pokožky hlavy může chránit před plešatostí

Jednoduše neexistuje žádný důkaz o tom, že masáž pokožky hlavy chrání před plešatostí, i když je lákavé tomu věřit.

Pokud objevíte na své pokožce něco neobvyklého nebo máte obavy, jak ji udržet zdravou, promluvte si se svým lékařem nebo dermatologem. A zjistíte-li, že někdo těmto mýtům věří, můžete je uvést na pravou míru.

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



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

Již 25 let se léčím s cukrovkou a mám vysoký úbytek bílkovin v moči. Beru sice léky, ale lékařka mi oznámila, že ty, co mi dala, nezabírají, a jiné nejsou. Moje ledviny fungují v sebevražedném režimu a nezbývá než čekat, kdy selžou, aby mě mohli zařadit do registru na transplantaci. Je možné s touto situací něco udělat, abych nemusel čekat na selhání ledvin?

Poškození ledvin cukrovkou a hypertenzí je nejčastější příčinou selhání ledvin. Pozdní komplikace diabetu, tedy nejen poškození ledvin, ale i cév dolních končetin, očního pozadí, neuropatie dolních končetin a poruchy prokrvení jiných orgánů, se rozvíjejí s délkou trvání diabetu. Nedochozí k nim však u všech pacientů stejně rychle. Dnes neexistuje jeden konkrétní lék, který by tato poškození zastavil nebo vyléčil. Máme však k dispozici řadu postupů, jak rozvoj pozdních komplikací co nejvíce zpomalit.

Na začátku je vždy změna životního stylu. Jistě jako diabetik dodržujete tato pravidla: 1. nekouříte, 2. provozujete pravidelný aerobní pohyb, 3. kontrolujete svoji hmotnost, 4. dodržujete diabetickou dietu.

Léčba pak spočívá: 1. v perfektní kontrole hodnot glykemie, 2. v kontrole krevního tlaku s cílovými hodnotami 120/80, přičemž prvním lékem volby jsou tzv. inhibitory ACE nebo sartany, 3. v kontrole zvýšených hladin cholesterolu a tuků v krvi, 4. v léčbě zvýšených hladin kyseliny močové.

Bohužel nelze zaručit, že i přes aplikaci všech výše uvedených bodů nebude docházet k dalšímu zhoršování komplikací. Ztráty bílkovin v důsledku poškození cukrovkou jsou známkou již zásadnějšího poškození. U rozvinuté diabetické nefropatie dochází přes veškerá léčebná opatření k postupné progresi onemocnění. Úloha nefrologa pak spočívá v kontrole a léčbě komplikací ledvinné nedostatečnosti a podle stupně poškození funkce ledvin v adekvátní přípravě k léčbě náhradou funkce ledvin: transplantací, hemodialýze nebo peritoneální dialýze.



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

Hormonální

JÓGOVÁ TERAPIE

pro prevenci a léčbu (nejen) diabetu

Výjimečná žena Dinah Rodriguesová, téměř neznámá brazilská psychologka a jógová terapeutka, vystudovala filozofii a psychologii na Universitě v São Paulu. Vloni oslavila krásné 91. narozeniny, a přesto je svým vzhledem téměř reklamou na jógové sestavy, které během svého života vytvořila, vyzkoušela a nyní je dál předává po celém světě formou školení lektorů jógy. Ti mají díky ní možnost pomáhat dalším. Možná jste už o této dámě slyšeli, možná ne. Pojďme se společně ponořit do jedné z jejích speciálních sestav, a to do hormonální jógové terapie (HJT) pro prevenci a léčbu (nejen) diabetu.

Dinah je autorkou celkem tří jógových sestav, a to: HJT pro ženy, pro muže a pro diabetiky. Všechny mají dynamický charakter, kdy pomocí speciálních technik dochází k reaktivaci žláz s vnitřní sekrecí a díky tomu k harmonizaci hormonálního systému. Každá sestava je více zaměřena na specifické orgány a obtíže žen, mužů nebo diabetiků. Některé cviky jsou identické a zaměřují se na problémy, které mají všechny zmíněné skupiny společně.

Pro koho je tedy tato jógová terapie určená

- Může pomoci i osobám, které trpí inzulinovou rezistencí a mají narušenou glukózovou toleranci nebo jsou ve stavu prediabetu (organismus se nedokáže vypořádat s cukrem z potravy). Pokud je prediabetes odhalen na začátku, je možné jej pomocí tohoto cvičení kontrolovat či zlepšit.
- Sestava je určena i pro osoby, které mají problémy se slinivkou břišní, štítnou žlázou (hypotyreózou) či s játry, například při vyšší konzumaci léků nebo alkoholu,

s ledvinami, slabou imunitou nebo při objevujících se stavech deprese, či si chtějí jen tak zpestřit svůj život novým druhem pohybu.

- Výborně také působí na pohlavní žlázy a zvýšení libida a plodnosti.

Cvičení HJT pro prevenci a léčbu (nejen) diabetu není složité a mohou jej provádět diabetici 1. a 2. typu, dospělí i děti. Tato sestava je zároveň určená jako prevence pro osoby, v jejichž rodině se diabetes objevil. Nejsou nutné předchozí zkušenosti s jógou ani speciální fyzické předpoklady. Je to terapeutická jóga, a tak se předpokládá, že ji budou cvičit právě lidé s určitými obtížemi. Každý cvik je možné modifikovat tak, aby byly zachovány jeho účinky a přitom jste se při něm cítili komfortně.

Sestava je vyučována většinou v rámci dvoudenního kurzu, kde je dostatek času na to, aby se účastníci naučili veškeré cviky a techniky, které jsou třeba ke kvalitní a účinné domácí praxi. Poté, co si celé cvičení člověk osvojí, zabere asi 30



minut. Doporučuje se cvičit nejméně tři až čtyřikrát týdně. Terapeutické účinky jsou velmi silné. Jelikož techniky vyžadují znalou instruktáž a odborné vedení, může tuto sestavu vyučovat pouze certifikovaná lektorka.

A co na jógu říkají ledviny? Milují ji!

Ledviny jsou důležitý orgán, který se podílí na odstraňování toxinů a jedů z lidského organismu. Vše, co v těle nemá být, ledviny odstraňují do moči a tímto způsobem vylučují z organismu. Ásany, které v józe provádíme, zlepšují relaxaci, pomáhají řídit zadržování vody v těle, čímž dochází ke zlepšení kvality spánku. Jak všichni víme, odpočínuté tělo se lépe léčí a reguluje vodu. Díky józe se vnitřní orgány harmonizují a udržují zdravé. Jóga velmi účinně řídí stres, stav těla a mysli. Některé ásany podporují vyplavování toxinů z těla.

Meridián ledvin začíná na plosce chodidla a stoupá po zadní straně nohy, pokračuje ve spodní části stehna a středem těla až k hrudní kosti. Během cvičení jógy je dobré zaměřit se na záklony (např. pozice velblouda), které protahují střední stranu břicha (zde vede dráha ledvin), a předklony (pozice kleští), kterými tuto dráhu aktivujeme nalehnutím na dolní končetiny. Další vhodnou ásanou jsou bojovníci, jelikož protahují a posilují oblasti kolem kotníku, lýtka a zadní strany stehna.

Jednoduchá jógová sestava na podporu ledvin pro začátečníky

Usadíme se do zkříženého sedu, například tureckého, nebo do sedu na patách. Ruce položíme hřbety na kolena, dlaněmi vzhůru. Spojíme ohnutý ukazováček s vnitřní stranou kořene palce. Zbylé tři prsty zůstanou natažené, jemně od sebe oddělené.

Toto postavení rukou se nazývá džňána mudra. Zavřeme oči a soustředíme se na dech. Provedeme tři hluboké nádechy a výdechy, kdy se při nádechu lehce vytahujeme za temenem hlavy a při výdechu jemně zatlačíme do sedacích kostí. Pokud se na to cítíme, můžeme vyzkoušet dech udžďžají stimulující štítnou žlázu. Jedná se o nádech i výdech nosem přes zúžené hrdlo a hlasivkovou štěrbinu, čímž brzdíme proudění vzduchu. Nádech a výdech je ztížen a vydáváme lehce sípavý zvuk. Poté se opřeme o dlaň nebo předloktí pravé ruky a levou rukou se vytáhneme co nejvíce doprava směrem vzhůru. Cítíme příjemné protažení v oblasti levé strany těla. Zůstaneme v pozici opět na tři nádechy a výdechy, kdy se při nádechu snažíme levou rukou dosáhnout trošku dále, jako bychom chtěli ze stromu utrhnout třesně. Pak provedeme to samé na druhou stranu.

KOLÉBÁNÍ DO STRAN SE SKRČENÝMA NOHAMA

Položíme se na záda, nohy máme u sebe. Skrčíme nohy v kolenou, obejmeme je rukama a přitáhneme k trupu. Hlava zůstává na podložce. Nadechneme se

a s výdechem se pomalu překulíme doleva. S nádechem se vrátíme zpět a s výdechem se překulíme doprava. S nádechem se opět vrátíme na střed. Cvičení opakujeme na každou stranu pětkrát.

ÚČINKY: Uvolnění a prokrvení celých zad, působí proti lordóze, povzbuzení činnosti ledvin a posílení šikmých břišních svalů.

PROTAŽENÍ PÁTEŘE (MÉRU AKÁRÁNA ĀSANA)

Zůstáváme v lehu na zádech a překulíme se na pravý bok. Obě nohy leží na sobě, levá ruka je poležená na levém stehně. Pravou nataženou paží se opřeme o podložku. Zavřeme oči a vědomě procítíme celé tělo. Poté oči otevřeme a pro lepší rovnováhu se soustředíme pohledem na pevný bod před námi – může to být svíčka, bloček, meditační polštářek atd. Pravou paží skrčíme v lokti a hlavu si opřeme o pravou dlaň. S nádechem skrčíme únožmo

a zkuste znovu propnout koleno. Se zadržným dechem chvíli setrváme v pozici. S výdechem se vrátíme do výchozí polohy. Přetočíme se na levý bok a zopakujeme cvičení na druhou stranu.

ÚČINKY: Zklidnění těla i mysli, protažení postranních svalů trupu, zvýšení pohyblivosti kyčelních kloubů, posílení paží a zlepšení smyslu pro rovnováhu. Povzbuzení činnosti ledvin.

PROTÁČIVÝ HAD

Ležíme na břiše, opřeme se dlaněmi o podložku v úrovni ramen. Nohy jsou mírně od sebe, prsty nohou opřené o podložku. Hlava se opírá o čelo nebo bradu. S nádechem zatlačíme pánev k podložce a postupně zvedáme hlavu obratel po obratli do hrudního záklonu. Celou dobu se opíráme o dlaně a pánev zůstává na podložce. Pohled směřuje nahoru. Nadechneme se a s výdechem pomalu otáčíme hlavu společně s trupem vpravo a díváme se přitom přes pravé rameno na levou patu. S nádechem přejdeme na střed a podíváme se vzhůru. S výdechem se pomalu vrátíme do výchozí polohy. Cvik provedeme na levou stranu. Zopakujeme ještě dvakrát na obě strany.

ÚČINKY: Udržení pružnosti páteře a prevence proti výhřezu meziobratlových plotének. Harmonizace funkce ledvin a ženských orgánů. Pomoc proti zácpě, celkové sladění těla i mysli.



levou nohu, chytáme se prsty levé ruky za palec levé nohy a propneme nohu kolmo vzhůru do unožení. Pokud je pro vás úplné propnutí kolen obtížné, uchopte nohu za kotník nebo za bércec

Přejdeme do pozice DÍTĚTE. Hýžděmi se posadíme na paty, zabalíme tělo jakoby do balíčku a čelem se opřeme o zem. Ruce dáme podél těla tak, že se hřbety dlaní opírají o podložku. Setr-

váme na tři hluboké nádechy a výdechy. S nádechem vnímáme, jak dech vstupuje do lopatek a s výdechem se sune podél páteře až do pánve. Jedná se o velmi relaxační a uvolňující pozici.

KOČKA (MARDŽARIÁSANA)

Po relaxaci v pozici DÍTĚTE se pomalu přesuneme do sedu na patách. Ruce spočívají na stehnech, trup je vzpřímený a uvolněný. S nádechem provedeme klek a předpažíme ruce dlaněmi dolů. S výdechem přejdeme do vzporu klečmo. Nadechneme se a s výdechem skláníme hlavu bradou k hrudní kosti a zároveň vyhrbujeme záda a zatahujeme břicho. S nádechem provedeme opačný pohyb – zakláníme hlavu, pohled ke stropu, bříško se vyklene, bedra jsou jemně prohnutá. Opakujeme pětkrát.

ÚČINKY: Příznivé působení na celá záda, uvolnění ztuhlosti páteře a blokad. Ovlivnění činnosti břišních orgánů, odstranění bolestí hlavy.

Odpočineme si v pozici DÍTĚTE, ze které pomalu přejdeme do rovného sedu s nataženými nohama (DANDÁSANA), ruce leží na stehnech a páteř je vzpřímená.

ÚČINKY: Podpora stability těla a mysli, posílení zádových svalů.

POZICE KLEŠTÍ (PAŠČIMOTANÁSANA)

Zůstáváme v předchozí pozici. S nádechem vzpažíme a s výdechem se pokud možno s rovnými zády předkloníme a uchopíme prsty u nohou. POZOR, pohyb vychází z kyčlí. Kolena zůstávají napnutá. Zkusíme sklonit hlavu až ke kolenům. Volně dýcháme a zůstáváme v pozici na pět nádechů a výdechů. Pak se s nádechem narovnáme, paže jdou do vzpažení. S výdechem položíme ruce na stehna.

ÚČINKY: Působení na manipúru čakru, která se nachází v oblasti pupku. Povzbuzení celkové životní energie. Stimulace krevního oběhu v zádech a protažení svalstva zad i všech svalů na zadní straně nohou. Povzbuzení funkce ledvin a slinivky břišní.

ARDHA MATSJENDRÁSANA

Pokrčíme pravou nohu a postavíme ji chodidlem vně levého kolene. Levou nohu ohneme a umístíme patou k pravé



hýždi. Vytáčením trupu doprava umístíme levou ruku ramenem za ohnuté pravé koleno a jejími prsty uchopíme vnější kotník této nohy (pokud je to možné). Ruka je rovnoběžně s lýtkem a holení této nohy. Celé tělo vytočíme s maximálním výdechem doprava. Opřeme se o dlaň pravé ruky a necháme ji nataženou. Dáváme pozor, aby ramena byla ve stejné výši. Pozici prodýcháme na pět dob. Vrátime se zpět do sedu s nataženými nohama, a to samé zopakujeme na opačnou stranu. Poté si odpočineme v pozici VOZKY. Přesuneme se do sedu s pokrčenými nohama u sebe. Rukama obejmeme kolena, pomalu se předkloníme a hlavu položíme na kolena. Tříkrát se nadechneme a vydechneme. Cítíme, jak záda hezky relaxují. Potom se pomalu přesuneme do lehu na zádech.

ÚČINKY: Stimulace ledvin a jater, zlepšení imunity. V pozici VOZKY uvolnění a relaxace páteře.

LOŽKA (NAVÁSANA)

Lehneme si na záda. V zádrži dechu po nádechu pomalu zdvihne od podložky horní polovinu těla, paže a ruce, poté i natažené nohy. Prsty rukou směřují vpřed, ruce jsou otočené dlaněmi k podložce. Nakonec jsou nohy asi 15 cm nad zemí. Pokud je to možné, vydržíme na tři nádechy a výdechy. Pak se vrátíme zpět. Zopakujeme ještě jednou. Cvik lze provést i s pokrčenými nohama. Poté si opět lehneme na záda.

ÚČINKY: Posílení a stimulace břišních orgánů. Pomáhá zlepšit trávení a zmírňuje stres.

MALÝ MŮSTEK

V lehu na zádech pokrčíme obě nohy a snažíme se je přiblížit patami k hýždím. Nohy máme mírně u sebe. Ruce necháme položené vedle těla dlaněmi dolů a snažíme se je co nejvíce přiblížit ke kotníkům. S nádechem stáhneme hýždě a podsadíme pánev a trup. Břicho a pánev se snažíme zvednout co nejvýše. Až budeme nahoře, volně dýcháme. Poté se nadechneme a s výdechem se vrátíme zpět. Zopakujeme ještě třikrát.

ÚČINKY: Tonizace oblasti pánevního dna, odstranění poruch pohlavních orgánů, příznivé působení na záda. Stimulace břišních orgánů, ledvin a nadledvinek.

Cvičení se blíží ke konci, pomalu a jemně si přitáhneme kolena k hrudníku a obejmeme je rukama. Takto zůstaneme, jak dlouho je nám to příjemné, a až budeme chtít, přejdeme do pozice MRTVOLY (ŠAVÁSANA), tzn. že si leheme na záda. Nohy jsou natažené, mírně od sebe, špič-

ky směřují volně do stran. Ruce leží podél těla, dlaněmi vzhůru. Oči jsou zavřené, dech přirozený. Pokud cítíme napětí v bedrech, můžeme pokrčit nohy.

ÚČINKY: Regenerace celého těla, navození celkového uvolnění, zbavení stresu a snížení potřeby spánku.

DOPORUČENÍ: Než se přesunete do pozice ŠAVÁSANA, můžete si zapálit svíčku v aromalampě, kde s vodou smícháte pár kapek éterického oleje, např. jalovec, zázvor, cedr, rozmarýn, skořice nebo hřebíček (vše doporučuji připravit předem). Každý z nich i jejich kombinace posilují ledviny, silně prohřívají a působí antisepticky na močový systém. Uvolněte se a vychutnejte si tuto domácí aromaterapii.

V současnosti se tato jógová sestava vyučuje v Praze v několika studiích – Jóga Průhonice, studio JIŘINA, Om Joga Studio a Centrum Hormonální jógy. Více informací včetně konání kurzů najdete na webových stránkách www.vpohybu.eu.

text Eva Janyšková
foto pxhere.com a iStock

Pacient s onemocněním ledvin má řadu omezení. Proto doporučujeme vše konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Zajímavosti o ledvinách

- Jsou orgánem životní síly, vitality a dlouhověkosti.
- Spolu s močovým měchýřem jsou nejvíce ohroženým orgánem v měsíci únoru, a proto bychom jim hlavně v tomto období měli věnovat náležitou pozornost. Přes den jsou neaktivnější mezi 17. a 19. hodinou. Nejslabší aktivitu mají mezi 5. a 7. hodinou ranní.
- Co se týče jídla, ledviny mají rády česnek, semínka dýně, natový celer, brusinky. Dále fazole, červenou řepu i jinou kořenovou zeleninu (např. mrkev, celer, petržel), kysané zelí, jáhly, pohanku, rýži, listovou zeleninu a ovoce. Velice jim prospějí dodržováním pitného režimu (s vyloučením alkoholu, kofeinových nápojů a slazených limonád). Dobré je připomenout si i tomuto orgánu prospěšné bylinky. Patří mezi ně vlašovičnick, ženšen, květ jeřábu ptačího nebo přeslička.
- Jako většina z nás, i ledviny mají rády spánek, a proto bychom měli spát 6 až 8 hodin. Nemají rády velké množství soli a koření, stejně tak stres a chlad.
- Ledviny milují teplo. Při jejich oslabení můžete na bedra přiložit bavlněný pytlík s nahřátou solí nebo si do vany přisypat trochu mořské soli.



Prostě se jen

DOBŘE VYSPĚTE

Klidný spánek je základní premisou dobrého zdraví. V průběhu noci tělo dobíjí energii. Aby se tak mohlo stát, tělo a mysl potřebují čas na to, aby mohly vypnout. Znáte ten pocit, když jdete do postele unavení, a nemůžete usnout? Nebo se probudíte uprostřed noci, a zase nemůžete usnout? Vědci varují, že poruchy spánku jsou v moderní společnosti čím dál tím častější. Je to způsobeno stresem, časovým presem i trávením dlouhého času u digitálních monitorů a chytrých telefonů.

Pokud nemáte talent usnout přirozeně kdekoli a kdykoli, zkuste jednoduché metody na zajištění dobrého spánku.

- **Nastavte si vyrovnaný denní rytmus** s pravidelnou dobou spánku, dostatkem cvičení na čerstvém vzduchu a stravou. Pokud máte problémy a starosti, pak si na ně vyčleňte bě-

hem dne dostatek času, navštivte skupinovou terapii, prodiskutujte je s přáteli nebo s terapeutem. Večer bude vaše mysl klidná a nebudete muset trávit celou noc přemýšlením.

- **Nechte si dostatek času,** abyste se mohli uvolnit, a zkuste si najít nějaké rituály, které vám pomohou s relaxačními technikami, jako jsou jóga, autogenní trénink, progresivní svalová relaxace nebo krátká procházka. Pokud se jim budete věnovat pravidelně třeba jen pár minut denně, podpoří váš klidný spánek.

- **Dávejte si pozor na požívání alkoholických nápojů** jako „drinků před spaním“. V malém množství neškodí, jakmile si dáte ale více než malou skleničku, pak vám může alkohol spánek ztížit a může vést k mnoha dalším problémům.

Pokud si chcete dát nějaký uvolňující nápoj, připravte si šálek čaje s ingrediencemi na podporu spánku, jako například chmel, meduňka lékařská nebo kozlík lékařský. Stejně jako u ostatních nápojů si hlídejte povolený





denní příjem. Buďte však opatrní s přípravky na podporu spánku, které nejsou z lékárny. Mohou se vzájemně ovlivňovat s dalšími léky, takže byste vše měli nejdříve prodiskutovat se svým lékařem.

- **Posledních 90 minut před spaním byste se ideálně neměli dívat do obrazovek.** Vypněte televizi, chytrý telefon a počítač ve správný čas a raději si na dobrou noc přečtete nějakou pěknou knihu.
- **Nikdy si s sebou do postele neberte elektronická zařízení.** Bylo dokázáno, že vyzařování z obrazovky a displejů má negativní dopad na vnitřní hodiny vašeho těla.
- **Zajistěte, abyste měli v ložnici čerstvý vzduch.** Vyvětrejte si ideálně 15 minut předtím, než jdete spát.

- **Veďte si spací deník.** Můžete tak jednoduše sledovat, jak spíte, po delší časové období. Když takto svou denní rutinu zanalyzujete, brzy zjistíte, které věci vám pomáhají k lepšímu spánku. V závažnějších případech byste neměli váhat a měli byste se obrátit na lékaře. Přejeme vám hodně úspěchů a krásnou dobrou noc.

Dvoustránka převzata z Share for Care

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.



Aktivní, úspěšný běžec, a přesto

TRANSPLANTOVANÝ?

Ano, je to možné!

Od malička miloval sport ve všech jeho podobách a zůstalo mu to doteď. Běžec Vojta Koudelka vyhrál nespočet závodů na různě dlouhé tratě a díky své vytrvalosti dorazil k cíli vyhrál i závod ve svém životě nejdůležitější – závod o zdraví. A jak sám Vojta říká, sport byl, je a vždy bude celým jeho životem.

Sportovcem už od dětství

Otec ho ke sportu přivedl už jako malého kluka, protože sám patřil mezi přední české maratonské běžce. Vojtův sportovní život začal v atletickém kroužku v Bakově nad Jizerou, který vedl právě jeho otec. Ve dvanácti letech se nechal zlákat tenisem, který jej doopravdy bavil, ale většina Vojtových kamarádů chodila na fotbal, a tak se jimi nechal přesvědčit a nastoupil jako zelenáč na fotbal. „Celkem se mi ve sportech dařilo, a tak jsem po čase přijal nabídku a hrál jsem aktivně za Bakov nad Jizerou. Přesto to nebylo to ono... Zjistil jsem, že mě na fotbale baví nejvíce právě to běhání, ve kterém jsem viděl svůj skrytý potenciál," vzpomíná na své sportovní začátky usměvavý Vojta. O dva roky později, zhruba v devatenácti letech, získal první velké vítězství, titul mistra republiky v běhu na 1 500 m. Vše nabralo rychlý spád a následovala pozvánka do pražské Dukly, nejprestižnějšího atletického klubu v Čechách. „Neváhal jsem ani minutu a pozvání přijal," dodává.

Z Dukly na dialýzu

Do Dukly Vojta nastoupil, ale života na výsluní si užíval jen krátce. Zhruba před osmnácti lety, právě když byl v ak-

tivní formě v pražské Dukle, začalo jeho životní trápení. Jak se říká, ledviny nebolí, a proto i Vojta přišel na své onemocnění celkem pozdě, i když absolvoval kontroly u výborných lékařů sportovního klubu. Na trénincích se mu postupně začalo dělat špatně a býval hodně unavený. Myslel si, že je to běžné nachlazení, nic vážného. Radši se ale objednal k lékaři a prošel řadou různých vyšetření. Z posledních dveří odcházel s hlavou plnou starostí, zmatený, a netušil, co má všechno před sebou. Měl diagnózu FSGS (fokálně segmentální glomerulosklerózu) neboli chronické selhání ledvin.

Následovalo nejhorší období jeho života, kdy mu byli největší oporou nejen rodiče a blízká rodina, ale i kamarádi a kolegové z Dukly. „Bral jsem hodně prášků, byl jsem strašně unavený a toto všechno dohromady se vůbec neslučovalo s mými výkony, které šly rapidně dolů," vzpomíná. Situace se změnila při nástupu na dialýzu. „Vyloučila se většina léků a cítil jsem se podstatně lépe," dodává.



Přesto se Vojta nenechal nemocí zlomit a vše jí nepodřídil. Snažil se stále trénovat, jak jen to šlo. „Běhal jsem zlehka, jen dvacet kilometrů týdně," doplňuje.

Nechtěl ohrozit rodinu, proto čekal na dárce

Na dialýzu docházel rok a čtvrt a po celou dobu se hledal vhodný dárce. Nikdy nechtěl ohrozit zdraví někoho ze své rodiny, a proto nikoho z jejích členů o darování ledviny ani neřádal. Stále doufal, že ledvinu získá jinou cestou, a to od mrtvého dárce. Nakonec se dárce našel a Vojta podstoupil úspěšnou transplantaci. Ledvina se ujala a až doteď je naštěstí stále v pořádku, i když Vojta nikdy nezapomene na první ráno transplantaci. „Sotva jsem se probudil, pomočil jsem se a pamatuju si to dodnes. Ale ten pocit, když víte, že to dopadlo úspěšně, je i přes to všechno

nejen k nezaplacení, ale ani nejde vyjádřit slovy. To si musí každý sám zažít. No, vlastně radši ne. Nikomu to nepřeji (smích)," uznává zarytý a nadšený sportovec Vojta, pro kterého je běh životním stylem a smysluplnou náplní života. Díky neznámému dárci (45 let), lékařům,

své rodině a celkově úspěšné transplantaci se tedy mohl vrátit zpět do plnohodnotného života, včetně sportu, z čehož měl největší radost.

Zpátky do běžeckých bot. Běž, Vojto, běž...

Nemoc ho připravila o dva roky běhání, ale on se nevzdal a nepodlehli melancholii. Zařal zuby a zhruba tři měsíce po transplantaci začal zase pomaloučku sportovat. Jezdil na kole, protože jej při jízdě na bicyklu nebolely stehy ani jizvy. Postupně prodlužoval trasy dál a dál, až se začal pomalými krůčky vracet zpátky k běhu. Za devět měsíců po operaci již uběhl

400 metrů za 54 sekund 99 setin. To ho utvrdilo v tom, že se jednou navzdory svému handicapu vrátí zpět na vrchol, k výkonnostnímu běhání. A taky se tak stalo. Zanedlouho se s klubem dialyzovaných a transplantovaných začal účastnit různých sportovních utkání. Přípravu na závody nikdy nepodceňuje. Tréninky má přibližně pětkrát týdně, včetně posilovacích cviků, a většinou v průběhu tréninku naběhá zhruba šedesát kilometrů na různých tratích.

Přes překážky běží od vítězství za vítězstvím

I přes svůj handicap je stále členem AC Mladá Boleslav a hostuje i v dalších klubech, jako je například AC Turnov, Liberec či AC Rumburk. Jeho nejčastější

tratí je běh na 800 metrů a 4 × 400 metrů štafetového běhu. Když se ohlédneme zpět do roku 2018, Vojtova sportovní kariéra byla bezesporu vydařená, i když závodí jako transplantovaný sportovec i mezi zdravými, aktivními atlety. Podařilo se mu získat čtvrté místo v tabulkách nejlepších časů v běhu na 800 metrů za posledních pět let a také se stal dvanáctým nejrychlejším běžcem na 800 metrů mezi zdravými sportovci nad 35 let a čtvrtým mezi běžci, kterým již bylo 37 let, což sám považuje za velký úspěch. „Mým sportovním snem je zlomit světový rekord na 800 metrů, od kterého nejsem se svými časy tak daleko. Letos tu možnost mít budu na mistrovství světa v anglickém Newcastle, kam určitě s týmem CTT (Český tým transplantovaných, o. s.) vyrazím. A dalším neskromným životním snem je předávat své sportovní zkušenosti dál zdravým i handicapovaným sportovcům a ty handicapované motivovat, že vše je možné. Je to především v hlavě, v co člověk věří a za čím si jde,“ konstatuje Vojta Koudelka.

Magda Volná
foto Ester Horovičová

Český tým transplantovaných, o.s.

Český tým transplantovaných (CTT) je spolek sjednocující pacienty po transplantaci vnitřních orgánů, kteří se i po složité operaci věnují sportovním aktivitám a mají zájem reprezentovat Českou Republiku na mezinárodních soutěžích, a to zejména na letních či zimních světových hrách transplantovaných sportovců nebo na evropském šampionátu dialyzovaných a transplantovaných sportovců. Součástí týmu jsou i dialyzovaní pacienti, kteří mají přístup právě na tento evropský šampionát. Soutěží se převážně v olympijských sportech a disciplínách ve všech věkových kategoriích rozdělených po 10ti letech. CTT je řádným a aktivním členem světové federace WGTF a evropské federace ETDSF, které tyto mezinárodní soutěže organizují.

Více informací na ctt@transplantace.eu



Za rusalkami na Rejvíz

Rejvíz je snad nejkouzelnější místo Jeseníků. Najdete tady unikátní architekturu, malebnou horskou krajinu a nádhernou přírodu, jejíž krása vzrůstá s příchodem tmy a s hustotou mlhy či deště. Právě za takového počasí je totiž při troše fantazie možné spatřit na hladině velkého mechového jezírka rejvízského rašeliniště tančit rusalky. Nevěříte?



Penzion Rejvíz – výčep, nejstarší část z roku 1795

Jestliže zatoužíte vidět tančit za noci rusalky nebo se alespoň důkladně pokochat „pořádnou“ divokou přírodou na Rejvízu, budete se muset vypravit do severovýchodní části chráněné krajinné oblasti Jeseníky v Olomouckém kraji. Zde, na půl cesty mezi městem Jeseník a Zlaté Hory, se mezi hlubokými lesy v nemalé nadmořské výšce 750 m rozkládá travnatá náhorní plošina a na ní stará horská osada Rejvíz. Tvoří ji jen asi 80 převážně dřevěných staveb. Mnohé z nich jsou penziony, hotely, restaurace nebo rekreační chalupy – o ubytování tu tedy nouze není. Název osady pochází z německého Reihwiesen – volně přeloženo jako řada luk, které zde byly připomínány již v 17. století a najdeme je zde ve své kráse stále.

Kulturní památka Penzion Rejvíz

První stavby se na Rejvízu objevily až v 18. století. V té době tu byl také v západní části osady založen hostinec „U je-

zerního pastýře“ (dnes Penzion Rejvíz). Hostinec na svém místě stojí pořád, a je dokonce od roku 1998 kulturní památkou. Od svého založení se penzion vlivem přílivu turistů značně rozšířil.



Lesní zákoutí v národní přírodní rezervaci rašeliniště Rejvíz

K původnímu výčepu z roku 1795 postupně přibyla rozlehlá jídelna s letními pokoji pro hosty (1919) a také třípatrový hotel (1931), bohatě zdobené řezbářskými pracemi Josefa a Alfréda Braunerových, kteří penzion v té době vlastnili. Jejich zásluhou se také ve výčepu ocitly židle s vyřezávanými opěradly, na kterých jsou vyobrazeny karikatury stálých hostů. Ti si sice svou vyřezávanou židli museli zaplatit, ale na oplátku měli právo si na ni sednout, kdykoliv hostinec navštívili. Množství původních židlí sice vzalo za své v 50. letech minulého století, kdy zde bylo rekreační středisko ministerstva vnitra, ale v pozdějších letech se díky osvěceným správcům penzionu tradice vyřezávaných židlí vrátila. Když nebudete v Penzionu

Rejvíz přímo ubytovaní, nezapomeňte se ve výčepu zastavit alespoň na kávu či oběd – stejně půjdete kolem k největšímu zdejšímu turistickému taháku, rašeliništi na Rejvízu.

Rašeliniště na Rejvízu – národní přírodní rezervace

Jen pro upřesnění – co to vlastně rašeliniště je? Zjednodušeně je to místo, kde se za vhodných klimatických podmínek (chlad a vlhko) na nepropustném podloží kumuluje voda, ať už srážková, nebo odněkud přitékající (v případě Rejvízu jde o rašeliniště vrchovištní, které je syčeno srážkovou vodou). V tomto prostředí pak nachází vhodné podmínky pro růst kromě jiných rašelinných druhů rostlin i mech –

rašeliník (*Sphagnum*). Ten nahoře roste a dole ve vodě současně odumírá. Za velmi dlouhou dobu, v řádu tisíců let, vznikne z rašeliničky a dalších organismů zvláštním druhem rozkladu v chladu a bez přístupu vzduchu – zrašeliněním – rašelina. Na Rejvízu dosahuje mocnosti až 300 cm. V tomto nehostinném a kyselem prostředí během doby odumře také původní les a díky odstředivému růstu rašeliničky mohou uprostřed rašeliniště vznikat jezírka s otevřenou vodní hladinou. V rašeliništi na Rejvízu byla hned dvě taková jezírka, Velké a Malé mechové jezírko. Malé mechové jezírko je však v současnosti zcela zarostlé a navíc je veřejnosti nepřístupné.

Navštívit se nicméně dá Velké mechové jezírko – ovšem pouze po turisticky značených cestách. Jedná se vlastně o bažinu, takže mimo chodníky opravdu není radno vstupovat. Asi nejlepší je vypravit se k němu po zelené naučné stezce od již zmiňovaného Penzionu Rejvív, odkud je to na dřevěnou vyhlídkovou terasu Velkého mechového jezírka jen přibližně 2,5 km, víceméně

po rovině. Chodník vede zpočátku po lesních cestách a později po dřevěných povalových chodnících až k jezírku. Cestou budete míjet kromě naučných tabulí i informační stánek ochrany přírody, kde si můžete koupit nějaký suvenýr, edukační a propagační materiály a také zaplatíte symbolický poplatek za vstup (slouží k údržbě turistické infrastruktury). Kousek za stánkem je přímo v rašeliništi studánka s vynikající chladivou vodou, tu určitě ochutnejte – z dlaní chutná nejlépe. Po prohlídce Velkého mechového jezírka se do osady Rejvív vraťte zkratkou po zelené značce přes



Pomník padlým v 1. světové válce, vystavený roku 1929, je dílem jesenického sochaře Engelberta Kapse

vrch „U Pomníku“, která se odpojuje u rozcestníku při vstupu do rezervace. Cestou totiž půjdete kolem zvláštního a zajímavého monumentálního památníku padlým v 1. světové válce. Ten pochází z roku 1929 a je dílem jesenického sochaře Engelberta Kapse. Tvoří ho pět, do kruhu postavených šest metrů vysokých kamenných sloupů, v jejichž středu je symbolický kalich hořkosti, který museli válkou zasažení vypít. Z historických fotografií je patrné, že v době vzniku památníku bylo místo odlesněno. Monument tak byl z daleka vidět a byl vyhledávaným cílem výletníků. V roce 2007 bylo toto pěkné místo očištěno od náletu, a tak i dnes je odtud na osadu Rejvív a okolní louky zajímavý výhled.

Jestliže budete na Rejvízu ubytováni a máte romantickou duši, nepromarněte nejlepší dobu k návštěvě rejvízského rašeliniště. Ta je totiž velmi brzy z rána ještě před východem slunce, nebo naopak večer brzy po jeho západu a sa-



Louky na Rejvízu

mozřejmě, pokud budete mít štěstí, za jasné měsíčné noci. To se v lesích a na hladině jezírka často převaluje mlha, v přírodě panuje až posvátný klid, turistické stezky zejí prázdnotou a i naše smysly se zostří a mysl ztichne. Můžete pak nerušeně vnímat klidnou černou hladinu jezírka, vůni rašeliny, mechová zákoutí v tlejícím dřevě, žluňknutí žáby kdesi na okraji bažiny, vzdálené troubení jelena, stíny kouzelného kapradí, hvězdy a bledý měsíc. V tyto chvíle příroda doslova osvobozuje – navozuje pocit hlubokého štěstí, jste její samozřejmou součástí, vše je přesně na svém místě. Cítíte, že zbývá jen nepatrný krůček a... objeví se rusalky. A právě o tomto prožitku rejvízské rašeliniště je. Vychutnejte si ho.

Že je rašeliniště na Rejvízu skutečně hodnotným kouskem přírody i z biologického hlediska, dokládá fakt, že je již od roku 1955 národní přírodní rezervací. Požívá tak nejvyšší stupeň ochrany přírody České republiky. Předmětem ochrany území je komplex rašelinných ekosystémů se všemi na ně vázanými druhy rostlin a živočichů, jejich horninové, vodní a půdní prostředí. Je zde doložen výskyt řady vzácných druhů rostlin i živočichů, například ze skupiny vážek, pavoukovců, brouků, ale i savců. Okolí mechového jezírka tvoří porosty stromu borovice blatky, která je přizpůsobena k životu v rašelině, a také se s ní jinde než v rašeliništích neseťkáte. Rašelina se zde nikdy netěžila, a možná i proto vlhké, na živiny chudé rašelinné půdy na Rejvízu osidluje i drobná vzácná masožravá rostlina – rosnatka okrouhlostá (když není dusík pro rostlinu v půdě, vezme si ho masožravka z lapených živočichů). Ta už stojí za trochu toho pátrání, ne?

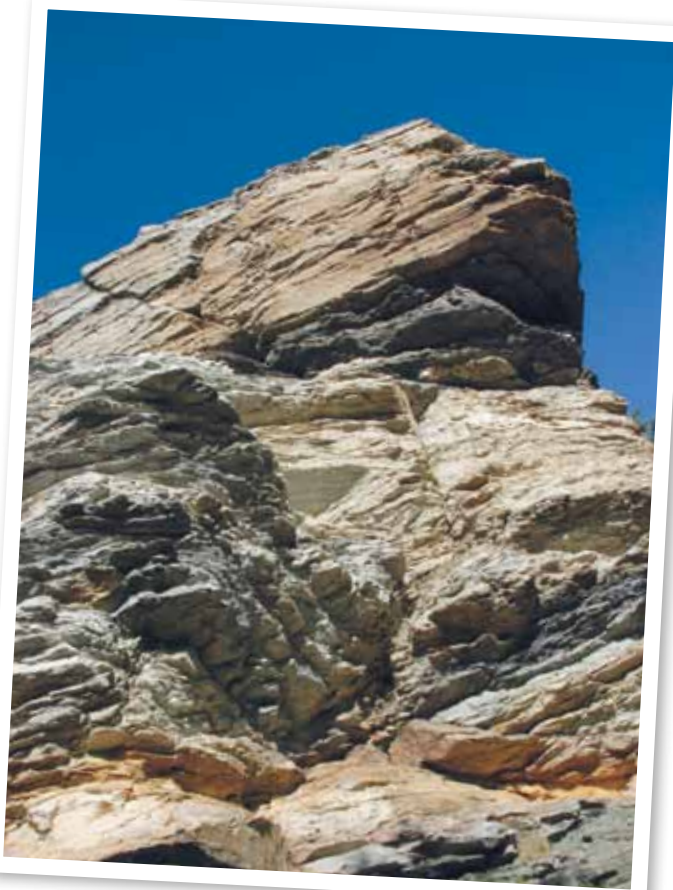


Velké mechové jezírko

Vesnická památková zóna

Na Rejvízu ale nemusíte obdivovat „jen“ přírodu. Ať už do osady vystoupáte z kterékoliv strany, patrně vás zaujme svou typickou lidovou dřevěnou architekturou. Osada Rejvíz je tvořena vlastně jen dvěma řadami domů podél silnice, a tak si ji snadno prohlédnete během jedné procházky. Vesnická památková zóna zde byla vyhlášena v roce 2004 právě pro typickou architekturu Jesenicka 19. století (roubený dům se svisle bedněným štítem a vyřezávanými barevnými šambránami), která je údajně na Rejvízu jen málo narušena nevhodnými úpravami. Za povšimnutí stojí především výše popisovaný Penzion Rejvíz se svými vyřezávanými židlemi. Prohlédnout

byste si měli i kostel Jména Panny Marie, jehož hlavní oltář vytvořil Bernhard Kutzer, významný sochař z nedalekého Horního Údolí. Význačný je také Hotel Franz, který je současně nejstarší stavbou na Rejvízu (z roku 1793) a je po kompletní rekonstrukci, jež proběhla



Skaliska Kazatelny

v roce 2017. Zajímavá je ale hlavně jeho vnější podoba, z interiéru se nezachovalo prakticky nic a uvnitř budovy je prostě jen moderní hotel. Poslední stavbou, kterou je dobré navštívit, je Tkalcovské muzeum, které se nachází hned vedle kostela v bývalé faře. Zde se dovíte mnohé nejen o tkalcovství (jsou zde vystaveny tři stavy), ale i o těžkém životě obyvatel zdejších samot. Muzeum je otevřeno od května do září (květen, červen a v září jen o víkendech).

Okolí Rejvízu

Když budete mít více času, vydejte se poznat i širší okolí Rejvízu. Pěkný pěší okružní výlet je po žluté značce okrajem rašeliniště Rejvíz kolem skutečně bublajícího Bublavého pramene přes skály Kazatelny k místu ukrytému v hlubokých jesenických lesích zvanému Ruský hřbitov. Zde byl za války německou armádou zřízen zajatecký tábor pro polské a později ukrajinské vojáky. Ti tu doslova žili v těžkých životních podmínkách a postupně umírali hladem, chladem, na tyfus a úplavici. Smrt se ovšem nevyhnula ani několika dozorcům. Později po úpravách tábora sem byli přesunuti také angličtí



Velké mechové jezírko za východu slunce

a francouzští zajatci. Na lesním paloučku postůjte u starého památníku a popemýšlejte, jaké to tady asi bylo za války, co se tu odehrávalo a proč.

Od Ruského hřbitova pak můžete pokračovat po zelené značce ke zřícenině hradu Kobrštejn. Hrad byl postaven ve 13. století, ale o dvě století později už byl uváděn jako opuštěný. Prý sloužil jako ochrana zlatých dolů v nedalekých Zlatých horách a také jako pohraniční pevnost. Nyní je od něj pěkný výhled do krajiny.

Od zříceniny se vydejte zpět na Rejvíz po zelené a červené značce. Cestou ještě můžete navštívit nově obnovené poutní místo Lurdská jeskyně z roku 1908, u Josefových skály. Poutní místo vzniklo jako upomínka ke 100 letům od založení kostela na Rejvízu a také jako uctění události z francouzského městečka Lurdy, kde se 11. února 1858 měla v jeskyni zjevit čtrnáctiletá Bernadettě Panna Maria. Z kostela na Rejvízu přinášelo procesí sochu Panny Marie vždy 1. května do zdejšího skalního výklenku a zpět ji odnášelo 31. října. Poutě však po odsunu německého obyvatelstva zanikly. Teprve v roce 2006 bylo díky občanskému sdružení Příznivci kamenických a sochařských děl na Jesenicku poutní místo obnoveno, tak se na něj nezapomeňte také podívat. Vede k němu asi 400 metrů dlouhá odbočka po červené značce.

Často se uvádí, že Rejvíz je druhé nejkrásnější místo Jeseníků, hned po Pradědu. Je otázkou názoru, co je krásnější, ale když srovnám sice pěkný, ale přesto betonový vysílač na Pradědu s mechovým jezírkem v rašeliništi na Rejvízu, nemám nejmenší pochyby – vítězí u mne jednoznačně Rejvíz. Však se přesvědčte sami. A vezměte s sebou přátele, ať můžete své zážitky prožívat společně.



Bublavý pramen skutečně viditelně bublá

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.bb Braun.sk/galenia

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

Dokonale lahodné dietní menu

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](#)).



Polévka z pečených paprik

INGREDIENCE

- 11 červených paprik
- 1 velká červená cibule
- 4 stroužky česneku
- snítka bazalky
- 1 l kuřecího vývaru
- 4 lžice zakysané smetany
- 2 lžice olivového oleje
- 1 lžice citronové šťávy
- sůl a pepř

POSTUP

Papriky omyjeme a jednu si dáme stranou na ozdobu. Zbýlé vyskládáme do pekáče na pečicí papír. V předehřáté troubě na 250–300°C (gril) je opečeme ze všech stran do černa a dáme je do hrnce, přiklopíme pokličkou a necháme zchladnout. Papriky se v hrnci zapaří a půjdou pak snadněji oloupat. Oloupané a zbavené jadřinců je nakrájíme na kostky.



Do hrnce dáme olivový olej, nejmenno nakrájenou červenou cibuli a dva stroužky česneku. Cibuli necháme na mírném ohni zesklovatět, asi 5 minut. Vše zalijeme kuřecím vývarem, přivedeme k varu a 5 minut povaříme. Přidáme pokrájené pečené papriky a dva prolisované stroužky česneku. Polévku rozmixujeme do hladka. Přidáme lžici citronové šťávy a špetku soli a pepře. Přivedeme ji k varu, vypneme a můžeme ji nazdobit nasekanými lístky bazalky, čerstvou červenou paprikou a lžící smetany.

Energie: 1 019 kcal, bílkoviny: 1 035 g, tuky: 40 g, sacharidy: 148 g, draslík: 3 657 mg, vápník: 616 mg, fosfor: 380 mg



U DIALYZOVANÝCH PACIENTŮ
NEZAPOMÍNEJTE DODRŽOVAT
PŘEDEPSANÁ OMEZENÍ

Hořčičné kuře a brambory

INGREDIENCE

KUŘE:

- 4 kuřecí prsa s kůží
- 4 lžičky dijonské hořčice
- 6 stroužků česneku
- 4 jarní cibulky (světlé části)

- 1 velký kelímek smetany 31%
- snítka rozmarýnu
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžička kuliček barevného pepře
- sůl

BRAMBORY:

- 4 větší brambory
- 4 jarní cibulky (zelené části)
- 2 snítky tymiánu
- 2 lžičky olivového oleje
- sůl

POSTUP

Nejprve si uvaříme brambory ve slupce, necháme je zchladnout a oloupeme. Kuřecí prsa očistíme a prstem lehce nadzvedneme kůži, aby se vytvořila malá kapsa. Do ní dáme půl lžičky hořčice, půl lžičky česneku nasekaného najemno a trochu rozmarýnu. Kůži zpátky přimáčkeme a celé kuřecí prso potřeme hořčicí. Na pánvi dáme lžici olivového oleje a na mírném ohni rozehejeme. Na rozehřátý olej vložíme snítka rozmarýnu a kuřecí prsa kůží dolů. Kuře pečeme přibližně 4 minuty do zlatova, obrátíme a pečeme další 4 minuty z druhé strany. Pak přidáme na tenké plátky nakrájený česnek, světlé části jarní cibulky nakrájené na tenká kolečka a kuličky barevného pepře. Přilijeme smetanu, pánvi přiklopíme a vaříme na mírném plameni dalších 8 až 10 minut. Smetanová omáčka by se nám měla zredukovat na polovinu a získat

krémovou konzistenci. Délka úpravy kuřete závisí na tloušťce filetu. Pokud je omáčka hotová a kuře potřebuje ještě chvíli, můžeme přidat trochu vody.

Uvařené a oloupané brambory nakrájíme na plátky a opečeme na další pánvi dozlatova. Když jsou brambory z jedné strany hotové, otočíme je, posypeme je nasekanou zelenou natí jarní cibulky, lístky tymiánu a lehce osolíme. Restujeme je zhruba další 4 minuty až 5 minut.

Hotové kuře přendáme na prkénko a nakrájíme na plátky. Omáčku zamícháme a podle chuti zlehka osolíme a opeříme. Na talíře nejprve neservujeme omáčku, do ní naskládáme plátky kuřete a nakonec přidáme brambory.

Kuře: energie: 1 100 kcal, bílkoviny: 129 g, tuky: 48 g, sacharidy: 35 g, draslík: 2 026 mg, vápník: 210 mg, fosfor: 1 033 mg
Brambory: energie: 370 kcal, bílkoviny: 4 g, tuky: 22 g, sacharidy: 39 g, draslík: 536 mg, vápník: 93 mg, fosfor: 83 mg

Jmenují se

ÁJA AGNEROVÁ

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



TAJUPLNÁ LAMPIČKA

aneb dekorace, která vytvoří pohádkovou atmosféru

Světlo je jednou z nejdůležitějších věcí. Krásně nám zútulní domov a navodí vytoužený klid a pohodu. Dnes si jedno takové originální osvětlení vyrobíme z prázdné lahve od vína. Vinnou lampičku můžete využít nejen v interiéru, ale také jako tlumené osvětlení při venkovním posezení na zahrádce, pod pergolou nebo na balkoně.



- 1** PŘIPRAVTE SI JAKOUKOLIV LAHEV, NAPŘÍKLAD OD VÍNA ČI ZAVAŘENINY, OBYČEJNÝ PROVÁZEK A SVĚTLNÝ ŘETĚZ.



2 SVĚTELNÝ ŘETĚZ NEMUSÍME VYUŽÍVAT JEN O VÁNOCÍCH NA STROMEČEK. STAČÍ HO ZASTRČIT DOVNITŘ ČISTÉ LAHVE, A RÁZEM VZNIKNE PŘÍJEMNÁ ORIGINALNÍ LAMPIČKA.



3 VYTVORTE SI OČKO Z PROVÁZKU A HRDLO LAHVE OVAŽTE. LAMPIČKU PAK MŮŽETE ZAVĚSIT NA LIBOVOLNÉ MÍSTO.



4 NA ZÁVĚR MŮŽETE LAHEV PODLE LIBOSTI JAKKOLIV DOZDOBIT NEBO JI NECHAT V ČISTÉM DUCHU.

Uvidíte, jak vám takový báječný designový kousek příjemně oživí váš domov. Ozdobenou lahev můžete použít i jako milý dárek pro vaše blízké. Zaručeně je potěší.

Petr Pazdera Payne

Výpadek

Pěšina přetínala mýtinu a pak pokračovala křovím a pak se šlo kolem nějakých zahrádek a pak cestičkou mezi ohradami a dolů kolem křížku ke konečné tramvaje. Jak se blížil k té konečné, došlo mu, že něco vytrousil. Tam na té mýtině ho něco převratného a jedinečného napadlo. Tam na té mýtině došlo k vnuknutí. Ale teď už neví, neví, i kdyby se rozkrájel, oč se jednalo.

Chodíval mnoho a hlavně za chůze mu přicházely nápady. Pěší putování bylo jeho filosofií, bylo něčím víc než obrazem a podobenstvím života, bylo jeho zjevováním, projevem a doslova cestou s velkým C, jediným opravdovým způsobem bytí na tomto světě. Na dlouhých procházkách krajinou a po periferiích měst vznikaly jeho texty coby produkty nejrůznějších setkání. Setkání s lidmi, s krajinou, se sebou samým.

Sám text jako by byl cestou a cesta textem. Pospojované věty jako by byly pěšinou v krajině slov; jen věty na sebe navazující dávaly těmto slovům řád a směr, tak jako lesy a pole, pastviny s kravami, květiny, skály a cisterny, telegrafní sloupy, křoviska, kříže, lomy, kostely, pahorky a planiny se zjevují právě jen cestou, na cestě, při lidské pouti. Jenom na této trajektorii protínající svět se vyjevuje bytí, jenom za pohybu po úzkém proužku země, tak jako skrze plynoucí a nedokonalou lidskou řeč.

Za chůze tedy přicházela inspirace; zapisoval si nápady, ale ne vždy to bylo možné, nešlo to například za tmy, za deště, při setkání s nějakým člověkem anebo prostě proto, že neměl u sebe zápisník a tužku. V těchto případech udržel tak tři čtyři myšlenky v paměti; nejhorší bylo, že pro tu pátou zapomínal první;



anebo naopak: zachvátila ho hrůza, jestli si vše pamatuje, zopakoval si pro jistotu předchozí čtyři... a vtom zjistil, že zapomněl tu poslední, nejčerstvější a zpravidla nejzásadnější.

Stál nyní na konečné tramvaje a nemohl si vzpomenout, co to bylo za myšlenku, jež ho zaskočila na té mýtině, chytil ji, svíral ji jako drahokam, avšak vzápětí ji, jak ho proud myšlení strhl zase někam jinam, vytrousil. Nechal ujet tramvaj, sedl si na lavičku a pokoušel se vzpomenout si. Vždyť to byla myšlenka tak jasná, tak průzračná a čirá, že ji nebylo možno zapomenout. A přece! Nedařilo mu to, vrátil se na onu mýtinu a nic. Bloumal tam, na chvíli si lehl do trávy, chodil zase sem a tam, snažil se vybavit si, na co myslel předtím a na co potom. Popocházel mýtinou jako geometr bez náčiní. Hledaje onen bod. Ale nikam to nevedlo. Paměti neporučíš. Vnuknutí bylo pryč. Až když se setmělo, vrátil se na konečnou a odjel domů.

Když mu vypadlo nějaké slovo nebo úsloví, popřípadě celá věta, bylo to, jako by se někde propadl chodník, jako by na cestu spadl granát anebo jako by voda strhla mostek. Tentokrát ale chyběl první ukazatel a rozcestník, východisko celého příběhu, cesta se od počátku

ztrácela. Chyběla zakládající inspirace. Byl uvězněn v bodu nula.

Inspiraci považoval za to nejdůležitější v životě a dal by za ni cokoli. Taky že pro ni už leccos obětoval. Vzpomněl si, jak se ho ptala jedna známá (která ostatně dlouho nevydržela): „Co je pro tebe v životě nejdůležitější?“ a on odpověděl bez rozmyslu: „Inspirace.“

Za největší nesvobodu mívá ztrátu inspirace a právě toto soukromé neštěstí ho nyní postihlo. Jako by dostal boxerovou rukavici do spánku, jako by se topil, jako by nevěděl, jak se jmenuje.

Ta myšlenka byla neopakovatelná a výjimečná, to bylo to jediné, co si pamatoval. A taky si uvědomoval, že byla víc než kterákoli jiná myšlenka spjata s místem. S tou a tou konkrétní mýtinou. Snad bylo na ní cosi zapsáno, snad bylo v ní cosi ukryto, ale ne tak, že by se to dalo vykopat a odnést, alebrž právě naopak, tajemství obestíralo paseku, takže bylo všude kolem ní i uprostřed ní, a ona sama byla tajemstvím zahalena a ponořena v něj. V noci nemohl spát, pokoušel se vybavit si klíčovou myšlenku, leč neúspěšně.

Druhý den se opět vypravil tramvají až na konečnou a potom vzhůru mezi ohra-

dami až na onen zakletý palouk. Nešel tam přímo, nadešel si lesem a mlázím, aby přišel na mýtinku ze stejné strany jako včera. A potom krácel, stejně uvolněně jako včera, i když přece jen trochu stísněně prkenně, doufaje, že dosáhne kýženého efektu a rozpomene se. Myslíl na těch pár věcí, na které myslił před oním výpadkem, popatřil vzhůru – jako včera – pohlédl opět k zemi, došel na konec mýtiny, a nic. Nemohl si vzpomenout. „Včera ale bylo jiné počasí, jiné světlo,“ napadlo ho vysvětlení. Začal vést sveřepou samomluvu. Jako by se někomu, kdo byl ale v posledku on sám, omlouval. Došlo mu, že včera, když přecházel inkriminovaný palouk, byla taky jiná hodina. Protentokrát se vrátil domů brzy. S tím, že se musí lépe připravit, vyhlédnout podobný den, podobné nasvícení, být tam ve stejnou hodinu.

Vrah se vrací na místo činu a on se taky vracel. Podobně jako vrah nemohl zapomenout. Nešlo to vytěsnit. Byl posedlý onou neznámou myšlenkou, jako kdyby měl špatné svědomí. Byl jí doslova stravován. Pro usnadnění práce přivalil kameny, aby jimi označil klíčová místa, kde asi myšlenku vytrousil. Doma si udělal pláněk prostoru a zakreslil do něj ona místa doličnā. Mapoval cesty svého myšlení. Přichāzel a nosil stejné oblečení, přichāzel ve stejnou hodinu, chodil jen ve dny, kdy nebylo pod mrakem. Připomínal fotografa, který čekā na jedno jedinečné nasvícení, jemuž byl jednou přítomen, ale neměl při sobě fotoaparāt. Chodil okolo toho jako kolem horké kaše, ale ta kaše už dávno vystydla. Nadchāzel podzim, s ním i nižší slunce, delší stíny, dřívější setmění. Bude tedy muset počkat do jara. Jeho regres se prolнул s koloběhem návratů v přírodě. Vzpomněl si, že poklady se prý také otvírají jenom jednou za rok, na Velký pátek. Na pár měsíců bude mít klid. Pocił

jistou úlevu. Úlevu odkladu a cosi jako jistotu věčného návratu.

Minula zima, přešlo jaro a nadešel památný letní den. Z šatníku vytāhl stejné kalhoty a stejnou košili, jaké měl tenkrát na sobě. Zkontroloval účes před zrcadlem. Jel o tramvaj dřív, co kdyby měla tramvaj výpadek nebo zpoždění. Musel by čekat zase celý rok. Měl slavnostní náladu. Těšil se na odhalení. Byl si jím jist. Vzal to zase obchvatem k inkriminované planině. Loudal se, měl dost času. Pocił vzrušení, zmocnily se ho pochybnosti. Od loňska už odvykl těmhle výpravām. Obestřelo ho dějā vu. Ano, dnes je příhodný den, i počasí včetně slunečního svitu a jižního vānku spolu-vytvářelo vhodnou konstelaci. Vracel se do zahrady, tam někde na něj čekal jeho strom poznání.

Prochāzel lesíkem, za nímž se rozkládā ta tajuplnā mýtinka. Mezi kmeny borovic uviděl proti světlu nějaké postavy. Když přišel blíž, zjistil, že jsou to policisté. Pohlédl směrem k ústí cesty na mýtinu a nemohl si nepovšimnout policejní pásky, jež zabraňovala přístupu všem nepovolaným. Páskou byla obehnāna kolem dokola celā mýtina. Zastavil se poněkud zmaten.

„Co tady hledáte?“ přikvačil k němu uniformovaný policista.

„Inspiraci,“ odpověděl bez rozmyslu.

Vše je ztraceno. Nikdy se nedozví, co mu bylo v zapovězeném prostoru vnuknuto. Tajemná mýtina se stala místem zločinu, jako by jej sám svým počínáním přivolal, anebo naopak, jako by ho zločin nepochopitelným způsobem přitahoval, jako by to byl právě jakýsi kainovský zločin, který si nemohl vybatvit. A onen zločin je též tím, co brání v návratu.

Uniformovaný policajt přivolal detektiva v civilu. Je nasnadě, že toho, který hledal inspiraci na místě zločinu, začali považovat za hlavního podezřelého.

Petr Pazdera Payne

„Jeho drobné, až minimalistické prózy nejsou na první pohled pouze roztomilé, jsou především pravdivé. Skrývají v sobě pokoru, moudrost, ale i chtíčí...“ napsala o tvorbě prozaika, básníka, dramatika, esejisty, a také evangelického faráře Petra Pazdery Payna spisovatelka Bára Gregorová. Povídka, kterou otiskujeme, pochází z knihy *Předběžná ohledání* z roku 2014, za niž byl P. P. Payne nominován na cenu Magnesia Litera v kategorii próza.



Foto Michal Plizák

Spisovatel Petr Pazdera Payne se narodil se 28. 6. 1960 v Praze. Vystudoval umělecké zpracování dřeva a Komenského evangelickou bohosloveckou fakultu, pracoval jako lesní dělník, vychovatel v Jedličkově ústavu a po revoluci jako evangelický farář ve věznicích. Z jeho obsáhlého, především povídkářského díla jmenujme alespoň nejnovější tituly *Pouti a pouta* (2011), *Předběžná ohledání* (2014) nebo *Úkazy* (2016).

	LESNÍ ZVÍŘE	ČLEN ANGL. VYSOKÉ SLECHTY	ISLÁMSKÝ POŠTNÍ MĚSÍC	CHVÁSTÁNÍ	■	POŽIT	CIGARETA (ZAST)	RYCHLE PEČENÝ PLÁTEK MASA	ZKR. TĚLOVÝCHOVY	BANKOVNÍ ÚČET	MUŽSKÉ JMENO (26.11.)	■	ŠATIT	PCHÁČ	TAJENKA 2	INFEKČNÍ ČINITEL	ČÁST MOLEKULY						
DĚŠT					NAŠ HEREC							HONĚNÍ											
MADRIDSKÝ KLUB					NESTVŮRA							JAPONEC											
TAJENKA 1									ZN. NITU			LEDACO											
BALETNÍ POSTOJ NA JEDNÉ NOZE									HANIT							INFARKT MYOKARDU (ZKR.)							
	VÝZVA	LATINSKÝ O KRUH			TÍMTO ZPŮSOBEM ZK. KREVŇNÍHO TLAKU				PRACOVAT S PLUHEM						ZN. HLINÍKU		■						
ROSTLINNÝ ORNAMENT						<p>„Nový rok je jediná důležitá změna, pro kterou... tajenka 1-3.“</p> <p><i>Pavel Kosorin</i></p>						■	KÓD LUCEMBURSKA				■	■					
KONIČEK																	V ZÁMEŽÍ					ONI	ANGL. CHYTRÝ
ŠPAŇ ČLEN			KBELÍK	BEZO-HLEDNOST	DRUH TRHAVINY													ANGLICKÝ BODY					
KADEŘ VLASŮ						■	ODKOPNUTÍ	ANTILOPA	INICIÁLY SPIŠOVA-TELE FOGLARA	PŘÍSTROJ PRO ZACHYCOVÁNÍ ZVUKU SIGNÁLU NA LODI	SPISOVA-TEL FANTASTICKÝCH DĚL	■	ŽENSKÉ JMENO (13.8.)	CITO-SLOVCE ÚDERU DOMAČÍ ŠIKULA									
	MODLA	POLSKÝ GENERÁL (1794-1850) MAJETKY NEVĚŠT				NÁLEZ							ZNAČKA AUTOBATERIÍ										
ŽENSKÉ JMENO (7.6.)						AUTOR ROBINSONA CRUSOE							STROPNÍ SVĚTIDLO										
						JEDNOTKA PRÁCE A ENERGIE (ZN.)			RYCHLE UBÍHAT				ZKR. ČES. ARMÁDY										
TAJENKA 3					HAD Z KNIH DŽUNGLE										ANGL. ONO								
			VELKÝ OŘECH						MASTUR-BACE														
OSOBNÍ ZÁJMEMO																							
POPĚVEK			RUKA						ZÁPOR				NĚMECKÁ ŘEKA					POMŮCKA: AKANT, AKUMA, ALZ, AMATOL, ARABESK, BEJSA, EGFON, REAL, SPOTS, SRSTKA					

Jak soutěžit?

1. Vyluštěte 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. Vyluštěte 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:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 20. 3. 2019.

Výherci z minulého čísla:

Jarmila Sojáková, Jan Lelovics, Alois Číž

Řešení z minulého čísla:

Pravým důkazem inteligence nejsou vědomosti, ale představitivost.

Albert Einstein

	ROBIŤ	VLHKOSŤ V PÓDE	ADJEKTÍVUM (SKR.)	ROLOVACÍ (SKR.)	KVETINA	■	BÝVALÝ ČESKÝ FUTBALISTA	VYUČUJEME	RÁDIUM (SKR.)	KYPRILI PLUHMOM	RASTILA HORČINKA, PO ČESKY	■	RUSKÝ TENISTA	KRÝVALA	POZERAJ (EXPR.)	MENO LIANY	AUTOMATICKÁ TELEFÓNNA ÚSTREDŇA					
TYP ČÁSTIC, Z KTORÝCH SU ZLOŽENÉ HADRŇOVY						SLOVENSKÁ OBEC V OKRESE BARDEJOV						VZDELÁVACIE ZARIADENIE										
PATRIACI OLDŇOVI						OKÚZLI						URČIŤ, PO ČESKY										
						SPOR (ZASTAR.)						AKADÉMIA VIED										
1. TAJNÍČKA									ÚTOKY (KNIŽNE)							AUTONÓMNA UNIA						
AKO HOST (SKR.)			LEKÁSRKA FAKULTA	ŠÚCHAM					CHYTAL						DISC JOCKEY (SKR.)	2. TAJNÍČKA	VÍZIA (ČESKY)					
				ROB ANIMACIU																		
SEKALA						ŠVEDSKE MUŽSKE MENO				RÍMSKYCH 499		DRVENIM ZISKAJ										
						MIN. VNÚTRA SR (SKR.)																
■	KÓD UKRAJINY	FOND NÁRODNÉHO MAJETKU PRE (ČESKY)					<p><i>„Dobře žít, to znamená urobiť z každého roku svojho života... tajnička 1–4.“</i></p> <p><i>Maurice Chevalier</i></p>					■	POKYN (BÁSNICKY)	V KARATE PRIPRAVTE SA PREHRŇAŤ VLASY								
FOSFID URÁŇU			RÍMSKA 4													KTORI			KRMNA ZMES (SKR.)			
			DRUH ELEKTRO- NIEK																ZNAČKA NÁKLAD. AUTO- MOBILOV			
RIEKA V RAKÚSKU																	BELGICKÝ HUSLISTA					
ST. TYP NÁKLADNÝCH ÁUT							■	■	KOŽA (ZDROB.)	ODTLAČOK, PO ČESKY	SEVERNÝ (SKR.)	PATRIACE APOVI	NEDERLANDS KATOLICK VAKVERBOND (SKR.)			506 RÍMSKYMI ČÍSLICAMI	ZAKAUKAZSKÝ BRŇKACÍ NÁSTROJ					
■	PLANÉTKA	V ROKU (NEM. SKR.) SVOJOM, PO ČESKY			VYHLO SA	STAROSTA V POĽSKOM PROSTREDÍ	NÁSTROJ NA KOSENIE						■	SMRTELNÁ NÁKAZLIVÁ CHOROBA								
														oblieka								
KÓD ISLANDSKEJ KORUNY				CITOSLOVCE VYDYCHNUTIA			ZVÁZOK SLAMY						SIRUP									
				ZN. JOULE									PYKAJ									
3. TAJNÍČKA							4. TAJNÍČKA							INDIVIDUÁLNE ŠTÚDIUM (SKR.)	RUSKÁ PREDLOŽKA							
							NÁŠHO LETOPOČTU (SKR.)								CITOSLOVCE BOLESTI							
INDICKÁ RIEKA					VĽAVO, PO NEMECKY						TOČIA, KRÚTIA						NÁPOVEDA: EBIKONY, FOIT, JOI, KÉN, KOŠEK, KVARK, SAZ, SÚKIN, VÍTOD, YSAVE					
OPLÁCHNI					KURIE OKO						vyličia											

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 skomolení vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:
Reklamné predmety a drobné dárčky.

Uzávierka je 20. 3. 2019.

Výhercovia z minulého čísla:
Zuzana Kraupová, Katarína Gavalierová

Riešenie z minulého čísla:
Lenivosť je strach pred očakávanou prácou.

Marcus Tullius Cicero

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