Dialog

share for care edition 1 2022

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Fyzioterapeutka radí:
Protažení krční páteře

CESTUJEME

Na víkend do Žulové

SHARE FOR CARE

Digitální detox

LADISLAV ŠPAČEK

ETIKETA NENÍ BANKET VE SMOKINGU,
ALE POZORNÉ CHOVÁNÍ K LIDEM

ISSN 1803-7267 MK ČR E 18760

foto společnost EEZY

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

LEPŠÍ PÉČE

CHCETE ZLEPŠIT SVÉ ZDRAVÍ? MÁME ŘEŠENÍ.

www.lepsipece.cz

Bojíte se stomie?
Trpíte syndromem diabetické nohy?
Zajímá vás, co pomáhá hojení ran?
Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?
Víte, jak správně jíst během nemoci?
Trápí vás kýla?

ZEPTEJTE SE, PORADÍME

ÚVODNÍ SLOVO

Milé čtenářky, milí čtenáři,

vítám vás nad stránkami letos prvního vydání časopisu Dialog. Pevně věřím, že zdárný začátek nového roku bude pozvolně pokračovat do následujících týdnů a měsíců v pozitivním duchu. A když tomu půjdeme naproti, byť malými pozvolnými kroky, bude pro nás rok 2022 obohacující.

Co jsme si pro vás v tomto vydání časopisu Dialog připravili? Zajímavý rozhovor s Ladislavem Špačkem, kterého jistě znáte nejen jako popularizátora etikety. Začtěte se do tématu a zjistěte, kdo jsou gentlemani, nebo zda bude mít etiketa své místo ve společnosti i v budoucích letech.

Uniknout by vám neměl ani nový seriál zaměřený na protahování a pohyb, kterým bude letošní rok provázet zkušená fyzioterapeutka Mgr. Martina Dědičová. V prvním díle seriálu otevíráme téma uvolnění krční páteře. Udělejte si pár minut času a vyzkoušejte protahovací cviky doma. Nejsou časově ani fyzicky náročné a vaše tělo vám poděkuje - i doslova pár minut péče o naše fyzično se počítá. Jednoduše a rychle, takto by se daly označit cviky, které vám postupně představíme v jednotlivých vydáních časopisu.

Jak se vám první díl seriálu líbil? Vyzkoušeli jste se protáhnout ve volné chvíli? Napište nám na dialog.cz@bbraun.com a podělte se s námi o svou zkušenost.

Věřím, že i v dalších rubrikách naleznete inspiraci, nové informace a formu relaxu. Dovolte mi také představit Petra Borkovce, autora letošních povídek, se kterým se můžete ponořit do příběhů a životů povídkových postav.

Magdaléna Valíková
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. Roman Kantor; Luděk Hajský; Michal Dušek; Miroslava Misíková; Lukáš Hilovský; Lucie Kocourková
Šéfredaktorka: Magdaléna Valíková
Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor; Mgr. Petr Pavelčík, Mgr. Martina Dědičová, Ing. Eva Mašová, Jana Jílková, Petr Borkovec, Kateřina Fišarová, Michal Češek
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.

Z OBSAHU VYBÍRÁME

5
LETEM DIALYZAČNÍM SVĚTEM
Světový den ledvin 2022

6
ROZHOVOR
Ladislav Špaček:
Etiketa není banket ve smokingu, ale pozorné chování k lidem

10
TÉMA
Nový seriál:
Protáhněte se s tipy fyzioterapeutky

14
SHARE FOR CARE
Jak na digitální detox?

22
VAŘÍME S EVOU
Svěží jarní recepty

26
POVÍDKA
Petr Borkovec:
Váza v rákosí

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Světový den ledvin
10. březen 2022

Více úhlů pohledu na téma ledviny

PREVENCE | LÉČBA | TRANSPLANTACE
DEZINFORMACE | MÉDIA

PODÍVEJTE SE NA ZÁZNAM DISKUZE SE ZNÁMÝMI TVÁŘEMI A LÉKAŘI

www.svetovydenledvin.cz

Jiří Moláček, chirurg:
KDO MŮŽE DAROVAT LEDVINU?

Vladimír Tesař, lékař:
JAK COVID OVLIVNIL ZDRAVÍ LEDVIN?

Innet Lajtmannová, lékařka:
JAK ČASTO BYSTE MĚLI CHODIT K LÉKAŘI?

Karel Zima, dárce ledviny:
ZMĚNIL SE MI ŽIVOT BEZ JEDNÉ LEDVINY?

Karel Vaněk, pacient:
JAK SE MI ŽIJE 3 ROKY PO TRANSPLANTACI?

Vladimír Vojanec, lékař:
JAK SE DAJÍ LEDVINY LÉČIT?

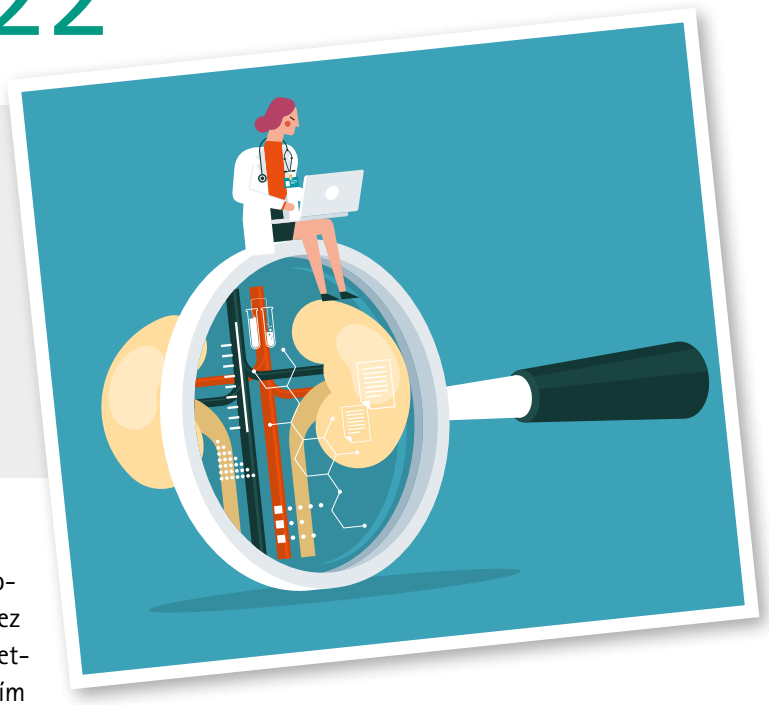
Václav Moravec, moderátor:
JAK MOC SE DAŘÍ DEZINFORMACÍM V ČESKU?

Vladimír Tesař, lékař:
JAK OVLIVŇUJÍ DEZINFORMACE CHOVÁNÍ PACIENTŮ?

Diskuze u příležitosti Světového dne ledvin naleznete zde

Světový den ledvin: 10. března 2022

Světový den ledvin podporuje síť dialyzačních středisek a nefrologických ambulancí B. Braun po celé České i Slovenské republice. Za normálních okolností poskytujeme každý druhý čtvrtek v březnu široké veřejnosti bezplatná preventivní vyšetření ledvin. Letos však ještě dveře našich pracovišť otevřít nemůžeme.



To však neznamená, že prevenci opomeneme. Právě naopak. Nyní v době výskytu onemocnění covid-19 je prevence onemocnění ledvin důležitější více než kdy dříve. Ať již máte s onemocněním ledvin zkušenost přímo vy, nebo váš blízký člověk, mějte na paměti, že osvěta a prevence jsou velmi podstatné a zdánlivě pouhá informace může včas pomoci těm, kteří mohou být v tzv. rizikové skupině, u níž je zvýšené riziko výskytu ledvinových problémů.

Co pro sebe můžu udělat?

Je mi nad 50 let, kouřím, trpím obezitou, vysokým krevním tlakem, jsem diabetik nebo mám v rodině někoho s onemocněním ledvin?

- Udělám si online test www.ledvinova-kalkulacka.cz.
- Pokud mi vyjde, že jsem v rizikové skupině, ihned se objednám ke svému praktickému lékaři na prevenci.

Prodělal jsem onemocnění covid-19, které vyžadovalo hospitalizaci?

- Objednám se ke svému praktickému lékaři a budu chtít preventivní vyšetření ledvin.
- Nový typ koronaviru totiž může poškodit ledviny a bez preventivního vyšetření o tom nemusím dlouho vědět.

Jak preventivní vyšetření probíhá?

Vyšetření prevence onemocnění ledvin nebolí a trvá jen pár minut. Je potřeba kapička krve z prstu, vzorek moči, změření tlaku a zhodnocení celkového stavu i s ohledem na rodinnou anamnézu.

Proč je důležitá prevence?

Ledviny jsou párový orgán o velikosti jedné sevřené pěsti a jejich hlavní funkcí je očištění krve od odpadních látek, které se z těla vylučují močí. Rovněž udržují optimální hladinu tekutin v těle. Pro lidský organismus jsou nezbytné stejně jako srdce či plíce. Onemocnění ledvin má vliv na vznik dalších, především kardiovaskulárních onemocnění.

Nemocné ledviny nebolí

Chronické onemocnění ledvin pacienta obvykle nebolí. Mezi projevy onemocnění ledvin patří například krev v moči, otoky nohou, únava, vyšší krevní tlak nebo časté močení (zejména v noci). Čím dříve je nemoc ledvin diagnostikována, tím jednodušší je léčba, a tím nižší je riziko výskytu přidružených onemocnění.

Kdo by se měl nechat vyšetřit?

Nevíte, do jaké míry se vás či vašich blízkých onemocnění ledvin týká? Zkuste si odpovědět na následující otázky.

- Máte vysoký krevní tlak?
- Máte cukrovku?
- Vyskytují se ve vaší rodině nemoci ledvin?
- Máte nadváhu?
- Kouříte?
- Bylo vám již 50 let?

Pokud jste alespoň na jednu otázku odpověděli kladně, spočítejte si riziko onemocnění online na www.ledvinovakalkulacka.cz.

LADISLAV ŠPAČEK: ETIKETA NENÍ BANKET VE SMOKINGU, ALE POZORNÉ CHOVÁNÍ K LIDEM

foto Michal Sváček

Ladislav Špaček, někdejší tiskový mluvčí Václava Havla, je český spisovatel, novinář, pedagog a mistr v oboru etikety. Pana Špačka netřeba představovat, jistě znáte alespoň jedno z jeho doporučení v oblasti chování, stolování nebo mezilidských vztahů. Nejen tato témata jsme otevřeli v rozhovoru pro náš časopis.

Byla pro vás léta strávená na Hradě hodně tvrdou školou etikety, nebo jste v tomto ohledu jen navázal na výchovu z domova?

Měl jsem naštěstí dobrou průpravu z domova. Můj tatínek byl starší pán, ale švihák, měl asi sedm obleků a chodil v nich denně, ač byl obyčejným úředníkem. Boty si čistil každý večer a nutil mě, abych se k němu přidal. Pro mne to byla nepochopitelná pedanterie, boty plní svoji funkci, ať se lesknou, nebo ne. Nosil klobouk a každé ráno si vázal kravatu, aby mohl opustit byt. V pubertě jsem se tatínkovi tajně posmíval, teď se mu veřejně omlouvám. Mít v rodině vzor, tatínka, dědečka, babičku, to je důležitý vklad do života dítěte. Jak se mi to všechno hodilo, když mě osud zavál na Hrad! Byl jsem připraven. Uměl jsem bezvadně stolovat, protože doma jsme večeřeli u kulatého stolu a pod ubrusem jsme mívali molton, jemnou plstěnou podložku, aby sklenice a příbory nebouchaly o desku stolu. S kravatou jsem trochu zápasil, ale dohnal jsem to. A boty jsem měl vždy vyleštěné jako zrcadlo.

Etiketa je i umění přizpůsobit se prostředí a rozpoložení přítomných. Opravdu jste se s dalajlámou plácal po zádech?

S dalajlámou ano, ten k tomu sváděl, je to velmi neformální a přátelský člověk, vždy usměvavý a veselý. S americkými prezidenty jsem byl opatrnější. Když mě Bill Clinton poplácal po zádech, neodvažoval jsem se mu to oplatit, američtí bodyguardi jsou ostří hoši a kdo ví, jak by si to vysvětlili. Když měl před časem Barack Obama projev na Hradčanském náměstí v Praze, přistoupil k lidem za bariérou a potřásal si s nimi rukama. Jeden z přihlížejících mu zničehonic sáhl na hlavu a pohladil ho. Možná to byl nevinně míněný žert, ale mohl skončit tragédií.

Před několika lety jste vzpomínal, jak jste v radostné náladě vzal schody po třech a skončil pod nimi se zlomeninami. Teď už do schodů kráčíte vždy důstojně?

Ano, důstojně a rozvážně. Jednak to náleží už k mému věku a postavení, jednak ta bolestivá zkušenost mě vede k větší opatrnosti. Radostný běh do schodů už přenechávám mladším, titanová destička v zápěstí mě stále varuje. Zlomenina ruky nás zcela ochromí, netušíme, kolik úkonů provádíme oběma rukama nebo tou konkrétní zlomenou. Najednou jsem nemohl ohromovat společnost elegantní manipulací s příborem při stolování, byl jsem rád, když mi soused nakrájel maso. Naštěstí moje utrpení netrvalo dlouho, za pět týdnů bylo po trápení.

Kdybyste tenkrát stoupal po schodech s dámou, šla by před vámi a etiketa by se jí velmi vyplatila, nesletěla by. Ostatně – jsou ještě stále zapotřebí gentlemani? A poznám je podle toho, že na sobě mají oblek a kravatu?

Gentlemani se zrodili jako společenská vrstva v Anglii v 18. století. Byli to podnikatelé, kteří zbohatli především z obchodu, profesních povolání a farmaření. Bohatli, zatímco tradiční šlechtě ujel vlak, protože se nedokázala přizpůsobit novinkám průmyslové revoluce. Nová elita přebírala sice některé aristokratické

Ladislav Špaček

vystudoval ostravskou Pedagogickou fakultu a Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy, kde pak vyučoval historický vývoj české gramatiky. Na začátku 90. let působil jako novinář ve zpravodajství Československé televize a poté jako mluvčí prezidenta republiky Václava Havla (1992–2003). Desítky let je proslulý propagací společenské etikety, o níž napsal i řadu knížek. V současné době nejen pokračuje ve psaní, ale také pořádá přednášky a semináře o společenské etiketě a komunikaci s médii. Zabývá se i moderováním odborných akcí.

způsoby života (zámecká sídla, hony, způsob oblékání), ale žila již moderním občanským stylem. V 18. století se ujal pro příslušníky této vrstvy výraz „gentleman". Gentlemani se stávali vzorem celé společnosti, jejich mravy, životní zásady a styl oblékání jim příslušníci ostatních vrstev záviděli. Gentleman ovšem není jen perfektně oblečený muž, důležitější je jeho chování, empatie, ohleduplnost a takt, pozornost vůči okolí, galantnost k dámám, laskavé a milé vystupování, vtipná konverzace. S gentlemanem je radost trávit čas, to vám řekne každá žena, která tu příležitost potkat takového muže měla. Jsou stále zapotřebí, protože svým vzorem kultivují společnost. Možná dnes více než tenkrát…

Je etiketa stále platná a přenositelná do budoucnosti?

Etiketa není banket ve smokingu, etiketa je slušné a pozorné chování k ostatním lidem, na ulici, v zaměstnání, v rodině, při společenských událostech. A to je zapotřebí dnes, stejně jako před sto lety a za sto let také. Etiketa otupuje hrany, o které bychom se v tom mnohačetném lidském setkávání zbytečně zraňovali. Etiketu praktikujeme denně, od rána do večera. Když se ráno probudíte a váš manžel vás pozdraví svým každodenním: „Dobré jitro, miláčku. Jsi ještě krásnější než včera!", je to první projev etikety a tak to pokračuje – předpokládám – celý den.

Jak je to se slušným chováním Čechů v porovnání s našimi sousedy?

Češi mají velkou výhodu. Když se mne lidé ptají, kde hledat vzory pro slušné chování, upozorňuji je na hlubokou tradici, kterou před sto lety založil Jiří Guth-Jarkovský, středoškolský učitel, předseda Československého olympijského výboru a velký propagátor etikety. Napsal spoustu knih, nejdůležitější je Společenský katechismus, ve kterém položil základy etiketě 20. století. Proto se také stal hned po vzniku republiky prvním obřadnostou, tedy ceremoniářem, dnes bychom řekli šéfem protokolu, prezidenta T. G. Masaryka. Nu pravda, Guth-Jarkovský je legenda a legendy patří do historie, z jeho pravidel využijeme jen málo, protože jiné je postavení ženy ve společnosti, role dětí, nemáme služebnictvo a nenosíme fraky. Doba se velmi změnila a s ní lidé, a tudíž i pravidla etikety.

Budou v budoucnu nadále pánové pomáhat dámám do kabátů, nebo jim to strach nedovolí?

Projevy galantnosti vůči dámám mají kořeny už v rytířských dobách, pár bláznivých odpůrkyň přirozené pozornosti mužů k ženám na tom nic nezmění. Náš vztah k ženám, tak jak se vytvořil

v euroatlantické civilizaci, je v celosvětovém kontextu zcela ojedinělý. Žádná jiná kultura nemá k ženám tak galantní, uctivý a ohleduplný vztah jako naše. Žena zde požívá nejvyšší důstojnosti, je na piedestalu společenské významnosti, a to sama o sobě, ne pouze jako matka, která rodí děti, a proto si zaslouží ochranu. Oslabovat tento ojedinělý vztah k ženám znamená přicházet o jedno významné kulturní dědictví. Nic na tom nemění okrajové snahy feministek vyrovnávat se s muži i tak hloupě, že odmítají nechat si otevřít dveře a obléci kabát, je to mylné pochopení rovnosti žen. Ženy jsou v naší civilizaci už dávno rovny mužům, pilotují stíhačky, létají do kosmu, řídí gigantické nadnárodní korporace, jsou prezidentkami, ale nechtějme, aby mužům otevíraly dveře a pomáhaly jim do kabátů.

Kdy a proč jste se pustil do psaní knížek na téma slušného chování?

Už jsem se zmiňoval o Jiřím Guthovi-Jarkovském, ale jeho etiketa je sto let stará, nepomůže nám v orientaci v současném světě. Vždy jsem viděl, kolik lidí je ve společenském prostředí nejistých, bezradných, nevědí, jak použít překládací příbor na rautu, jak jíst těstoviny, jak si uvázat kravatu. Po odchodu z Hradu jsem měl konečně čas realizovat svoje osvětové plány. Po televizním seriálu Etiketa, který měl 43 dílů a dodnes se reprízuje, jsem začal psát knihy, ke dnešku je to asi třicet titulů. Jsou určeny pro studenty, pro celou rodinu, pro malé i větší děti, pro dospívající, pro manažery. Jsou to útlé i tlusté publikace – každý si může vybrat. Mám radost, že o moje knihy a přednášky je takový zájem, protože kultivují společnost.

Máte za sebou rakovinu prostaty. Jak se vám podařilo ustát tuto zkušenost?

Nebylo to nijak dramatické. Měl jsem štěstí, že žiji v této době, a ne před dvaceti lety, a taky že nádor byl v počátečním stadiu. Ze všech možností, které mi lékaři nabízeli, jsem si vybral protonové ozařování. Bylo to komfortní, bezbolestné a zatím se ukazuje, že úspěšné, dokonce bez jakýchkoli nepříjemných průvodních jevů či následků. Už o tom vlastně ani nevím, nijak mě ta zkušenost neomezuje.

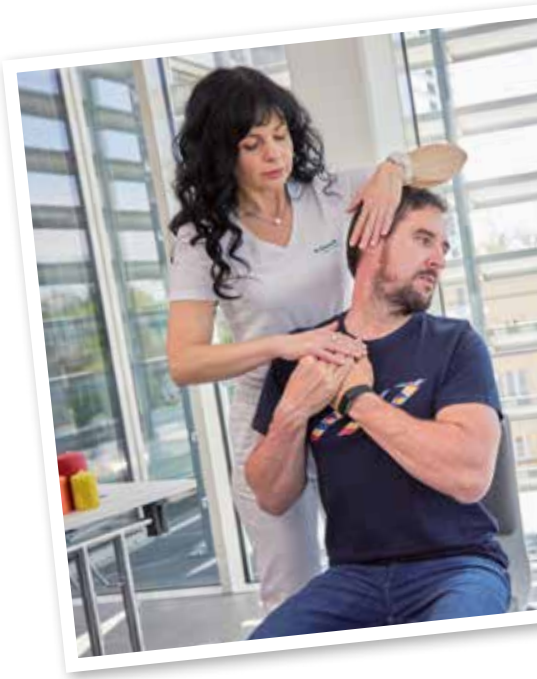
Dobře to tedy dopadlo, ale stejně se zeptám… Změnila těžká nemoc v nějakém smyslu váš pohled na svět?

Ani ne, to je nemoc, kterou si člověk nepřivodí sám třeba špatnou životosprávou, aby pak z toho mohl vyvozovat závěry pro svůj další život. Nedá se jí předcházet, nemá si co vyčítat. To ta zlomená ruka je velké varování do budoucna. Po schodech se neběhá, kráčíme zpříma a důstojně.

Jana Jílková
foto společnost EEZY a z archivu Ladislava Špačka

FYZIOTERAPEUTKA RADÍ: PROTÁHNĚTE SE

1. DÍL



Do ordinace fyzioterapeutky Mgr. Martiny Dědičové v Říčanech přichází stále více pacientů s bolestí krční páteře a hlavy. V našem novém pravidelném seriálu zaměřeném na procvičení a protažení různých tělesných partií vám Mgr. Martina Dědičová, kterou jsme také požádali o malý rozhovor, postupně představí cviky na uvolnění celého těla. Využijete je při práci i jako prevenci vzniku bolestí. Začínáme svaly krčními, prsními a mezilopatkovými.

Zbavme se bolestí z přetížení

Většinu problémů si často způsobujeme sami. Alarmující je, že bolesti se objevují už i u dětí. Velmi častou příčinou bolestí je přetížení. K němu přispívá životní styl, dlouhé sezení u počítače a málo fyziologického pohybu, kdy i na krátké vzdálenosti jezdíme autem. Dlouhodobé působení stresu se také často projeví zvýšeným napětím šíjových svalů. Dříve lidé měli více přirozeného pohybu a při chůzi měli hlavu v prodloužení trupu ve vzpřímeném (fyziologickém) držení. Dnes je bohužel situace jiná...

Během pandemie koronaviru, kdy byly zavřené školy a mnoho lidí pracovalo z domova, se to vše velmi negativně podepsalo na držení těla. Stále více se také setkáváme s tzv. flekčním držením hlavy (hlava je předsunutá dopředu, záda ohnutá).

Jak bolesti předejít, případně si od ní ulevit?

Důležité je předejít svalovým dysbalancím, které jsou nejčastějším zdrojem bolesti. Vyzkoušejte si následující cviky zaměřené na uvolnění šíjových svalů, protažení svalů prsních a posílení svalů mezilopatkových. Stačí vám na to jen pár minut. Důležitá je pravidelnost.

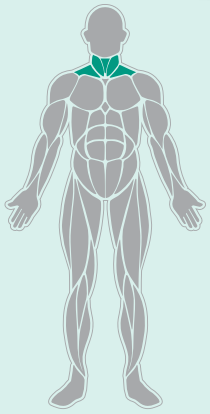
Šest cviků pro uvolnění krční páteře

PROTAŽENÍ TRAPÉZOVÉHO SVALU: SEDNEME SI NA ŽIDLI, PRAVOU RUKOU SE CHYTNEME PODSEDÁKU, LEVOU RUKU POLOŽÍME NA PRAVÉ UCHO. PROVEDEME ÚKLON HLAVY DOLEVA, NÁDECH. S VÝDECHEM SE SNAŽÍME ZVĚTŠIT ÚKLON HLAVY DOLEVA. CVIK PROVEDEME STEJNĚ I NA DRUHOU STRANU, NEJMÉNĚ TŘIKRÁT.

Nečekejte, až vás začne něco bolet, cvičte pravidelně a preventivně!

PROTAŽENÍ SVALŮ NA PŘEDNÍ STRANĚ KRKU: SEDNEME SI NA ŽIDLI, RUCE POLOŽÍME NA PRAVOU KLÍČNÍ KOST A OTOČÍME HLAVU DOLEVA. NÁDECH, OČI SE PODÍVAJÍ DOLEVA. VÝDECH, OČI SE PODÍVAJÍ DOLEVA A DOZADU. CVIK PROVEDEME STEJNĚ I NA DRUHOU STRANU, NEJMÉNĚ TŘIKRÁT.

PROTAŽENÍ ZDVIHAČE LOPATKY: SEDNEME SI NA ŽIDLI, LEVOU RUKOU SE CHYTNEME PODSEDÁKU, PRAVOU RUKU POLOŽÍME NA TEMENO HLAVY. PROVEDEME ROTACI HLAVY DOPRAVA, PŘEDKLON HLAVY. NÁDECH. S VÝDECHEM ZVĚTŠUJEME PŘEDKLON S ROTACÍ. CVIK PROVEDEME STEJNĚ I NA DRUHOU STRANU, NEJMÉNĚ TŘIKRÁT.



Podívejte se na videa cviků uvoňujících krční páteř.

Paní Dědičová, co vás přivedlo k profesi fyzioterapeutky?

Vyrostla jsem v lázeňském městě a již od malička jsem se chtěla uplatnit ve zdravotnictví. Mým cílem bylo, aby mě má budoucí práce bavila a nestala se stereotypní. Moje záliba v různých sportech mě přivedla právě k fyzioterapii, kterou jsem začala studovat už na střední škole a pokračovala na škole vysoké.

Co vás na této profesi nejvíce baví?

Nejvíce mě baví práce s lidmi a dodává mi energii zpětná vazba spokojených pacientů. Mám radost, když mohu pacientům pomoct od bolesti a často i dlouhodobého trápení. Vždy ráda vidím, když lidé díky fyzioterapii zlepší svůj dosavadní životní styl.

Pravidelný seriál zaměřený na procvičení a protažení různých partií těla bude provázet časopis Dialog pro celý letošní rok. Podle čeho jste vybírala jednotlivé cviky, které dialyzovaným pacientům prostřednictvím těchto stránek představíte?

Ze své dlouholeté praxe jsem vybírala cviky jednoduché a v rozumném opakování zvládnutelné téměř pro každého. Chtěla bych, aby je následně mohli pacienti cvičit sami a zařadili je do běžného dne, protože nejdůležitější je pravidelnost.

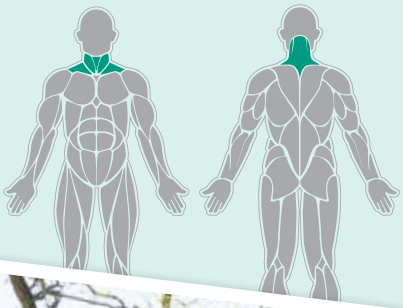
Co pro vás osobně znamená pohyb? Máte například oblíbený sport, kterému se věnujete?

Pohyb je nezbytnou součástí mého života. Věnuji se rekreačně mnoha sportům, a jelikož mám ráda sníh, tak těm zimním nejraději.

Je něco, co byste chtěla vzkázat dialyzovaným pacientům, kteří chtějí zařadit pravidelný pohyb do své každodenní rutiny?

Nikdy není pozdě s pohybem začít. Pravidelné cvičení se pozitivně projeví nejen na vašem fyzickém, ale i psychickém zdraví.

PROTAŽENÍ SVALŮ NA ZADNÍ STRANĚ KRKU: SEDNEME SI NA ŽIDLI, PROPLETEME PRSTY A POLOŽÍME JE NA TEMENO HLAVY. HLAVU PŘEDKLONÍME, NÁDECH. S VÝDECHEM ZVĚTŠUJEME PŘEDKLON HLAVY. OPAKUJEME TŘIKRÁT.



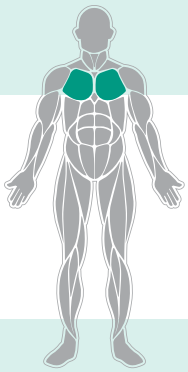
PŮLKRUH HLAVOU: POSADÍME SE, PROVEDEME PŮLKRUH HLAVOU OD JEDNOHO RAMENE K DRUHÉMU (NE DO ZÁKLONU). POTÉ ZŮSTANEME V KRAJNÍ POLOZE A PROVEDEME KÝVÁNÍ HLAVY (ANO, ANO A NE, NE). OPAKUJEME NEJMÉNĚ TŘIKRÁT.

CVIK „ŠUPLÍK": SEDNEME SI NA ŽIDLI, POLOŽÍME PRST NA BRADU. NÁDECH. S VÝDECHEM TLAČÍME PRSTEM NA BRADU A ZASOUVÁME JI („ZASOUVÁME ŠUPLÍK"). UVOLNÍME TLAK A KRČNÍ PÁTEŘ SE VRACÍ DO VÝCHOZÍ POZICE. OPAKUJEME TŘIKRÁT.

STOJÍME U STROMU NEBO U ZDI, DLAŇ OPŘEME O STROM, PRSTY SMĚŘUJÍ NAHORU A POMALU OTÁČÍME ZPEVNĚNÝ TRUP OD STROMU. DRUHÁ VARIANTA PRO UVOLNĚNÍ PŘEDLOKETNÍCH SVALŮ – PRSTY SMĚŘUJÍ DO STRANY. OPAKUJEME 3–5KRÁT.

Uvolnění prsních svalů

Podívejte se na video, jak správně uvolnit prsní svaly.

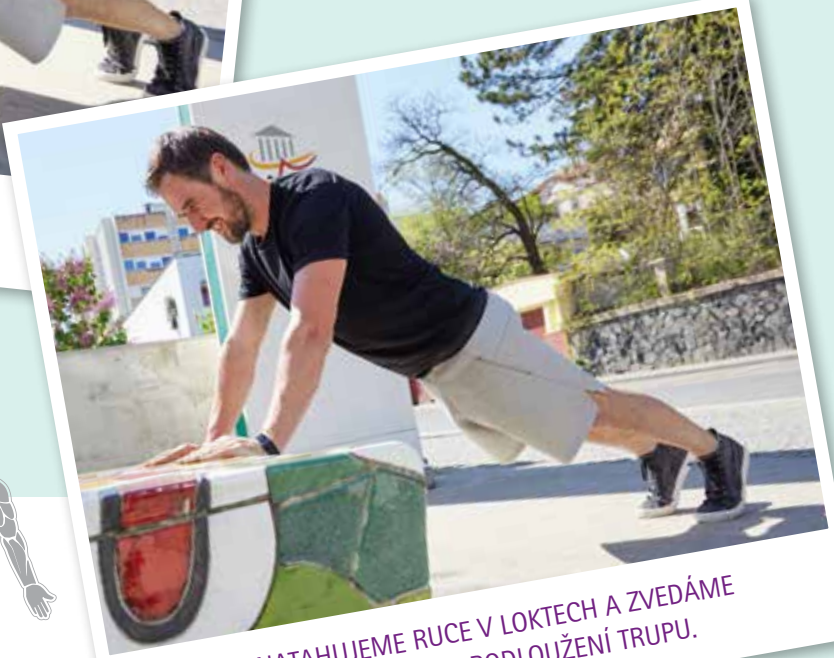


Posilování mezilopatkových svalů

CVIK „SVÍCEN“: CVIČÍME VE STOJI NEBO V SEDU. NÁDECH, VZPAŽÍME. S VÝDECHEM KRČÍME RUCE V LOKTECH A STÁHNEME MEZILOPATKOVÉ SVALY.

CVIK „ČÍŠNÍK“: POLOŽÍME ZKŘÍŽENÉ RUCE NA BŘICHO A PŘEDKLONÍME HLAVU. NÁDECH. PŘI VÝDECHU TOČÍME DLANĚ KE STROPU A VYTÁČÍME PŘEDLOKTÍ DO STRAN, LOKTY JSOU U TĚLA. HLAVA JDE S VÝDECHEM DO NAPŘÍMENÍ, RAMENA MÁME UVOLNĚNÁ. OPAKUJEME 3–5KRÁT.

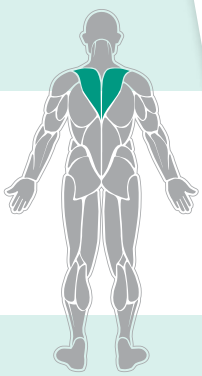
KLIK: DLANĚ MÁME POLOŽENÉ NA PODLOŽCE POD RAMENY, LOKTY JSOU POKRČENÉ...



... PLYNULE NATAHUJEME RUCE V LOKTECH A ZVEDÁME ZPEVNĚNÝ TRUP. HLAVA JE V PRODLOUŽENÍ TRUPU.

Připravila Mgr. Martina Dědičová
Ordinace fyzioterapie v Říčanech

Cviky na posílení mezilopatkových svalů na videu najdete zde.



MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE: DIGITÁLNÍ DETOX

Chytré telefony a další digitální zařízení se staly nepostradatelnou součástí našich životů. I když nás tito univerzální společníci provázejí mnoha oblastmi života každý den, neměli by ho ovládat. Digitální detox nabízí příležitost osvěžit si skutečné prožitky a zlepšit svůj fyzický i duševní stav.

Digitalizace všech oblastí života svět změnila mnohem víc než kdysi vynález knihtisku. Téměř každý z nás s sebou neustále nosí nejúspěšnější produkt novověku - mobilní telefon. Pro samotné volání telefony používáme čím dál tím méně, nejčastěji z nich posíláme zprávy, chodíme na sociální sítě a s pomocí různých aplikací dokážeme zorganizovat téměř každou část svého života.

Koronavirová pandemie nám ukázala, jaké výhody digitální zařízení přinášejí. Díky nim jsme mohli pracovat i během lockdownu, byli jsme ve spojení s přáteli, příbuznými, a dokonce i lékaři. Nuda? Nic takového neznáme, na internetu je vždycky něco, u čeho můžeme strávit čas. To všechno je samozřejmě lákavé, musíme si ale uvědomit, že to zároveň mění naše chování.

Mnozí lidé pociťují nutkavou potřebu být neustále on-line a okamžitě reagovat na zprávy nebo oznámení. Trpí

Nadměrné užívání mobilního telefonu může vést k nespavosti, špatné koncentraci, roztěkanosti a depresím.

Tipy, jak začít:

- ✓ Nebojte se telefon vypnout. Během jídla, při cvičení nebo na procházce se nenechte vyrušovat, není třeba stále kontrolovat mobil.
- ✓ Odhlaste všechny notifikace a další zprávy se zvukovým signálem, které nejsou absolutně nezbytné.
- ✓ Do obyčejného papírového zápisníku si napište seznam toho, co chcete udělat on-line. Pak to udělejte všechno najednou, abyste zase mohli fungovat off-line.
- ✓ Všimli jste si, že těžko odoláváte krásným barvám digitálního světa? Pak bude nejlepší, když si v telefonu nastavíte displej do barevné škály šedé.

zvláštním druhem úzkosti, že něco promeškají a o něco přijdou, říká se jí FOMO (z anglického *Fear of Missing Out*).

Jak pomůže detox

Pokud začínáte mít dojem, že to malé chytré zařízení vám v každodenním životě zabírá moc prostoru a uvědomujete si, že zanedbáváte své přátele a koníčky, je možná čas zahájit digitální detox. Nejlepší je začít sám u sebe a jeden celý den si zapisovat, jak často a proč po chytrém telefonu saháte. A zaznamenat si můžete i to, co si přejete změnit.

Zkuste si vymezit čas, kdy budete off-line a určit místa, která pro vás budou zónou bez mobilu. K lepšímu spánku vám pomůže, když z ložnice vykážete telefon i všechna ostatní digitální zařízení a vrátíte se ke starému dobrému budíku.

Jak omezit stres vyvolaný mobilem?

Dbejte na to, abyste svá digitální zařízení používali v těch hranicích, které jste jim vymezili. Ne všechno, co se dá dělat digitálně, se digitálně dělat musí. Místo aplikací můžete věci dělat postaru a používat náramkové hodinky, kuchařku po mamince, fotoalbum, papírový diář a staré dobré mapy. To všechno je ta nejlepší cesta k vědomému zpomalení a odstranění části "digitálního šumu" z vašeho života.

Pravidelná rubrika ze zahraničí

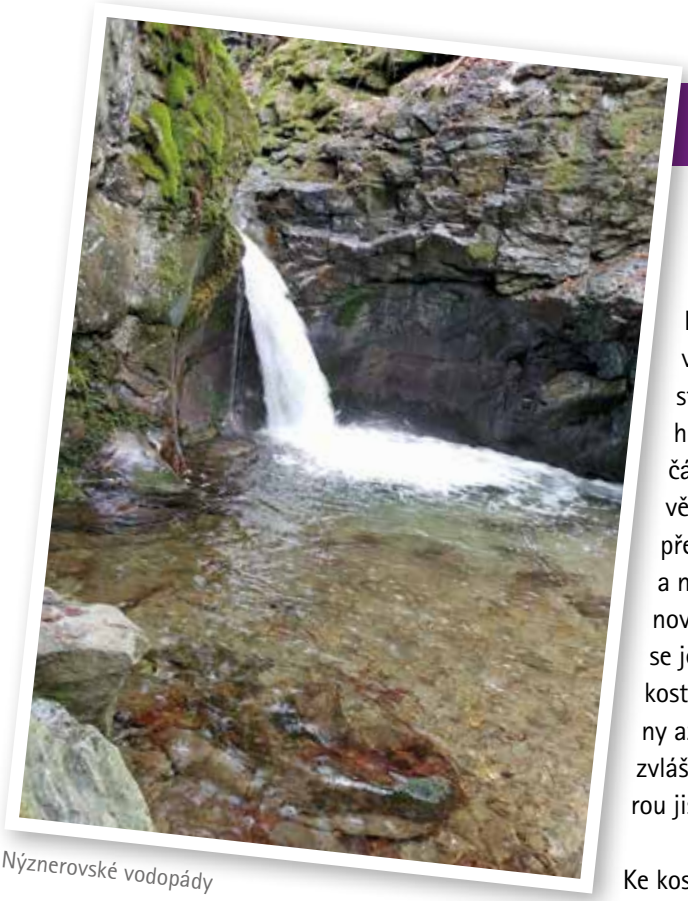
V této rubrice jsme pro vás pod názvem Share for Care připravili novinky ze zahraničí. Myšlenka této rubriky vznikla díky stejnojmennému partnerskému časopisu Share for Care, který vychází v Německu, a my bychom vám ho rádi aspoň touto cestou přiblížili.

Vždy pro vás vybíráme to nejzajímavější. Můžete očekávat různé aktuality, tipy, příběhy či poradenství.

Dvoustránka převzata z německého partnerského časopisu Share for Care

Na víkend do Žulové

Vydejme se za krásou hor, údolí, lesů ale i za bohatou historií do Žulové – malého městečka na západě Slezska sevřeného v údolí mezi Jeseníky a Rychlebskými horami. A milovníky vlaků vezměte určitě s sebou.



Nýznerovské vodopády

Žulová leží asi 15 km severozápadně od města Jeseník a přibližně 55 km severně od Šumperku. Je malým podhorským městem (1200 obyvatel), rozkládá se v nadmořské výšce kolem 360 m. Na východ od města se zvedají svahy Jeseníků a na západ pak svahy Rychlebských hor. Počítejte proto se spíše chladnějším klimatem a přibalte teplé oblečení. Svůj název město získalo podle množství žulových lomů v okolí. V jeho okolí se na rozloze cca 50 km^2 nacházejí čtyři druhy kamene – černý mramor, bílý mramor, tmavá a světlá žula. Další surovinou, která se zde těží, je vápenec. V dobách největšího rozmachu na přelomu 18. a 19. století zde bylo kolem 130 lomů. Název města Žulová se nicméně začal používat až po druhé světové válce, kdy došlo k vysídlení německy mluvícího obyvatelstva. Dříve se užíval název Frýdberg (německy Friedberg).

V Žulové je několik zajímavých míst, která byste při její návštěvě neměli minout. Především je to hrad a kostel. Zní to zvláštně, ale ano, v Žulové mají hrad a kostel sloučené v jedné stavbě. Kostel sv. Josefa byl totiž v letech 1809–1810 postaven na místě bývalého hradu Frýdberg s využitím části jeho opevnění a hlavně věže. Stará hradní věž byla přestavěna na věž kostela a na ni navázala klasicistní novostavba kostelní lodi. Věž se jeví vzhledem ke zbytku kostela velice masivní (má stěny až čtyři metry silné) a tvoří zvláštní dominantu města, kterou jistě nepřehlédnete.

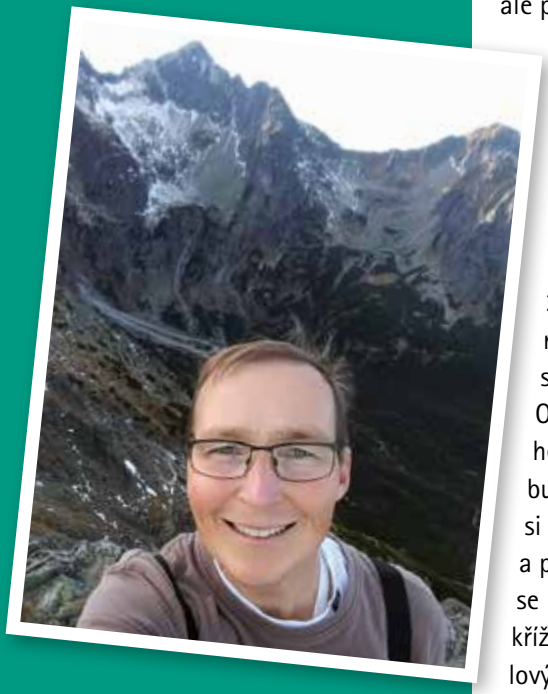
Ke kostelu/hradu se dostanete po starém kamenném mostě, na němž stojí za povšimnutí sochy Panny Marie Neposkvrněné z druhé poloviny 18. století a sv. Jana Nepomuckého.

Jeden z Žulových lomů

Mgr. Petr Pavelčík

(1975), Vlčnov

Říká o sobě, že je „obyčejný člověk z dědiny, vyučený strojní zámečník, který rád zkouší nové věci a snaží se ze života dostat, co to dá". Z pohledu redakce má ale srdce dobrodruha, který se nenechá omezovat překážkami, jež před něj život klade. Za více než deset let na dialýze totiž stihl dostudovat ochranu přírody na Univerzitě Palackého v Olomouci, oženit se, zrekonstruovat dům, stát se včelařem, začít malovat, ilustrovat řadu edukačních přírodovědných materiálů, vypěstovat bez chemie hromady zeleniny na vlastní zahradě a také v rámci své cestovatelské vášně navštívit třikrát Japonsko a řadu jiných úžasných míst u nás i ve světě.



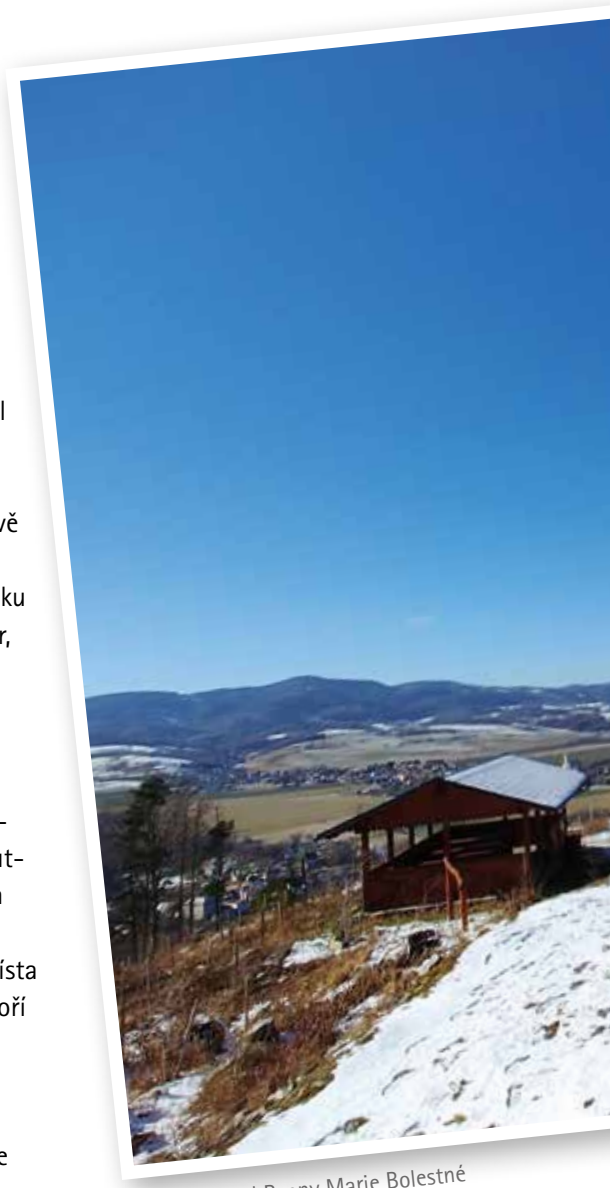
Kousek za mostem na Josefském náměstí můžete navštívit informační centrum a také Kamenické muzeum. Dozvíte se zde mnohé o historii kamenictví na Žulovsku a přírodě Rychlebských hor. Otevřeno je bohužel ale jen v červenci a srpnu.

Na náměstí v Žulové zaujme ještě nově zrekonstruovaná radnice a Mariánský (Jubilejní) sloup. Ten byl postavený roku 1898. Zasloužil se o něj Dámský výbor, který ho nechal postavit k 50 rokům vlády císaře Františka Josefa I.

Procházka na Boží horu

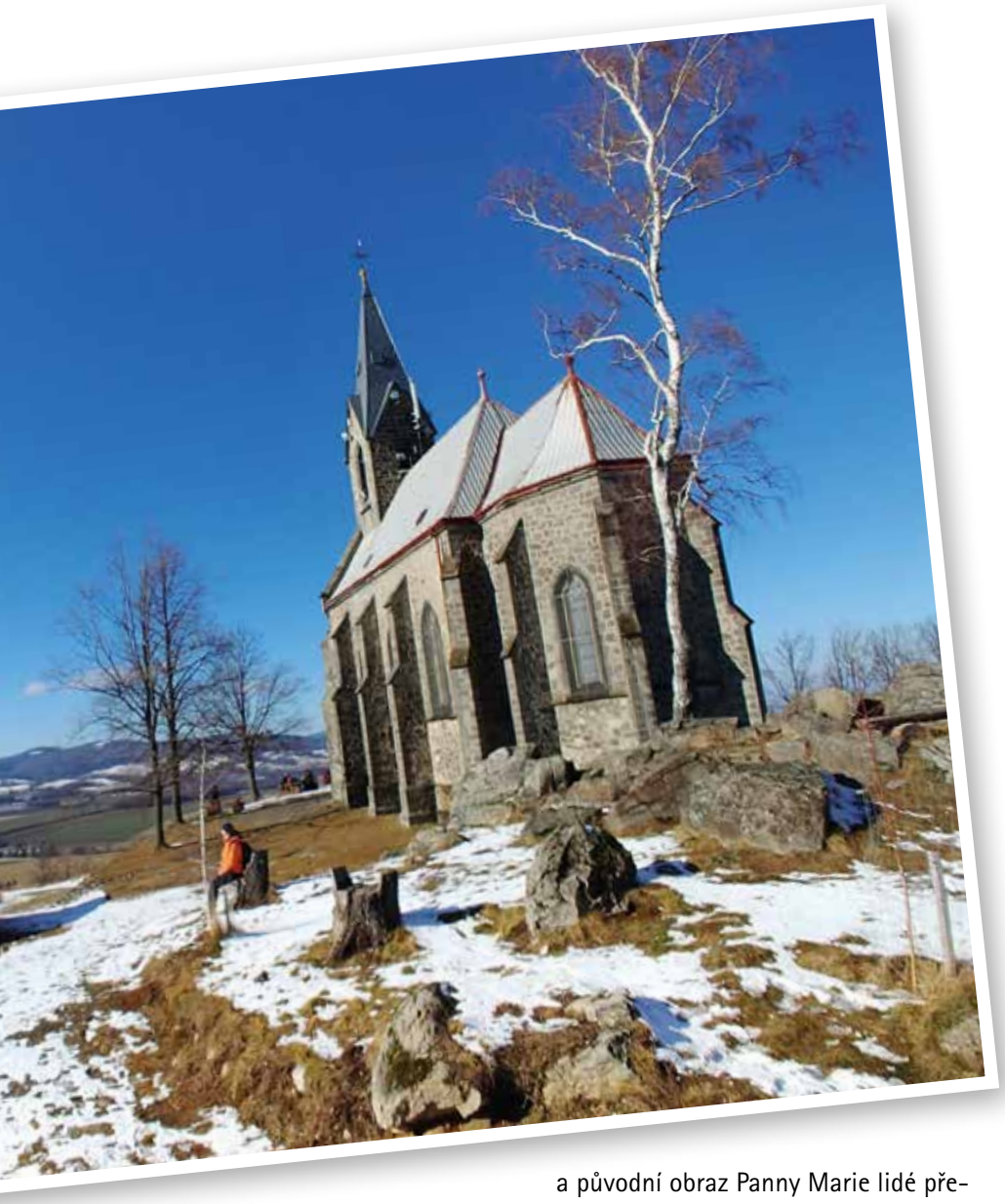
Při prohlídce města vás kromě unikátního kostela jistě zaujme i stavba poutního kostela Panny Marie Bolestné na kopci nad městem – na Boží hoře. Na první pohled je zřejmé, že z tohoto místa musí být krásný výhled na okolní pohoří a na město.

Z náměstí vede na Boží horu modrá turistická značka. Vydejte se po ní, ale za železničním přejezdem neodbočte po značce cestičkou mezi domy nahoru, ale pokračujte dál po asfaltové silnici. Povedou vás směrovky a cesta k vrcholu nebude tak prudká a náročná. Navíc je podél cesty vybudována nová FIT stezka s rozličnými cvičebními prvky, na kterých si můžete protáhnout a posílit tělo. Trasa z náměstí na vrchol je zhruba 2,6 km dlouhá ale překonává více než 170 výškových metrů, takže výstup vám může zabrat i dvě hodiny. Odměnou vám bude skutečně nádherný výhled. V okolí kostela je vybudováno několik laviček a stolů, kde si budete moci pohodlně odpočinout a pokochat se pohledem do okolí. Dolů se pak vydejte po modré značce kolem křížové cesty, kterou tvoří čtrnáct žulových sloupků s kapličkou s pašijovým obrázkem.



Poutní kostel Panny Marie Bolestné

A jak že toto poutní místo vlastně vzniklo? Ve 12. století se prý na vrcholu Boží hory objevila na kůlu upevněná podobizna Panny Marie Bolestné. K podobizně začalo přicházet se svými pobožnými modlitbami velké množství křesťanů. Když byl tento obraz větrem utržen, postavili obyvatelé Frýbergu na místě, kam vítr obraz zanesl, kapličku, do které mariánský obraz umístili. I tato stavba však během doby také zchátrala a bylo rozhodnuto o postavení velké kaple. Roku 1712 duchovní Bedřich Schubert ze Skorošic vymohl nutné povolení k vybudování kostelíčka a vyhlásil sbírku. Novostav-



ba pak byla zahájena ještě v roce 1712 a už 12. května 1713 byla dokončena. Na základě nařízení císaře Josefa II. byl ale roku 1784 poutní kostel uzavřen a původní obraz Panny Marie lidé převezli do kostela ve Skorošicích. V roce 1833 při požáru kostela ve Skorošicích obraz Panny Marie však nadobro shořel. V letech 1878–1880 byla pak dřevěná poutní kaple na Boží hoře nahrazena současnou novostavbou novogotického kostela.

Vodopády Stříbrného potoka

Druhým nenáročným výletem ze Žulové může být návštěva vodopádů na Stříbrném potoce, nazývaných také Nýznerovské vodopády. Cesta k nim vede rovněž po modré turistické značce, ale právě na opačnou stranu než na Boží horu. Celou dobu (asi 2 hodiny) půjdete po silnici nebo zpevněné lesní cestě, na necelých 6 kilometrech nastoupáte asi 150 metrů. Takže tuto vycházku můžete uskutečnit i za horšího počasí nebo za deště. Podstatnou část cesty budete procházet osadou Nýznerov (odtud název vodopádů), poslední úsek pak vede lesem.

Samotné vodopády tvoří soustava kaskád a peřejí v úzké soutěsce. Vznikly na prahu tvořeném odolnější horninou (žílou amfibolického gabra). Dolní část vodopádu protéká úzkou skalní soutěskou, která je obtížně přístupná, ale horní část je zpřístupněná schodištěm, kterým se lze dostat až k jezírku, kam dopadá voda z jednoho z prahů. Voda v kaskádě padá po jednotlivých stupních do hloubky

Výhled na Žulovou z Boží hory

Kostel sv. Josefa ve Frýdbergu

„Motoráček" ve stanici Žulová

14 m, nejvyšší stupně kaskády dosahují výšky až 3 m. Když už budete u vodopádů Stříbrného potoka, zajděte se podívat i k menšímu Bučínskému vodopádu. Je asi 250 metrů dál po modré značce kolem Bučínského potoka. Bohužel do vodopádu nedávno spadl mohutný strom a vodopád tak není příliš vidět.

Pokud budete v Žulové pobývat delší dobu, zkuste se zajít podívat na Venušiny mísy, tedy žulové skalní prohlubně, které připomínají obří mísy. Nacházejí se v malém skalním městečku na vrcholu kopce Smolný u obce Velká Kraš. Nebo vystoupejte na některý z okolních vrcholů – Smrk, Borůvkovou horu nebo Špičák či Žulovou horu.

Do Žulové vlakem

A jak se nejlépe do Žulové dostanete? Vlakem! A nejen, že to bude snadné a pohodlné spojení, ale bude to i krásná podívaná, neboť je trať z Hanušovic přes Ramzovou do Lipové lázně a dál do Jeseníku (tzv. Slezský Semmering) údajně jednou z nejhezčích u nás. Železnice zde prochází mnoha údolími a tvoří úchvatné zákruty nad nimi. Údolí vlak překonává pomocí viaduktů, přičemž jen na území Horní Lipové jich je šest. Trasa Slezského Semmeringu překonává značné převýšení, nejvyšším bodem trati je Ramzová (760 m n. m.), která je nejvýše položenou rychlíkovou stanicí v České republice.

Když do Žulové, tak vlakem. Přeji vám šťastnou cestu.

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor

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

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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

Jaké jsou možnosti při provádění domácí dialýzy? Můj otec špatně snáší pobyt v nemocnici. Byla mu nasazená dialýza již třikrát a jeho psychický stav se horší z důvodu časové náročnosti úkonu. Má zavedený katetr v předloktí, a proto bych se chtěl informovat, zda i v tomto případě je domácí léčba možná.

Pacient je nyní léčen pomocí hemodialýzy prováděné v dialyzačním středisku. Alternativou k této léčbě je domácí hemodialýza. Výhodou metody je, že je prováděna doma v domácím prostředí, jednotlivá procedura trvá kratší dobu, ale provádí se častěji než třikrát týdně.

Pacient má zřejmě na předloktí arteriovenózní spojku, kterou je nutno napichovat jehlami. Po zaškolení a při dostatečné obratnosti je pacient schopen provádět napichování jehel a napojení na dialyzační přístroj sám.

Podmínkou domácí hemodialýzy je nutnost se metodu naučit a zvládnout ji samostatně provádět v domácím prostředí. Pokud si však pacient není schopen provést dialýzu sám, musí mít někoho, kdo se to naučí a bude mít dostatek času dialýzu provádět s ním. I když pacient zvládá dialýzu sám, je vyžadována přítomnost další osoby v dosahu. Více se dočtete na stránkách o domácí hemodialýze po naskenování QR kódu.

Téma „Jak se v Česku dialyzuje doma" si můžete poslechnout v našem podcastu Medicína s MUDr. Františkem Švárou, který je průkopníkem domácí dialýzy a vedoucím lékařem Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Teplicích. Stačí si naskenovat QR kód nebo navštívit www.bbraun.cz/cs/spolecnost/podcast.

Všechny možnosti léčby je nutné konzultovat s ošetřujícím nefrologem, a to nejlépe za přítomnosti blízkého rodinného příslušníka. Rozhodování o nejvhodnější metodě náhrady funkce ledvin pro konkrétního pacienta by měla vycházet z přání a schopností nemocného za podpory jeho nejbližšího okolí.

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?
Navštivte stránky www.lepsipece.cz
Lepší péče

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

Vážení čtenáři,
své dotazy nám zasílejte na adresu redakce:
Redakce časopisu Dialog
B. Braun Avitum s.r.o.
V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4
nebo e-mailem na adresy:
dialog.cz@bbraun.com,
dialog.sk@bbraun.com
nebo prostřednictvím internetu v poradně na **www.ledviny.cz**.

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

Svěží jarní recepty

Recepty pro vás připravila Eva Mašová, foodblogerka a redaktorka maves_kitchen. Na jejich stránkách můžete najít další inspiraci nejen pro vaření (maves-kitchen.cz a instagram: maves_kitchen).

Salát
z pečené zeleniny

INGREDIENCE (4 PORCE):

- 200 g mrkve
- 140 g kořenové petržele
- 60 g řepy
- 200 g dýně
- 4 stroužky česneku
- 40 g rukoly
- 2 lžíce olivového oleje
- 10 g fermentované hořčice
- šťáva z půlky citronu
- 1 lžíce nasekané hladkolisté petrželky
- 5 g zázvoru
- 10 g medu
- pepř, sůl

Mrkev, celer, petržel, dýni, česnek a řepu omyjeme, zbavíme slupky a nakrájíme na větší kousky. Zeleninu namočíme minimálně na dvě hodiny do vody, abychom snížili obsah draslíku. Řepu namáčíme zvlášť, pokud nechceme mít všechnu zeleninu obarvenou na červeno. Po namáčení zeleninu necháme okapat a pak ji dáme do pekáče. Pekáč je lepší vyložit pečicím papírem, aby se zelenina během pečení nepřichytila ke dnu a stěnám. Zeleninu zlehka osolíme, přidáme olivový olej, promícháme a podlijeme 50 ml vody. Pečeme přiklopené poklicí v rozehřáté troubě na 200 °C zhruba 40 minut, pak ještě asi 15 minut odklopené, aby se zelenina opekla a přebytečná voda odpařila. Mezitím si připravíme zálivku na salát tak, že do misky dáme olivový olej, hořčici, citronovou šťávu, med a najemno nakrájený zázvor, promícháme do hladka a necháme odležet. Upečenou zeleninu přendáme do salátové mísy, promícháme se zálivkou a zlehka opepříme. Ozdobíme nasekanou listovou petrželkou a lístky rukoly.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie 131 kcal, bílkoviny 3 g, sacharidy 18 g, tuky 5 g, vláknina 5 g, fosfor 92 mg, draslík 568 mg

Pstruh
na zázvoru

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 4 čerství pstruzi (1 ks cca 300 g)
- 2 citrony
- 40 g máslo
- 10 g zázvor
- 10 g med
- 4 snítky hladkolisté petrželky
- sůl

Vykuchané pstruhy omyjeme, osušíme a dáme na plech vyložený pečicím papírem. Kůži nařízneme na vrchní straně, pstruhy potřeme ze všech stran i zevnitř šťávou z jednoho citronu, ve které jsme rozmíchali med. Pak je zevnitř i zvenčí zlehka osolíme. Do břišní dutiny dáme na kolečka nakrájený citron, najemno pokrájený zázvor na tenké nudličky, hladkolistou petrželku a kousek másla. Trochu nakrájeného zázvoru, plátek másla a citronu dáme i zvenčí na kůži. Pstruhy pečeme přibližně 30 minut v troubě rozpálené na 200 °C, délku pečení upravíme podle jejich velikosti. Upečené pstruhy dáme na talíř, přelijeme vypečenou šťávou a posypeme nasekanou petrželkou.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie 485 kcal, bílkoviny 47 g, sacharidy 3 g, tuky 32 g, vláknina 0,1 g, fosfor 494 mg, draslík 863 mg

Nepečený
tvarohový dezert
s borůvkami

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 400 g měkkého tvarohu
- 200 g smetany 31%
- 20 g vanilkového cukru
- 40 g cukru krupice
- 200 g mražených borůvek
- 1 lžička (5 g) kukuřičného škrobu
- hrst kanadských borůvek na ozdobu

V míse ušleháme vychlazenou smetanu s vanilkovým cukrem a polovinou (20 g) cukru krupice. Když je smetana vyšlehaná, pomalu do ní zašleháme vychlazený tvaroh. Krém dáme odpočinout do lednice.
V malém hrnci promícháme mražené borůvky s cukrem a za občasného míchání na mírném plamenu necháme zhruba 5 minut probublávat. Přimícháme lžičku kukuřičného škrobu, za stálého míchání provaříme minutu až dvě. Hrnec odstavíme ze sporáku a necháme borůvkový rozvar vychladnout, občas lžící promícháme.
Tvarohový krém pomocí cukrářského sáčku se špičkou naplníme do sklenic, jednotlivé vrstvy střídáme s borůvkovým rozvarem. Můžeme ozdobit čerstvými borůvkami. Dezert podáváme ihned nebo vychlazený z lednice.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie 331 kcal, bílkoviny 18 g, sacharidy 28 g, tuky 16 g, vláknina 1 g, fosfor 209 mg, draslík 189 mg

Upozornění: Recepty pro vás kontrolují naše nutriční specialistky, nemusíte se tedy bát si na pokrmech pochutnat. Dialyzovaní pacienti by nicméně měli dbát zvýšené opatrnosti, například při konzumaci ovoce. Výše uvedená jídla proto nekonzumujte současně v rámci jediného dne. Vyzkoušejte je odděleně a dbejte na nutriční hodnoty ostatních přijatých potravin. Jídelníček vždy přizpůsobte svému zdravotnímu stavu.

foto Eva Mašová a iStock

Osmisměrka

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

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

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

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

JARO A VELIKONOCE SE BLÍŽÍ

TIPY NA DEKORACE

Bez tradičních symbolů Velikonoc si snad oblíbené křesťanské svátky ani neumíme představit. Možná už vybíráte barvy a hledáte postupy, jak ozdobit vajíčka. Jestlipak však víte, proč tradice jejich barvení přetrvává dodnes a jak si můžete jednoduše připravit krásné obarvené kraslice doma? Zkuste si letos výzdobu přichystat s časovým předstihem. A proč je velikonoční zajíček spojován právě se zmrtvýchvstáním Ježíše?

Zdobené kraslice

Velikonoční vajíčko je snad jedním z nejtradičnějších symbolů – znázorňuje zrození, nový život, koloběh života a smrti. Zdobit jej začali už naši předci ve starověku, používali k tomu nejčastěji krev, která odkazovala právě k té Kristově. Samotný proces barvení nebo zdobení se pak v naší republice v každém kraji liší. Mohli bychom bez nadsázky říci, že je to v mnoha rodinách tradice. Vajíčka se barví přírodně (např. v cibulových slupkách) nebo se zdobí slámou, voskem či drátkováním. Vejce můžeme předem vyfouknout nebo je před zdobením uvaříme, aby koledníkům déle vydržela.

Velikonoční zajíček

Zajíček k nám dohopkal ze sousedního Německa. V bibli mu přisuzují hodnoty jako skromnost, pokoru a chudobu. Dodnes zajíčka považujeme za symbol zmrtvýchvstání. Na mnoha obrazech najdeme bílého zajíčka u nohou Panny Marie a současná tradice, kdy dětem schováváme na zahradě velikonoční vajíčka, prý souvisí s tím, že i v přírodě se často právě na jaře zajíčci zatoulali až do blízkosti lidských obydlí ve snaze najít něco k snědku.

Pomlázka

Po skončení všech vážených náboženských svátků se lidové tradice vracejí k radosti, veselí a oslavě života. Nastává čas na velikonoční koledu – pomlázku. Na tu chlapci a muži vyrážejí tradičně na Velikonoční pondělí. Obcházejí s pomlázkou po domech a někde dokonce děvčata polévají vodou. Samotná pomlázka z ručně spletených prutů přináší pomlazení, které dívkám zaručí neutuchající mládí, krásu a svěžest.

Kateřina Fišarová

KOUZLENÍ S CIBULOVÝMI SLUPKAMI

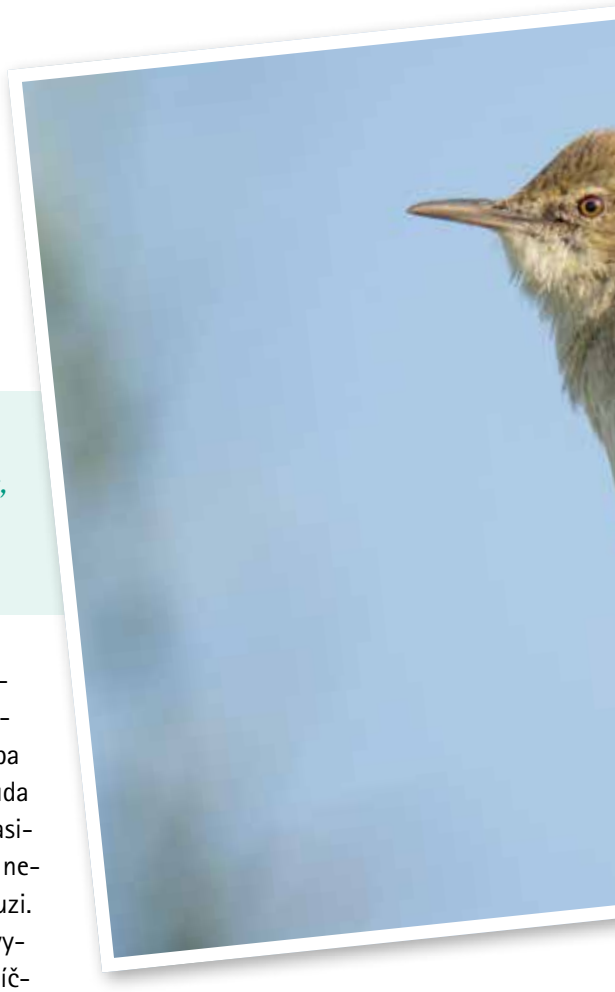
Před Velikonocemi určitě nevyhazujte cibulové slupky, budou se vám hodit pro vytvoření krásných motivů na vajíčkách. K barvení si nachystejte: 10 syrových vajec, dostatečné množství cibulových slupek, velký hrnec a lžíci, ocet a sůl, olej, papírové ubrousky, větvičky, trávu, silonky a šňůrku na přírodní otisky.

POSTUP: 1. Na vejce položíme materiál na obtisky (např. lístky trávy) a pevně ho stáhneme punčochou. Ujistíme se, že je punčocha správně utažená, motiv by měl zůstat nehybně na místě. 2. Do hrnce nalijeme vodu a povaříme všechny cibulové slupky spolu se dvěma lžícemi octa a jednou lžící soli. Necháme probublávat, dokud nebude odvar hezky sytě zbarvený. 3. Slupky vyndáme a do hrnce vložíme syrová vejce. Takto je vaříme cca 20 až 30 minut na mírném plameni. 4. Poté vejce vyndáme, položíme na ubrousky, rozstřihneme punčochy, sundáme motivy a naolejovanýma rukama vejce trochu naleštíme. 5. Máme hotovo a můžeme se pustit do dalších velikonočních ozdob.

POVÍDKA

Petr Borkovec

Váza v rákosí



Milí čtenáři, začtěte se do první povídky z letošní série pro náš časopis. Autorem je dramaturg, překladatel a redaktor Petr Borkovec, který vás svým textem nechá nahlédnout do života ornitologa Prokopa a jeho netradiční práce záchranáře divokých zvířat.

Chtěl bych si důkladně prohlédnout ledňáčka. Jistěže volného, ne v zajetí. Několikrát v životě jsem zahlédl, jak přelétá potok nebo protíná druhý říční břeh. Ale byla to jenom modrá vteřina. I v té jsem si všiml a zíral, že sklo ještě neztuhlo, nerost teprve vychládá a vzduch ho tvaruje – modrý křišťál se odchlipoval, svinoval, hranatěl, třepil se a sršel, přitom svištěl pryč tak rychle, že jsem viděl jen safírový škrt. Do toho se pletlo oranžové břicho. Pomerančové, dalo by se říct. Ale vlastně mělo odstín rozštípnutého borovicového polena.

Prokop tvrdí, že pokud jde o zvířata, přeháním to s očima. Vyložil mi, že jeho samotného, když se řekne kachna, nenapadne ze všeho nejdřív, jak kachna vypadá. První mu naskočí, že je věrná a zarputilá a chytrá. Potom, že její barvy a tvary s těmi vlastnostmi souvisejí. Až nakonec pomyslí na to, že divoká kachna je nádherná sama o sobě. Kdežto já prý hned vidím smaragdový peří a zelený jiskry kolem zobáku.

„Mimochodem, když chceš vidět ledňáčka, zapamatuj si jeho hlas!" No to asi jo, odpověděl jsem si v duchu, s očima to přeháním nejen u zvířat. Pokud jde o zvířata i lidi, musím se naučit víc myslet. A třeba taky doopravdy poslouchat – ne řeči a hlasy jenom pozorovat.

Prokop je ornitolog a záchranář divoce žijících zvířat, kterým se v Praze přihodí něco nepříznivého. Když najdete cestou z práce strakapouda, který narazil do čiročirého skla kanclu ve dvacátém patře a krvácí, zavoláte Prokopa a on přijede a omráčeného strakapouda možná zachrání. Působí také jako spasitel zvířat, o nichž si zmatení (a tudíž neustále dojatí) lidé myslí, že jsou v nouzi. Když objevíte v jarní trávě ubohého vyděšeného ztraceného opuštěného zajíčka, jehož je zapotřebí zahřát, pochovat, odnést, utěšit, zatelefonujete Prokopovi a on vám vysvětlí, proč se ho nemáte dotýkat nebo proč ho máte položit tam, kde jste ho – ach jo! – sebrali. Někdy s ním jezdím. Dívám se, jak zachraňuje, učím se myslet a v autě poslouchám jeho historky o zvířatech.

Před půl rokem Prokopovi volali z centra, z pasáže Černá růže, že v prodejně skla značky Moser poletuje ptáček. Takovej malej, jako vrabec, ale jinej, má jiný nohy, delší, a taky jinou hlavu, nějakou jako rozčepejřenou, možná je nemocnej, a zobák má strašně úzkej, divně leze po stěnách, barevnej není, vlastně je, je hnědej, ne, šedej, vlastně taky trochu žlutej, no to byste musel vidět, jo jo zpívá, a pěkně nahlas, ale taky divně, chvílema chrčí, pak zas cvrliká jak blázen. Lítá děsně rychle. A chodí po stropě hlavou dolů. Jo, a hrozně a furt kadí! Je z toho všeho určitě vyděšenej, chudinka malej.

Takhle s Prokopem mluvila prodavačka skla. A on se smál a řekl jí, že podle jejího popisu mají v obchodě vampýra a že přijede. Potom si Prokopa vzal k telefonu manažer prodejny. Vážně pravil, že je třeba zakročit rázně, protože pták ruší zákazníky, a navíc už za hodinu zavírají a musí se spustit alarm.

„Náš obchod, jak jistě chápete, není obyčejný," nafukoval se manažer do telefonu. „Jak bych to jenom řekl – máme zde poněkud choulostivé zboží za poněkud choulostivé sumy. Doufám, že je vaše firma pojištěna?"

Když Prokop vstoupil do neobyčejného obchodu, spatřil tři prodavačky ve stejnokrojích a manažera v modrém obleku a oranžových polobotkách, jak upřeně hledí k vyřezávanému kazetovému stropu. Okolo té kamenné čtveřice se třpytily stoly plné křišťálových skleniček a číší, čirých svícnů, dekantérů a hranatých karaf na whisky s ještě hranatějšími uzávěry. Na policích, vyřezávaných a vykládaných jako strop, trůnily barevné vázy a mísy, jejichž obtloustlé hrany hrály těžkými barvami. Všechna okna

byla dokořán, a jak jimi dovnitř vstupovalo podzimní slunce, sklo v prodejně se blýskalo a místy se na něm zjevovaly duhové skvrny. Vtom se od stropu odlepil drobný chuchvalec prachu, a místo aby se snesl dolů, zarachotil, roztřepotal se, nesměle hvízdl a – zmizel v kubistické míse na ovoce, jako by se v ní chtěl vykoupat. Vzápětí si to ale rozmyslel a s novým úplně odlišným pískáním přesedl na nedaleké hrdlo borůvkové vázy.

Manažer vytřeštil oči a vypískl taky. Ale srovnávat se to nedalo!

„To je rákosník zpěvný," rozzářil se Prokop. A dodal: „Tak jsem tady."

„Teda trvalo vám to," pozdravil ho manažer a z křišťálem prostřeného stolu vylovil sklenku, na níž se skvěl ptačí cákanec, a začal ji – s očima zapíchlýma do borůvkové vázy – nervózně čistit hadříkem na brýle. „Podívejte se, jak to tady vypadá!"

„Ten pták je ňákej nemocnej," mínila jedna z prodavaček. „Proč tak chrčí?"

„Napodobuje špačka," odpověděl Prokop, „to rákosníci uměj. Dovedou napodobit spoustu ptáků."

„A co dělá v Praze, když má bejt v rákosí?" ptala se druhá.

„Ptáci teď táhnou na jih a nad Prahou je taková jejich křižovatka. Asi ztratil hejno."

Když Prokop rozložil a roztáhl teleskopickou síť, jedna z prodavaček se chytla za hlavu, druhá za břicho a ze třetí vyklouzlo „ty vole!". Manažer si svlékl a zas oblékl modré sako a znovu se zajímal o pojištění.

Ale dopadlo to dobře. Rákosník zpěvavý ještě chvíli posedával pod stropem, potom se chvilku motal se svým šedožlutým odstínem mezi zelenými odstíny jednoho popelníčku, a zrovna když proletěl kolekcí navrženou pro anglickou královnu – byla to dlouhá záplava zlatého skla a manažer si v tu chvíli zakryl oči modrým loktem – Prokop na konci stolu smýkl sítí tak šikovně, že ptáček do ní vklouzl měkce a tiše jako motýl.

„Ty vole," vydechla třetí prodavačka podruhé.

Prokop sáhl do sítě, sevřel rákosníka zpěvného v dlani, opatrně ho vyjmul, podržel před očima a pak mávnul rukou do otevřeného okna. Frnk! Prodavačky oněměly.

„Proboha, co jste to udělal?" vykřikl šéf.

„Co myslíte?" dělal se Prokop.

„To jste toho ptáka pustil jen tak?"

„Ale ne, kdepak," usmál se naposledy Prokop.

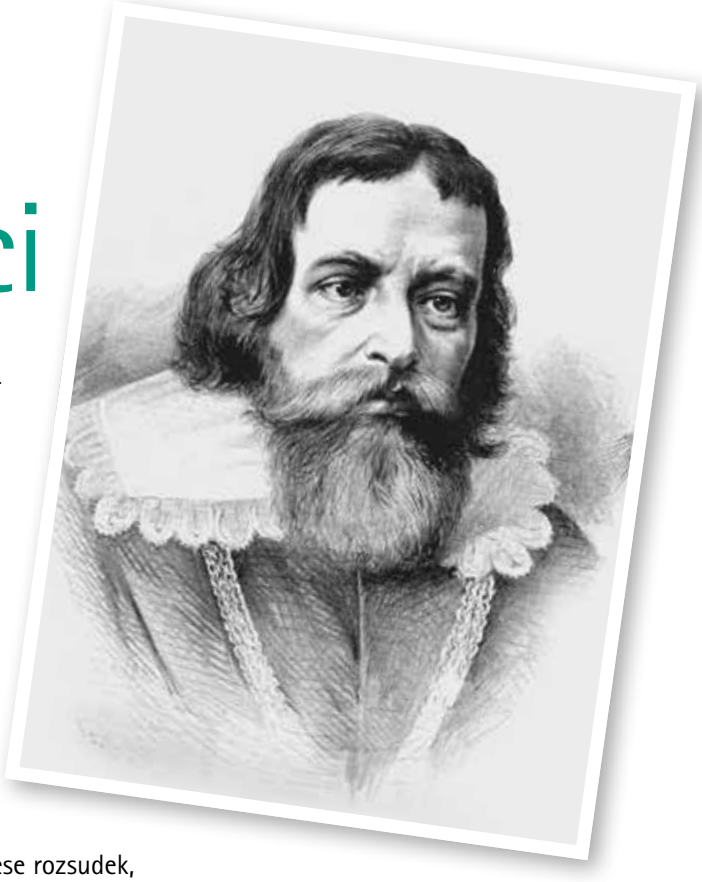
„Na kauci."

Petr Borkovec (1970) se narodil v Louňovicích pod Blaníkem. Pracoval jako časopisecký a nakladatelský redaktor, v současnosti pracuje jako dramaturg pražské literární kavárny Fra. Jeho zatím posledními knihami jsou sbírka povídek *Lido di Dante* (2017), básnická sbírka *Herbář k čemusi horšímu* (2018), krátké prózy *Petříček Sellier & Petříček Bellot* (2019), sbírka básní pro děti *Každá věc má něco společného se štěstím* (2019) a *Modrá agáve* (2021) a povídky *Sebrat klacek* (2020). Jeho sbírky a knižní výbory vyšly v Německu, Rakousku, Anglii, Rumunsku, Slovinsku a Itálii. Překládal poezii Vladislava Chodaseviče, Vladimira Nabokova, Jevgenije Rejna, Josifa Brodského, Jurije Odarčenka aj. S Matyášem Havrdou přeložil Sofoklova *Krále Oidipa* a Aischylovu *Oresteiu*.

foto Jana Plavec, 2020

Lékař není pánem,
nýbrž služebníkem přirozenosti

Jan Marek Marci



Jan Marek Marci, renesanční lékař a učenec, pocházel z východočeského Lanškrouna. Narodil se 13. června 1595 do ne jen tak ledajaké rodiny – tatínek byl zámecký úředník a později dokonce purkrabí. Chytrý a pilný Jan vystudoval jezuitskou kolej v Jindřichově Hradci a pokračoval na jezuitské univerzitě v Olomouci, lékařská studia dokončil v Praze na Karlově univerzitě.

Na univerzitě byl už ve svých třiceti letech jmenován profesorem a jmenován byl i do funkce zemského fyzika Království českého čili hlavního lékaře a hygienika, což v poměrech třicetileté války rozhodně nebyla záviděníhodná činnost. Později se stal děkanem lékařské fakulty a ve funkci setrval nepřetržitě až do roku 1654.

V roce 1630 se oženil. Manželům se postupně narodilo dvanáct dětí, z nichž řada zemřela v raném věku. Kolem roku 1637 si rodina koupila za 5 000 zlatých dům U zlaté svině na Starém Městě pražském. Je to dům č. p. 12 v dnešní Melantrichově ulici, dnes zvaný U zelené lípy. V sousedním domě provozoval lékárnu.

Katolické vyznání mu v pobělohorské době sice značně usnadnilo pozici, ale proslaveného a velmi úspěšného lékaře z něj udělala především jeho píle a snaha nacházet nové metody léčení. Zabýval se mimo jiné epilepsií. Odsoudil pověry, které tuto nemoc spojovaly s posedlostí zlým duchem. Epilepsii určil jako „chorobu nervů" a snažil se vysvětlit její příčiny vědecky.

Právě důraz na hledání příčin, ne jen léčení příznaků a důsledků nemoci, byl pro něj typický. Dostával se proto do sporu se svými současníky, kteří tvrdili, že není třeba pátrat po původu nemoci, stačí potlačit projevy. Odsuzoval spěch s podáváním léků zvláště tehdy, když nebyla diagnóza bezpečně zjištěna: „Nechme jednat přírodu, ona sama vynese rozsudek, pomáhejme přírodě… Lékař není pánem, nýbrž služebníkem přirozenosti… Je třeba přirozenost následovat, nikoli jí předcházet…"

Doporučoval jednoduché léčebné prostředky a zásadně odmítal tehdy běžné drastické metody, jako používání silných projímadel a pouštění žilou. Lékárenská praxe i zájem o léčebné prostředky přivedly Jana Marka i ke studiu chemie a zajímalo ho i složení a vlastnosti léčebných pramenů v Karlových Varech. Do medicíny aplikoval i poznatky získané studiem fyziky, například znalostí dynamiky kyvadla využil k měření lidského tepu.

Hlavní důraz v lékařské praxi kladl Jan Marek na univerzální léčení lidského těla. Tvrdil, že i když je nemocí zasažena jen jedna jeho část, nelze ji léčit jen místně. Podle Marka trpí chorobou také další orgány a funkce. Po odeznění akutního stavu nemoci doporučoval klid a postupnou rekonvalescenci.

V roce 1647 byl jmenován osobním lékařem Ferdinanda III., později i jeho syna Leopolda I. V době švédského obléhání Prahy se staral o raněné. Císař Ferdinand III. mu vyjádřil uznání a povýšil jej do šlechtického stavu.

V dospělém věku ovládal vedle češtiny, němčiny a latiny ještě francouzštinu, italštinu, španělštinu, řečtinu, hebrejštinu, arabštinu a učil se i jazyku syrskému a chaldejskému. Ve svém díle se zabýval uspořádáním vesmíru, podstatou rostlin a živočichů, magnetismem, některými přírodními jevy, například přílivem a odlivem, ale i základními otázkami života a smrti. Zemřel 12. dubna 1667 v Praze.

Význam osobnosti lékaře Jana Marka Marciho dokládá fakt, že řada jeho metodik a doporučení je platná i po čtyřech stoletích.

Jana Jílková
foto wikipedia.org.cz

	CITOSLOVCE PLAŠENÍ	OLEJ ANGLICKY	KOŘALKA ZASTAR.	HLUPÁCI EXPRES.	STARO-ŘÍMSKÝ ÚŘEDNÍK	NÁZEV HLÁSKY L		JESKYNĚ	DOMÁCÍ HLODAVEC	HUSARSKÝ KABÁTEC	LOTERIE	TRAFO-STANICE ZKR.		ANGLICKÁ SPORT. HRA	CELODENNÍ AUTOMOBI-LOVÝ ZÁVOD	ZNAČKA NÁKLADNÍCH AUT	DRUH PANENKY BARBIE	JMÉNO HEREČKY GEISLEROVÉ
SLOVENSKÉ MĚSTO							SKLOVITÁ HMOTA						PLACENÝ POTLESK					
STŘEŠNÍ KRYTINA							VODNÍ ROSTLINA / SPZ PRAHY						REBARBORA / PRAOTEC					
JMÉNO HERCE DELONA						SLOUČENINA AU A KOVU / NÁRODNÍ DIVADLO						SPOLEČEN-SKÉ HRY / UVNITŘ						
	ŠAŠEK	1. DÍL TAJENKY / VZTAŽENÁ K UZLU															CIZO-KRAJNÁ ROSTLINA	PŘIRÁŽKA K POJISTCE
ZAMĚST-NANCI KHIHOVEN								SUMERSKÝ BŮH VOD			RÁJ					INIC. HER. MANDLOVÉ / UZLOVÝ TEL. OBVOD		
ZNAČKA AMPÉR-ZÁVITU			OBYVATEL EVROPY / CITOSLOVCE POVZDECHU			*Tajenkou je tibetské přísloví.*							AMERICKÝ JEHLIČNAN					
KŠANDY				POVZDECH	SOPEČNÉ SKLO									ZASUNOUT SEKÁNÍM	LITINOVÝ PLÁT / NE ZKU-ŠEBNĚ			
DRÁB													OPĚT					
AKADEMIE VĚD ZKR.			REVOL. ??? GUEVARA / PŘEDNESY PÍSNÍ			STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO	TLAČENICE		OHONY	SLONÍ ZUB	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO	VYVÝŠE-NINA	INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			SNÍŽENÝ TÓN E / CHEM. ZN. SAMARIA		
DOBA V TAKTU				MAZADLO / PRACOVNÍK NA POLI				NÁDOBA U STUDNY / SVIŽNÝ POHYB					NOUZOVÉ VOLÁNÍ / DEPILAČNÍ KRÉM				JÍL SLOVEN.	INICIÁLY SPISO-VATELE MERLEHO
	OBVODNÍ SPRÁVA POŠT ZKR.	2. DÍL TAJENKY / POZOR-NOST																
ODŘENINA						BĚH KONĚ / ÚTERÝ ZKR.					ŠUMIVÉ VÍNO / SVĚTOVÝ POHÁR ZKR.					ZNAČKA LUMENU / CHEM. ZN. CÍNU		
POJÍMAJÍCÍ TEKUTINU ŽEN. ROD.					ZAVÁZÁNÍ PODPISEM					AMERICKÁ ZPĚVAČKA BRITNEY ???							POMŮCKA: AEI, CENZOR, EA, PATTON, TSUGA, VEET	
ODSUD NA JINÉ MÍSTO					ČRTY					AMERICKÝ GENERÁL 2. SVĚT. VÁLKY								

Jak soutěžit?

Vyluštěnou 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 celé svoje jméno a korespondenční adresu) nebo e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž" a v těle e-mailu uveďte celé svoje 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 vyřazeny ze soutěže. Z technických důvodů zasíláme výhry pouze na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo k jeho zkomolení na výherní listině.

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 20. 3. 2022.

Výherci z minulého čísla:

Jiří Pomahač, Michaela Skalová, Martin Duška

Řešení z minulého čísla:

Nejdřív máme děti na rukou, potom na klíně, a nakonec na krku.

Japonské přísloví

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	ZÍSKAVAJÚ MLIEKO	RODIČ	MÚČKA Z KURKUMY		PRETEKÁR V SKOKOCH	KUJNÝ NERAST	POVEL PRE PSA		TROPICKÁ RASTLINA	ŠKÁRA	VEC LATINSKY	STAROKELTSKÝ KŇAZ		AMERICKÁ SPEVÁČKA	TADE KNIŽ.	KÓD IZRAELA	OSIEVALI	ZUŠĽACHŤOVAŤ KALENÍM
OPRAVOVŇA LODÍ				HUDOBNÝ ŠTÝL / ÚDEROM ZRAZÍ				ANGLICKÝ ŠĽACHTICKÝ TITUL					STISNUTIE					
PRÍSTROJ NA VYŠETROVANIE UŠÍ								CESTA LATINSKY / SLOVINSKÝ SPISOVATEĽ					KONÍČEK / SPODOK					
1. ČASŤ TAJNIČKY															VZORNÍK FARIEB / SPONA V GRAMAT.			
ATLETICKÝ KLUB ANGL. SKR.			DOBRE HOV. / VONKAJŠÍ ZÁR. LIST ŽIV. EMBRYA			OBCHODY S OBUVOU					INÁČ					LÍTIUM ZNAČKA / ZAPÁCHAJÚCI HMYZ		
	DRUH CICAVCA	ELENA DOMÁCKY / UKAZOVACIE ZÁMENO				FORMA					DOVŔŠIŤ							
JEDOVATÁ LÁTKA						„Láska v duši... (tajnička 1–2).“ americké príslovie							SLOVENSKÝ POLOVNÍCKY ZVÄZ SKR.				LOGICKY NERIEŠITELNÝ PROTIKLAD	UHÁŇAŤ
ČESKÝ SÚHLAS				NEMECKÉ ŽENSKÉ MENO	TÝKAJÚCI SA HAVRANA									OZNÁMIL ÚRADOM / ŠTÁT				
CHOROBA													ŤUKÁ					
MENO MODERÁTORKY PARIŠKOVEJ						AKADÉMIA OZBROJENÝCH SÍL	MPZ NOVÝ ZÉLAND	SIRUP		TIBETSKÉ SÍDLO	PRIESTOR MIMO IHRISKA	INICIÁLY SPEVÁKA JAROŠA	DUNENIE / JOSEF DOMÁCKY					
	PRVÁ ČASŤ ZLOŽENÍN S VÝZN. POHYB	ODPLATA / MENO AM. HERCA ALDU							LAMPÁŠ / ANALYTICKÝ SKR.						ODRODA ZEMIAKOV / ZHOTOVIL ŠITÍM			
OČNÝ KLAM				2. ČASŤ TAJNIČKY / LISTNÁČ												INTERNET EXPLORER / CITOSL. TLIESKANIA		
OTRAVNÉ LÁTKY SKR.			HLBOKÝ MUŽSKÝ HLAS / PRITAKANIE				ANATOMICKÝ SKR. / KUS SKR.					PISKOTAŤ / MAJSTROVSTVÁ SVETA SKR.						
JEDOVATÝ BOJOVÝ PLYN						FERMENTÁCIA					POZMEŇUJÚ						POMÔCKA: DEV, DRUID, EXODERM, OTOSKOP, RAL, RES	
AKÍSI						ŠVÉDSKE MESTO					INDIÁNSKA TROFEJ							

Ako súťažiť?

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) alebo e-mailem na adresu: dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napíšte „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

Prvé tri správne riešenia doručené jedným z vyššie uvedených spôsobov budú odmenené. Rozhoduje dátum (v prípade e-mailov aj čas) doručenia. Odpovede odoslané po uzávierke budú automaticky vyradené zo súťaže. Z technických dôvodov zasielame výhry len na území ČR a SR. Pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku, aby nedošlo ku skomoleni vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:

Reklamné predmety a drobné dárčeky.

Uzávierka je 20. 3. 2022.

Výhercovia z minulého čísla:

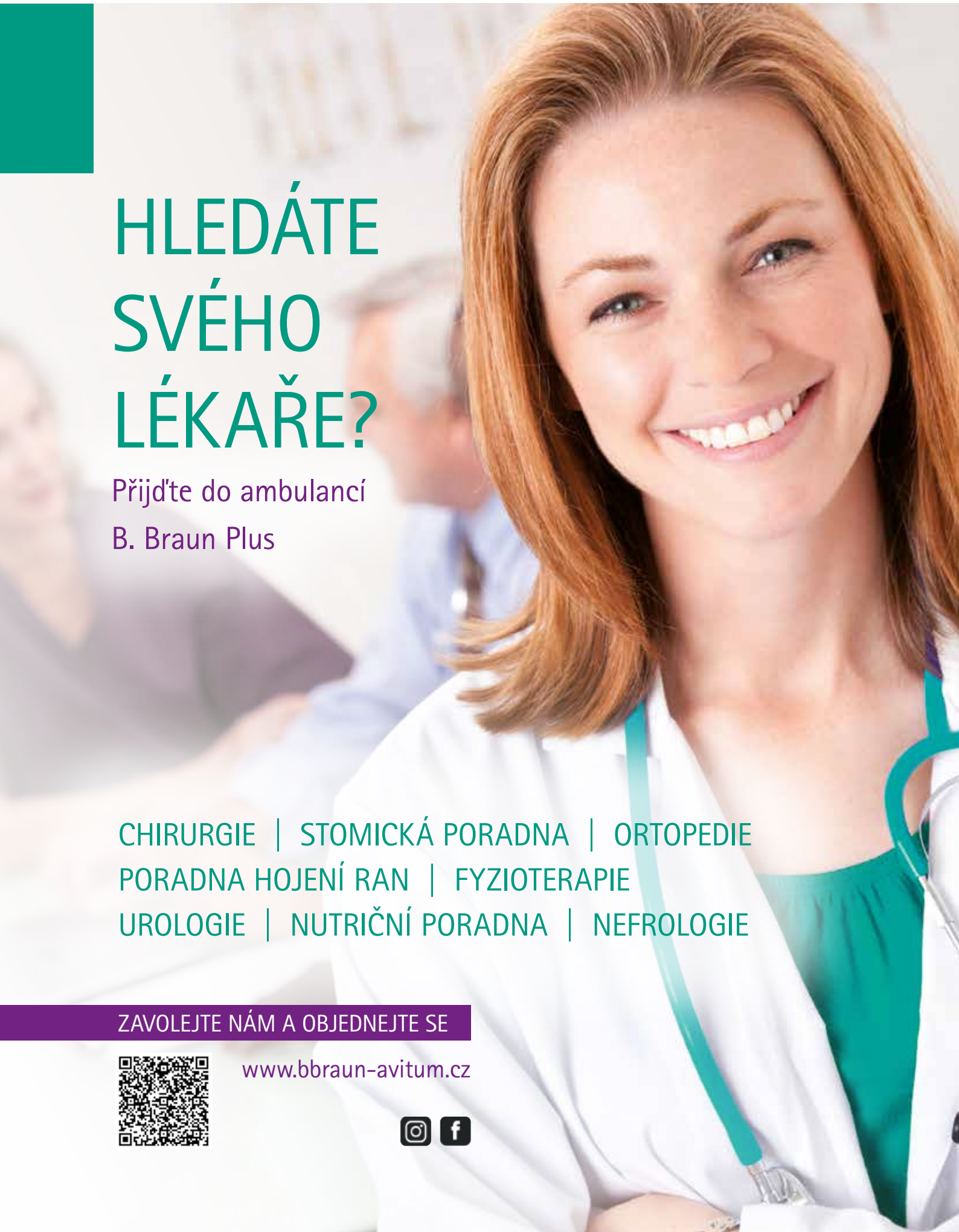
Ivana Šarochová, Veronika Vidová

Riešenie z minulého čísla:

Ak si myslíš, že pred tebou život zavrel všetky dvere, spomeň si, že tu sú ešte okná.

neznámý

B BRAUN
SHARING EXPERTISE



HLEDÁTE SVÉHO LÉKAŘE?

Přijďte do ambulancí
B. Braun Plus

CHIRURGIE | STOMICKÁ PORADNA | ORTOPEDIE
PORADNA HOJENÍ RAN | FYZIOTERAPIE
UROLOGIE | NUTRIČNÍ PORADNA | NEFROLOGIE

ZAVOLEJTE NÁM A OBJEDNEJTE SE

www.bbraun-avitum.cz

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

SVOBODNĚJŠÍ A PÁNEM SVÉHO ČASU

Hemodialýza doma Physidia monitor S³

Máte zájem o domácí hemodialýzu? Promluvte si se svým ošetřujícím lékařem nebo kontaktujte tým B. Braun: lukas.hilovsky@bbraun.com | Tel. +420-724 707 406

Pohodlné a bezpečné ovládání pomocí tabletu

Bezdrátové měření krevního tlaku

Vše v českém jazyce včetně návodu

Bez zadávání složitých parametrů – pacientská karta

Více informací:

Načtěte QR kód vaším mobilním telefonem nebo zadejte adresu: http://bit.ly/domacidialyza

B. Braun Medical | www.bbraun.cz

Hemodialyzační přístroj Physidia monitor S³ je zdravotnický prostředek určený pro dialyzační léčbu pacientů s chronickým selháním ledvin v nemocničních dialyzačních střediscích, satelitních střediscích a v domácím prostředí pacienta. Pacient musí být vybaven arteriovenózní fistulí nebo centrálním venózním katétrem.

Před použitím si prosím pečlivě přečtěte návod k použití a informace o bezpečném používání zdravotnického prostředku; mohou obsahovat údaje o rizicích spojených s jeho používáním.