

Dialog

share^{edition} for care 5 2021
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

SHARE FOR CARE

Cítit se dobře
před dialýzou,
během ní i po ní

TÉMA

Zdravotnictví
a ekologie:
Je třeba se zamyslet

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Informovanost je klíčová

ROZHOVOR

VÁCLAV JANEČEK

PODPORA RODINY JE POLOVINA ÚSPĚCHU

HLEDÁTE SVÉHO LÉKAŘE?

Přijďte do ambulancí
B. Braun Plus



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

ZAVOLEJTE NÁM A OBJEDNEJTE SE

www.bbraun-avitum.cz





Vážení a milí čtenáři,

počasí za okny se pozvolna mění v podzimní a mně coby „teplomilovi“ je to protivné až k pláči. Je jedno, jak dlouho už jsem na světě, každý rok se těm podzimním změnám bráním a každý rok mám tak před sebou mnohem horší podzim, než by ve skutečnosti při troše optimismu mohl být. Přizpůsobit se není vždy lehké, k některým věcem má člověk v sobě prostě zakořeněný přirozený odpor. Ale změny přece patří k životu. Alespoň se to tak říká, že ano... Takové rčení se však jistě mnohem snáze vyslovuje, pokud jsou změny v našem životě pozitivní, nejsou nám proti srsti, a přizpůsobit se tím pádem není tak těžké. Jak se ale vyrovnat se změnami, které s sebou přinášejí špatné zprávy a velké zásahy do života? Mnoho z vás jistě před takovou otázkou stálo ve chvílích, kdy jste se dozvěděli o svém chronickém onemocnění. A někteří možná stále tápete v tom, jak i negativní změny přijmout, jak se nevzdávat a jak se přizpůsobit.

Vyrovnaní se s jakoukoliv špatnou zprávou vyžaduje otevřenou mysl, mimořádnou duševní sílu, podporu okolí a jistě i určitou bojovnost. Téma přijetí negativních změn a boje s negativními vlivy a umění se přizpůsobit se prolíná naším číslem. Najdete ho v povídce naší autorky Markéty Pilátové i v inspirativních příbězích některých z vás – pacientů dialyzačních středisek B. Braun Avitum. Tentokrát vám nabízíme dva úhly pohledu: zkušenou a pozitivní mysl Václava Janečka, šarmantního džentlmena, který ani po třiceti letech na dialýze neztrácí optimismus a chuť do života, a odvážnou a bojovnou mysl Zdeňka Hofmana, který se s náhlými změnami musel poprat teprve nedávno a nebál se otevřeně přiznat, že prožívá těžké chvíle a potřebuje pomoci. Oba pánové mají bezmezný obdiv naší redakce, stejně tak jako vy.

Vážíme si toho, že můžeme být součástí vašeho boje a cesty za šťastným životem, ať už je ta trasa jakkoliv klikatá.

Marie Machytková
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 Kuncek; RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA; MUDr. Roman Kantor; Luděk Hajský; Michal Dušek; Miroslava Míšková; Lucie Kožnerová; Lucie Kocourková; Daniela Netrdová; Tereza Čecháková a Krystýna Orner

Šéfredaktorka: Marie Machytková

Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor; Magdalena Bambousková; Mgr. Petr Pavelčík; Petra Borová; Lucie Kocourková

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cindr

Vydavatel: B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika, IČ: 61856827, DIČ: CZ61856827,

Tel. +420-271 091 111, dialog.cz@bbraun.com, www.bbraun-avitum.cz

Veškeré články publikované v tomto časopisu mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Veškerá doporučení uveřejněná v tomto časopisu týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů.

4

ROZHOVOR

Život na dialýze:

„Podpora rodiny je polovina úspěchu“

7

INSPIRACE

Zdeněk Hofman:

Člověk se tomu musí postavit!

10

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Informovanost je klíčová

12

SHARE FOR CARE

Cítit se dobře před dialýzou,
během ní i po ní

14

TÉMA

Zdravotnictví a ekologie:

Je třeba se zamyslet

30

POVÍDKA

Markéta Pilátová:

Máma ze sna

ŽIVOT NA DIALÝZE:
„PODPORA RODINY JE
POLOVINA ÚSPĚCHU“

Václav Janeček musí podstupovat dialyzační léčbu už přes třicet let. Na dialýzu začal chodit v roce 1989, a pamatuje tak dobu, kdy nebyly ojedinělé ani vážné závady během dialyzačního ošetření. I přes náročnou životní cestu, na níž musel čelit mnoha výzvám, je to ale vyrovnaný džentlmen plný optimismu a personál na dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Teplicích už vnímá jako své přátele.

O svém životním osudu mluvíte s obdivuhodným nadhledem. Jak se vám podařilo docílit takového stavu myslí?

K tomu musíte dospět. Když mi kdysi řekli, že musím na dialýzu, vlastně jsem vůbec nevěděl, kam že to jdu. Slovo dialýza bylo tehdy neznámé. Při prvním ošetření v Ústí nad Labem jsem se ihned ptal, kdy mě pustí domů, a oni mi řekli: „Domů půjdete dneska, ale budete sem chodit dvakrát týdně už celý život nebo do doby, až dostanete novou ledvinu.“ To víte, nějaký čas trvá, než to pochopíte a než se s tím smíříte. Naruší vám to hlavně pracovní život. Naruší vám to také příjem rodiny. V těch letech to bylo hodně znát, příjmy byly nízké. Opravdu to bylo náročné.

Jak jste se cítil v začátcích léčby? Přece jen se bavíme o roce 1989, to se kvalita ošetření s tou dnešní dá asi těžko srovnávat... První rok jsem spíše probojoval. Z každé dialýzy jsem jezdil zničený. Tak jako ostatním klientům, i mně bylo strašně špatně. V osmdesátých devadesátých letech dialýza fungovala úplně na jiném principu. Tehdy se tomu říkalo cívková dialýza. Minimálně jednou týdně ta cívka praskla a člověk přišel o přibližně 250–300 ml krve. Ztráta krve byla rychlá, a tak se vám hned udělalo špatně. Dostávali jsme potom transfuzi, ale to také nebylo nic moc. Tehdy bylo vysoké riziko nákazy žloutenkou apod.

Co vám v začátcích pomohlo a dodalo sílu bojovat?

V té době nebylo o čem pochybovat –

měl jsem dvě děti. Jedno sedmileté, další roční. Už jen tím, že jsou, vám dodají sílu. Víte, že se o ně musíte postarat. Děti byly mým hnacím motorem. A obecně rodina. K tomu, abyste fungovali správně na dialýze, potřebujete rodinné zázemí. To je základ úplně všeho. Velice záleží na partnerovi. Pokud se přizpůsobí, životem proplouváte krásně a zapomenete, že vám něco je. Myslím, že to platí nejen při dialýze. Při každé nemoci jsou rodinné vztahy důležité. Když fungují a rodina vás podporuje, udělá to s psychikou strašně moc.

Ještě pořád se mezi pacienty, kterým selhaly ledviny, objevují případy, které jsou takzvaně bezpříznakové. Vy jste se nám svěřil, že máte stejnou zkušenost...

Ano, já jsem do toho padnul z ničeho nic. Přestože jsem chodil na pravidelné kontroly, nikdy nic nenaznačovalo tomu, že mi selžou ledviny. Chutnalo mi, neměl jsem problémy s fyzikou, žádné příznaky, které by nasvědčovaly tomu, že se něco děje, nebyly. Pak to šlo ráz na ráz. Byl jsem víc unavený, začal mě zlobit žaludek, přestalo mi chutnat a pak se ozvaly ledviny. Po týdnu vyšetřování mě předali do Ústí nad Labem a tam to do mě začali chrlit – že prý dialýza.

V 80. letech minulého století ještě panovala k dialýze nedůvěra, někteří jí dokonce přezdívali smrtící nástroj, kolovaly o ní různé fámy. Jakou máte zkušenost vy? Smrtící nástroj, tak bych to tedy podle své zkušenosti neformuloval. Je ale prav-

da, že tehdy jste na dialýzu přišli celkem v kondici, ale při ošetření jste ztratili hodně minerálů, velice rychle vám poklesl tlak, čištění krve nebylo tak dokonalé. Ztrácely se rychle i bílkoviny, takže lidé přicházeli o svalstvo a hubli. Ale to nebyla vina té „mašiny“. My tehdy pořádně ani nevěděli, jakou správnou dietu dodržovat, celá péče byla v začátcích. Už tehdy však bylo jasné, že dialýza zachraňuje život. Jen jste se na ni museli dostat včas. Když přijdete už s rozsáhlými problémy, léčba se může projevit negativně.

Když tedy srovnáte ten pocit při příchodu na dialyzační středisko v 80. letech se současností, jaké to je?

Když sem přijdete dnes, je to luxus. Se vším všudy. Počínaje přístroji, konče budovou. I zvenku je na budově vidět, že je to něco extra. Nebojíte se do ní vstoupit. Už ve chvíli, kdy se k ní blížíte, máte dobrý pocit. A když vejdete dovnitř, vidíte, že je to tu hezké a čisté, všude nové přístroje, dostatek sester, péče a všechno o vás vědí.

Když se vrátím do 80. let... Budovy byly oprýskané, chodby je lepší nekomentovat. Člověk se tam necítil dobře. Přišli jste na sál, kde byly omlácené postele, křesla ani neexistovala, jen co vás napojili, začala vás ukrutně bolet hlava, hodně lidí z nevolnosti zvracelo. Neměli jsme ani dost informací, doktoři neměli tolik zkušeností. To se nedá srovnávat. Zachránilo mi to život, ale s dneškem a péčí B. Braun se to opravdu vůbec nedá srovnat.

A jak je vám při dialýze teď? Jak to dlouhodobě snášíte?

V pohodě. Pokud se chcete cítit dobře, je v první řadě důležitá kvalitní strava a hlídat si ty tekutiny. Jestliže to dodržíte, je vám dobře. To se ale strašně lehce řekne, hlavně s těmi tekutinami. Dáte si jedno káfičko, polévku a pak je poledne a najednou zjistíte, že vám zbývá už jen

Václav Janeček

Na dialýzu chodí od roku 1989. Po prvních deseti letech na dialýze podstoupil transplantaci, bohužel ale neúspěšně. Nastala u něj sepse a další komplikace, které transplantaci vylučují, takže je na dialyzační přístroj odkázaný doživotně. I přes velkou životní výzvu z něj ale srší energie a optimismus. Z pohledu redakce je rozhodně inspirací pro všechny, kteří mají obavy, že se s dialýzou nikdy nesžijí.



„Vždy si musíte klást otázku, co pro sebe můžete udělat, aby vám bylo zase dobře.“

trocha, a celý den máte přitom ještě před sebou. A tím, že nemůžete, tak máte naopak ještě větší nutkání a usadí se vám to v hlavě. Leží vám tam někde vzadu naléhavá připomínka, že máte žízeň.

Co vám pomáhá? Máte mnoho let dialyzační léčby za sebou – osvojil jste si nějaké triky, když máte nutkání pít? Jít něco dělat anebo si vzít kostičku ledu a cucat ji. Také nesolit – když budete solit, pití se špatně koriguje. A celkově s kořením na dialýze opatrně. Bylinky, ty můžete všechny, to je dobrá náhražka. Pokud jídlo vaříte, soli tam tolik není.

Když to shrnete, co jsou největší výzvy pro lidi s dialýzou?

Člověk si musí říct: tohle dělám špatně, to musím změnit, a hlavně se naučit přiznat si pravdu. Uvědomit si, že tu nemoc si nikdo nevymyslel, že nesmíte příliš často přenášet negativní myšlenky a nálady na rodinu. Člověk, který to dělá, většinou zůstane sám. I rodina se ho začne stranit – nikdo není zvědavý na to, že si budete 24 hodin stěžovat. Ano, mohu říct, že mě dnes bolí hlava, že si chci raději odpočinout. Ale detaily už nerozebírám.

Jestliže budete někoho donekonečna obtěžovat, aniž by vám mohl pomoci, tak se ten člověk před vámi taky bude cítit slabý, protože ho bude trápit, že pro vás nemůže nic udělat. A tak se vás začne stranit, aby měl klid.

To se ale člověk musí cítit docela sám, když tuší, že by neměl blízkým lidem vše detailně vyprávět...

Já neříkám, že se musí mlčet. Je důležité se svěřit, ale nestěžovat si pořád dokola na to samé. Na věci, se kterými vám blízcí nemůžou pomoci. Pomoci si můžete prostě vždycky hlavně vy sami. Vždy si musíte klást otázku, co pro sebe můžete udělat, aby vám bylo zase dobře.

Když si tedy povídáme o tom, co udělat, aby bylo člověku zase dobře, vede mě to k dalšímu, hodně citlivému tématu. Spousta lidí má v začátcích dialýzy pocit, že pro ně život skončil, že nemůžou cvičit, sportovat, že nic nebude jako dřív. Často je třeba i pomoc psychologa, protože někteří pacienti mají tendenci léčbu i život vzdávat... Cítil jste se taky tak? Jak to překonat?

Ano, takto jsem se určitě cítil. Drželo mě to asi první dva až tři měsíce, ta absolutně negativní myšlenka konce. A strašně těžko se to z hlavy vytěšňuje. To bylo asi nejhorší. Mně ale pomohly moje děti. Vědomí, jak je mi dobře, když jsem s nimi. Jednou jsme byli s dětmi v zoologické zahradě a já vyčerpáním už nemohl pokračovat. A to mě nakoplo: uvědomil jsem si, že musím zůstat aktivní, začít tělo zatěžovat, začít žít a nabírat fyzickou. No a díky tomu mi zase začalo chutnat jídlo, měl jsem víc energie... A po roce snažení se vše výrazně zlepšilo. Pochopil jsem, že základ je ve vlastní iniciativě. Když už jsem na tom byl dobře, pořídili jsme si s manželkou malý obchod, kde jsem začal pomáhat. Měl jsem svoje povinnosti a rutinu. A to mi taky pomohlo. Děláme to tak dodnes. Funguje to, jen musíte chtít.

Je něco, co byste chtěl vzkázat třeba těm, pro které je dialýza stále ještě těžko stravitelná?

V první řadě samotné dialýzy se vůbec nebojte. Je to jenom o zvyku. Hlavně buďte aktivní a nevzdávejte se. Aktivita je 80% úspěchu na dialýze. Pomůže vám překonávat bolesti a zároveň vás podpoří i psychicky. Vypnete a nebudete přemýšlet o blbostech, doslova. A dodržujte to, co říkají sestry a lékaři. Pak nebude dialýza problém. Naopak, je to řešení, co vás zachrání.

Marie Machytková
foto Ester Horovičová

ZDENĚK HOFMAN: ČLOVĚK SE TOMU MUSÍ POSTAVIT!

V životě nastávají situace, kdy i přes zodpovědný přístup a pravidelné preventivní prohlídky člověka postihne vážná a nečekaná nemoc. Zdeněk Hofman se s takovou životní ránou musel popasovat, když ho nečekaně zasáhlo vážné onemocnění ledvin, a to ve stadiu, kdy musel okamžitě zahájit dialyzační léčbu. Jeho cesta za zdravím je teprve v začátcích a čeká ho ještě mnoho přizpůsobování. Tu nejtěžší bitvu sám se sebou už ale vyhrál – v prvních těžkých týdnech, kdy ho trápily i ty nejčernější myšlenky, se nevzdal, posbíral všechny síly a prokousal se do stadia, kdy opět pracuje, začíná sportovat a připravuje se na to, aby mohl podstupovat dialýzu doma. Příběh Zdeňka Hofmana je inspirací pro všechny, kdo by se snad ocitli v podobné situaci. Hlavně se nevzdávat!

Jak je to dlouho, co jste zahájil dialyzační léčbu?

Tady v Teplicích je to dva a půl měsíce. Předtím jsem absolvoval asi sedm dialýz v Praze, ve Všeobecné fakultní nemocnici na Karlově náměstí.

Můžete se nám svěřit s tím, jaký byl začátek a postup vaší léčby? Pociťoval jste vůbec nějaké zdravotní problémy předtím, než jste musel zahájit dialýzu?

Až teď vlastně vím, že to se mnou nebylo v pořádku. V tu chvíli jsem si to ale neuvědomoval. Svě problémy jsem dával za vinu vyššímu věku. Blíží se mi padesátka, myslel jsem si, že jsem prostě unavený. Těsně před nástupem do nemocnice jsem porazil strom, našťípál dříví. Další víkend jsem natíral

chatu. Musel jsem častěji odpočívat, ale příkládal jsem to věku. Až teď vím, že to bylo špatně. Trochu mě trápí, že jsem se snažil vše dělat dobře, pravidelně docházel k praktickému lékaři. V nemocnici mi pak řekli, že rozbor krve jsem měl špatný už v roce 2019 a že riziko onemocnění indikoval. Ale můj lékař na to nezareagoval. To je pak takový pocit zmaru... Teď už mi to ale nepomůže.

Takže vám tedy pomohli až lékaři z naší ambulance B. Braun?

Ano. Všichni ti lékaři už teď v podstatě jen „hasí“ problém, který vůbec nemusel nastat. A všichni mi nesmírně pomáhali. Úroveň pomoci je špičková. A začínalo se tady, v tomto místě na dialyzačním

středisku v Teplicích, odkud mě pan primář odeslal do fakultní nemocnice na biopsii, a pak jsem se vrátil zase sem.

Jaké prvotní symptomy vás přivedly k lékaři? Byla to ta únava?

Ne, byl to jiný problém. Šel jsem k praktickému lékaři, a když mi předepisoval léky na tlak, sdělil jsem mu, že mám i jiný problém – časté močení v noci. Lékař mě poslal na urologii, kde mi udělali odběr krve. Z laboratoře mi pak ihned volali, abych nastoupil sem – na dialýzu. A pak už to jelo...

To musel být opravdu šok. Člověk takovou zprávu jistě neočekává, obzvlášť pokud ty symptomy nebyly tak výrazné. Jaký byl první moment, když jste se to dozvěděl?

Já jsem nejdříve dlouho čekal na verdikt z nemocnice. Trvalo asi čtrnáct dní, než mi udělali biopsii. Kvůli vysokému tlaku a opravdu špatným výsledkům krevních testů ji nemohli udělat ihned, takže mě nejdříve museli dát trochu do pořádku. Ale postupně mě na to připravovali – už tehdy věděli, že to s mými ledvinami bude zřejmě špatné. No a ten první pocit... Ten byl hrozný. Do poslední chvíle jsem fungoval – pracuji prakticky od sedmnácti let, až do té chvíle, kdy se vše zhroutilo. Opravdu to nebylo dobré, byl jsem na dně.

Zdeněk Hofman

Pan Hofman nikdy nepociťoval výraznější zdravotní problémy, pracoval od sedmnácti let a vždy vedl aktivní život. Pravidelně podstupoval i preventivní prohlídky, proto ho překvapilo, když se z nenápadných zdravotních problémů vyklubalo závažné onemocnění ledvin s okamžitou nutností podstupovat dialýzu. Hlavně po psychické stránce čelil obrovské výzvě, kterou ale zdárně překonal, a je tak inspirací pro všechny, kteří by snad měli tendence svůj boj s nemocí vzdávat.

„Nevidím rozdíl mezi stavem den po dialýze a hodinu po dialýze. Cítím se opravdu dobře.“

Pracovali s vámi lékaři v nějak tomto ohledu? Nabízeli vám rady, které jste potřebovali?

Určitě, několikrát denně. Nemůžu říct křivého slova.

Jaké jste mě obavy, když vás postavili před fakt, že teď nějaký čas budete podstupovat ošetření, které velmi výrazně zasáhne do vašeho životního rytmu? Co se vám honilo hlavou?

Vůbec jsem si nedokázal představit, co to všechno bude v praxi znamenat. O těchto záležitostech jsem se dříve maximálně letmo dozvěděl z televize, ale nevěnoval jsem jim pozornost. Takže to byl obrovský nával informací a neuměl jsem si představit, jak budu dál v životě fungovat.

A jak je to teď s odstupem času? Už se vám trochu daří denní rutinu skloubit?

Ano. Teď už je to de facto dobré, i pocity jsou daleko lepší. Ty dva a půl měsíce dialýzy, léčba a kolektiv na dialýzách mě prakticky vrátilo do života. Jsem zase aktivní – můžu jezdit na kole, nakukuji zase do zaměstnání, abych neztratil kontakt.

Setkáváte se s pochopením kolegů v práci?

Podpora byla ohromná, jak už od rodiny a od přátel, tak od vedení firmy, kde pracuji. To bylo velmi důležité.

Je velmi důležité mluvit i o psychické stránce chronického onemocnění, i když se toho někteří pacienti bojí nebo se zbytečně stydí duševní problémy přiznat. Jak to v tomto ohledu máte vy?

Když mi oznámili mou diagnózu, napadaly mě různé věci. I to, že je to konec, že to ukončím. Koukal jsem z okna a... týden jsem s nikým nemluvil, ani po telefonu. Bylo to opravdu těžké.

Co vám v tu chvíli pomohlo? Řešil jste to s lékaři?

Určitě, řešili to. Hlavní je se svěřit. Nejhorší fáze trvala asi měsíc a půl. V jednu chvíli mi dali léky na uklidnění, které jsem ale zase vysadil, protože už jsem v pořádku. Zlepšení přišlo i s tím, že mi znovu začalo být dobře po fyzické stránce, to hodně pomohlo. Uvědomil jsem si, že můžu žít normálně dál.

Co vám dodává energii, když se cítíte po dialýze vyčerpaný nebo když je toho na vás prostě moc? Co byste třeba doporučil lidem, kteří mají podobný zdravotní stav?

Já jsem teď asi hodinu po dialýze a nic mi není, je mi dobře. Je mi dokonce mnohem lépe, než mi bylo před nastoupením na léčbu. Nevidím rozdíl mezi stavem den po dialýze a hodinu po dialýze. Cítím se opravdu dobře, řekl bych stoprocentně. I má fyzická kondice se hodně zlepšila. Ze začátku to tak ale nebylo. Na mé první dialýze ze mě museli stahovat hodně vody, měl jsem potom lehké křeče, ale to bylo jednou nebo dvakrát maximálně. Teď po dialýze vstanu a můžu jít dělat cokoliv.

Takže výrazná omezení běžného života v porovnání s dobou před léčbou nepociťujete? Co vaše koníčky, sport?

Zatím ne, i na kole jsem se svezl, akorát se nemohu koupat. Ale toto omezení po převedení na hemodialýzu, což už je



plánováno, taky zmizí. Jezdím autem, chodím na vycházky, chodím se koukat do zaměstnání a začínám tam zase něco málo dělat. Já to mám navíc do nemocnice blízko. Takže při té smůle mám štěstí, že bydlím tam, kde bydlím.

Slyšel jste o možnosti domácí dialýzy?

Ano, už mě informovali. Dostal jsem materiály a diskutujeme o tom se sestřičkami, které domácí dialýzu mají na sta-

rosti. I pan primář mi o ní říkal a prý jsem horký adept na to, aby pro mě do budoucna připadala v úvahu.

Máte nějaké obavy? Například z míry odpovědnosti, kterou tím na sebe člověk bere?

Ještě si nedokážu představit, jaké to bude s napichováním ruky. Nevím, jestli to zvládnu sám, ale jinak z toho technicky strach nemám. Dělán servisního technika, takže tyto věci mi nevadí.

Co byste vzkázal dalším nově dialyzovaným pacientům?

Vím, jak je těžké se s tím srovnat. Sám jsem si tím teď prošel, ale nakonec můžu jenom stručně říct, že to zas tak hrozné není. Život se dá i tak žít dost kvalitně.

Člověk se tomu musí postavit. Mně opravdu hodně pomáhá zdejší personál – sestřičky a celý kolektiv, zázemí firmy. Vycházejí mi vstříc, informují mě a řeší problémy. Chtěl bych poděkovat všem, kteří mě podporují.

Marie Machytková,
foto Ester Horovičová

INFORMOVANOST JE KLÍČOVÁ

Příběhy našich dvou pacientů v tomto čísle mají kromě nutnosti podstupovat dialýzu ještě jednoho společného jmenovatele. Jak Václav Janeček, tak Zdeněk Hofman onemocněli náhle a bez jasnějších příznaků. Jsou tyto případy obvyklé? A jak se popasovat s náporom, který závažná diagnóza představuje pro lidskou psychiku? Ptali jsme se primáře dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Teplicích MUDr. Františka Šváry.

Slyšeli jsme příběhy pana Hofmana a pana Janečka, ani jeden z nich neměl výraznější zdravotní obtíže a pak to najednou nabralo spád. Jsou takové případy časté?

Dříve časté byly, ale řekl bych, že teď se jejich výskyt snížil. Je to tím, že primární péče ze strany praktických lékařů a jiných specialistů je přece jen asi důkladnější, než bývala. To, že pacient proklouzne sítím zdravotní péče úplně nepoznamenaný, ale pak se bohužel zjistí, že jeho onemocnění ledvin je vážné a pokročilé, se tak často nestává, řekl bych. Ale na těchto dvou příkladech, z nichž jeden je tedy velmi starý a druhý velmi čerstvý, je vidět, že i takové případy stále existují.

Choroba ledvin je ze své podstaty věc záluďná. Vždy pacientům vysvětlujeme, že ledviny jako takové vlastně nebolí. Jejich onemocnění může probíhat skrytě třeba i řadu let. Pacienti mají zafixovanou takovou ideu, že jakákoliv bolest v oblasti bederní páteře je způsobena onemocněním ledvin. Často vyšetřujeme pacienty, kteří přijdou s takovým doporučením či názorem. Choroba ledvin

to však prakticky nikdy není. Bolesti, které souvisejí s ledvinami, jsou většinou způsobeny bolestí vývodných cest močových, tzn. spíše s urologickým problémem. Tedy s kamenem nebo jiným problémem, který je však anatomicky vzato za ledvinami.

Existují tedy nějaké indicie, které mně jako pacientovi napoví, že se může jednat o onemocnění ledvin?

Nemusí to být nutně subjektivní příznak pozorovaný pacientem. My máme řadu nemocných s diabetem, u nich se dá do jisté míry předpokládat, že po určité době trvání diabetu ledvinová funkce nebude úplně normální. To je prostě chronická, plánovatelná, očekávatelná komplikace diabetu, který probíhá několik let. Pacienti mohou z podstaty této primární choroby uvažovat o kontrole ledvin a stejně tak by to měli dělat jejich ošetřující – praktičtí lékaři a diabetologové. Nemusí to tedy být pacientovy subjektivní příznaky, které ho přivedou k plánované kontrole ledvinových funkcí. Může to být věc odvozená od jeho známých diagnóz, u nichž se předpokládá, že se problémy s ledvinami mohou vyskytnout.



Co je podle vás největší výzvou pro pacienty, kteří čelí takovému náhlému postupnému selhávání ledvin?

Když bych odkázal na historii našeho pacienta pana Hofmana, pro něj to byl opravdu blesk z čistého nebe. Neměl představu, neměl žádný příznak ani varovný signál, nic, co by ho upozornilo na to, že trpí relativně vážným onemocněním. Tam pak samozřejmě mimo vlastních fyzických problémů, které nemusí být úplně závažné, se dá velmi dobře předpokládat, že bude mít problémy související s tím, že se z čista jasna dozvěděl, že má vážnou chorobu, která významně omezí jeho fyzickou kapacitu, schopnost pracovat. Má to i spoustu konsekvencí jiných než čistě medicínských, jako například vitální závislost na náhradě funkce ledvin přístrojem a podobně, proto je zcela logické, že se tyto problémy dotknou také psychiky takových pacientů. Spouští se i strach z neznámé léčby s pro něj nejistým výsledkem, takže je to kombinace deprese, anxiózy a strachu z budoucnosti. Je to ale samozřejmě zcela očekávané, my se těmito pacientům v počátku léčby věnujeme i v tomto smyslu, někdy ve spolupráci se specialisty. Dá se to řešit jednak opakovanou edukací a na přechodnou dobu i pomocí léků.

Po určité době se tenze spojené se začátkem léčby většinou oslabí nebo zcela vymizí. I podpůrná medikace se poté může vysadit. Lidé se adaptují na léč-



V počátcích dialyzační léčby je klíčová informovanost. I o citlivých tématech, jako jsou psychické obtíže.

bu většinou velmi dobře, ale začátky v situaci, kdy je to opravdu věc neplánovaná, jsou pro ně obtížné. Právě i z psychických důvodů.

Co byste doporučil zejména pacientům, kteří na sobě pozorují psychické změny? Lidé se o takových věcech zdráhají mluvit, nebo když mají příznaky jako únavu, melancholii, nepřičítají je tomu, že by mohlo jít o narůstající psychický problém. Jak se vyvarovat toho, aby situace nezašla moc daleko?

Historie dialyzační léčby už je poměrně stará, takže víme, že se týká specifické skupiny pacientů, u nichž se velmi často, a to možná dokonce u většiny z nich, kombinuje onemocnění tělesné – selhání ledvin a jiné přidružené choroby – právě s postižením psychiky, které může mít v různých stádiích dialyzační léčby různé projevy. U různých pacientů může mít samozřejmě různé projevy. To, co některý pacient snáší velmi dobře, například různé invazivní zákroky, může jiný pacient shledávat jako další zdroj anxiózy a tenzí. Ale právě proto, že to je známé, se těmito věcmi snažíme věnovat i preventivně. Takže víme, že taková situace hrozí, a s pacienty to řešíme pokud možno ještě předtím, než se psychická nepohoda rozvine v plné síle. V dnešní době není ani problém zažádat o pomoc psychologa nebo psychiatra. Myslím, že stigma, že někdo dostává léky na psychiku či depresi, už také pomíjí. Lidé k tomu přistupují mnohem racionálněji než třeba před pár lety.

Takže když byste měl pro pacienty vymyslet nějaké motto, mantru, heslo, kterým se řídit v počátcích léčby, aby jim dodalo kuráže, co by to bylo?

Důležitá je informovanost. Do značné míry. Nikdy asi neodstraníme všechny ty subjektivní pocity, ale mám dojem, že část z nich nebo možná většina z nich vzniká z určité absence informací. Je důležité s těmi lidmi opravdu mluvit a vysvětlovat. I opakovaně – chápeme, že v takovéto nelehké situaci pacient část informací vytěsňuje, že je potřebuje zopakovat a podobně. Motto pro pacienta by tedy bylo ptát se – nesnažit se ty nezodpovězené otázky v sobě nějakým způsobem dusit.

Žijeme v moderní době a někteří pacienti se tak jako každý z nás snaží najít odpovědi na otázky na internetu a v jiných zdrojích. Kvalita informací je ale velmi proměnlivá. Jsou zdroje, které jsou zcela relevantní, ale někdy tam jsou i informace nepravdivé a zkreslené a ty pak pacientovu nejistotu ještě podpoří, protože vidí v těch datech diskrepanci. Něco jiného slyší, něco jiného si přečte. Je potřeba o tom prostě hodně mluvit s lékaři, nikoliv s internetem.

Marie Machytková

MUDr. František Švára

Studia na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy (1. LF UK) ukončil v roce 1994. Po promoci nastoupil na pozici sekundárního lékaře na Interním oddělení Strahov Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Postgraduální specializační vzdělání zakončil atestací z interního lékařství a nefrologie. Od roku 1999 je odborným asistentem na 1. LF UK, kde se podílí na výuce interního lékařství a nefrologie, včetně výuky zahraničních studentů v anglickém jazyce. V roce 2003 mu bylo International Society of Nephrology uděleno roční stipendium, které mu umožnilo pracovat na nefrologickém a transplantačním oddělení v Royal Prince Alfred Hospital v Sydney. Po návratu na Interní oddělení Strahov se stal zástupcem primáře a vedoucím hemodialyzačního střediska. Pravidelně publikuje v tuzemských i mezinárodních nefrologických časopisech, jeho vědecká práce se zaměřuje na problematiku minerálové a kostní poruchy při chronickém

onemocnění ledvin, renální anemie a cévního přístupu pro hemodialýzu. Dialyzační středisko v Tepličkách vede od listopadu 2019.



CÍTIT SE DOBŘE PŘED DIALÝZOU, BĚHEM NÍ I PO NÍ

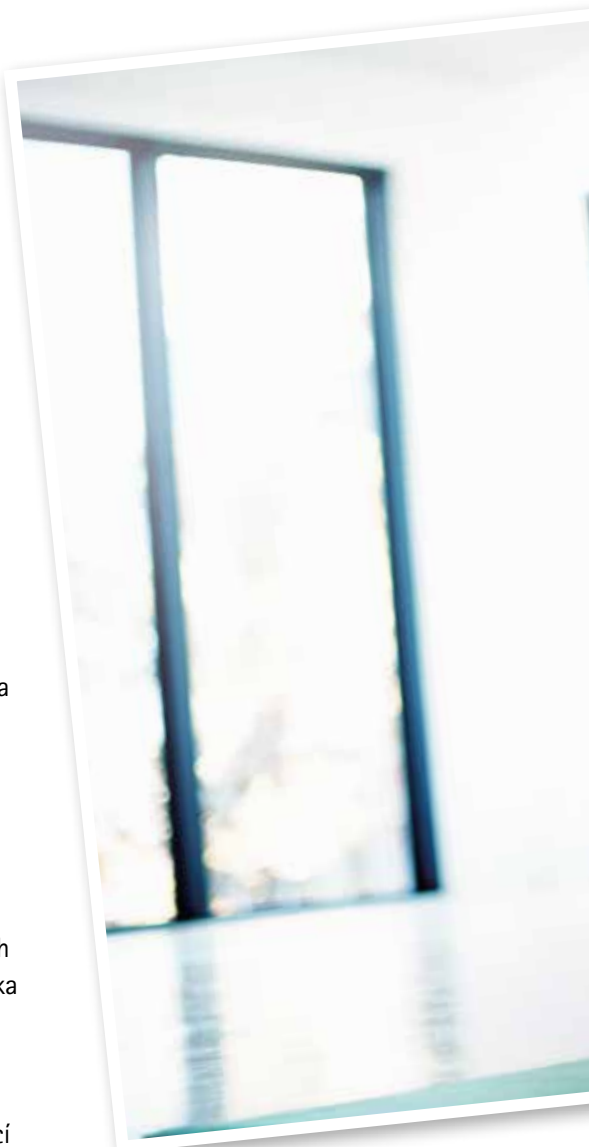
I z dialýzy můžete odcházet svěží a uvolnění

Dny, kdy absolvujete léčbu, jsou důležité, ale nejsou vždycky snadné. Pokud si naplánujete správný mix něčeho zajímavého a k tomu čas na odpočinek, budete se dobře cítit před dialýzou, během ní i po ní. Jako dialyzovaný pacient musíte na dialyzačním přístroji trávit spoustu času. Je to náročné fyzicky i psychicky, protože během dlouhých období, kdy nemůžete být fyzicky aktivní, ztrácíte energii a často také náladu. I dny, kdy absolvujete léčbu, ale můžete strávit příjemně. Váš čas je vzácný, a abyste ho

využili co nejlépe, měli byste si srovnat priority. Vaše pohoda by v tyto dny měla být prvořadá.

Dobrý začátek je nejdůležitější

Pokud jste po dialýze příliš unavení na to, abyste mohli cvičit, dejte si sestavu mírných cviků ráno před ní. To je to nejlepší, co pro sebe můžete udělat. Běh nebo procházka parkem, krátká projížďka na kole po sousedství, to vše vám dodá kyslík, čerstvou sílu svalům a přijdete na lepší myšlenky. Cviky na uvolnění krčních svalů a ramen a lehké posilovací cviky vám jenom prospějí. O tom, jaké cviky by pro vás byly nejlepší, se poraďte se svým lékařem.



Mnozí pacienti říkají, že rutinní pohyb jako jóga nebo čchi-kung, které rozvíjejí duševní stabilitu, fyzickou pružnost a posilují svalstvo, mají pozitivní účinky a pomáhají jim zvládat obtížné chvíle, které s sebou léčba dialýzou přináší. Dopřejte si, co máte rádi, zajděte si na výstavu nebo projděte pár obchodů. Každopádně byste měli času před léčbou využít k nějaké fyzické aktivitě, abyste během ní mohli v klidu odpočívat.

Po dialýze: dopřejte si péči

Vy sami víte nejlépe, jak na vás léčba působí. Dopřejte si péči, ať se cítíte dobře. Pokud máte chuť, vydejte se na procházku do přírody. Zbavíte se stresu, zlepší se vám zažívání a budete lépe spát. Pokud se na něco takového cítíte příliš vyčerpaní, mohlo by vám pomoci



setkání s lidmi, s nimiž máte něco společného. Vyhledali jste už někdy místní svépomocnou skupinu? Rozmazlovat se můžete i doma, rozsviňte si příjemné osvětlení a pusťte si relaxační hudbu. Koupel a sprchu byste ale měli nechat až na den po ošetření, kdy už se místo zavedení kanyly zacelí. Můžete však věnovat péči svým nohám a procvičit je. Podpoříte tak krevní oběh a zrelaxujete. K tomu, abyste ze sebe setřáslí stres a uvolnili se, vám může pomoci pár aktivních cviků z autogenního tréninku nebo jógy. Nebojte se experimentovat se vším, co máte rádi, postupně přijдете na to, jak si co nejlépe nastolit pocit pohody.

Strukturovaný odpočinek

Léčba dialýzou obvykle trvá čtyři až pět hodin, což je čas, který je škoda trávit jenom čekáním. Samozřejmě se

můžete i prospat nebo se dívat na televizi. Možná byste byli spokojenější, kdybyste ten čas využili s rozmyslem, dobře si ho rozplánovali a věnovali se svým malým projektům a věcem, které stejně potřebujete udělat. V některých dialyzačních centrech se během dialýzy můžete zapojit do kurzu malování nebo absolvovat hodinu lehkého posilování. Během dialýzy můžete pracovat na rešerších, studovat, sestavovat si úkoly a plány na další týden, vyřizovat maily nebo psát dopisy. Stejně tak si na tu dobu můžete naplánovat online jazykový kurz nebo studovat videa na téma, které vás zajímá (např. již zmíněné tradiční čínské cvičení a učení čchi-kung).

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



ZDRAVOTNICTVÍ A EKOLOGIE: JE TŘEBA SE ZAMYSLET

Prínosy moderní zdravotní péče jsou jednoznačné a asi málokdo by o nich polemizoval. Z hlediska vlivu na životní prostředí ale oblast zdravotnictví představuje nemalou zátěž. Jednorázové ochranné pomůcky, chemikálie, logistika a distribuce – to vše má na životní prostředí značný vliv. I drobné změny chování přitom v důsledku mohou ekologickou stopu výrazně snížit. O vztahu životního prostředí a zdravotnictví jsme si povídali s jednatelem společnosti B. Braun CZ/SK doktorem Jiřím Lukešem.

Dopady na životní prostředí by se v případě oblasti zdravotnictví daly srovnávat s celou řadou oborů, ovšem ve zdravotnictví jsou tyto vlivy podle doktora Lukeše mnohem méně patrné. A je proto potřeba, aby se tomuto tématu věnovali jak zdravotníci, tak pacienti. „Vliv je to obrovský, stačí se zaměřit třeba jen

„Zdravotnictví na plastech závislé prostě je, to je fakt. Na druhou stranu plasty se neustále inovují a umožňují dál zkvalitňovat péči.“

na transport pacientů, personálu nebo zdravotnického materiálu, zdravotnických výrobků a surovin pro výrobu léčiv...“, vyjmenovává doktor Lukeš.

V současnosti se stává čím dál větší hrozbou pro planetu plastový odpad. Pětadvacet procent veškerého odpadu vyprodukovaného nemocnicemi představují právě plasty, na kterých je zdravotnictví do značné míry závislé: „Plasty začaly hrát významnou roli ve zdravotnictví někdy zhruba před sto lety, kdy se poprvé dostaly do zdravotnictví např. ve formě hadiček, kanyl apod. Tehdy byly samozřejmě obrovským přínosem například kontejnery a jednorázové prostředky, týkalo se to ale i otázky balení léčiv. Z odborného pohledu je opravdu třeba přiznat, že plasty přinesly obrovský

pokrok v medicíně, i co se týče výkonů a pacientů. Díky plastům jsme odstranili spoustu hrozeb, obrovsky zvýšili bezpečnost pacientů i zdravotnického personálu, vylepšili prevenci, zkrátka celkově zlepšili zdravotní péči. Jenže to samozřejmě vede k tomu, že se plasty dnes stávají obrovským problémem.

A je to otázka nalezení rovnováhy“, zdůrazňuje doktor Lukeš.

Další ekologické riziko představují chemikálie. Každé léčivo znamená několik chemických substancí, které zatěžují životní prostředí. Ať už v počátcích, při výrobě, kdy vzniká celá řada odpadů, nebo ve formě nespotebovaných hotových léčiv. A právě nespotebovaná léčiva jsou často opomíjeným problémem, hlav-





přístup. A i když je z pohledu lékaře na prvním místě vždy pohodlí pacienta a úspěšná léčba, vedení firmy si uvědomuje, že o tématu ekologie je třeba mluvit a neustále se v této oblasti snažit zlepšovat. Firma dlouhodobě sleduje svoji ekologickou stopu a při vyvíjení produktů bere v úvahu i možný vliv na životní prostředí. Nemocnice v Česku a na Slovensku se podle doktora Lukeše snaží soustředit na ekologickou likvidaci odpadů a zdravotníci v obou zemích mají o této problematice dobré povědomí. Vždy ale podle něj existuje prostor

ně ze strany pacientů: „Z praxe víme, že ačkoliv by lidé měli nevyužité léky vracet do lékáren, velké množství z nich končí v komunálním odpadu nebo nedej bože rovnou ve výlevkách v domácnostech. A tím pádem se pak chemikálie i přes čističky odpadních vod dostávají dál do řek a moří,“ varuje před nedůsledností Lukeš a zároveň podotýká, že už samotné užívání léků, které pak meta-

bolismus ve stovovém množství vylučuje, může životní prostředí zatěžovat. Lidé by proto měli alespoň přispět k ekologické likvidaci starých a nevyužitých léčiv tím, že je budou do lékáren skutečně odevzdávat.

Společnost B. Braun má jako jednu ze svých klíčových hodnot stanovenou snahu o udržitelnost a ekologický

pro zlepšení. A někdy může jít i o zdánlivě nenápadné kroky, jako například svést se s kolegy do práce, namísto abychom jeli sami v autě. Zlikvidovat papírový obal z léčiva a nevyužitá plata vrátit lékárníkovi. Nebo se zajímat o to, zda moje kompenzační pomůcka nemá ekologičtější, ale stále bezpečnou variantu. „Jde o to, aby byl každý otevřený novým nápadům a uvědomil si, že jeho činnost má nějaké negativní dopady. To ale ještě samozřejmě neznamená, že je daná činnost špatná. Je však třeba se zamyslet, uvědomit si, že i obecně prospěšnou činností mohou vytvářet nějaké problémy, a v nějakém ohledu se mohou zlepšit a přijmout určité kroky. V první řadě je třeba změnit myšlení, každý krůček ke zlepšení je dobrý,“ uzavírá doktor Lukeš.

Marie Machytková

PharmDr. Jiří Lukeš

Jednatel společnosti B. Braun Medical a člen vedení Skupiny B. Braun v České a Slovenské republice. Absolvent Farmaceutické fakulty Univerzity Karlovy v Hradci Králové.

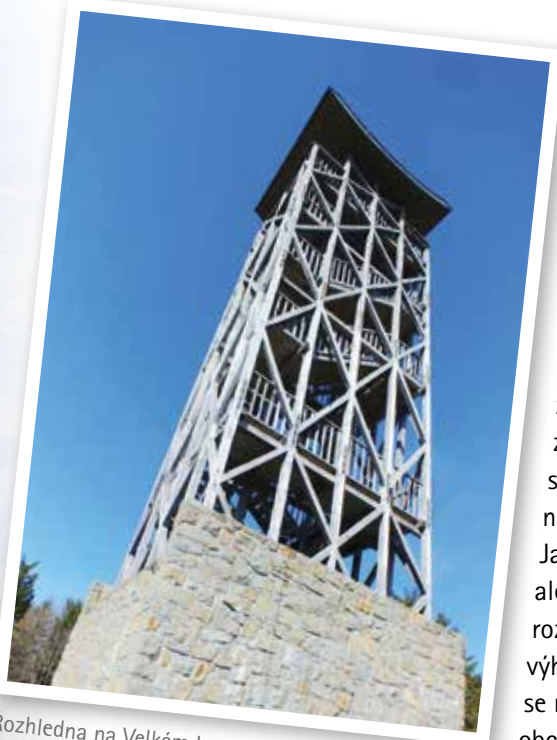
Mezi jeho vášně patří jachting, snowboarding a cestování. Oblíbil si Afriku, Asii a každoročně se se svými blízkými na tyto kontinenty vrací. Koničkem, který mu zabere nejvíce času, je četba. Od sci-fi přes historické romány po odbornou literaturu.



„Hlavní je nebýt lenivý a seznámit se s možnostmi, jak mám daný výrobek, který mi pomáhá, správně likvidovat.“

Rozhledna Velký Lopeník v Bílých Karpatech

Máte-li rádi přírodu, hory, čisté lesy a široké rozhledy na všechny světové strany, vypravte se s námi na rozhlednu Velký Lopeník v Bílých Karpatech na moravsko-slovenském pomezí.



Rozhledna na Velkém Lopeníku

Bílé Karpaty jsou pohoří na rozhraní Česka a Slovenska – zde nazývané Biele Karpaty. Najdete tu unikátní přírodu, malebnou krajinu, množství památek a dochovaných lidových obyčejů. Velká část území je na obou stranách chráněna jako CHKO (chráněná krajinná oblast). Bílé Karpaty jsou územím s nejvyšší pestrostí a početností zastoupení orchidejí ve střední Evropě. Mezinárodní kvality tohoto území ocenilo také UNESCO, které je v roce 1996 zařadilo na seznam biosférických rezervací.

Pohoří se táhne od severovýchodu k jihozápadu v délce asi 70 km. Nejvyšší vrchol Velká Javořina (970 m n. m.) leží přímo na hranici a stojí na něm vysílač viditelný z dalekého okolí. Na Javořině se každoročně na přelomu července a srpna konají slavnosti bratrství Čechů a Slováků s bohatým kulturním programem. Vrchol je odlesněný a je z něj krásný výhled na moravskou i slovenskou stranu. Nás ale tentokrát bude zajímat jiný vrchol Bílých Karpat – Velký Lopeník. Od Javořiny je vzdušnou čarou pouhých 10 km na severovýchod. Pěšky je to o kus dál, a tak pokud byste zatoužili navštívit oba kopce, budete potřebovat nejméně dva dny (na Velké

Javořině je turistická chata s ubytováním).

Na Velký Lopeník vede několik značených turistických cest z Česka i Slovenska, ale žádná silnice. Vrchol je ve výšce 911 m n. m. (o 59 m níže než Velká Javořina), je rovněž odlesněný, ale na menší ploše, takže nebýt rozhledny, která zde stojí, byl by výhled nevalný. V tomto článku se na cestu vydáme z rázovité obce Lopeník na české straně pohoří. Ještě předtím si ale řekneme o Lopeníku něco víc.

Lopeník – kopaničářská obec

Lopeník je kopaničářská vesnice s typickým rozptýleným osídlením. Oblast Moravských Kopanic je údajně jedním z nejpozději osídlených území České republiky. První zmínka o existenci sídel pochází z roku 1261. Říká se, že místní obyvatelstvo tvořili hlavně lidé vyloučení ze společnosti, trestanci, zbojníci, zkrátka ti, kteří se zde ukrývali. Významně se

ale na osídlování podíleli i lidé prchající z Uher před válkou a nekatolické obyvatelstvo. Pozůstatkem tohoto osídlování jsou některé kulturní odlišnosti a místní dialekt, který připomíná spíše slovenštinu než češtinu. Kopcovitá oblast, kde se Lopeník rozkládá, tvořila dlouhou dobu spornou a nestabilní hranici mezi Moravou a Uhrami. Nevyskytovala se zde ucelená zástavba, byly zde spíše shluky samot vzdálených od sebe stovky metrů. Systematické osídlování zde začalo až po připojení oblasti k Moravě roku 1784. Život na Kopanicích v nadmořské výšce okolo 500–600 metrů n. m. nebyl snadný. Lidé se tu museli vyrovnat s drsnějším podnebím, neúrodnou kamenitou půdou a omezenými zdroji vody. Celý region dlouho trpěl velmi špatnou dostupností a obyvatelé byli víceméně izolováni od okolního světa. První silnice sem byla postavena až v letech 1912–1924. Zdejší lidé se tedy museli naučit naplno využívat možností a zdrojů ve svém bezprostředním okolí. Nyní již je život zde díky vymožitostem civilizace



Památkově chráněný dům č. 141 (zdroj: Wikipedie)

mnohem příjemnější. Nicméně kopaničářský ráz a malebnou kulturní horskou krajinu si oblast uchovala a nyní na to může lákat turisty.

Vyrážíme na cestu

Do Lopeníku se dostanete autem nebo autobusem z Uherského Brodu (zastávka Lopeník, obecní úřad). Od zastávky autobusu se vydejme po silnici dolů k potoku a ke křižovatce. Tady se napojíme na naučnou stezku Lopeník, která nás bude doprovázet po celou dobu výletu a seznámí nás se zvláštnostmi krajiny a přírody Moravských Kopic. Na křižovatce se vydejme směle vzhůru do docela příkrého kopce po úzké asfaltové silničce k lesu. Cesta vede mezi loukami a pastvinami a postupně miji několik samostatně stojících stavení a také dvoupatrovou zděnou zvonici z přelomu 18. a 19. století (kulturní památka). Asi po kilometru stoupání cesta končí a značka odbočuje vpravo do lesa. Stoupání pokračuje, ale už s přívětivějším sklonem. Alespoň k Soliskovému potoku, kde nás cedule naučné stezky poučí o geologii Bílých Karpat. Odtud opět stoupáme příkřeji. Po asi

Zvonice z přelomu 18. a 19. století

3 km cesty pěkným bukovým lesem se dostaneme k rozcestníku Malý Lopeník. Je tady turistický přístřešek, a tak si před závěrečným úsekem můžeme trochu odpočinout. Poslední kilometr už vede po hraniční hřebenové cestě, a proto je i docela nenáročný. Na vrcholu Velkého Lopeníku nás přivítá travnatý palouk a na něm dřevěná rozhledna s kamennou podezdívkou. Celková výška rozhledny je 21,9 m, ale vyhlídková plošina je už v 19 metrech. Pro její dosažení budete muset překonat 101 schodů. Konstrukce rozhledny je z dubového dřeva a byla

postavena v letech 2004 až 2005 jako symbol česko-slovenského přátelství. Výhled z rozhledny je na všechny strany. Za dobrého počasí uvidíte Malou Fatru, Strážovské vrchy, Považský Inovec, Malé Karpaty, Pálavu, Chříby, Hostýnské a Vizovické vrchy, Beskydy a za výjimečné dohlednosti i Jeseníky. Rozhledna je otevřená celoročně, v sezoně je navíc možné navštívit i obchůdek se suvenýry a drobným občerstvením. Okolo rozhledny je k dispozici několik masivních lavic, velké ohniště a turistický přístřešek. V lese nedaleko od vrcholu je k osvěžení poutníků studánka s pitnou vodou – překonejte se a zajděte se tam podívat i přesto, že se budete muset vrátit zase kus nahoru. Voda je vynikající.

Když se budete pohybovat v okolí rozhledny, určitě si všimnete i kamenného pomníku. Vrchol Velkého Lopeníku totiž sehrál koncem druhé světové války významnou roli při osvobození obce Lopeník. V bojích o Velký Lopeník padlo asi 250 vojáků a boje si vyžádaly i oběti z řad místních občanů. Při následném odstraňování min zahynulo dalších deset lidí. Na vrcholu bylo pak do hromadného hrobu pohřbeno 22 sovětských



Výhled z vrcholu rozhledny

vojáků a nad hrobem byl v roce 1975 vybudován pomník. No a když už je řeč o vojácích, v 70.–80. letech 20. století měli Sověti na vrcholu radarové stanoviště. Po něm už dnes naštěstí není ani památky.



Sad ovocných stromů na Kopanicích

Cesta zpět do Lopeníku vede asi 2,5 km až k rozcestníku Zlatá cesta po stejné trase. Pak se odpojí směrem vlevo, klesá ještě kousek lesem a po nějakých 500 metrech se vynořuje na rozlehlých pastvinách nad Lopeníkem (napravo) a Březovou (nalevo). Odsud až do cíle nás čekají ještě 4 km pohodové procházky po krásné krajině Moravských Kopanic. Užijte si starobydlou krajinu, kde lidé museli doslova vyrvat z lesa každý kousek půdy, pastviny, louky. Pokochejte se remízky, hájky, samostatně stojícími stromy či ovocnými sady a samotami. Až minete turistickou chatu po pravé straně, všimněte si odbočky žluté turistické značky doleva. Vede k domu č. p. 141, který je chráněn jako památka lidové architektury už od roku 1958. Jediností usedlosti je zachovalá původní došková střecha. Jedná se prý o jedinou trvale obydlenou usedlost krytou slamě-

ným doškem ve Zlínském kraji. Od domu s doškovou střechou to je do výchozího bodu výletu necelá hodina cesty.

Pokud vám zbývá čas, vydejte se ještě na procházku do Lopenického sedla, které je mezi vrcholy Mikulčin vrch a Malý Lopeník a je z dálky viditelnou dominantou celé oblasti. Sedlo je asi 2 km od výchozího místa našeho výletu směrem na východ. Je zajímavé tím, že se jedná o typický geomorfologický útvar – dalo by se říci „ukázkové sedlo“. Je odlesněné a téměř pořád tady fouká docela silný vítr. Vlivem větru prý toto sedlo

také vzniklo – vítr s sebou po dlouhou dobu odnášel drobné částičky hornin, až v hřebeni vznikla prohlubeň. Místo má kouzelnou atmosféru také díky pasoucímu se skotu, vysoké trávě a úžasnému rozhledu na obě strany. Zajímavostí také je, že se tu setkává sedm cest. Jedna z nich vede také na Velký Lopeník, takže pokud máte chuť na delší procházku, jděte nahoru tudy.

Přeji šťastnou cestu.

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor

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.



Trenčianské Teplice

Kde se dá spojit lázeňská atmosféra, výlet do přírody, koupání a projížďka úzkokolejnou železnicí do jednoho příjemného celodenního výletu? No přece v lázeňském městě na západě Slovenska – v Trenčianských Teplícich.

Lázeňské městečko Trenčianské Teplice je zasazeno v hlubokém zalesněném údolí na úpatí Strážovských vrchů v západní části Slovenska necelých 15 km od Trenčína. Právě lesnaté svahy po stranách města z něj dělají ideální odpočinkové

místo s čistým ovzduším, krásným okolím a množstvím příležitostí pro dlouhé procházky. Ne nadarmo patří Trenčianské Teplice mezi nejstarší a nejoblíbenější lázně na Slovensku. O vzniku lázni pojednává jedna dávná pověst. Ta vypráví příběh o starém nemocném pastýři, který vodil své stádo oveček do Teplického údolí k jezírku, ze kterého vystupovala pára a šířil se sirný zápach. Jednou si pastýř všiml, že jedna z jeho ovcí, která měla pochroumanou nohu od vlčích zubů, chodila k jezírku a koupala si nemocnou nohu v bublající vodě. Po čase se jí noha uzdravila. Pastýř pak v dobré předtuše opakoval její počínání a začal se denně koupat v jezírku. Den ode dne se mu vrátilo zdraví a jeho nemocné údy opět získaly ztracenou pohyblivost. Díky ovečce tak byly objeveny léčivé účinky zdejších termálních pramenů, a proto ovečku najdeme i ve znaku města. Teplé prameny ale znaly zřejmě už i římské legie, soudě podle nápisu z roku 179 na Trenčianské hradní skále. První písemný záznam ale pochází až z roku 1247. Historicky patřilo území Trenčianských Teplíc k Trenčianskému hradu. O největší rozvoj lázni se zasloužila rodina Ilešházioců. Za jejich působení patřily lázně k nejvýznamnějším v Rakousku-Uhersku. Nejvýznamnější historickou památkou města – lázeň Hammam – ale nechala v roce 1888 postavit Ifigénie de Castries, vnučka Juraje Siny, který od Ilešházioců lázně koupil.

Lázeňská léčba

Lázeňská léčba se v Trenčianských Teplících zakládá na využití léčivých vlastností



Centrum města

termálních minerálních pramenů a mineralizovaného bahna. Termální voda je ideální k léčbě při problémech s pohybovým aparátem, příznivě působí při léčbě kožních a gynekologických potíží. Termální minerální prameny v Trenčianských Teplících patří svým chemickým složením do skupiny síranových, vápenato-železných, selenových, hypotonických minerálních vod. Kromě toho obsahují volné plyny, především sirovodík, který má z hlediska léčivosti prvořadý význam. Denně tu vyvěrá na dva miliony litrů léčivé vody s teplotami od 38,7 °C do 40,2 °C. Léčivá voda v Teplících pramení v hloubce okolo 1200 m.

Památky

Nejvýznamnější a nejznámější památkou města je již zmiňovaná lázeň Hammam. Nachází se ve středu lázeňského města a poznáte ji podle typického orientálního maurského stylu, ve kterém byla stavba postavena. O stavbu se zasloužila vnučka finančníka a majitele lázni Juraje Siny, který lázně koupil od Štefana Ilešháziho. Ifigénii de Castries totiž okouzly turecké koupele, které viděla na světové výstavě v Paříži, a podle nich pak nechala postavit i zdejší lázně. Hammam v minulosti sloužil jako lázně pro bohatou šlechtu a finanční magnáty. Dnes je k dispozici nejen lázeňským hostům, ale i všem návštěvníkům Trenčianských Teplíc. Neslouží už k sirným koupelím, výpary

totiž poškozovaly interiér, a proto došlo ke změně účelu stavby. Nyní je lázeň využívána jako místo odpočinku po lázni ve vedlejších bazénu Sina a k poskytování masáží.

Další významnou památkou je lázeňská budova s bazénem Sina. Jde o velkou stavbu z roku 1931 postavenou v puristickém slohu, stojící hned vedle Hammamu. Sina působí svou fasádou z neomítnutých cihel s velkým mřížově členěným oknem proti romantizujícím tvarům Hammam sebejistě, až drsně – přesto je považována za jednu z esteticky nejhodnotnějších staveb ve městě. Autorem je architekt Artur Szalatnai. V budově se nachází bazénová hala a sprchy ukryté za příčkou. Jde o velmi jednoduchý interiér, použity byly pouze čistě bílé dlaždičky. Stavba je geometricky strohá, ozvláštněná světlíkem ve stropě. Posuďte sami, jak na vás bude působit.

Procházky v lázních a okolí

Procházku po lázních začnete u jediného veřejně přístupného pramene, pojmenovaného podle zakladatelky Hammamu – Ifigénia. Pramen je na lázeňském náměstí T. G. Masaryka nedaleko hotelu Krym (kde je také venkovní bazén). Při stavbě tohoto hotelu ale lázně málem o pramen Ifigénia přišly, protože při zemních pracích se ztratil. V místě, kde



Labutí jezírko

pramen dříve vyvěral, byl pak vyvrtán nový vrt a tak vznikl současný pramen. Voda z pramene je mírně mineralizovaná, s jemným zápachem a příznivým vlivem na zdraví. Pomáhá hlavně lidem trpícím onemocněními trávicího traktu, cukrovkou, funkčními poruchami střev a poruchami metabolismu. Voda také ulevuje při problémech ztukovatění jater, při poruchách tvorby žluče, dně, infekcích močových cest či osteoporóze.

přístřešků s lavičkami, studánky a řada parádních vyhlídek na město.

Zelená žaba

Do Trenčianských Teplíc se v minulém století jezdilo také za koupáním – na termální koupaliště Zelená žaba. Koupaliště usazené v lesích v jižním svahu nad městem bylo postaveno v 30. letech minulého století. V té době bylo pýchou českoslo-

kráse, obohacené o moderní prvky a technologie. Voda už v bazénech není čerpána z termálního pramene Sina jako v minulosti, ale používá se pitná voda ohřívána plynovým tepelným čerpadlem. Najdete tu hlavní budovu s restaurací, barem, šatnami, vinárnou, kabinkami, dále samozřejmě hlavní 33 m dlouhý nerezový bazén, whirlpool, divokou řeku, dětský bazén, vodní gejzír, hřiště, sluneční terasy, sauny a mnoho dalšího. Zkrátka Zelená žaba je neopominutelný cíl Trenčianských Teplíc, kde můžete strávit celý den, aniž byste se nudili.

Úzkorozchodná elektrická železnice

No a jak přijet do Trenčianských Teplíc? Jak jinak než úzkorozchodnou železnici! Využijte tuto dopravní zajímavost, která vás bez stresu a ekologicky dopraví až do srdce lázní. Úzkorozchodka sem vede z Trenčianské Teplé, která leží na hlavní železniční trati mezi Žilinou a Bratislavou. Byla uvedena do provozu už v roce 1909, aby dopravovala hosty do lázní. Fungovala až do roku 2011, kdy byl po 101 letech provoz přerušen. Trať převzala nezisková organizace Trenčianska elektrická železnica (TREŽ), která nyní

na trati zabezpečuje turistickou dopravu a pořádá různé nostalgické a sváteční akce. Rozchod kolejí je 760 mm a délka trati necelých 5,5 km. Cesta trvá 18 minut a stojí jedno euro. Do Trenčianských Teplíc se letos dostanete úzkorozchodkou jen o víkendech, ale i tak je to pěkný zážitek, který je třeba absolvovat.

Takže až nebudete vědět, kam o víkendu na výlet, vypravte se do Trenčianských Teplíc. Nebudete litovat!

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor



Lázně Hammam

Nenáročná procházka se nabízí také k Labutímu jezírku v lázeňském parku. Cestou se podívejte na most Slávy, se jmény významných osobností oceněných na mezinárodním filmovém festivalu ARTFILM, který se v lázních pravidelně koná.

Náročnější je procházka po některém z mnoha turistických okruhů v okolí lázní. Nejznámější je naučný chodník Jeleň – Baračka. Na ten si ale nechejte raději celý půlden, protože překonává docela velké převýšení a je 4 km dlouhý. Je na něm šest naučných tabulí, několik

venské funkcionalistické architektury a technickým unikátem. Brněnský architekt Bohuslav Fuchs dokázal v projektu Zelené žaby vytvořit dílo funkcionálně přehledné, a přitom organicky tvarované v souladu s okolní přírodou, které dokonale zapadlo do krajiny. Bohatost barev, materiálů a tvarů objektu vytváří plně funkční a zároveň příjemné prostředí k odpočinku. Od 30. let areál fungoval až do roku 2000, kdy praskl hlavní bazén, celý areál byl uzavřen a hrozila jeho demolice. Naštěstí se podařilo Zelenou žabu zachránit a v letech 2008–2015 proběhla náročná rekonstrukce. Nyní je koupaliště znovu otevřené ve své původní

Tchán, 84 let, se léčí na dialýze osm let. Zpočátku dialýzu dobře snášel, byl společenský, radoval se ze svých vnuků. V posledním roce prodělal mozkovou mrtvici, je závislý na celodenní péči, nechodí, celý den je upoután na lůžko, občas se nám podaří jej vysadit do křesla. Přestává poznávat některé příbuzné, trpí špatnou náladou, nechce jíst, velkou část dne prospí. Zatím se nám jej daří na dialýzu vozit, ale lékařka nám sdělila, že se tchán opakovaně vyjadřuje, že nechce na dialýzu jezdit a oni ho nebudou dialyzovat proti jeho vůli. Nevíme, co máme dělat, vždyť po vynechání dialýzy určitě umře.

Určení dalšího postupu není jednoduché a vyžaduje otevřenou komunikaci mezi všemi zúčastněnými stranami: pacientem (pokud mu to zdravotní stav dovoluje), pečující rodinou a zdravotníky. Lékařka má pravdu v tom, že dialýzu nelze provádět proti vůli nemocného. Pokud je nemocný podrobně seznámen s tím, co dialyzační léčba obnáší, proč se dělá a co se stane v případě jejího přerušení, má pacient právo se rozhodnout dialyzační léčbu odmítnout. Stejně tak váš tchán může pokračování v dialyzační léčbě hodnotit jako příliš velkou zátěž, kterou nechce dále podstupovat, a má právo v ní nepokračovat. Ukončení dialýzy neznamená ukončení péče o pacienta. Pacient a rodina jsou poučeni o opatřeních, která zmírňují projevy uremie. Při zhoršení stavu jsou podávány tisíce léky. V péči o pacienta, který ukončil dialyzační léčbu, mohou pomoci týmy mobilní hospicové 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.

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

Lepší péče

Podzimní menu



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



Pomazánka z červené řepy

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 300 g červené řepy (2 menší kusy)
- 1 lžička slunečnicového oleje
- 1 lžička nastrouhaného čerstvého křenu
- 1 malý stroužek česneku
- 1 lžička citronové šťávy
- 40 g majonézy
- 100 g měkkého tvarohu
- 10 g dijonské hořčice

Červenou řepu omyjeme od nečistot, potřeme slunečnicovým olejem a zabalíme do alobalu. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C cca 1 hodinu do změknutí. Délka pečení závisí na velikosti řepy. Upečenou červenou řepu necháme vychladnout, zbavíme slupky a nejmenno nastroujeme. Přidáme nastrouhaný křen,

prolisovaný česnek, citronovou šťávu, majonézu, měkký tvaroh, hořčici a umícháme pomazánku. Hotovou pomazánku můžeme nechat hodinu odležet v lednici, aby se chutě propojily.

Nutriční hodnoty na 1 porci – energie: 139 kcal, bílkoviny: 4 g, sacharidy: 9 g, tuky: 10 g, vláknina: 2 g, fosfor: 85 mg, draslík: 259 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 uvedené recepty proto nekonzumujte současně v rámci jediného dne. Vyzkoušejte je odděleně a dbejte na nutriční hodnoty ostatních přijatých potravin. Jídelníček vždy přizpůsobte svému zdravotnímu stavu.

Těstoviny s krutím masem a omáčkou z pečené dýně

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 320 g syrových špaget
- 600 g krutích prsou
- 400 g dýně Hokkaido
- 4 stroužky česneku
- 100 g cibule
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 lžička citronové šťávy
- 5 lístků šalvěje
- 3 malé snítky rozmarýnu
- 4 malé snítky tymiánu
- 40 g smetany 31%
- 80 g nízkotučného sýra Cottage
- sůl a pepř

Dýni přepůlíme, vyndáme vnitřní část se semeny, oloupeme a nakrájíme na měsíčky. Na měsíčky nakrájíme také oloupanou cibuli. Dáme dýni s cibulí na plech vyložený pečicím papírem, přidáme neoloupané stroužky česneku, bylinky, vše zakápneme olivovým olejem a zlehka osolíme. Pečeme v troubě předehřáté na 220 °C 20 až 30 minut – do změknutí. Česnek zbavíme slupek a pak vše umixujeme v mixéru na hladké pyré. Očištěné krutí prso nakrájíme na kostky, zlehka osolíme, promícháme se lžičkou řepkového oleje a zprudka opékáme dvě



minuty na pánvi, aby se maso zatáhlo. Pak podlijeme trochou vody a vaříme maso do změknutí, vodu necháme odpařit. K hotovému masu přidáme dýňové pyré, zakápneme smetanou, zlehka opepříme a vše promícháme. Do hotové omáčky dáme špagety uvařené na skus, opět promícháme a ihned servírujeme. Na talířích špagety s dýňovým pyré ozdobíme bylinkami, sýrem Cottage a posypeme čerstvě mletým pepřem.

Nutriční hodnoty na 1 porci – energie: 627 kcal, bílkoviny: 50g, sacharidy: 69g, tuky: 16g, vláknina: 5g, fosfor: 482 mg, draslík: 848 mg

Pečené jablečné růžičky

INGREDIENCE (8 PORCÍ)

- 275 g listového těsta (rozváleného)
- 3 červená jablka
- 2 lžice medu
- 1 lžice skořice
- 20 g másla
- šťáva z jednoho citronu
- moučkový cukr na posypání

Jablka podélně překrojíme na půl, vydlabeme jádřince a nakrájíme je na velmi tenké půlměsíčky. Nakrájená jablka ihned dáme do misky s vodou a vymačkanou šťávou z citronu, aby nezžhněla. Necháme 5 minut odležet. Poté vodu slijeme, jablka naskládáme na plech a vložíme do trouby předehřáté na 200 °C na 3 minuty, aby lehce

změkla. Plech vyndáme a jablka necháme vychladnout. Pokud nemáme koupené listové těsto rozválené, vyválíme jej do obdélníku cca 30 x 40 cm. Vyválené těsto rozkrojíme na osm pruhů o délce 30 cm. Každý pruh listového těsta potřeme rozpuštěným máslem, posypeme skořicí a zakápneme medem. Pak na horní polovinu každého pruhu naskládáme po délce jablečné půlměsíčky podélně tak, aby oblouček se slupkou směřoval nahoru, vršky obloučků přechnívaly přes okraj těsta a navzájem se překrývaly. Na jablka, do poloviny měsíčku, přeložíme spodní okraj těsta a zavineme od kraje těsto do růžičky.



Jednotlivé růžičky vkládáme do formy na muffiny vymazané rozpuštěným máslem. Pečeme v předehřáté troubě na 200 °C přibližně 40 minut, dokud není těsto nazlátlé. Pak vyndáme růžičky z trouby, necháme zchladnout a pomocí jídelního nože je opatrně přendáme na talíř. Nakonec je zlehka posypeme moučkovým cukrem.

Nutriční hodnoty na 1 porci – energie: 175 kcal, bílkoviny: 2g, sacharidy: 20g, tuky: 10g, vláknina: 1g, fosfor: 25 mg, draslík: 59 mg

Lepší péče

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE



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



NEBOJTE SE, ZEPTEJTE SE

www.lepsipecce.cz

Na stránkách www.lepsipecce.cz naleznete tato témata:

Péče o stomie

Ledviny

Hojení ran

Před a po operaci

Hygiena a dezinfekce

Ortopedie

Urologie a cévkování

Výživa

Zdravý životní styl

KOPŘIVA

RECEPTY PRO ZDRAVÍ, KRÁSU A VITALITU



Máte v zahradě nebo za plotem kopřivy? Neproklínejte je a buďte naopak rádi! Kopřiva je vzácná a nedoceněná bylina. Zlepšuje pohyblivost kloubů, pomáhá při detoxikaci a posiluje imunitní systém. Dokáže účinně bojovat se stresem i syndromem vyhoření. A navíc je vynikající v kuchyni!



Proč kupovat drahé potravinové doplňky s mnohdy sporným účinkem, když nám sama příroda levně nabízí ty neúčinnější prostředky? Prostá a „obyčejná“ kopřiva je bezesporu jedním z neefektivnějších. Odborné studie potvrzují, co naši předkové věděli již od nepaměti – tahle nenápadná léčivá rostlina blahodárně působí na všechny systémy těla. Posiluje imunitní systém, je neocenitelným pomocníkem při detoxikaci a zlepšuje pohyblivost kloubů. Pomáhá při problémech s alergiemi, zvyšuje potenci a účinně dokáže bojovat se stresem a syndromem vyhoření. Díky ní budete mít pružnou a čistou pokožku a bohatou hřívu zdravých vlasů. Je to také prvotřídní zdroj bílkovin, vitamínů a minerálů a v kuchyni se s ní dá doslova kouzlit. Hrst kopřivy denně udrží doktora od těla.

Březovo–kopřivová vlasová kúra

SUROVINY:

- 1 l destilované vody
- 1 hrst čerstvých listů kopřivy
- 1 hrst čerstvých listů břízy
- 100 g jablečného octa
- 1 polévková lžíce limetkové šťávy

SKLADOVÁNÍ: V chladničce 4 týdny.

PŘÍPRAVA: Natrháme mladé, čisté listy z kopřivy, mladé listy břízy a vše dáme do misky. Vodu zahřejeme téměř k varu a nalijeme ji horkou na listy. Počkáme, až voda vychladne, a výluh slijeme přes sítko do vhodné nádoby. Přidáme jablečnou ocet a limetkovou šťávu a tekutinu dobře promícháme. Hotovým roztokem pro vlasovou kúru naplníme láhev, dobře uzavřeme a uložíme na chladné tmavé místo.



Gabriele Leonie Bräutigam

Příspěvky na této dvoustraně byly vytvořeny ve spolupráci s nakladatelstvem



PLSTĚNÉ LAHŮDKY



Sladkosti, dortíky a rolády z plsti se mi líbí ze všeho jídla na hraní nejvíce. Ukážeme si, jak snadno ušít tři druhy rolád.



JAHOODOVÁ ROLÁDA

MATERIÁL:

- hnědá, bílá, zelená a červená plst
- jehla a nitě
- nůžky, tužka, lepidlo, pravítko
- mizící fix
- bílé korálky
- papír a čtvrtka
- tavná pistole
- náplň do polštářů

POSTUP:

1. Vytvoříme šablony na roládu. Potřebujeme ovál o průměrech 9,5 a 6 cm. Postačí, když jej uděláte od ruky. Aby byl ovál pravidelný, přeložíme ho na čtvrtiny a nůžkami upravíme. Připravíme si dva ovály. Jeden ponecháme jako šablonu a do druhého nakreslíme spirálu krému (viz obrázky). Vystříhneme. Dále vytvoříme šablonu obdélníku ve-

likosti 7 × 25 cm. Můžeme ho udělat o dva cm delší a při přišívání přebytečnou část odstříhnout.

2. Ovál a obdélník obkreslíme na hnědou plst a vystříhneme. Ovál dvakrát. Spirálky vytvoříme bílé. Z červené plsti si nastříháme malé kousíčky jako nadrobno nakrájené jahody.

3. Jednotlivé díly slepíme podle obrázku.

4. Ze čtvrtky vystříhneme obdélník velikosti 5,5 × 30 cm.



5. Podle obrázku roládu sešíváme.

6. Do rolády vložíme stočenou čtvrtku, částečně se bude překrývat, a vyplníme ji náplní do polštářů. Poté sešijeme.

7. Na roládu přilepíme tavnou pistolí jahody a ozdobíme lístečky.

Osmisměrka

TAJENKA: „Je to smutná epocha, když je snadnější... *TAJENKA*“ *Albert Einstein*

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

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

ADAMOVÁ, AEROMECHANIKA, AKUMULÁTOR, ALKALIMETRIE, AMÁLIE, ANALYZOVATI, ANOMÁLIE, ARAKA, AREA, ARGENTEUIL, ARTRÓZA, ASTA, ASTRONOM, BISTR, BLÁZNI, BOSI, BREDOUILLAGE, COGNAC, DIAMANTY, DILACE, ENNA, GARSONKA, GEORGIE, GILGAMEŠ, GUDRON, HNĚVAT, HORNINA, CHARMEUSE, IGNITR, IKAROS, IMOBILNÍ, IMUNITA, INFRAZVUK, INVENČNÍ, IRONIK, ÍTAJ, JIŘNÍ, JIŽNÍDAKOTA, KALEIDOSKOPY, KINETIKA, KLANDR, KLEA, KMOCH, KONVOJ, KORÁN, KUPA, KÝVATI, LAMBDA, LÍSÁLEK, MAGISTR, MAGNIFICIENCE, MEDIOR, MONOKL, MOŽNOST, NAKOVANÉ, NÁSEP, NAŠI, NEÚSPĚCHY, NEZAMĚSTNANOST, NOVINA, OČESATI, ODEON, ODRATI, OLBRAM, OLIVIE, OPÁJET, ORION, ORVANÝ, ORVATI, OZIM, OZON, PARALYZOVAT, PLENÍK, POHON, POMOLOGIE, PUEBLO, RAJZ, REALITA, ROSIT, RUDUCH, SEMELE, SCHOPNOST, SINTR, SKICÁK, SKONAT, SRST, STARAT, STĚNOT, STOLOVAT, ŠATSTVO, TAKTNÍ, TENOR, TINA, TITAN, TRUSKA, TUŽIDLO, TZIGANE, USPOŘENÝ, ÚTOČIT, VIAN, VSTÁTI, ZAJINTERESOVANÉ, ZAJINTERESOVATI, ZASTĚNÁNÍ, ZÁTÝLÍ, ZEMINY, ZINKOVÁNÍ

Markéta Pilátová

Máma ze sna

Třetí povídka Markéty Pilátové, napsaná exkluzivně pro náš časopis, se odehrává v Buenos Aires, v prostředí českých krajanů a jejich potomků, které autorka důvěrně poznala jako lektorka českého jazyka v Argentině a Brazílii. Promluvit si se svými nejbližšími bývá často obtížné. A když zemřou, děláme si seznamy toho, co jsme si neřekli, nesvěřili, nevysvětlili. Nestihli říct, neuměli svěřit. A doháníme to pak třeba ve snech. I v neživějším snu se ale za jistých okolností může vyskytnout potíž, kterou je třeba překonat.

Sednu na vlak a jedu na Retiro. Největší nádraží v Buenos Aires. Svět starých časů, svět spěchu, ošuntělých, kdysi nóbl kaváren, odpoledního tanga, děvek, levných párků v rohlíku s kečupem. Metro je dneska jedna obrovská louže – nejstarší linka, jednička s dřevěnejma sedačkama, co na nich musela sedávat ještě Evita, je skoro zaplavená. Občas zhasíná světlo. Když nemusíte, jedničkou nejedete. Já ale musím, abych se pak dostal do čtvrti Caballitos, kde je univerzita. Jmenuju se Karel, je mi pětasedmdesát a jedu na kurz češtiny pro Argentince. Teda – české krajany žijící v Argentině a přátele českého jazyka. Teda – šilence, co se učí ten nenaučitelný jazyk. Nechce se mi tam. Ale musím. Pokud si chci promluvit s mámou, tak musím. Budou tam všichni známí z místního Sokola, členové folklórního kroužku, někteří dokonce starší než já a všichni milovníci guláše a kváskového chleba s kmínem. Každý rok se scházejí, aby se nadlábli, poplácali po zádech a vzpomínali na rodnou zem. Leje. Jako vždycky, když se někam vypravím. Louže

v metru překročím, hodím žebrajícímu děcku pár peso a přimáčknu se na ostatní promočené kabáty a vdechuju pach deště, cizích těl a cizího spěchu. Prší a já taky spěchám. Je to český kurz, a tak se prý vždycky začíná přesně. Nevím, jestli to bude fungovat, ale přesto to chci zkusit. Promluvit si s mámou.

Vlezu do té budovy. Je to sice univerzita, ale vypadá to tam jako na nějaké základní škole. Lavice ve třídě jsou malé, sotva se do jedné nasoukám. Nohy musím natáhnout před sebe, nemůžu je pod tou lavicí pro trpaslíky pokrčit. Jsem tady první. Nebo jsem si spletl učebnu? Jdu to zkontrolovat. Číslo na pozvánce sedí. Zeptám se ještě ženské na vrátnici. Dává si masovou taštičku, utře si mastným ubrouskem pusku a potvrdí, že jsem přišel první.

Zasunu se zase zpátky do lavice a nachystám si sešit a plnicí pero. Je

to šroubovací Montblank, co mi dala máma k osmnáctinám. Jsem tady o půl hodiny dřív. A už vím proč. Abych měl čas na ústup. Vysoukám se z lavice, sbalím sešit a zašroubuju pero. Prostě zdrhnu. Nechci být zase žáčkem. Nechci se ztrapňovat, že nevím, kde přesně se píše tvrdě a kde měkké, nechci, aby mě někdo vyvolával k tabuli. A taky nechci vidět ostatní. Ty, co třeba česky kdysi mluvili, jako já s mámou, ale už léta s nikým česky nemluví. Nebo ty, co nikdy česky nemluvili a teď si namlouvají, že se česky mluvit naučí. Sednu na metro,





pak na vlak a jedu domů. Doma si uvařím kávu, objednáám pizzu z Pepeho pekárny, a až dorazí, sním ji na posezení. A pak si zajdu na zmrzlinu na roh. Tam jsem chodíval už jako dítě s mámou, když jsme se přestěhovali z Chaca a ona i táta začali pracovat v konzervárně. Za dalším rohem je škola, kam jsem chodil, park, zoologická zahrada. Tady jsem vyrůstal a tady taky umřu. V bytě po rodičích, kam jsem se vrátil z Patagonie, kde jsem dělal na ropných vrtech. Kde jsem se napakoval, rozvedl a kde jsem pochopil, že život mezi zničeným pobřežím, věčnou zimou, deštěm a tučňákama nestojí za žádný prachy. A tak jsem se vrátil

do Buenos Aires. Protože to tady znám. A protože jenom tady, když se v noci položíš do rodičovské postele, s nima zase můžu být.

Nebouřil jsem se jako jiné děti emigrantů proti tomu, kdo jsem. Nikdy jsem se nesnažil, aby ze mě byl ten správný Argentinec. Ostatně, kdo je to správný Argentinec, stejně nikdo neví. Ital, co mluví španělsky a myslí si, že je Francouz? Nebo je to někdo namíchaný z židovské, německé, ruské nebo české příchuti? Na srazech Sokola, na českých večírcích s gulášem a knedlíky se vždycky mluvilo jenom španělsky. Rodiče se snažili a mluvili s chybama a hledali

slovíčka. My, co jsme se tady narodili, už jsme mluvili jinak, opravovali jsme jim chyby a sami dělali jiné, které jsme od nich odposlouchali a zbavili se jich až ve škole. Za Peróna byla čeština dokonce podezřelá, spolky na čas zavřely, a tak jsme mluvili česky jenom doma. Tajná řeč. Jazyk jako teplý kabát. Jako postel, jako úkryt.

Ten byt po našich jsem nikdy neprodal, i když bych za něj teď dostal balík, protože je skoro v centru, kolem velký park, všude blízko. Jenže pocit, že jsem doma, se nedá zaplatit. Doma. Tady, v jejich posteli. A není to jen ten byt. Jsou to i sny, které se mi v té posteli zdají. Ale jsou to vůbec sny? Když s nima mluvím? Hlavně s mámou, protože táta toho nikdy moc nenapovídal. Máma všechno mluvení zastala za něj. I ve snu si se mnou povídá hlavně ona. Česky. Ptá se mě, co jsem jedl, kde jsem byl, jestli jsem si konečně našel nějakou Češku, protože podle ní jsou všechny Argentinky zmalovaný cuchtle. Ptá se mě, jak se mi žije. Vyptává se na všechno jako vždycky a musím jí málem přeříkat celý kalendář, kdy a kde a s kým a proč. Ale prostě se o mě zajímá, to je celý. Nikdo jiný to už dávno nedělá. Jen máma. Máma ze sna.

Posledního půl roku se ale něco změnilo. Máma na mě nemluví. A když něco řeknu já, zděšeně sebou trhne a zavrtí hlavou. A její obraz zmizí. Jako když vypnete televizi. Pak se probudím. Zpoceny, hlava mi třeští. Měl bych zajít za cvokaři, je podezřelý. Celá Argentina od Buenos Aires po Patagonii je přesvědčená, že na neurozy jsou nejlepší žvanírny, co jim říkají terapie a účtují si za ně tolik peso, že by se za to najedli všichni ze slamů a mohli by ještě pozvat chudáky z Bolívie. Nechci se nikým nechat analyzovat a zkoumat jak nějaká mršina na patologii. Ale tohle je možná něco jiného než rozbitý manželství nebo další stře-dostavovský bebičko. Potřebuju dostat

Spisovatelka, básnířka, hispanistka, překladatelka a novinářka Markéta Pilátová (1973) vystudovala romanistiku a historii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, kde šest let pracovala jako odborná asistentka. Dva roky působila jako lektorka češtiny na katedře slavistiky ve španělské Granadě, poté odjela na dlouhou dobu do Argentiny a Brazílie, kde vyučovala potomky českých krajanů. Jako novinářka píše především pro týdeník Respekt, v němž také byla nějakou dobu zaměstnána. V současnosti pobývá trvale v České republice. Je autorkou řady románů, povídkových knih, básní a knih pro děti. Z těch nejznámějších jmenujme *Žluté oči vedou domů* (2007), *Tsunami blues* (2014) nebo *S Baťou v džungli* (2017). Zatím posledním románem je *Senzibil*, který vyšel v roce 2020 v nakladatelství Torst. Markéta Pilátová patří k nejprekládanějším současným českým spisovatelům.



foto Jiří Sobota, 2020

zpátky do snů svoji mámu. Je to zadání pro cvokaře? Nebo je to lístek na expres do cvokárny bez přestupu?

Dlouho jsem si s tím lámal hlavu, až mi pak na jednom večírku na české ambasádě někdo řekl, že přijede učitelka přímo z Prahy a na univerzitě bude pořádat kurz češtiny pro krajany. Zadarmo. A jestli nechci přijít. Zavrtěl jsem hlavou, ale pak mě napadlo, že tohle je možná ono. Možná se mnou máma nemluví, protože se už česky neumím vymáčkout. Mluvil jsem jen s ní a s tátou a oni už jsou skoro čtyřicet let po smrti. Tak není divu, že česky už možná vůbec neumím. Musel jsem to zjistit. Proto jsem se vláčel přes celý město až do Caballitos. Vezmou mě ještě na ten kurz, když jsem nebyl na první hodině? Vypravit se tam znova mě stálo mnohem víc sil, než když jsem jel po prvé. Jsem osel. Mohl jsem si ušetřit udivené pohledy, vysvětlování, proč jsem tam nebyl už minulý týden. Dal jsem si na Retiru párek v rohlíku na kuráž. Pak kafe a pak jsem to málem

nestihnul. Nakonec jsem se ale odhodlal a znovu se nasoukal do té trpasličí lavice. Bylo tam asi deset lidí. Všichni se znali. A já jsem je taky všechny znal. Ze Sokola, z folklórního kroužku, kam mě máma tahala celý dětství. Všichni na mě španělsky volali „Hola, Carlos!“ a já viděl staříčkou Aničku Růžičkovou a její nemožnou ofinku se sponkou, Lídu Kučerkovou, celou rozkydlou jak karlovarský knedlík, a Huga Liknera s jeho nóbl ženou, a dokonce přišla i Helena Mandloňová, co jsem s ní tancoval v tom folklórním kroužku a tajně ji miloval, ale ona si vzala italského psychologa a já raději odjel do Patagonie, abych ji už nemusel potkávat.

Sedíme a čekáme na učitelku. Přijde úplně přesně a začne tím, že se nás ptá, proč se chceme učit česky? No to mě podrž. Nemohla začít nějakým článkem a cvičením? Musím tady sedět a po stý poslouchat o tom, jak rodiče Aničky Růžičkové byli Židi a měli hospodu v Chacu a jak si po válce mysleli, že je

to v Československu už dobrý, hospodu prodali a vypravili se zpátky, jak jim pak hospodu znárodnili a poslali je osídlivat Sudety, a tak si sbalili svých pět švestek, sedli na parník a skončili jako naši v konzervárně? Teď se ta malá zvědavá učitelka podívala na mě a všichni se na mě podívali a já nevěděl co říct. Ale nakonec jsem to ze sebe dostal. Řekl jsem: „Potřebuju mluvit s mámou.“ Pak mi došlo, že všichni vědí, že máma je dávno po smrti. „Ve snu,“ dodal jsem. Všichni se na mě dívali a pak mě ženský začaly zasypávat nejrůznějšíma ezo-radama, Anička vytáhla kontakt na svou kartářku, prostě děs. Učitelka se usmála a konečně jsme dělali článek a cvičení.

Když jsem pak v noci usnul, máma stála v zástěře v kuchyni a smažila bramboráky. Otočila se na mě a konečně otevřela pusou. A mluvila a mluvila a nepřestala až do rána.

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

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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



Bojovník proti skvrnitému tyfu

Rudolf Weigl

Profesor biologie Rudolf Stefan Jan Weigl spatřil světlo světa 2. září 1883 v moravském Přerově. Narodil se do německé rodiny, jeho otec však brzy zemřel.

Weiglova matka se pak znovu provdala, a to za polského gymnazijního profesora Józefa Tojnara, který působil v haličském Jaslu na jihovýchodě Polska. Díky svému nevlastnímu otci Rudolf Weigl mluvil polsky a celkově byl vychováván v souladu s polskou kulturou a tradicí.

Poté, co úspěšně ukončil studia na gymnáziu, dostal se Weigl na univerzitu v ukrajinském Lvově, kde nastoupil ke studiu přírodních věd. Svoje studia zakončil úspěšnou promocií v roce 1907 a habilitací v oboru zoologie, srovnávací anatomie a histologie o šest let později. Zde se také stal asistentem význačného profesora Nusbauma-Hilarowicze, vynikajícího zoologa, evolucionisty a pedagoga. Weigl pokračoval ve své studijní práci jako soukromý docent a zabýval se hlavně výzkumem stavby buněk a všeobecnými otázkami transplantace. Během první světové války byl povolán do sanitní služby rakousko-uherské armády a intenzivně se věnoval výzkumu epidemických nemocí.

Právě během první světové války se mu podařilo objevit funkční vakcínu proti skvrnitě horečce. K dalším jeho zásadním počínům patří průkopnictví v laboratorním chovu vší, které jsou největším

přenašečem tyfu. Díky všim chovaným v laboratoři dokázal snadno získávat větší množství protilátek pro léčbu skvrnitě horečky. Ve své práci pokračoval i po skončení války v laboratoři vojenského ústavu v Przemýšlu, kde intenzivně pracoval na zdokonalování postupu, jak protilátky získávat. Roku 1920 se Weigl vrátil na univerzitu Jana Kazimierze v ukrajinském Lvově a tam navázal na svoji výzkumnou činnost v oboru vakcinace na ústavu obecné biologie, který byl později přejmenován na Weiglův institut. V období mezi dvěma válkami dokázal ve Lvově vybudovat výzkumné pracoviště mezinárodního věhlasu. Za použití jeho vakcín v belgických katolických misiích v Číně mu byl dokonce udělen řád svatého Řehoře, jeden z pěti řádů, který je udělován přímo Svatým stolcem. Řád byl založen papežem Řehořem XVI. a uděloval se mužům vzorné pověsti, kteří se zasloužili o dobro společnosti, církve a Svatého stolce.

Po vypuknutí druhé světové války na podzim roku 1939 byl profesor Weigl na studijním pobytu v Habeši, ale okamžitě se rozhodl k návratu do Lvova, který byl obsazen sovětskou armádou. Během této okupace byl vedoucím ústavu a opět pracoval na rozšiřování produkce očkovacích látek. V červnu 1941 byl Lvov obsazen německou armádou a 25 profesorů tamní univerzity bylo zastřeleno. Rudolf Weigl navzdory vysokému riziku smrti ohlásil, že hodlá pokračovat ve své vědecké práci, a to i přesto, že odmítl podepsat tzv. Volksliste. To byla listina, která měla na Himmlerův příkaz za cíl zařadit obyvatelstvo na Němci získaných územích do kategorií s různými právy – podle


kritérií „vhodnosti“ pro Říši. Weigl byl ale velmi významný profesor a jeho práce byla pro Němce důležitá, jeho vakcíny byly používány pro potřeby Wehrmachtu, proto se mu podařilo prosadit možnost samostatného výběru spolupracovníků, které tak mohl uchránit před transportem. Profesor Weigl začal v ústavu zaměstnávat především členy podzemního hnutí a intelektuály, kteří byli v největším nebezpečí, a zachránil tak odhadem kolem pěti tisíc lidí z akademických kruhů. Tito zaměstnanci dávali vlastní krev, která sloužila ke krmení vší, ze kterých se poté získávaly protilátky na vakcínu. Prostřednictvím podzemních spojů dodával profesor Weigl tuto vzácnou vakcínu lidem do ghet, partyzánům, ale i běžným civilistům.

Po válce pokračoval profesor Weigl ve své práci na Jagellonské univerzitě v Krakově a také v Poznani. Komunistický režim ho i přes jeho nemalé zásluhy obviňoval z kolaborace. Byl dvakrát nominován na Nobelovu cenu, poprvé v roce 1942, kdy mu její udělení zablokovali Němci proto, že odmítl podepsat Volksliste, podruhé v roce 1948, kdy zase zasáhly komunistické úřady, a Rudolf Weigl tak Nobelovu cenu nezískal.

Biolog profesor Rudolf Weigl zemřel v roce 1957, ale jeho dílo bylo oceněno až dlouho poté. In memoriam získal roku 2003 ocenění státu Izrael – Spravedlivý mezi národy. Tento čestný titul je udělován lidem nežidovského původu, kteří během druhé světové války riskovali vlastní život při záchraně Židů před holocaustem.

Magdalena Bambousková
foto Wikimedia Commons

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	SPRÁVA SLOVENSKÝCH JASKÝŇ (SKR.)	RÚBE	OKOVANÁ PALICA NA ROZHRA-BÁVANIE OHŇA	■	SOLMI-ZAČNÁ SLABIKA	VCHOD	■	ÚŽITOK	MESTO V IZRAELI	TERMIA (ZN.)	■	JAPONSKÉ MESTO	CUDZIE MUŽSKE MENO	NA SPOLOČNÝ ÚČET	TAJNIČKA 3	KÓD ESTÓNSKEJ KORUNY	VRCHNÝ VÝBOR PRE ROZHLAS A TELEVÍZIU (FRAN. SKR.)				
SLOVENSKÁ TELEVÍZIA (SKR.)				DETSKÝ DOMOV (SKR.)				ČESKÝ HISTORIK				OBYVATEL ORAVY									
SLOVENSKÁ OBEC V OKRESE BARDEJOV				SLOVENSKÁ OBEC PRI PRIEVIĐZI				EGYPTSKÝ OCHRANNÝ BOH MRTVÝCH ČI				CITOSLOVCE REZIGNÁCIE									
TAJNIČKA 1						LEN (NÁR.)						NEBORKA AHA, HĽA									
■	PREZÝVKA AMERICKÉHO VOJÁKA	ROZHĽASOVÉ STUDIO (SKR.)		NEMECKÁ TELEVÍZIA (SKR.)		RÁD						SÍDLO V MAĎAR-SKU				OTROCI (BÁSN.)	TRHÁŤ (BÁSN.)				
CITOSLOVCE PREKVA-PENIA				VYZVA		POVZDYCH (CITOSL.)			RÁDIUM (ZN.)			■	KUČERA (ZAST.)								
HĽISTA						WEIGHT (SKR.)	<p>„Aj keď padáš na tvár, stále... (tajnička 1–3).“ anonym</p>					■	NOC	ČÁSTICA (HOVORIM)	AKADÉMIA VIED NAŠA HUDBNÁ SKUPINA						
RÍMSKYCH 499			PALAU (KÓD)		PLNENÉ MÚČNE JEDLO											JE POTREBNÉ					
■	NÁŠ GITARISTA	POLYETYLÉN (SKR.)		KANADSKÝ HOKEJISTA (MICK)													DROBIŤ				
MUROVAL (ČESKY)							■	■	ŠPANIELKY FILOZOF, PREDSTA-VITEL HUMANIZMU	PÁNI, PO ČESKY	■						AKOSTNÁ ZNAČKA	EURÓPSKA ÚZEMNA SPOLU-PRÁCA (SKR.)			
ŠPORTOVÝ KÓD SURINAMU				ZAVÝJAL	POPRAV OBESENÍM	EČV VEĽKÉHO KRŤIŠA					GENERÁLNY ŠTAB			ÚŇIA, PO ČESKY							
											ONEN			NEVENUJE							
PATRIACE APOVI						RÍMSKYCH 49					PATRIACI OĽE				LIMIT (SKR.)		HLAS KRAVY HMYZ VO VLASOCH				
TAJNIČKA 2						MPZ VANUJATU					NIGÉRIA (KÓD)		SÍDLO V PORTU-GALSKU								
						VENUJE					EČV KEŽMARKU		ÚSTREDNÝ VÝBOR								
KILONE-WTON (SKR.)			ČESKÝ SPEVÁK									KONZERVU-JEŠ DYMOM									
AIR TRANSPORT (SKR.)			■	NÁŠ POLITIK							■	VÁM, PO ČESKY						NÁPOVEDA: AMETA, DUPONT, ELVAS, OKU, TAMOR, VIVES			

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 uvedte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu) alebo e-mailom 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 skomolení vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:

ReklamnÉ predmety a drobnÉ dÁrĎeky.

Uzávierka je 5. 11. 2021.


Výhercovia z minulého čísla:

Daniela Tišumová a Július Šiška

Riešenie z minulého čísla:

Ak chceš počuť spev svojej duše, obklop sa mlčaním.

Lucius Annaeus Seneca

	ODPLATA	ODDÍL DŮLEŽITÉHO TEXTU	ČÁST ÚZEMÍ	■	■	SPZ HRADCE KRÁLOVÉ	ROZLAMOVAT	ŽENSKÉ JMÉNO	ZNAČ. GONIOMETRICKÉ FUNKCE	■	ANEBO (ZAST)	KRUTÝ ČLOVĚK	ŘÍMSKY 4	TAJENKA 2	UMIŇENÝ ZAPOR	ZVUK KOŽÍHO HLASU	SLOVEN. PŘÍROVNÁNÍ
PARLAMENT ČESKÉ REPUBLIKY				■	■	HLESNUTÍ ZKR. TELEVIZNÍHO ZPRAVODAJSTVÍ				JAP. SPISOVATEL A HUMANISTA							
DOMÁCKY OLGA						PRACOVATI NA STAVU KRÁTKÁ SATIRICKÁ BÁSEŇ				ZEVNĚ MPZ SLOVENSKA							
TAJENKA 1													DEKAGRAM (HOV.) PRYZE				
SVAZEK SLÁMY					CHŮR	ZN. HLINIKU			KOMERČNÍ BANKA			ZN. GERMÁNIA CHLAPEC			■	MIMÓZA	NEPROMĚŠKAT
DRUH SPORTU						TAHLE					■	■	■			ZN. CESIA ANGL. MAPA	
ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU																	
■	VÁPENEC	ZKR. ÚSTŘEDNÍ RADY ODBORŮ PROVÉSTI OSAZENÍ															
CIZÍ MĚNA (USA, KANADA, AUSTRALIE)																	
SLOVENSKÁ ČÍSLOVKA																	
LESKLÝ NÁTĚR				SÍDLO NA MALLORCE	OBEC U DO-MAŽLIC	NÁŠ HEREC											
PŘEDLOŽKA S 2 PÁDEM				SPZ MOSTU MPZ NEPÁLU		PŘEDTÍM											
TAJENKA 3						DAROVAT ZN. VOLTAMPÉRU					SLOVEN. VE						
OPĚTOVATI																	
PŘEDPOVÍDATI VÝSLEDKY																	
										FILM S VELKÝM MNOŽSTVÍM KRVE							
										NÁSTAVBA NAD HLAVNÍ ŘÍMSOU							
																	NÁPOVĚDA: ARÍŠIMA, MURO, OTOV

„Pamatuj, že i ta nejtěžší hodina ve tvém životě... (tajenka 1-3).“
Sofoklés

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 vyřazené ze soutěže. Z technických důvodů zasiláme výhry pouze na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo k jeho zkromelení na výherní listině.

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 5. 11. 2021.

Výherci z minulého čísla:

Věra Pojmanová, Věra Břízová a Jan Lelovics

Řešení z minulého čísla:

Dělte se o svou zkušenost. Je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.

dalajlama



NOVINKA: 50g BALENÍ
VHODNÉ DO KAŽDÉ
LÉKÁRNIČKY



Prontosan[®] Wound Gel X

HYDROGEL PRO ČIŠTĚNÍ, ZVLHČOVÁNÍ
A DEKONTAMINACI AKUTNÍCH, CHRONICKÝCH
A INFIKOVANÝCH KOŽNÍCH RAN A POPÁLENIN

Doporučujeme kombinovat s roztokem **Prontosan[®] Wound Irrigation Solution**.

Prontosan[®] Wound Irrigation Solution je irigační roztok, který slouží k čištění, oplachování, zvlhčování akutních, chronických a infikovaných kožních ran, popálenin prvního a druhého stupně. Prontosan[®] Wound Gel X a Prontosan[®] Wound Irrigation Solution roztok jsou zdravotnické prostředky.

Před použitím si prosím pečlivě přečtete návody k použití, protože tyto obsahují informace o rizicích spojených s používáním zdravotnických prostředků a další důležité informace.

B. Braun Medical s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 111 | info@bbraun.cz | www.bbraun.cz