

Dialog

share^{edition} for care 2 2020
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Velikonoční
řemeslné tradice

CESTUJEME

Salcburk –
Mozartovo město

POVÍDKA

Konec koledování
v Louňovicích pod Bláníkem

ROZHOVOR

DOMINIK DUKA

VELIKONOCE NEJSOU JEN VAJÍČKA A POMLÁZKA,
ALE STAROBYLÉ KOŘENY CELÉHO LIDSTVA

NOVĚ OTEVŘENÉ

Odborné ambulance B. Braun

KLINIKA CAMPUS | 3. patro | Kamenice 811/32 | Brno – Bohunice



**PŘIJÍMÁME
NOVÉ PACIENTY**

- Urologická ambulance
- Nefrologická ambulance
- Stomická poradna
- Poradna hojení ran
- Nutriční poradna

B. Braun odborné ambulance a specializované poradny poskytují komplexní péči. Pacienti tak mohou využívat synergie specialistů různých oborů a jejich znalostí na jednom místě.

Výhody pro pacienty:

- Telefonické objednání, krátké objednací lhůty
- Bezbariérový přístup
- Pohodlné parkování
- Zastávka autobusu přímo u vchodu
- Ošetřujeme pacienty všech tuzemských pojišťoven

Ordinační hodiny odborných ambulancí naleznete na www.bbraun-avitum.cz





Milé čtenářky, milí čtenáři,

hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám za to snese jiný...

Hrkačky, vajíčka, beránek, sladkosti, děti, rodiče, prarodiče, plné ulice lidí, náměstí i celá města. Všude švitoření a veselí proudící ze začínajícího jara. Davy lidí slaví po celém světě, den se prodlužuje a sluníčko vše probouzí po zimě. Asi tak nějak by vypadaly za normálních okolností jedny z nejkrásnějších svátků roku. Bohužel jsou letošní svátky jara jiné. I když se nemůžeme hromadně veselit, můžeme se o to více stmelit s rodinou. Ať je to tím, že zasáhla vyšší moc, nebo se to tak jen sešlo a stalo, nevěšťte hlavu. Vytáhněte karty, společenské hry a užijte si čas, který můžete strávit doma se svými blízkými, jak nejlépe to budete umět.

Přestože se letos nemůžeme oddávat každoročnímu bujarému veselí, chtěli jsme vám aspoň svátky jara a daru nového života tímto velikonočním číslem zpříjemnit. Pohodlně se usadte a ponořte se s námi do svátečního vyprávění Mons. kardinála Dominika Duky OP, arcibiskupa pražského, který se rozpovídal nejen o sobě či o svátcích jara, ale hovořil i o solidaritě lidí a v této nelehké době poskytl slova požehnání či víry.

Já sama za sebe bych ráda závěrem parafrázovala slova dalajlamy. Vždy mě dojme příklad malého hmyzu, například včel. Přírodní zákony nařizují, aby včely pracovaly společně, mají-li přežít. Výsledkem je jejich instinktivní smysl pro společnou odpovědnost. Nemají žádnou ústavu, policii, náboženství ani morální výcvik, ale díky své přirozenosti pracují věrně pospolu. Občas možná bojují, ale většinou žije celá kolonie ve vztahu spolupráce. Vše, co se dělo a děje s ohledem na aktuální situaci týkající se koronaviru, ukazuje, že i my lidé stejně jako včely se umíme stmelit a pracovat společně. Děkuji za to! Nezapomínejme být laskaví vždy, jak jen to půjde. A je to možné vždy... Jsme tu pro vás nejen v časech dobrých, ale i v těch zlých!

Přála bych vám všem, abyste svátky jara prožili šťastně a vesele!

Magda Volná
šéfredaktorka

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty

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

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Martin Kuncek; RNDr. Martin Kalina, Ph.D.; MUDr. Roman Kantor;

Luděk Hajský; Petra Borová

Šéfredaktorka: Mgr. Magda Volná

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

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cíndr

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

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

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

4

COVID-19

Vladimír Vojanec:

Dodržujte nařízení, chráňte nejen sebe, ale i ty ostatní

10

ROZHOVOR

Dominik Duka:

Velikonoce nejsou jen vajíčka a pomlázka, ale starobylé kořeny celého lidstva

14

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Jak zůstat psychicky v pohodě v době koronavirové

20

SHARE FOR CARE

Tři typy, jak podpořit svůj "pomocný tým"

24

CESTUJEME

Salcburk – Mozartovo město

30

VAŘÍME S EVOU

Velikonoční menu

Vladimír Vojanec:

Dodržujte nařízení a doporučení,

chráníte nejen sebe, ale i ty ostatní

V souvislosti s aktuální epidemiologickou situací v rámci výskytu nového typu koronaviru a nemoci Covid-19 v Evropě bychom vás rádi ujistili, že situaci dialyzační střediska B. Braun Avitum denně monitorují a průběžně přijímají přiměřená opatření, která eliminují potenciální rizika pro pacienty a provoz dialyzačních středisek. O pravidlech či nových režimových opatřeních jsme se bavili s vedoucím lékařem dialyzačního střediska B. Braun Avitum Praha Bulovka MUDr. Vladimírem Vojancem.

Jaká nově vzniklá režimová opatření musejí pacienti dodržovat?

Nová režimová opatření vycházela jednak z dlouhodobě zavedených hygienických opatření, která na střediscích dodržují, ale také z nových doporučení centrály společnosti B. Braun v Německu, z vydaných doporučení odborných společností, hlavně Mezinárodní nefrologické společnosti (ISN), dále infektologů, a ve finále byla zkontrolována protiepidemiologickým oddělením hygienické stanice. Hygienická stanice ocenila naši připravenost.

Mezi důležitá opatření týkající se pacientů patří například to, že si musejí před vstupem na dialyzační sál dezinfikovat ruce, musejí mít ústenku po celou dobu transportu i při pobytu na dialyzač-

ním středisku. Nově jsme zafixovali směny pacientů, tak aby se mezi sebou nemíchaly, a nastavili jsme větší časové rozestupy. Tímto způsobem jsme zamezili tomu, aby se jednotlivé směny spolu setkávaly. Můžeme tak provést další potřebná opatření, například dezinfekci prostor. V omezeném režimu fungují i svačiny dialyzovaných pacientů. Z bezpečnostních důvodů může svačit vždy jen pacient ob jedno lůžko. Je to tak proto, aby vedle sebe nebylo ve stejnou chvíli více pacientů bez ústenky. Důležitým opatřením je také zákaz návštěv na dialyzačních střediscích a vstup do budovy je omezen i pro další osoby, jako jsou

například dodavatelé, kurýrní služby aj. Všechna vydaná nařízení je nutné důsledně dodržovat. Uvědomme si, že chráníme nejen sebe, ale také celé své okolí.

Jak jsou pro naše dialyzované pacienty dostupné laboratorní vyšetření na Covid-19?

Dostupnost vyšetření se stále zvyšuje. Jednak přibývají další odběrová místa a se zvyšující se dostupností diagnostických setů v laboratořích je možné provádět



i více vyšetření za den. Jsme rádi, že naše spolupracující laboratoř Agel má také certifikaci pro provádění tohoto vyšetření ve své laboratoři v nemocnici v Ostravě.

Aktuálním tématem všech médií jsou ochranné prostředky. Jak jsou na tom pacienti a zdravotníci na dialyzačních střediscích B. Braun Avitum?

V tuto chvíli můžeme říci, že potřebné pomůcky pro ochranu pacientů i zdravotníků máme na určitou dobu zajištěnou. Je ale potřeba, aby průběžná distribuce a dodávky ze strany krajských úřadů byly již plynulé a dostatečné. Samozřejmě se snažíme zajistit potřebné pomůcky i mimo tyto státní zdroje a tímto bych chtěl poděkovat všem, kteří se na tom podílejí. Chtěl bych moc poděkovat všem dobrovolníkům, kteří pro naše pacienty i zdravotníky šili a dodávali ochranné látkové roušky, případně vyráběli ochranné štíty.

Mohou nějak pomoci personálu ke zvládnutí této krize přímo sami pacienti?

Ano, mohou, a to velmi výrazně tím, že budou dodržovat základní doporučení, včetně nošení roušek. Pacienti pomůžou třeba i tím, že nebudou zásadní informace tajit. Například že doma měli



teplotu. Rychlá opatření mohou pomoci jak samotnému pacientovi, tak všem v jeho okolí, včetně ostatních pacientů na středisku.

Máte doporučení, jak se mají pacienti chovat v domácím prostředí?

Pro pacienty jsme vytvořili a rozdali edukační letáky, kde mají veškeré potřebné informace. Všechny pacienty prosím, aby se doporučením personálu řídili. Jde o preventivní opatření, která výrazně omezují šíření viru. Pro případ nařízení karantény máme také pro pacienty informace na všech našich střediscích.

redakce Dialogu

Prevence infekcí: deset pravidel pro osobní ochranu

1. Nepodávejte si ruce
2. Myjte a dezinfikujte si ruce
3. Při kašli si nedávejte ruku před ústa
4. Při kašli si kryjte ústa jednorázovým kapesníkem
5. Použité kapesníky vyhazujte do odpadu
6. Pravidelně větrejte
7. Nesdílejte společně žádné předměty
8. Dodržujte bezpečnou vzdálenost od ostatních
9. Používejte ochranné pomůcky
10. Sledujte u sebe příznaky onemocnění

Pro zajištění vašeho bezpečí a bezpečí ostatních pacientů i personálu dialyzačního střediska vás prosíme, abyste se řídili následujícími pokyny:

Pokud vykazujete známky infekčního onemocnění – máte příznaky nachlazení nebo dechové obtíže – nejezděte na dialyzační středisko, ale co nejdříve nás kontaktujte telefonicky. Lékař dialyzačního střediska s vámi váš stav nejprve telefonicky zkontroluje a následně navrhne další postup, včetně převozu na dialyzační středisko nebo do nemocničního zařízení vyhrazeným sanitním vozem.

DÁVEJTE SI POZOR A DODRŽUJTE NÁSLEDUJÍCÍ DOPORUČENÍ:

- Pokud máte kašel nebo kýcháte, vždy používejte jednorázové papírové kapesníky. Po použití je vyhodte do odpadků a poté použijte dezinfekci na ruce, kterou máte na dialyzačním středisku k dispozici.
- Před vstupem na dialyzační středisko a při odchodu ze střediska vždy použijte dezinfekci na ruce.
- Neplánujte si žádné návštěvy v průběhu své dialýzy na dialyzačním středisku. Ty jsou až do odvolání na dialyzačním středisku zakázány.

Dodržování těchto doporučení pomůže zajistit bezpečnost vás i ostatních.

Budou-li nutná jakákoli další bezpečnostní opatření, včas obdržíte další informace a doporučení.

Kateřina Antořová

Jednou rukou šije roušky, druhou šlape

Tokio? Letos ne! Jak na to reagovala handbikerka a ambasadorka projektu B. Braun pro život Kateřina Antořová? „Myslím, že je důležité reagovat na to, co nám Bůh, nebo chcete-li příroda, naznačuje – změna je nutná a i já chci přispět něčím hmatatelným,“ říká Katka, která začala šít roušku za rouškou a chystá se sázet stromy.

Co všechno ještě Kateřina plánovala v letošním roce?

Zátěžové testy. Ty sice nejsou nikterak příjemné, ale Katka se díky nim dozví hodně o tom, kam trénink směřovat. Letos měla v plánu hlídat si formu, aby ji mohla načasovat na dva nejdůležitější závody roku. Prvním mělo být mistrovství světa v belgickém Ostende a druhým vrcholem sezony měla být pochopitelně paralympiáda v Tokiu, respektive na závodním okruhu Fudži (Fuji International Speedway) pod stejnojmennou sopkou. Kateřina se zde měla soustředit na časovku. „O pár dní později bych bývala absolvovala silniční závod společně s kategorií méně postižených handbikerů.“

Jak se situace změnila?

Samozřejmě že teď, v „časech koronaviru“, jsou důležitější věci než zátěžové testy a příprava na další sportovní utkání. Katka nezaváhala, zasedla k šicímu stroji a šije roušky, seč jí síly stačí. Všem, kteří s pandemií bojují, drží palce. Roušky šije jednou rukou, protože tu druhou ruku potřebuje na držení spinače šicího stroje, kterým se normálně šlape.

Při nedávném tréninku v polích, kde Katka jezdívá na handbiku, se seznámila s traktoristou, kterému ušité roušky předává. „Vypadá to divně, ale zemědělci mají teď dost práce a nemají čas roušky



shánět. Navíc jsem od tohoto traktoristy dostala tip na školku s ovocnými stromky. Na podzim budeme sázet.

Konec se sportem?

Ani náhodou. Sama Katka říká, že je v úžasné formě a pravidelně trénuje. „Není možné, abych přestala trénovat ani na týden, natož na delší dobu. Sedím na handbiku minimálně jedenáct hodin týdně. V podkroví mám provizorní posilovnu a denně cvičím. Je to nejlepší způsob, jak se udržet v psychické kondici,“ vysvětluje nadšená sportovkyně. To, že byla paralympiáda přesunuta na další rok, ji moc netrápí. Nakonec bude mít aspoň o něco více času na přípravu. Navíc některé závody proběhnou snad už na podzim.

redakce Dialogu



Děkujeme

Zaměstnanci České televize ušili roušky pro dialyzační středisko v Praze Na Bulovce

Vedoucí scénického provozu České televize Pavel Hénik předal vedoucímu lékaři Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bulovka Vladimíru Vojancovi dvě stě roušek pro pacienty i personál, které ušili pracovníci kostymérny České televize.

„Za tuto pomoc velmi děkuji nejen za pacienty, ale i za své kolegy,“ říká vedoucí lékař MUDr. Vladimír Vojanec.

redakce Dialogu

XI. zimní světové hry

transplantovaných sportovců

Každý sudý kalendářní rok se konají zimní světové hry sportovců po transplantaci životně důležitého orgánu. Tentokrát nás Český tým transplantovaných sportovců zavedl do nádherného prostředí Rocky Mountains, kanadského Banffu, Lake Louise. Tříčlenná česká výprava byla složená z Romana Dundy, Petra Žitného a Tomáše Burdy.

Dvě stovky sportovců ze sedmnácti zemí světa

Nadšení sportovci vyrazili na konci února do dějiště her, města Banff. Po ubytování a následné ranní akreditaci šli v neděli rovnou na trénink a večer proběhlo oficiální zahájení her. Do Banffu se sjelo téměř 200 sportovců ze sedmnácti zemí světa. Nejpočetnější týmy měly tradičně USA a domácí Kanada.

Od pondělí do pátku ve víru her

V pondělí dopoledne byl první závodní den a našim sportovcům přinesl krásné výsledky. Roman Dunda zvítězil v obou kolech obřího slalomu v areálu Mount Norqway a získal tak první a jedinou zlatou medaili pro náš tým. Tomáš Burda ve stejné kategorii skončil čtvrtý. Jako druhý se medailově prosadil Petr Žitný, který v běžeckém závodě na 5 km v Canmore získal stříbro, a tak se hned první den slavilo. V úterý se konal závod ve slalomu speciál, do kterého byli přihlášení všichni tři naši závodníci. Sice zde našli přemožitele, ale získali další medaili, když si Roman Dunda dojel pro stříbro.

Třetí den proběhl velmi zajímavý závod v paralelním slalomu, který ve vyřazovacích bojích včetně pavouka „již poražených“ pěkně zamotal pořadím.

Roman Dunda sice porazil Tomáše Burdu v semifinále, následně však prohrál finále, ale tým se probojoval do super semifinále, kde se utkal s vítězem „losers“, a bohužel opět prohrál. Jeho přemožitel se tak dostal do super finále. Nakonec to znamenalo pro nás bronz Romana Dunda a až sedmé místo pro Tomáše Burdu, přestože se spolu utkali v semifinále. Petr Žitný se ve své kategorii dělil o sedmé až deváté místo.

Posledním závodním dnem byl čtvrtek, kdy se v Norqway konal nejrychlejší alpský závod super G a v Canmore zase běžecká hodinovka. Sjezdová trať byla nádherně připravená a na naše poměry poměrně ostře vytýčená. V této rychlé disciplíně se Roman cítí velmi dobře, se svou jízdou byl naprosto spokojen, ale nakonec to stačilo jen na další stříbrnou medaili. Tomáš skončil na pátém místě. Petr si v Canmore počínal také velmi dobře. Tentokrát si velmi pochvaloval připravené lyže a přidal do sbírky další stříbro.

Jaké kovy sportovci dovezli domů?

Celkově čeští závodníci vybojovali jedno zlato, čtyři stříbra a jeden bronz, což po-



važujeme za skvělý úspěch, který nebývá na zimních světových hrách obvyklý. „Nakonec ještě přidáme jednu letošní zajímavost. Kvůli problémům v Číně nedorazil do Kanady balík s medailemi. I to se může stát, a tak jsme při vyhlášení dostávali medaile, které jsme hned po fotografování zase vraceli. Bereme to ale s humorem a těšíme se, až nám ty pravé medaile dorazí poštou domů,“ vzpomíná Roman Dunda.

redakce Dialogu

Skupina B. Braun provozuje v Brně a v Praze

nové ambulance B. Braun Plus

Síť odborných ambulancí B. Braun Plus od 1. února 2020 provozuje v budově moderní Kliniky Campus nedaleko Fakultní nemocnice Brno pět zbrusu nových ambulancí B. Braun Plus a současně zahájila od začátku února i provoz odborných ambulancí v Praze na Poliklinice Budějovická v zelené budově. Obě místa mohou hrdě nabídnout svým pacientům nejen profesionální zázemí zdravotnické péče, ale také výbornou dostupnost v blízkosti městské hromadné dopravy, bezbariérový přístup, krátké čekací lhůty a to všechno pod jednou střechou.

Odborné ambulance v moderní budově Kliniky Campus Brno

Projekt komplexní péče B. Braun Plus sdružuje pod jednou střechou nefrologickou, urologickou a nutriční ambulanci, poradny pro hojení ran a stomii. „Jde o dlouhodobý koncept, který vznikl proto, aby pacienti nemuseli složité objížďet ordinace na různých místech, a současně poskytují specializovanou ambulantní péči vybraným skupinám chronických pacientů v oborech nutriční, hojení ran a podobně,“ vysvětluje filozofii tohoto projektu ředitel B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncěk.

Nové ambulance B. Braun Plus Brno Campus

- **Nefrologická ambulance** řeší nejen přesné stanovení diagnózy, ale i prevenci a poradenství včetně poradny pro transplantaci ledvin.

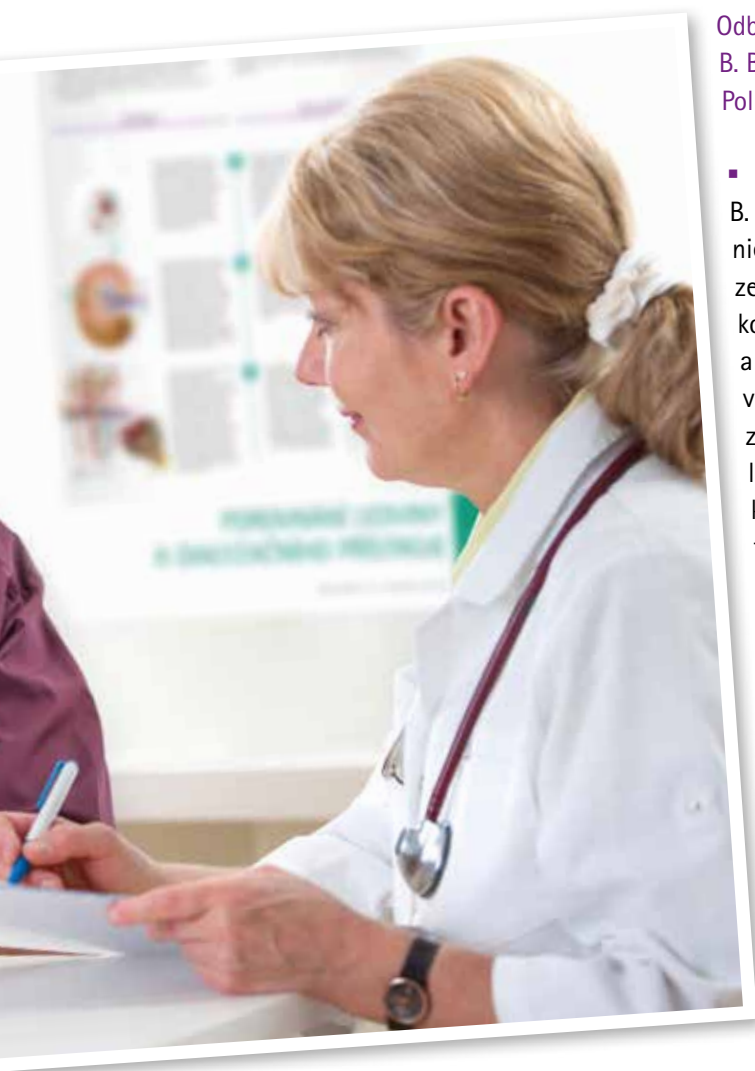


- **Urologická ambulance** se zaměřuje jak na akutní, tak i na dlouhodobé urologické potíže. S využitím nejmodernější techniky zde provádí ambulantní zákroky v lokální anestezii.
- **Nutriční ambulance** nabízí diagnostiku a léčbu podvýživy (malnutrice). Podle povahy onemocnění je možné pacienta zajistit enterální výživou určenou k popíjení (tzv. sipping) anebo výživou aplikovanou přímo do žaludku či tenkého střeva zavedenými sondami.
- **Poradna pro hojení ran** se věnuje léčbě chronických ran, jako jsou bércové vředy nebo proleženiny, a ošetřování podiatrických pacientů s tzv. syndromem diabetické nohy.



- **Stomická poradna** zajišťuje komplexní péči o stomii včetně předepisování stomických pomůcek, praktický nácvik ošetřování stomie nebo zajištění služeb terénní sestry.

Odborné ambulance B. Braun Plus nedaleko Fakultní nemocnice Brno pacientům nabízejí v moderní budově Kliniky Campus nejen profesionální zázemí zdravotnické péče, ale také výbornou dostupnost v blízkosti městské hromadné dopravy, krátké čekací lhůty a to vše pod jednou střechou. „Koncept více ambulancí pod jednou střechou už aplikujeme také například v Praze nebo v Olomouci. Vzhledem k tomu, že zpětná



Odborné ambulance
B. Braun Plus Praha
Poliklinika Budějovická

- **Chirurgická ambulance** B. Braun Plus na Poliklinice Budějovická (přízemí zelené budovy) poskytuje komplexní diagnostickou a terapeutickou péči v případě drobných úrazů a jejich ambulantní léčby, drobné chirurgické zákroky, mezi něž patří například odstranění drobných kožních lézí, kožních skvrn, mateřských znamének apod. Léčbu chronických a komplikovaných ran, konzultace a zajištění operační léčby a další. V rámci komplexnosti péče dále nabízí chirurgická ambulance B. Braun Plus speciální poradnu pro stomiky.

vazba od pacientů je velmi pozitivní, budou po Brně následovat další místa," doplňuje MUDr. Martin Kuncek.

V Brně dále provozujeme chirurgickou ambulanci v ulici Josefská 425/25, a ta pro pacienty funguje bez omezení.

- **Nefrologická ambulance** B. Braun Plus na Budějovické je pod taktovkou MUDr. Hany Novotné. Je zaměřena na diagnostiku onemocnění ledvin, na stanovení optimální léčby a poradenství v případě selhání funkce ledvin.

redakce Dialogu

Začátkem roku 2020 na centrálu společnosti B. Braun a současně i do redakce časopisu Dialog dorazilo poděkování rodiny paní Anny Zmekové, bývalé pacientky Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Myjava. Poděkování za kvalitní péči střediska nás velmi potěšilo.

Chtěli bychom touto cestou poděkovat za dlouholetou a příkladnou péči paní primářce MUDr. Ivetě Markové Masárové z Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Myjava a stejně tak i všem zdravotním sestřím, které se staraly o Annu Zmekovou. Především bychom chtěli celému internímu oddělení na Myjavě poděkovat za péči v posledních dvou týdnech života Anny Zmekové.

S úctou smutníci rodina.

Doufáme, že dobrých zkušeností mají klienti Skupiny B. Braun více. Pokud byste se o ně chtěli podělit i vy, budeme moc rádi za vaše příspěvky, názory a připomínky, které můžete zaslat formou e-mailu 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.**

Odborné ambulance B. Braun – Brno
budova Kliniky Campus, 3. patro,
Kamenice 811/32
Brno-Bohunice

Ordinační hodiny všech
ambulancí naleznete zde:
www.bb Braun-Avitum.cz



Oborné ambulance B. Braun – Praha
Poliklinika Budějovická, zelená budova,
přízemí, Antala Staška 1670/80
Praha 4

Ordinační hodiny všech
ambulancí naleznete zde:
www.bb Braun-Avitum.cz



DOMINIK DUKA:
VELIKONOCE NEJSOU
JEN VAJÍČKA A POMLÁZKA,
ALE STAROBYLÉ KOŘENY
CELÉHO LIDSTVA

Kardinál Jaroslav Dominik Duka, arcibiskup pražský, člověk s neuvěřitelně klidným, pozitivním a inteligentním náhledem na život jako takový, jenž v roce 1975 nastoupil do plzeňské Škodovky, do závodu na obráběcí stroje, působil jako kněz v ilegalitě, byl zatčen a poslán do borské věznice, kde se setkal a seznámil s Václavem Havlem. Bavili jsme se nejen o jeho životě, kněžství, ale zejména o Velikonocích a nelehké době pandemie koronaviru.

Pocházíte z rodiny vojáka z povolání. Maturoval jste na Gymnáziu J. K. Tyla, vyučil jste se strojním zámečnickem a další studium vám bylo tehdy z kadrových důvodů odepřeno. Nakonec jste byl po dlouhých průtazích na odvolání přijat ke studiu na Cyrilometodějskou bohosloveckou fakultu v Litoměřicích. Jak jste se nakonec dostal ke svému poslání a stal se knězem?

Na vaši otázku nemám jednoduchou odpověď. Je to trochu jako ptát se rodičů, proč se vlastně vzali. Jde o vnitřní povolání, které se dotýká srdce, našeho nejhlubšího já. Zde takové rozhodnutí roste i léta a zpětně můžeme vysledovat momenty, které nás oslovily. Nebyla to u mě ani tak krása obřadů či důležitost kněžské služby, ale především jasné vědomí, vnitřní hlas, který samozřejmě neslyšíte jako rozhovor z mobilu (úsměv). Věděl jsem od nějakých třinácti čtrnácti let, že půjdu touto životní cestou.

Když mého otce z politických důvodů uvěznili, část společnosti se do jisté míry zalekla. Kdo se ale nezalekl, byli lidé církve – kněží, řeholní sestry i samotný královéhradecký biskup. Také postoj vojenských kruhů, ať to byli lidé z východní nebo ze západní fronty, byl postojem opravdové solidarity. Tedy jít, nebát se a stát si za svým. Po schůzce Chruščova a Kennedyho došlo k určitému uvolnění a mohl jsem být přijat ke studiu teologie

v Litoměřicích, pak jsem sloužil jako voják v Trnavě a následně jsem se setkal s dominikánským řádem. To vše mě formovalo. Nikdy v životě jsem nelitoval, že jsem se stal knězem.

Považujete to za povolání, nebo poslání? Kněžství není ani zaměstnání, ani povolání. Je to určité poslání. Knězem jsem byl i v továrně, v borské věznici i jako provinciál v klášteře. Okolnosti a vnější znaky se měnily, ale kněžství zůstává. Je to životní poslání, se kterým se člověk nerozloučí ani ve chvílích volna nebo dovolených.

Co na vaše rozhodnutí stát se knězem říkala rodina?

Jako dítě jsem chtěl být pilotem, pak jsem ale zjistil, že v době lidově demokratického Československa nemám šanci. Pak přišel nápad, že se stanu námořníkem. Ovšem tatínek mi vysvětlil, že plavba mezi Prahou či Mělníkem a Hamburkem není životem námořníka, ale život skladového dělníka. A abych odešel na námořní školu do Oděsy, bylo nemožné. Poslední mé rozhodnutí být hajným byl důsledek četby Karla Klostermanna. Maminka ale měla obavy, že mě zastřelí pytláci, i když ji tatínek ujišťoval, že pytláci už v socialismu nejsou (úsměv). A když tedy přišlo rozhodnutí ke kněžství, otec zareagoval podle své demokratické zásady: „Je to tvoje rozhodnutí a nebude to snadné.“ Maminka řekla: „No jo, to je zase to samé, oni tě zavřou.“ A toto její proroctví se naplnilo. Rodina se tedy musela s tímto mým rozhodnutím vyrovnávat, ale po čase se s ním zcela identifikovala.

Kdo vás přivedl k víře?

Vyrostl jsem v prostředí, kde víra hrála důležitou roli. První uvedení do víry byla



záležitost maminky, protože otec nebyl doma, byl jako voják mimo republiku. A když se vrátil, byl na hodně vzdálených vojenských stanovištích. A pak, i když byl ve vězení, moji víru posilovala zkušenost modlitby. To je má celoživotní zkušenost, že víra je tím rozhodujícím existenciálním rozměrem člověka. Bez víry nelze žít. Víra má i svou sekulární podobu, a jakmile ji ztratíte, ani sekulární život není možný.

Pane kardinále, Dominik je řádové jméno. Vy jste původně Jaroslav. Oslovuje vás tak ještě někdy někdo?

Mé křestní jméno je skutečně Jaroslav. Nebylo tak docela samozřejmé, protože tatínek byl František, dědeček byl František, pradědeček byl František, nevím, kam až bychom došli. A dědeček bojoval s maminkou: „Anežko, to je jméno tak pro darebáka!“ No, proč se matka rozhodla pro jméno Jaroslav, mi nikdy neřekla, ale možná to souviselo s dobou, kdy česká, slovanská jména byla jaksi v kurzu. To jsme zažili i v řádu, protože jméno Dominik mi dával otec Metoděj Habáň. Jako svatý Metoděj dával jména

novicům. Oblíbené byly i příklady jmen spisovatelů – například Jaroslav podle Jaroslava Durycha. Tímto křestním jménem mě rodina oslovuje doposud, představuji se tak svým nejbližším do telefonu.

Komunisté vás poslali do vězení, protože jste za totality vedl ilegální řádový život. Jak jste to snášel?

První krok, který byl proti mně jako knězi a dominikánovi použit, bylo odnětí státního souhlasu. V roce 1975 jsem nastoupil do plzeňské Škodovky, do závodu na obráběcí stroje a působil jako kněz v ilegalitě. Tento způsob práce byl v určitém směru přirozenější, protože soustavné vyhrožování církevních tajemníků a „návštěvy“ státní bezpečnosti na farách byly mnohem více zneklidňující. Samotné zatčení a pobyt v borské věznici pro mě nebyl až takovou újmou, protože jsem poznal vojenskou službu. A ve vězení jsem se seznámil s kolegy, kteří pak mnozí tvořili první vládu po pádu komunismu. Čili v tomto smyslu šlo i o šanci, která mi byla Bohem dána.

Ve vězení jste se potkal s Václavem Havlem. Bral jste to jako osud?

Mé setkání s Václavem Havlem se opravdu odehrálo v borské věznici, do té doby jsem ho znal pouze jako literáta a dramatika. Seznámil nás jeden spoluvězeň, neprávem odsouzený letecký inženýr. Ve vězení se vytvořilo naše přátelství, což považuji také za Boží řízení, za které jsem opravdu vděčný. Myslím si, že bez tohoto setkání bychom spolu tento rozhovor pravděpodobně nevedli.

Čas velikonoční nám klepe na dveře. Co přesně znamenají Velikonoce? Jaké jsou jejich kořeny?

Velikonoce jsou hlavní svátky nejen celého křesťanstva, ale i svátky židovských komunit. Historicky máme Velikonoce Mojžíšovy a Jozuovy. Mojžíšovy Velikonoce jsou jarní svátky pastevců, kteří obětí novorozeného beránka přivolávají požehnání na své stádo. To stádo bylo hlavním zdrojem jejich obživy, pastevci kočovali, nebyli tolik vázání na to, co se urodí. Židovské, izraelské Velikonoce jsou slavností odchodu do svobody. Jozuovy Velikonoce, vlastně dožínky, jsou svátkem prvních chlebů, které se nepekly z pšenice, ale z ječmene nebo z prosa – jsou to macesy. Není to tedy chleba, jak ho známe, ale spíše placka. Chleby nekvašené, aby se nekazily. Jozue takto oslavil první Velikonoce s putujícími izraelskými kmeny. Tyto svátky se tedy vnitřně spojily.

Židovské, izraelské Velikonoce jasně vypovídají o kořenech těchto svátků. Jsou na jaře, protože jsou to svátky života, svátky naděje. Smrtí, zánikem nic nekončí, ale jdeme dál. Podobný význam mají i Velikonoce Ježíše Krista. V prehistorii Izraele vidíme motiv obětního beránka – Abrahám s Izákem a obětování beránka, Ábelovo obětování stáda, bratrovražedný boj Kaina a Abela. I Kristus se stává obětí takového boje. Jeho oběť otevírá v křesťanské perspektivě





Velikonoc novou éru velikého smíření mezi Bohem a člověkem.

Co znamenají Velikonoce pro společnost?

Ježíš při poslední večeři říká nad chlebem a kalichem známá slova: „Toto je moje tělo, toto je moje krev, která se vydává za vás.“ Tím nám dává zákon lásky, který musí prostoupit všechny naše povinnosti, všechny naše vztahy. Tím samozřejmě neruší Desatero, tedy Mojžíšovu smlouvu deseti přikázání, ale přikázání lásky má naplnit i ta ostatní. Víme, že na otázku, které přikázání je největší, Kristus odpovídá spojením dvou základních výpovědí – Miluj Boha z celého srdce, z celé duše, nade všechno; a druhého člověka, bližního, jako sám sebe. Velikonoce tedy nejsou jen vajíčka,

pomlázky a zajíčkové, ale mají své starobylé kořeny, na kterých je postaven celý lidský život, celá společnost.

Co představují jednotlivé velikonoční svátky – Květná neděle, Škaredá středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota a Velikonoční neděle?

Svatý týden začíná Květnou nedělí – lidé kvetoucími ratolestmi vítali Ježíše v Jeruzalémě – a vrcholí nedělí Velikonoční, vzkříšením Krista. Škaredá středa je dnem Jidášovy zrady, Zelený čtvrtek připomíná samotnou Ježíšovu večeři, Velký pátek nás přivádí k realizaci těch slov o vydání se za druhé – moje tělo, moje krev. Bílá sobota je dnem bez bohoslužby, dnem odpočívání Krista v hrobě. Po západu slunce začíná neděle Kristova vzkříšení se starobylým obřadem svěcení ohně,

svěcení svíce a s velkým čtením z Bible, které nás v jednotlivých úryvcích provádí od stvoření světa až ke Kristovu vzkříšení. Pak přichází svěcení křestní vody, křest a nakonec se vracíme ke slavnostní bohoslužbě, eucharistii, což je trvalá památka na Ježíšovu velikonoční večeři, umučení a vzkříšení. Proto vlastně Velikonoce slavíme každou neděli. Většina křesťanských národů má pro neděli výraz od slova Pán – tedy den Páně, den Krista. My Češi jsme si všimli, že se v tento den nedělá, ale například ruština neděli nazývá opravdu vzkříšením.

Víte, jak prožijete letošní Velikonoce poznamenané pandemií?

Letošní Velikonoce bude nejen pražská arcidiecéze, ale celé současné lidstvo slavit v nebyvale omezené míře. Papež si přeje, aby v katedrálách i kostelích proběhly velikonoční obřady, byť bez velkého shromáždění lidí. Budu tedy prožívat letošní Velikonoce jako obvykle v katedrále sv. Víta a připravujeme se na televizní, rozhlasové a internetové přenosy. Zapojí se do nich veřejnoprávní i církevní media.

Tento tíživý čas „koronaviru“ je obzvlášť pro dialyzované pacienty s oslabenou imunitu, ale i zdravotníky, kteří se snaží maximálně pomáhat, velmi náročný.

Co byste jim na závěr řekl?

Chtěl bych je ujistit, že nejen já, ale i miliony dalších křesťanů se pravidelně modlíme za nemocné, opuštěné a za všechny v ohrožení. Modlíme se také za zdravotnický a záchranářský personál. Všem, zejména maminkám v těchto profesích, bych chtěl vyjádřit svůj dík a úctu k jejich nesnadnému rozhodnutí a obětavé službě. Naděje překonání všeho zlého, kterou Velikonoce přinášejí, patří především jim.

Magda Volná
foto Arcibiskupství pražské
a ČTK / Ondřej Deml

Jak zůstat PSYCHICKY V POHODĚ

v době koronavirové

Právě nyní, více než kdy jindy, člověk potřebuje podporu, lásku a porozumění. Ze všech stran se na nás hrnou informace o nové nemoci Covid-19, které nahánějí strach, protože zatím na ni lékaři nemají lék. Strach je o to větší, že nakazit se může každý. Pokud strach zaplní naši mysl, jsme mu vydáni napospas. Naše myšlenky jsou plné úzkosti, pesimistické, a tak vnímáme i vybíráme informace, které slyšíme či čteme. Naše tělo reaguje snížením přirozené obranyschopnosti a stres se projeví i řadou psychosomatických obtíží. Je třeba dostat strach pod racionální kontrolu a naučit se ho ovládat. Připravili jsme pro vás rychlý manuál, jak se chránit a neztratit naději.

Začneme básničkou:

*Když již s nemocí bojuješ,
Covid nepotřebuješ.
Chraň sebe i své okolí
a virus si nic nedovolí.*

**Jak zvládnout ohrožení Covid-19
v nemoci**

Chronicky, vážně nemocný člověk v důsledku snížené obranyschopnosti organismu vlivem onemocnění a léčby je více ohrožený virovou infekcí, včetně Covid-19. Koronavirus se přenáší vdechnutím nebo kontaktem s kontaminovanými povrchy. Nemocný se musí chránit a musí se učit překonávat nadlimitní stres vyplývající z omezení i situace pandemie. Stres zhoršuje příznaky chronické nemoci, je třeba vrátit mysl optimismus a naději.

▪ **INFORMUJTE SE O COVID-19
Z DŮVĚRYHODNÝCH ZDROJŮ**

Například na stránkách ministerstva zdravotnictví (www.mzcr.cz) a ze zpráv České televize. Nevěnujte zprávám nadbytek času. Nezahlcujte se negativními informacemi. Nechceme dopad koronavirové infekce na lidské zdraví bagatelizovat, pro zachování psychické rovnováhy je však potřeba nepodléhat informační zátěži a vybrat si, co je důležité. Zprávy České televize pravděpodobně informují objektivněji než bulvární média, ovšem i celodenní sledování veřejnoprávní televize, kde nepřetržitě běží proužek s aktuálními zprávami, může člověka zneklidnit. Proto si vyberte čas a kanál, který budete sledovat, a mezitím si dopřejte trochu informačního klidu.

▪ **DŮSLEDNĚ DODRŽUJTE POKYNY
VLÁDY A DOPORUČENÍ HYGIENIKŮ**

Myjte si ruce mýdlem a použijte dezinfekci. Noste roušku. Vyhýbejte se většímu počtu lidí, nevyjímaje příbuzné a přátele. Při kontaktu s povrchy, kterých se dotýkají cizí lidé (držadla, nákupní košíky, klávesnice bankomatu apod.), použijte jednorázové rukavice. Dodržujte sociální odstup (nejméně dva metry). Pokud je to možné, nejezděte MHD. Nákupy a jiné nezbytné pochůzky delegujte na někoho jiného. V případě převozu na dialýzu nezapomeňte použít roušku a jednorázové rukavice i v sanitce. Na dialyzační jednotce se řiďte přesně pokyny zdravotnického personálu.





▪ **VĚNUJTE DOSTATEK ČASU PSYCHOHYGIENĚ, BUĎTE V RÁMCI MOŽNOSTÍ AKTIVNÍ**

Stres snižujte pomocí dechových cvičení, relaxace, pohybu, uklidňující hudby. V případě potřeby neváhejte využít psychologa.

Jak neztrácet naději a rozdávat radost

Naděje je v těžkých dobách světlem, jež září na cestu životem. V době boje s chronickou nemocí a dalším ohrožením koronaviry, v čase překonávání nesnází, omezení, finančních nejistot i znemožnění fyzických kontaktů s blízkými člověk pokorně znovuobjevuje cenu lidských vztahů. Díky nim může nalézt radost a pocítit štěstí uvnitř vlastní duše. Díky nim získává sílu bojovat s nemocí i těžkostí žití. Díky nim nalézá smysl života i poznání, že on září ostatním.

▪ **KAŽDÁ STRESOVÁ SITUACE SE SNIŽÍ**

Dojde k tomu, pokud si uvědomíte, že je přechodná, ovladatelná, a pokud ji dostanete pod racionální kontrolu. Rozdýchejte prvotní přívál emocí.

▪ **UJISTĚTE SE, ŽE MÁTE DOMA DOSTATEK POTŘEBNÝCH LÉKŮ**

V případě nutnosti návštěvy lékaře k aplikaci léku či jeho vyzvednutí se nejdříve s lékařem spojte telefonicky. Snažte se být tolerantní k eventuální vytíženosti lékařů v první linii.

▪ **MLUVTE O SVÝCH OBAVÁCH, EMOCÍCH I PROBLÉMECH**

Aktivně hledejte řešení a rozvíjejte vztahy.

▪ **DODRŽUJTE PRAVIDELNÝ DENNÍ REŽIM**

Rozvrhněte si spánek, vstávání, jídlo a různé další aktivity. Snažte se spát v noci přibližně osm hodin.



Shromážděte informace. Metodou tužka – papír vytvořte plán kroků, které musíte zvládnout.

▪ HLEDEJTE POZITIVA

Na každé sebehorší události se dají najít také pozitiva, která dávají naději.

▪ UTVÁŘEJTE POZITIVNÍ VAZBY

Chvalte a oceňujte klady partnera, nejbližších, přátel.

▪ NAUČTE SE VNÍMAT KRÁSU ČASU

Každý den si dopřejte nejméně tři radosti, například prožijte příjemný okamžik, poslechněte si oblíbenou hudbu, promluvte si s přítelem, uvařte si něco dobrého apod. Rozsviňte tato světla pokojné radosti uprostřed žití. Teď je čas i na knihy, které jste si už dávno chtěli přečíst, psaní dopisů či e-mailů, které jste už dávno chtěli napsat, a na telefonáty lidem, jimž jste již dávno chtěli zavolat. Zamyslete se nad tím, co můžete udělat pro ostatní, co by jim pomohlo současnou situaci překonat.

▪ PŘED SPANÍM V MYŠLENKÁCH VYHLEDÁVEJTE KRÁSNÉ OKAMŽIKY PROŽITÉHO DNE A PAK PLÁNUJTE DALŠÍ

Vymyslete si příjemné prožitky pro následující den. Těšte se na ně a pak si je i užijte.

▪ KDYŽ JSTE SMUTNÍ, BĚŽTE A UDĚLEJTE NĚKOMU RADOST

Cizí radost se stane vaší radostí.



▪ VOLEJTE SI S PŘÁTELI A RODINOU ON-LINE

Další věcí, kterou můžete vyzkoušet, je skype hovor s kamarády nebo vzdálenými příbuznými. Počítač je dnes téměř v každé rodině, a není tedy technicky nemožné takovou věc uskutečnit. Domluvte si čas a skypujte. Možná vás překvapí, že i touto formou je možné se setkat a společně vypít třeba skleničku vína. Takto se mohou vidět celé rodiny, které by se jinak v plném počtu pravděpodobně nikdy nesešly.

▪ POZITIVA? KONEČNĚ MÁTE VÍCE ČASU NA CELOU RODINU!

Omezení návštěv a cestování s sebou přináší kromě nevýhod i výhody. Jednou z nich je, že manželé, rodiče a děti spolu najednou mohou strávit více času. Když už jim byl dán, měli by ho využít. Ne tedy sedět společně u televize a stresovat se rostoucími počty obětí pandemie, ale vytáhnout ze skříně nějakou zapomenutou společenskou hru a společně si ji zahrát.

▪ NEZAPOMÍNEJTE NA ZDRAVOTNÍ PROCHÁZKU

Ačkoliv bychom se měli zdržovat co nejvíce doma, je potřeba také občas vyjít ven za jiným účelem než pro základní potraviny. Při procházce venku přijdete na jiné myšlenky, například si všimnete, že už začalo jaro. Pobyt na čerstvém vzduchu vám také pomůže dodržovat spánkovou hygienu.

Laura Janáčková

Doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc., je docentkou klinické psychologie a zakladatelkou Institutu partnerských vztahů. Pracuje ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze, kde se věnuje chronickým a vážně nemocným pacientům.
www.laurajanackova.cz



Bojíte se stomie?

Trpíte syndromem diabetické nohy?

Zajímá vás, co pomáhá hojení ran?

Trápí vás kýla?

Víte, jak správně jíst během nemoci?

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?



NEBOJTE SE, ZEPTĚJTE SE

www.lepsipecce.cz



Hlavní
témata

Stomie

Péče o rány

Kýla

Laparoskopie

Ledviny

Retence moči

Inkontinence

Výživa v nemoci

Velikonoční

ŘEMESLNÉ TRADICE

Velikonoce, svátky jara, které jsou přeneseně oslavou vítězství života nad smrtí, byly oslavovány v různých formách a podobách již za dob starých Germánů a Slovanů. Jako náboženský svátek jsou významně chápány poprvé u Židů. V křesťanském světě Velikonoce spojujeme s vírou v duchovní obnovu života a u věřících patří k nejvýznamnějším pohyblivým svátkům roku. Právě v tomto jarním období se proto po staletí koncentrovala lidová kultura a tradiční řemeslné dovednosti, které byly úzce spjaty s tvorbou klasických velikonočních výrobků, symbolů a zvyků.

Kraslice jako milostný dopis

Mezi nejstarší velikonoční tradice patří bezpochyby barvení vajíček. Z historických pramenů lze vyčíst, že již v období 2500 let před naším letopočtem, ve starém Sumeru, byla rudě barvená vajíčka dávana do hrodek zemřelých. Tato tradice se nijak neváže ke křesťanství, vejce bylo symbolem Velikonoc již dávno předtím, než bylo křesťanství uznáno oficiálním náboženstvím. Později, kdy už bylo křesťanství uznáváno, se červené vejce stalo i jeho součástí. Symbolizovalo krev Krista, znovuzrození, ale i symbol života. Také samotný název „kraslice“ je spjat s červenou barvou vejce, protože krásný znamenal rudý. Velikonoční vajíčka se však od pradávna nejen barvila, ale také zdobila. Podle archeologických výzkumů sahá zdobení kraslic různými motivy až do období pravěku. Tradiční kraslice, tak jak je známe dnes, historicky souvisí s vyjádřením určité náklonnosti dívky vůči konkrétnímu koledníkovi. Náročnými ornamenty zdobené vajíčko bylo určeno tomu, kdo měl od dívky obdržet určité významné sdělení. Bylo jakýmsi milostným dopisem. V minulosti se ale



tak jako dnes nezdobila pouze slepičí vejce, ale běžně i vejce husí, křepelčí a různá jiná. Různá kulturní prostředí, různé země a kraje znamenají různé metody zdobení. Jednotlivé metody lze řadit mezi velikonoční řemesla a patří k nim bezpochyby drátování, paličkování krajek na kraslice, zdobení kraslic pomocí včelího vosku, metoda decoupage (zdobení pomocí ubrousků), ale i využití zbylých materiálů, jako jsou vaječné skořápky nebo zbytky slámy.



Vajíčko v drátěném kabátě

Drátování je technika, která je známá spíše z oblasti kuchyňských nádob. Drátenické dílny sloužily k tomu, že prodávaly drátenické předměty vyrobené přímo z drátů, třeba cedníky, drátěné stoličky a poličky. A protože dráteníci své řemeslo ovládali skvěle, nádobí se nevyhazovalo, ačkoliv bylo poškozené. Historicky se v našich zemích objevují první zmínky o této technice v 17. století. Řemeslo se pak významně rozvíjelo až do 19. století, kdy dráteníci cestovali světem. Doklady o tom, že drát byl využíván k různým účelům, jak k užitým, tak k výrobě šperků, jsou známy už od starověkého Egypta. Drátování se postupně začalo používat i na velikonoční vajíčka, a to konkrétně základní smykový výplet. Stejným způsobem je možné drátovat nejen velikonoční vajíčka, ale také kameny a šperky.

Bez pomlázky není mrskut

K tradičním velikonočním zvykům patří už po léta pomlázka. První zmínky o ní pocházejí ze 14. století. Pletená z čerstvě uříznutého proutí vrby bílé,



protože ta je na správnou pomlázku nejlepší, může mít mnoho podob a tlouštěk. A také mnoho různých názvů, od dynovačky, hodovačky, koledy přes karabáč, kyčku, mrskačku až po tatar, čugár a šibák. Sice to pro někoho může být velmi nepříjemný, až zlý obyčej, jeho historie má však poetické základy. Chlapci s upletenou pomlázkou přicházejí na Velikonoční pondělí projevit zájem o svobodné dívky a prostřednictvím pomlázky jim předat svěžest a zdraví jarních proutků. Vdané ženy jsou zase pomlázkou chráněny od zlého jazyka. Odměnou je chlapcům barevná pentle, kterou dívka přiváže na konec pomlázky. Podle jednotlivých barev lze soudit, co chce chlapci dívka vzkázat. Červená barva by měla značit oblíbenost a lásku, žlutá naopak odmítnutí, zelená oblíbenost a modrá naději. Také samotné pletení pomlázek je letité umění, které

se zpravidla dědí po meči z otce na syna. Správně se má pomlázka plést podle tradice na Bílou sobotu, a zatímco chlapci pletou z různého množství vrbového proutí, dívky barví velikonoční vajíčka, aby měly čím koledníky odměnit.

Košě a košíky

Mezi tradiční velikonoční řemesla můžeme zařadit také košíkářství. Každého nejspíš napadne, že košík k Velikonocům patří z praktického důvodu, aby měl koledník kam uložit vykoledovaná vajíčka. Z odborného hlediska je však košíkářství spojeno s Velikonocemi zcela pragmaticky. Pruty na pletení košíků, z takzvané košíkářské vrby, se totiž sklízejí v období vegetačního klidu až do Velikonoc. Vhodné proutí pozná košíkář tak, že uříznutý vrbový proutek si dokáže omotat kolem zápěstí, aniž by proutek zlomil. Nařezané proutí na košíky se usuší, ale těsně před pletením je třeba ho namočit. Poté se z proutí pletou košíky a nůše různých tvarů a velikostí. Košíkářství patří k typickým tradičním řemeslům vesnice. Stejně jako většina ostatních velikonočních tra-

dic našla také tradiční řemesla spojovaná s Velikonocemi své místo na venkově a z měst zcela vymizela.

Paličkování velikonočních dekorací

Velikonoce jsou sváteční čas, který si žádá i patřičnou výzdobu obydlí, domů a oken. Paličkování je vhodnou metodou, jak si vhodnou výzdobu obstarat. Jde o staré složité řemeslo zhotovování plošné krajky z bavlněných přízí. Pro paličkáře je podstatný tzv. podvinek, tedy vzor nebo předloha. Těch poskytuje velikonoční čas celou řadu, a proto také patří paličkování ke klasickému řemeslu, které k Velikonocům neodmyslitelně patří. Příze se za pomoci dřevěných paliček kříží a stáčí. Tímto způsobem se vytvářejí různé druhy vazeb, jako je řetízek nebo síť. Čím větší množství přízí a paliček, tím složitější vzor. I drobný vzor však stojí paličkáře několik hodin práce.

Řemesel, která si můžeme spojit s oslavou příchodu jara, s oslavou Velikonoc, je celá škála. Od pečení velikonočních jidášů, beránek a mazanců až po ručně šité velikonoční hračky, modrotisk nebo dřevořezbou vytvořené ozdoby. V současnosti se s těmito tradičními řemesly máme šanci setkat jen okrajově, a to spíše na vesnicích a v malých městech.

Velkoměsta už od tradičního pojetí řemesel upouštějí a postupně je třeba za zvyky a obyčeje zavítat do menších regionů. Tradice a její udržování jsou podstatné pro budoucí generace a jsou důležité proto, aby se nezapomnělo, jak krásné věci s velikonočními motivy dokázal člověk po staletí vyrábět a tvořit.

Magdalena Bambousková



Tři tipy, jak podpořit svůj „POMOCNÝ TÝM“

Chronické onemocnění ledvin mění nejen život pacientů, ale i jejich blízkého okolí, rodiny či přátel, kteří s nimi prožívají každý den. Jste pacienty a nevíte si rady? Trápíte se? Máte strach o sobě a svých problémech mluvit? Víme, že to není jednoduché, a právě proto jsme pro vás připravili tři jednoduché kroky, jak se přiblížit k vašim blízkým.



1. Mluvte s příbuznými o své léčbě, lékařských pokynech a možných dopadech vašeho stavu na každodenní život. Když budou lidé ve vašem okolí vědět, že například únava a nedostatek koncentrace patří mezi potenciální vedlejší účinky nemoci, nebudou tolik překvapeni a budou se moci lépe situaci přizpůsobit.

2. Společné jídlo vytváří zvláštní spojení s rodinou a přáteli. Naleznete způsob, jak si společně užívat jídlo, a to i se změnami stravovacích návyků, které jsou nutné pro vaše zdraví. Ve většině případů jsou zapotřebí jen malé úpravy, například při přípravě jídla se používá více čerstvých bylin místo soli.

3. Někdy vám udělá dobře mluvit s lidmi, kteří jsou v podobné situaci. Nejen pro pacienty, ale také pro příbuzné lidi s onemocněním ledvin existují v dnešní době v mnoha zemích svépomocné skupiny, které mohou poskytovat rady a pomoc. Povzbudte své příbuzné, aby tyto síťové služby využívali. Díky tomu mohou získat nejen mnoho zajímavých informací, ale nabízí se jim i možnost vybudovat si další

kontakty, které by jim mohly být nápomocny ve složitých okamžicích, kdy potřebujete vy i vaši blízcí podpořit.





Časté dotazy pacientů

MÁM NĚKOLIK OTÁZEK TÝKAJÍCÍCH SE MOŽNOSTÍ LÉČBY. KOHO SE MOHU ZEPTAT?

Primárním kontaktem pro všechny otázky týkající se vašich možností osobní léčby je samozřejmě váš lékař. Kromě toho můžete získat další informace (např. od vaší zdravotní pojišťovny) o patientských organizacích, které často nabízejí rady nebo rozhovory a umožňují navázat kontakt s dalšími pacienty se stejným problémem. Na internetu jsou rovněž četná fóra, na nichž si mohou pacienti s renální nedostatečností vyměňovat informace o všem, co se nemoci týká. V mnoha centrech renální péče jsou nyní k dispozici certifikovaní mentoři pacientů, respektive další pacienti, kteří byli speciálně vyškoleni v oblasti poradenství a mohou kombinovat dobře podložené odborné znalosti s osobní zkušeností.

CO ZNAMENÁ „POSÍLENÍ POSTAVENÍ PACIENTA“?

Vědecké studie ukázaly, že léčebné postupy jsou zvláště úspěšné, pokud pacienti dobře rozumějí svému stavu, jsou součástí lékařského rozhodování a jsou schopni aktivně přispívat ke svému vlastnímu zdraví. Přístup, který zahrnuje poskytování různých informačních služeb pacien-

tům a odpovídající formy léčby, se nazývá „posílení postavení pacienta“. Cílem tohoto přístupu, který nyní již několik let nabývá na významu, je poskytnout pacientům větší nezávislost, větší pravomoci v léčbě a větší zdravotní způsobilost.

JAK MOHU CHRÁNIT SVŮJ CENTRÁLNÍ ŽILNÍ KATÉTR (CVC)?

Centrální žilní katétr lze použít jako dočasnou nebo trvalou přístupovou cestu pro dialýzu místo arteriovenózní (AV) fistule. Někdy je to jediná možnost, ale často se používá pouze do doby, než dojde k opravě uzavřené fistule nebo k vytvoření nové AV fistule. Pro zajištění co nejnižšího rizika infekce jsou však nutná zvláštní opatření. Aby byl váš CVC chráněn, musí obvaz vždy těsně přiléhat, být řádně upevněný a suchý, což je důležité během mytí. S CVC je možné se sprchovat díky přijetí zvláštních opatření a s použitím vodotěsného krytu nad obvazem kryjícím CVC. Váš lékař vám poskytne tipy na zdravé způsoby mytí. Pokud si všimnete jakýchkoli známek zánětu, jako je horečka nebo otok a bolest na kůži, rovněž ho o této skutečnosti ihned informujte.

PROČ JE OČKOVÁNÍ PROTI CHŘÍPCE TAK DŮLEŽITÉ?

U pacientů s chronickým onemocněním ledvin je narušena výkonnost imunitního systému a často jsou rovněž méně účinné léky na imunitu. Z tohoto důvodu je průběh chřipkové infekce u dialyzovaných pacientů většinou mnohem závažnější. Kromě toho mají pacienti s onemocněním ledvin menší ochranu před mnoha mikroorganismy a po infekci způsobené virem chřipky mají vyšší riziko vzniku zápalu plic. Jednoduché každoroční očkování v říjnu nebo listopadu však může pacientům pomoci účinně čelit nebezpečí.

Dvoustránka
převzata z německého
partnerského časopisu
Share for Care



Pravidelná rubrika ze zahraničí

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

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

ŽIVOTEM SI PROPLOUVÁM

Příběh Jiřího Petru, jenž v září loňského roku podstoupil úspěšnou transplantaci ledvin, se zdá být obyčejný, ale pouze na první pohled. Jiří je člověk, který z podstaty bere život s jistou lehkostí a nadhledem. Možná právě díky svému přístupu se se všemi zdravotními nástrahami, které na něj od mládí číhaly, vyrovnává snáze a s nezbytnou dávkou humoru.

Puberta a chronická glomerulonefritida

S tvrdou realitou byl Jiří konfrontován už v patnácti letech. Při běžné opakované lékařské prohlídce, které se tehdy prováděly na školách, mu byla objevena bílkovina v moči. Následovala hospitalizace na interně v Ivančicích a po sérii vyšetření a odběrů lékaři vyřkli verdikt – chronický zánět ledvin. Pokud by Jiřího taková diagnóza potkala v dospělosti, jistě by se mu zhroutil celý svět. On však byl v pubertě, a přestože tehdy strávil celé letní prázdniny v nemocnici, bral to jako skvělé dobrodružství, které člověk neprožije každý den. Osmilůžkový pokoj, noví přátelé, hraní na kytaru na nemocničním dvoře. To vše bylo vlastně v pohodě. Jiřího akutní stav tehdy vyřešila silná dávka antibiotik, ale jeho diagnóza byla konečná. Chronický zánět nebylo možné vyléčit.

Zpočátku neměl s onemocněním žádné zásadnější potíže a sám to spíše bral tak, že mu vlastně nic není. Žil sice běžný život mladého člověka, hlavní ale bylo šetřit ledviny. Musel omezit pohyb, přestat sportovat, upravit jídelníček, vyhýbat se alkoholu a pokud možno nenastydnout. Všechna tato omezení vedla k rozhodnutí, že dojíždění do Brna na průmyslovku, kam byl Jiří už tehdy přijatý, není pro

jeho typ onemocnění absolutně vhodné. Jeho rodiče udělali maximum pro to, aby mu zařídili přestup na školu v Ivančicích, což za totality nebylo nic jednoduchého. Nakonec se to povedlo a Jiří začal studovat na ivančickém gymnáziu. Ve výsledku mu vlastně tato nucená změna školy přinesla i pozitiva, protože mu usnadnila cestu na Vyšší učení technické v Brně a oboru IT se věnuje díky studiu dodnes.

Z koronografie na dialýzu

Jiří žil normální život, omezoval věci zatěžující jeho chronicky nemocné ledviny, ale nijak ne-strádal. Jeho stav se začal zhoršovat až po vyšetření na koronarografii, při němž je do těla vpravena kontrastní látka, která zatěžuje ledviny. Psal se rok 2015 a Jiří musel kvůli zhoršujícím se výsledkům nastoupit na dialýzu v Ivančicích. Spolu s dialýzou začal také pravidelně

navštěvovat kardiologii. Také tomuto scénáři se dokázal přizpůsobit. Chodil třikrát týdně na odpolední pětihodinové dialýzy a plánoval si podle toho svůj pracovní čas i soukromý život. Záměrně si vybral klasickou dialýzu, protože mu to vzhledem k jeho práci vyhovovalo nejlépe. Dopoledne mohl vyřizovat nejnutnější pochůzky a ve dnech mimo dialýzu dojížděl za klienty. O rok později byl zařazen na seznam čekatelů na transplantaci, jenže jeho srdce v tu dobu selhalo a Jiří strávil téměř dva měsíce na ARO a později na JIP v Brně.



Poté, co se jeho srdce umoudřilo a stabilizovalo, byl opět zařazen na listinu čekatelů na transplantaci.

Ledvinu chtěla otci darovat dcera

Loni v únoru se u něj doma v sobotu v noci rozezněl telefon s tím, že mají dárce. Jiří byl v té době bohužel nachlazený, takže z transplantace sešlo. Nebyl ale zklamaný, spíše v něm telefonát vykřesal naději, že by na druhý pokus nemusel čekat tak dlouho. A skutečně, 30. září téhož roku mu zavolali, a ve tři hodiny ráno byl Jiří po úspěšné transplantaci. O tom, že by využil darcovství ledviny od někoho ze svých blízkých, neuvažoval. Báł se, že by se něco nepovedlo a dárce by zůstal bez jedné ledviny, i když přiznává, že jeho dcera mu svoji ledvinu nabídla okamžitě a bez zaváhání.

Transplantace a návrat na břeh řeky

Transplantaci Jiří považuje za významnou životní změnu. Po letech strávených na dialýze a léčích si může zase naplno plánovat svůj čas, může

cestovat, rybařit a dnes už i pozvolna sportovat. V mládí hrál závodně volejbal a tenis, dnes se vrací k pěší turistice a plavání. Hýbat se musí, protože potravinná omezení a nedostatek pohybu stojí u většiny pacientů s tímto onemocněním za nárůstem hmotnosti. Dokud patřil mezi dialyzované, měl řadu věcí zakázaných. Dnes si užívá pocit, že může zase ochutnat třeba meloun, broskev nebo játra.

Jiří neměl nikdy žádný výrazný životní sen či cíl. Chtěl žít normální život, mít rodinu, věnovat se svému oboru a plnit si spíše menší cíle. Chtěl stát po boku svým dětem a pomáhat jim, věnovat se svojí práci a cestovat. To vše se mu díky transplantaci daří a má radost, že se zbavil některých doprovodných jevů spojených s onemocněním ledvin, jako například bolesti kloubů. Cítí se výborně, relaxuje u vody s prutem v ruce a je spokojen s tím, jak svým životem hezky poklidně proplouvá.

Magdalena Bambousková

Terminální selhání ledvin

Terminálním selháním ledvin rozumíme stav, kdy ledviny již trvale nejsou schopny plnit většinu svých funkcí, a to především očistovat krev. U pacienta byla provedena renální biopsie neboli odběr malého vzorku tkáně ledvinné kůry a z mikroskopického vyšetření bylo prokázáno, že většina ledvinných klubiček, která slouží k tvorbě primární moči, již byla nezvratně zjizvena. „Takový stav už nelze léčit ve smyslu obnovy ledvinné tkáně, ale pouze náhradou funkce ledvin, jako je dialýza nebo transplantace,“ popisuje vedoucí lékař dialyzačního střediska Ivančice MUDr. Jakub Ševčík.

Pacient Jiří Petrů s terminálním selháním ledvin na podkladě biopticky verifikované chronické glomerulonefritidy začal v srpnu roku 2015 docházet pravidelně na dialýzu. „O rok později mu byla nabídnuta možnost transplantace ledviny. Hned podstoupil všechna potřebná vyšetření, aby mohl být zařazený na čekací listinu. Vše dopadlo dobře a na konci září o tři roky později se našel dárce a Jiří úspěšně podstoupil transplantaci. Ledvinný štěp mu dodnes funguje velmi dobře,“ doplňuje jeho ošetřující lékař Jakub Ševčík.



CESTUJEME

Salcburk

Mozartovo město

Město plné památek, s bohatou historií a kulturou, obklopené úchvatnými hřebeny Alp. Město, kde je vše dosažitelné pěšky, dá se do něj dojet pravidelným spojením vlakem nebo autobusem a užijete si ho na jaře, v létě, ale i v zimě a na podzim.

Salcburk leží v předhůří Alp (400 m n. m.) na hranici Rakouska s Německem. Vlakem nebo autobusem sem z Čech dojedete za nějakých 4–6 hodin a ujedete asi 400 km. Od jihu se hned za městem zvedají první mohutné štíty a dodávají tak městu velice malebnou kulisu, kterou dotváří řeka Salzach, jež městem protéká. Hory, nedaleká jezera a historické solné doly v Berchtesgadenu nebo v Bad Reichenhallu (v sousedním Německu) jsou také častým turistickým cílem, pokud máte čas a chcete vyrazit za hranice města. My se dnes ale podíváme přímo na město, a to ještě jen na jeho hlavní památku časově zvládnutelné a pěšky dosažitelné během jediného víkendu.

Pevnost Hohensalzburg

Jestliže byste měli v Salcburku navštívit jen jedinou věc, pak je to pevnost Hohensalzburg. V každém případě ji nepřehlédnete. Vévodí totiž městu z Mnišské hory tyčící se přímo ze středu města. Nemusíte však na ni šlapat pěšky (i když i to je možné), protože nahoru vás vyveze pozemní lanovka z hradební ulice jen kousek od velkého náměstí Residenzplatz. Historie pevnosti se začala psát před více než 900 lety. Jako obrannou pevnost ji vybudoval arcibiskup Gebhard. Svou současnou podobu pevnost získala kolem roku 1500, kdy zde sídlil arcibiskup Leonhard z Keutschachu. Tehdy se Evropou šířila selská povstání a v pevnosti, která nebyla nikdy dobytá, se ukrývali arcibiskupové.

Uvnitř pevnosti je několik muzeí, která můžete navštívit. Asi nejzajímavější jsou knížecí komnaty (Knižecí sál, Zlatá komnata a Zlatý sál), které se zázračně dochovaly v původní podobě z dob, kdy tu žil zmiňovaný arcibiskup Leonhard z Keutschachu. Zvláště působivý je strop, který má napodobovat noční nebe



Pevnost Hohensalzburg

s hvězdami na pozadí temně modré oblohy. Zajímavá je i Stará zbrojnice, Muzeum Rainerova pluku a Magické divadlo s mechanickými figurkami. Určitě se nezapomeňte podívat také na věž a projít si hradby úzkou chodbou s vyhlídkami na město. Potěšující je, že na interaktivních tabulích v Knížecích komnatách můžete zhlédnout a se sluchátky i v češtině vyslechnout obsáhlou prezentaci o historii pevnosti. Navštívíte-li pevnost v neděli, v 11.45 se můžete zaposlouchat do fanfár, které hradní trubači hrají právě odtud.

Katedrála svatého Ruperta a Virgila

Když pevnost opustíte a sjedete lanovkou dolů do města, ocitnete se před katedrálou svatého Ruperta a Virgila nazývanou Salcburský dóm. Je považována za hlavní kostel katolické salcburské arcidiecéze a nejvýznamnější sakrální stavbu ve městě. Je opravdu obrovská. Interiér katedrály prý pojme až 10 000 lidí a kopule dosahuje výšky 72 metrů. Katedrála byla vysvěcena 25. září 1628 se slávou, jakou Salcburk do té doby nezažil.

Za druhé světové války bylo město jako bašta nacismu často bombardováno a neunikla tomu ani katedrála – v roce 1944 byla zničena kopule a část oltáře. V roce 1959 byla však po dlouhých opravách znovu v plné kráse vysvěcena. Ve křtitelnici katedrály, v první kapli nalevo od vchodu, byl pokřtěn také zdejší nejvýznamnější rodák, geniální skladatel Wolfgang Amadeus Mozart. Ten pro zdejší varhany už ve třinácti letech složil mši a další duchovních skladby.



Katedrála svatého Ruperta a Virgila – Salcburský dóm

Po prohlídce kostela se podívejte také do krypty, kde si mimo jiné můžete prohlédnout také základy kostelů, které zde stávaly dříve.

Hřbitov svatého Petra a katakomby

Nedaleko katedrály, kousek od spodní stanice lanovky vedoucí na pevnost Hohensalzburg, je další zajímavé místo vhodné ke krátké zastávce – hřbitov svatého Petra a katakomby. Vstupuje se sem kovanou bránou po levé straně cesty od lanovky. Tento malý hřbitov bývá považován za jeden z nejstarších a nejkrásnějších hřbitovů na světě. Zmínky o něm sahají až do období pozdní Římské říše. Jsou zde pohřbeny významné osobnosti, učenci a umělci a odpočívá tady také Mozartova sestra Nannerl.

Nedílnou součástí hřbitova jsou raně křesťanské katakomby, trochu zvláštní tím, že po schodech do nich sestupujete, ale naopak vystupujete. Jsou totiž vytesány trochu výše ve skále Mnišské hory přiléhající k hřbitovu. Jejich původ

spadá do období pozdní antiky a sloužily kdysi jako poustevna i pohřebiště.

Mozartův rodný dům

Co by to bylo za výlet do Salcburku bez návštěvy Mozartova rodného domu. Mozart se v Salcburku narodil 27. ledna 1756 v Hagenauerově domě jako sedmé dítě manželů Leopolda Mozarta, dvorního hudebníka salcburské kapely, a jeho manželky Anny Marie. Jeho rodný dům, v němž se již od roku 1880 nachází Mozartovo muzeum, najdeme v centru města v malebné ulici Getreidegasse číslo 9. Mozartova rodina zde obývala 3. patro po dobu 26 let, dokud se nepřestěhovala na druhou stranu řeky do domu na Makartově náměstí (zde je další, méně turisticky vytižené muzeum věnované Mozartovi). V Mozartově rodném domě, respektive bytě, je zbudována expozice s řadou zajímavých a vzácných předmětů. Uvidíte mimo jiné originální nábytek, Mozartovy dětské housle, klavichord nebo ústřížek jeho vlasů. Dozvíte se mnoho zajímavých věcí z jeho života a budete mít příležitost projít si všechny místnosti, kde Mozartovi bydleli. Muzeum je snad hlavním turistickým cílem návštěvníků Salcbur-



Výhled z pevnosti Hohensalzburg

ku, je tedy také často poněkud přeplněno. Vydejte se sem raději hned ráno.

Getreidegasse – obilná ulička

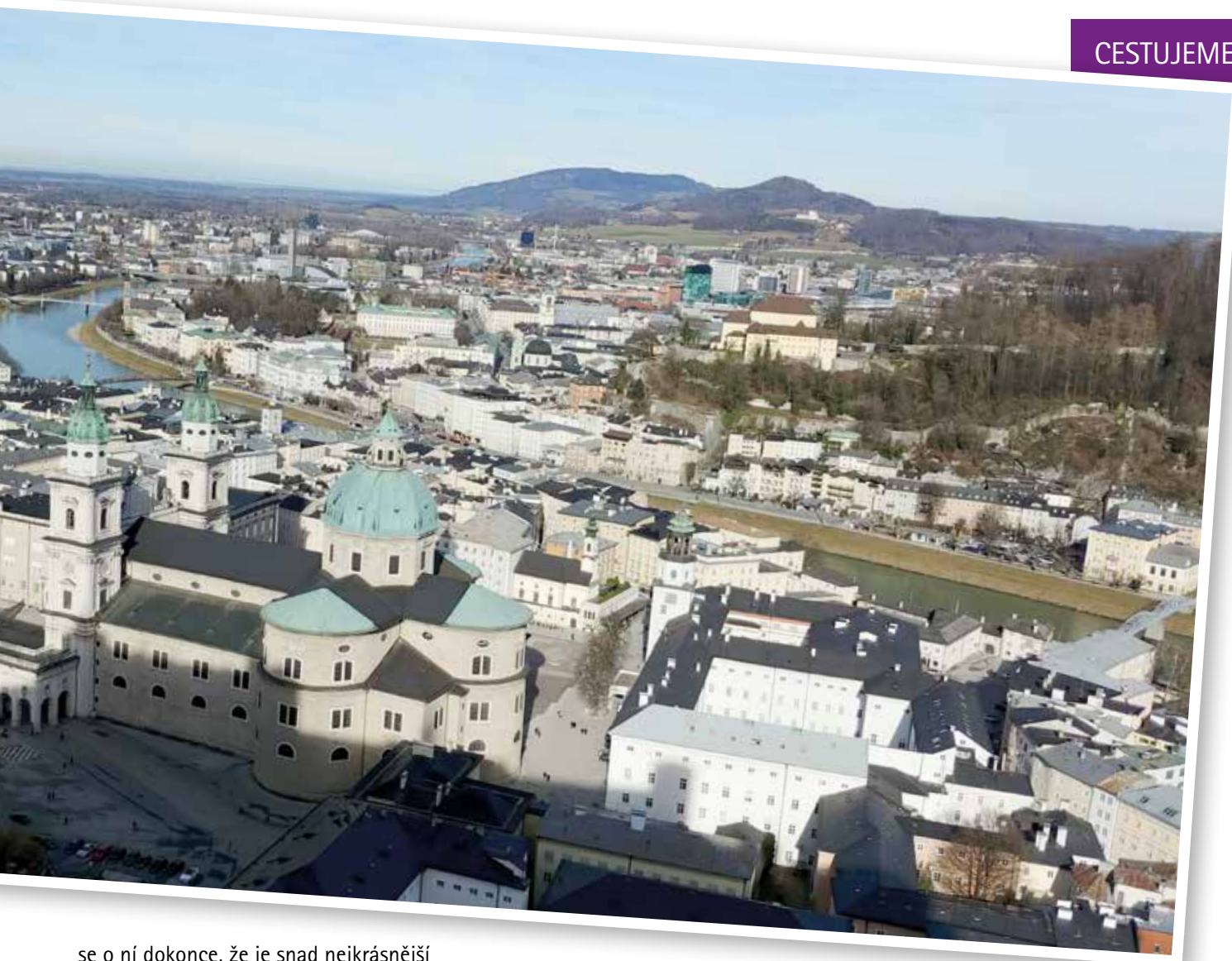
Obilná ulička s Mozartovým rodným domem je turistickou tepnou Salcburku vždy kypící životem a obchodem. Říká



Mozartův rodný dům v Obilné uličce



Zahrady zámku Mirabell



se o ní dokonce, že je snad nejkrásnější nákupní ulicí celého Rakouska. Ulička je plná obchůdků s tradičním zbožím, pekáren, restaurací, hospod a kaváren. Její zajímavostí je, že není přetata žádnou příčnou ulicí a spojení se souběžnými ulicemi zajišťuje množství domovních průchodů s arkádami a podloubími, malebnými nádvoříčky a dvory, často proměněnými do kaváren nebo obchodních pasáží. Za nejkrásnější dům s arkádovým průchodem je označován Schatzův dům spojující Getreidegasse č. 3 s Univerzitním náměstím. V jednom z jeho výklenků si můžete prohlédnout vzácný reliéf zobrazující madonu s dítětkem. Na starých domech a krámcích jsou mnohdy zlatená cechovní znamení označující příslušnost k jednotlivým řemeslnickým či obchodním cechům.

Mozartovy koule – symbol Salcburku

Každý asi zná čokoládový bonbon zvaný Mozartova koule. A asi i mnoho lidí ví,

že pochází právě ze Salcburku. Ale že ta pravá originální koule nemá mnoho společného s levnou strojově vyráběnou koulí zabalenou v červeno-zlatém staniolu, se dozví jen návštěvník Salcburku a jeho vyhlášené cukrárny Fürst, která se nachází přímo uprostřed města, jen pár kroků od Dómu (katedrály svatého Ruperta a Virgila). Zde v roce 1890 vymyslel cukrářský mistr Paul Fürst Mozartův



bonbon, jak se dříve koule nazývala. Pracovní postup jeho přípravy není zrovna jednoduchý, ale v zásadě se nejprve vyrobí marcipánová kulička z pistácií, na ni se nabalí nugátový krém a vše se namočí v hořké čokoládě. Před namáčením se každá koule napíchne na dřevěnou třísku, pomocí níž se pak téměř dokonale obalí v čokoládě a zachová si přitom svůj kulatý tvar. Po ztvrdnutí čokolády se do otvoru po třisce ještě vstříkne čokoláda, proto nejsou koule dokonale rovné, ale každá je trochu jiná. Konečný produkt se pak zabalí do stříbrného staniolu s modrým potiskem. Takto vyrobené originální koule lze ochutnat a zakoupit jen ve třech cukrárnách Fürst v Salcburku a nikde jinde na světě. Určitě si do cukrárny Fürst zajděte na kávu a kupte si pár koulí s sebou domů. Jsou dražší než strojově vyráběné kopie, ale rozdíl v chuti je výrazný.



Pevnost Hohensalzburg

Muzeum moderního umění

Do Muzea moderního umění obecně většinou žádné davy turistů nemíří, stojí ale za úvahu se tam vydat nebo se aspoň nechejte vyvézt výtahem ve skále z náměstí Anton-Neumay Platz na terasu před muzeem. Je odtud totiž snad nejkrásnější výhled na město, zejména večer, když se rozsvěčují lampy a vše se noří do noci. Ještě trochu lepší místo, z něhož můžete udělat krásné fotky z ptačí perspektivy, je kousíček výše na vyhlídce, kam se dostanete za pět minut cestičkou vedoucí napravo od muzea.

Samotné muzeum ovšem také stojí za návštěvu. Už sama jeho budova je uměleckým dílem jako stvořeným pro výstavy moderního umění. I když tomuto druhu umění nemusíte příliš rozumět, procházka po betonových minimalistických sálech muzea s extravagantními díly je více než zajímavá a rozhodně vás nezanechá chladnými.



Muzeum moderního umění

Zážitek pak můžete zpracovat v restauraci s vyhlídkou, která je také součástí muzea.

Salcburk nabízí řadu dalších zajímavých míst, které stojí za to navštívit. Za pěkného počasí například není možné vynechat zámek Mirabell a jeho zahrady hned přes řeku naproti Muzea moderního umění. Nebo absolvujte okružní vyhlídkovou plavbu lodí. Nebude-li zrovna hezké počasí, prozkoumejte Salcburské muzeum, které vás zabaví klidně na celý den. Stejně tak i Přírodovědné a technické muzeum, kde se seznámíte s vývojem života na Zemi od pravěkých

ještěřů až po dobývání vesmíru. Můžete absolvovat cestu lidským tělem nebo si zkusit interaktivní experimenty ve vědeckém centru muzea. Pro dětské návštěvníky bude zase mimořádně přitažlivá salcburská zoo.

A ještě jeden tip na závěr. Poznávání Salcburku vám významně usnadní turistická karta – Salzburg card – se kterou budete mít volný vstup snad do všech muzeí a památek ve městě, můžete libovolně zdarma jezdit hromadnou dopravou, platí i na lanovku na hrad a na plavbu lodí. Můžete si ji zakoupit v informačních centrech nebo i v hotelech s platností na 24, 48 nebo 72 hodin a rozhodně se vyplatí už proto, že nebudete váhat s nákupem přeci jen trochu dražšího vstupného a rozhodovat se, kam jít a jak se tam dostat – se Salzburg card navštívíte prostě všechno, co budete moci stihnout. Šťastnou cestu a užijte si Salcburk!

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor

Dobrý den, doktor, som 5. rok po úspešnej transplantácii a chcel by som sa opýtať, či by som si mohol dať niečo vytetovať na ruku – tam, kde mám fistulu. Nehrozí prepichnutie žily alebo nejaké iné nebezpečenstvo? Mám to dosť zhrubnuté až nechutné, tak by som si to chcel nechať nejakou kozmeticky upraviť. Ďakujem vám.

Dobrý den. Tetování v oblasti arteriovenózní (AV) fistule bude nutné posoudit. Uvádí se, že při tetování jehla proniká do hloubky jeden až dva milimetry. Kůže nad AV fistulí může být velmi tenká a mohlo by hrozit její poškození. Podmínkou správně provedeného tetování musí být naprostá sterilita procedury i použitého inkoustu.

Rozšíření arteriovenózní fistule, tzv. aneurysmata, je možné dobře chirurgicky ošetřit, zmenšit. Proto bych před vlastním tetováním konzultoval stav AV fistule s cévním chirurgem.

Dobrý den, je možné, aby se pacientům na dialýze podávaly nepovolené léky bez jejich svolení? Myslím tím testování léků na pacientech.

Dobrý den, na dialýze nelze podávat nepovolené léky a testovat nové léky bez souhlasu pacienta s účastí ve studii. Souhlasu předchází podrobné poučení. V rámci řešení akutních stavů při dialýze – například podání léků a infuze při hypotenzi, glukózy při hypoglykemii a podobně – není nutný žádný nový souhlas. Tato opatření jsou součástí léčby, se kterou souhlasíte tím, že se na ni dostavíte. Jiné léky, jako například erythropoetin, preparáty železa, antibiotika a podobně, mohou být během dialýzy podávány nitrožilně. Pacient je o takové léčbě informován v rámci měsíčních kontrol nebo v době jejich nasazení, písemný souhlas nemocného není vyžadován. I tyto léky jsou součástí komplexní dialyzační péče. Samozřejmě se pacient může kdykoliv zeptat sestry a lékaře, jaký preparát je mu právě podáván.



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

VAŘÍME S EVOU

Velikonoční menu

podle Evy



Jarní polévka se sýrovými nočky

INGREDIENCE – POLÉVKA (4 porce)

- 3 střední mrkve
- 1 menší kořenová petržel
- 1 tenký plátek celeru
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 100g čerstvých hráškových lusků
- 100g květáku
- 1 l vody nebo zeleninového vývaru
- 1 lžice olivového oleje
- sůl a pepř

POSTUP

V misce ušleháme vejce, přidáme nastrouhaný sýr, hrubou mouku, nasekané bylinky, pepř, muškátový oříšek a vše důkladně promícháme. Podle chuti můžeme lehce osolit. V hrnci přivedeme osolenou vodu k varu, lžičkou vykrajujeme nočky a vkládáme do vody. Sýrové nočky vaříme dvě až tři minuty, dokud nevyplavou na povrch. Rychle je vyjmeme z vody, aby se nám

nerozpadly, a necháme je vychladnout. Zeleninu omyjeme a očistíme.

Část hráškových

INGREDIENCE – NOČKY

- 2 vejce
- 50g strouhaného sýra (max. 30% tuku v sušině)
- 100g hrubé mouky
- 1 lžice nasekané pažitky
- 1 lžice nasekaného medvědího česneku
- špetka muškátového oříšku
- sůl a pepř

lusků nakrájíme na plátky, zbytek hrášku vyloupeme. Mrkev, kořenovou petržel a celer nakrájíme na tenké nudličky. Jarní cibulku nakrájíme na kolečka, řapíkatý celer na tenké plátky, květák rozdělíme na malé růžičky.

V hrnci rozpustíme máslo a přidáme olivový olej. Na másle s olejem tři minuty restujeme zeleninu a pak ji zalijeme vodou či studeným vývarem. Polévku zlehka osolíme a opějíme, přivedeme k varu a čtyři minuty povaříme. Do polévkových talířů dáme vařené sýrové nočky a zalijeme je horkou polévkou. Polévku ozdobíme nasekanou listovou petrželkou.

Polévka: energie 317 kcal, bílkoviny 10g, tuky 15g, sacharidy 25g, draslík 1323 mg, vápník 158 mg, fosfor 238 mg.

Nočky: energie 705 kcal, bílkoviny 40g, tuky 28g, sacharidy 67g, draslík 613 mg, vápník 517 mg, fosfor 847 mg.

Recepty pro vás připravila **Eva Mašová**,
foodbloggerka a redaktorka **maves_kitchen**.

Na těchto stránkách můžete najít další inspiraci nejen pro vaření (maves-kitchen.cz a instagram: maves_kitchen).

Kuře

s bylinkovou nádivkou

INGREDIENCE KUŘE (4–5 porcí):

- 1 celé kuře
- 50 g másla
- 1 čajová lžička nasekané petrželky
- 1 čajová lžička nasekaného medvědího česneku
- 1 stroužek česneku
- pepř a sůl

INGREDIENCE NÁDIVKA:

- 5 rohlíků (dva dny starých)
- 4 vejce
- 150 ml mléka
- 40 g másla
- 1 lžíce nasekaných mladých kopřiv
- 1 lžíce nasekaného medvědího česneku
- 1 lžíce nasekané pažitky
- špetka muškátového oříšku
- 1 lžička citronové šťávy
- 1 lžíce hrubé mouky
- máslo na vymazání formy
- pepř a sůl

Nejdříve si připravíme bylinkové máslo na kuře. Máslo (50 g) nakrájíme na kousky, dáme do misky a necháme trochu změkhnout. Přidáme jednu čajovou lžičku nasekané petrželky, jednu čajovou lžičku nasekaného medvědího česneku, prolisovaný česnek, zlehka osolíme, opeříme a promícháme. Bylinkové máslo dáme na chvíli ztuhnout do lednice.

Rohlíky nakrájíme na kostičky, opečeme je na másle (40 g) na pánvi do světle zlatavé barvy a necháme zchladnout. Získají díky tomu jemně oříškovou chuť. V misce ušleháme osolené žloutky společně s mlékem a muškátovým oříškem a hotovou směs nalijeme na opečené rohlíky. Přidáme nasekané bylinky a promícháme. Bílky osolíme, přidáme citronovou šťávu a pomalu vyšleháme tuhý sníh. Čím pomaleji šleháme, tím bude sníh tužší, pomalým šleháním se totiž vytváří menší bublinky vzduchu. Sníh opatrně vmícháme k ostatním ingrediencím na nádivku a jemně promícháme.

Kuře omyjeme a osušíme. Nadzvedneme na spodním okraji kůži na prsou, vytvoříme dvě kapsy, na každé straně jednu, a vloží-

me do nich bylinkové máslo. Do břišní dutiny vložíme bylinkovou nádivku, uzavřeme, nohy překřížíme a svážeme provázkem. Provázkem obtočíme celé kuře podélně dokola, aby křídla držela podél prsou. Kuře osolíme a vložíme do pekáče.

Pokud nám zbyla nádivka, upečeme ji v pekáčku vymazaném máslem a vysypaném hrubou moukou. Pečeme na 150 °C 20–30 minut dozlatova (můžeme ji také péct v troubě společně s kuřetem ve střední fázi pečení).

Pekáč vložíme do trouby rozpálené na 250 °C, při této teplotě pečeme 10 minut, aby se kuře zatáhlo. Pak teplotu snížíme na 150 °C, kuře vyndáme a přikryjeme prsa alobalem, aby nevysychala a nepřipálila se. Pomalu pečeme hodinu a půl až dvě, záleží na velikosti kuřete. Poté sundáme z prsou alobal, zvedneme opět teplotu na 250 °C a 15–20 minut dopékáme kuře dozlatova. Při závěrečném pečení ho několikrát přelijeme výpekem. Upečené kuře vyndáme z pekáče na prkénko, necháme tři minuty odpočinout a naporcujeme. Podáváme společně s nádivkou.

Energie 3428 kcal, bílkoviny 196g, tuky 221 g, sacharidy 152g, draslík 2239 mg, vápník 662 mg, fosfor 1795 mg.





Máslové velikonoční sušenky

INGREDIENCE (10 porcí):

- 400g hladké mouky
- 200g másla
- 130g moučkového cukru
- 1 větší vejce
- ½ kávové lžičky mleté kurkumy
- ½ kávové lžičky mletého zázvoru
- 1 čajová lžička mleté skořice
- špetka soli

V míse smícháme všechny suché ingredience a důkladně je promícháme. Přidáme nakrájené vychlazené máslo, vejce a rychle vypracujeme těsto. Mělo by být krásně měkké a vláčné. Pokud je příliš suché a drolivé, můžeme přidat lžičku vody (záleží na velikosti vejce a savosti mouky). Hotové těsto necháme hodinu odpočinout přikryté v lednici.

Vychlazené těsto si rozdělíme na čtyři části a mezi pláty pečicího papíru vyválíme čtyři pláty o tloušťce 5 mm. Lehce pomoučíme a nakonec každý plát vyválíme embosovaným válečkem, kterým vytvoříme strukturovaný vzor. Pláty vyvále-

ného těsta dáme zpátky do lednice a necháme ztuhnout. Vychlazené těsto vykrájíme formičkami do požadovaného tvaru a dáme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme v rozpálené troubě na 180 °C 10–12 minut. Upečené sušenky by měly mít lehce narůžovělé okraje. Sušenky necháme vychladnout na roštu a skladujeme v uzavíratelné dóze.

Energie 3395 kcal, bílkoviny 61 g, tuky 178 g, sacharidy 378 g, draslík 1627 mg, vápník 253 mg, fosfor 1571 mg.

Jmenuji se

ÁJA AGNEROVÁ

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



PŘIVÍTEJTE S NÁMI JARO! VELIKONOČNÍ ZAJÍČEK Z BŘEZOVÉHO PROUTÍ

Zima je už skoro za námi a vše kolem nás se začíná probouzet k životu. Stejně tak i vy v sobě probudte tvořivou duši a vyrobte si s námi jednoduché velikonoční dekorace.



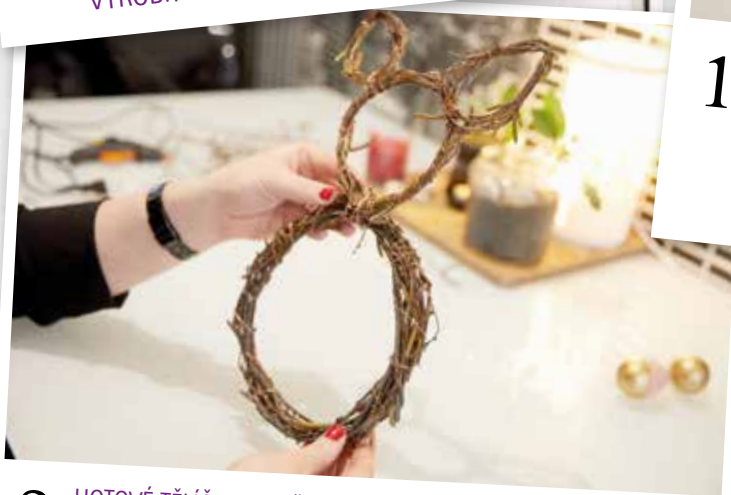
- 1** NA PRVNÍ ZÁVĚSNOU DEKORACI VE TVARU ZAJÍČKA SI PŘIPRAVTE TENKÉ VĚTVY, IDEÁLNĚ Z BŘEZOVÉHO PROUTÍ, DEKORATIVNÍ DRÁTEK, PROVÁZEK K ZAVĚŠENÍ, TAVNOU PISTOLI A DALŠÍ VESELÉ JARNÍ DEKORACE.



2 POMOCÍ PROUTÍ ČI VĚTVÍ A DEKORATIVNÍHO DRÁTKU VYTVOŘTE DVA KRUHY. JEDEN MENŠÍ PRO HLAVIČKU ZAJÍČKA A DRUHÝ NA JEHO TĚLO. NEZAPOMEŇTE VYROBIT TAKÉ DVĚ UŠI.



TIP B. BRAUN:
SVÁTEČNÍ DEKORACE
NA STŮL



3 HOTOVÉ TĚLÍČKO I OUSKA SPOJTE POMOCÍ DRÁTKU DO TVARU ZAJÍČKA.

1 PŘIPRAVE SI DELŠÍ A TENČÍ VĚTVIČKY, KTERÉ SE BUDOU SNADNO TVAROVAT, IDEÁLNĚ BŘEZOVÉ PROUTÍ, HŘEBÍČKY A KLADÍVKO, DŘEVĚNÝ TÁCEK A OPĚT DEKORACE NA ZDOBNĚNÍ. TÁCEK SI DNES MŮŽETE S NÁMI VYROBIT ANEBU JEJ BEZ PROBLÉMU SEŽENETE V OBCHODĚ.



2 PO OBVODU TÁCKU ZATLUČTE HŘEBÍČKY. POTOM ZAČNĚTE MEZI NĚ PROPLÉTAT PŘIPRAVENÉ VĚTVIČKY A ZAFIXUJTE JE DEKORATIVNÍM DRÁTKEM.



4 NYNÍ PŘICHÁZÍ NA ŘADU TAVNÁ PISTOLE. PŘILEPTE PODLE SVÉHO UVÁŽENÍ A VKUSU VŠEMOŽNÉ DEKORACE, TAK ABY BYL VÁŠ ZAJÍČEK FEŠÁK STEJNĚ JAKO TEN NÁŠ.



3 VZNIKNE TAKOVÉ „MALÉ HNÍZDO“. VLOŽTE DO NĚJ NAPŘÍKLAD VAJÍČKA ČI JINÉ JARNÍ DEKORACE.

Teď už jen stačí hotového zajíčka pověsit na zeď, dveře či okno. Zajíček z proutí rozveselí každý kout vašeho domova. Je to na vás!

Petr Borkovec

Konec koledování v Louňovicích pod Blaníkem

V Louňovicích pod Blaníkem – středočeském městečku, kde se narodil Jan Dismas Zelenka, já a několik dalších lidí – bývalo kolem Velikonoc pěkně. Kvetly staré třešně, psi štěkali na řetězech, slepice se toulaly až ke kostelu a škopky špinavé vody se vylévaly na silnici. Diktovaly se diktáty plné polí, zemědělských strojů, myslivců a těžkého průmyslu.

V jarním slunci se leskly archeologické vykopávky, na jejichž okraji kokrhál obrovský hnědý kohout. Kopal se všude, u náměstí, na nádvoří zámku, ve vlhkých zahradách, na Velkém Blaníku i na Malém Blaníku. Střepy středověkých hrců se hrnuly z hlíny jako temný hustý pramen. Občas se zatřpytilo stříbro a studentkám archeologie se zatajil dech.

V hlubokém velikonočním tichu se v těch chvílích zjevoval doktor Radoměřský z Národního muzea. Bral okouzleným studentkám z rukou mince, úlomky halštatských spon a náušnic – a bezchybně je určoval. Co řekl, platilo. Nikdo, nikdo nepochyboval: každý v Louňovicích pod Blaníkem tenkrát věděl, že po neomylných slovech doktora Pavla Radoměřského, jako důkaz, vykvete na mezi nový zlatý déšť.

Jednou navečer, končil zrovna Zelený čtvrtěk, vyoral traktorista Kudlík pod Velkým Blaníkem stříbrný poklad: hrnec nacpaný stříbrnými tolary. Nechal traktor traktorem (a poklad pokladem,

na což nepomyslel) a s hrozným řvaním sypal do městečka pro doktora archeologie. Doktor nebyl doma. V tu ránu Kudlíka popadla hrůza, že mu ten poklad mezitím někdo vyfoukne a s půlkou nevěřícího městečka, kterou zburcoval jeho nekřesťanský povyk, se zas hrnul zpátky na pole. A velikonoční světe, div se! U pokladu klečel doktor Radoměřský se štětečkem v ruce a jeho odborné polní kázání trvalo přes hodinu. „Namouduši, chlapi, jak to moh' vědět? Kde se tam sakra vzal?“ kroutil Kudlík hlavou večer v hospodě.

Archeolog Radoměřský měl ke všemu půvabnou manželku. Dáma, říkávala moje babička. Kráska, která neví, který zvíře dřív, říkával můj otec. Kdo by se neohlédl, když v neděli odpoledne, v bílém oblečení a ruku v ruce, vcházel ten pár na faru k děkanu Oktábcovi, proslulému vynikající kávou? Všichni se ohlédli! I kosi na lípě!

I já jsem se ohlížel. Bylo mi čtrnáct a měl jsem starosti, v nichž kráska Hana Radoměřská hrála důležitou roli. Vysoká, s hustými vlasy, jejichž přirozený odstín byl nepochopitelně světlý, skoro bílý. Nosila drdol, který byl věčně trochu uvolněný a pohupoval se jí nad nápadně dlouhým krkem jako blyštivě bílé volavčí hnízdo. Když na ni dnes vzpomínám – na její průsvitné ruce a bezbarvé obočí,



na sluneční brýle, které neodkládala – myslím, že byla albínka. Nebo poloviční albínka, jestli je něco takového možné. Vypadala jako filmová herečka. Vypadala jako nikdo jiný v Louňovicích. A když se mi podařilo proniknout do zámeckého kina na nepřístupný film, nevěděl jsem, co při choulostivých scénách hltat dřív: jestli plátno nebo paní doktorovou, která se vášnivě líbala se svým manželem v poslední řadě.

Kolem Velikonoc bývalo v městečku Louňovice pod Blaníkem pěkně – a já býval vyhlášený koledník. V pondělí jsem vlekl domů bramborový koš po okraj plný vajíček a perníků – a moje babička mě chválila (v chválení byla virtuózka). Chodil jsem vždycky sám, začínal v sedm ráno a drze koledoval i v chalupách a domech, kde jsem nikoho neznal. A tak se stalo, že jsem jednou zazvonil u dveří domku, který muzeum pronajímalo manželům Radoměřským. Zjevil se doktor



v županu a tvářil se všelijak. Statečně jsem spustil koledu, ale když jsem byl v nejlepším, zarazil mě. „Víš co, koledníku, pojď se mnou,” řekl a už mě před sebou strkal po schodech do patra. Otevřel dveře a – nečekaně a trochu neurvale mě strčil dovnitř. A zavřel za mnou.

Stál jsem v tu ránu u postele, v níž spala paní doktorová. Dobře si pamatuju, že ložnice byla rozlehlá a světlá a že vlasy a nahá bezbarvá ramena a ruce Hany Radoměrské splývaly s bílým povlečením, takže to vypadalo, jako by přede mnou ležela nádherná oddychující hlava bez vlasů. Vtom se obrátila na bok a zpod peřiny jí vyklouzlo obrovské bílé prso s růžovým středem. Zkameněl jsem. Vzápětí otevřela oči. Nevykřikla – překvapeně, ale mlčky na mě hleděla, pak si pomalým sebejistým pohybem přitáhla peřinu.

„Tak spust’,” řekla klidně.

Stál jsem nad tou ženou, uši mi rudly, špičkou pomlázky jsem mírně poklepával na peřinu a fistulí, s neustálým polykáním, odříkával hody hody doprovody. Dlouho, až do úplného konce. Krásná Hana Radoměrská si mě pak změřila od hlavy až k patě – s pauzou někde uprostřed – a nekonečnou scénu uzavřela větou, kterou do smrti nezapomenu.

„Nejsi ani malej, ani velkej, můj milej hochu. Co s tebou?”

A usmála se na mě tím nejzářivějším sněhobilým úsměvem.

Ke koledování jsem se nevrátil.

Podobný úsměv jsem už nikdy neviděl. Dobré ráno.




Petr Borkovec (1970)

se narodil v Louňovicích pod Bláníkem ve středních Čechách. Básník, prozaik, překladatel, autor knih pro děti. Dramaturg pražského café Fra. Píše pravidelné sloupky a fejetony pro časopisy Full Moon, Host, A2, rozhlasovou stanici Vltava, server iliteratura a slovenskou revue Fraktál. Spolupracuje s uměleckou skupinou Rafani. Zatím posledními knihami jsou sbírka povídek *Lido di Dante* (2017), básnická sbírka *Herbář k čemusi horšímu* (2018), kniha pro děti *Každá věc má něco společného se štěstím* a soubor krátkých próz *Petříček Sellier Et Petříček Bellot*. Překládal poezii Vladislava Chodaseviče, Vladimíra Nabokova, Jevgenije Rejna, Josifa Brodského, Jurije Odarčenka aj. S Matyášem Havrdou přeložil Sofoklova *Krále Oidipa* a Aischylovu *Oresteiu*.

„Borkovec je pozorovatel, který si dává na čas, jeho sítnice funguje jako fotografický snímač, kterému je nutné dopřát delší čas, aby se zachycené dobře prokreslilo; k tomu slouží pomalé tempo a jemně se zachvívajícím rytmem,” napsal o povídkách a fejetonech Petra Borkovce literární kritik Jan M. Heller. V tomto velikonočním čísle otiskujeme povídku z Borkovcovy zatím poslední knihy *Petříček Sellier Et Petříček Bellot*.

foto Jan Plavec

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	NÖRSKY ATLÉT	PIJAN (PEJOR.)	MALÁ DVOJŠŤAŽ- NOVÁ PLACHET- NICA	■	■	NAJVÄČŠIA BANKA V RUSKU	DVOUH- LÁSKA	ZATO	ELEKTRO- MIER (HOVOROVO)	MESTO V TALIAN- SKU	■	■	BRITSKÝ SPISOVA- TEĽ A VY- DAVATEĽ	STRÝKO	TAJNIČKA 2	GAMBIA (KÓD)	KEŇA (KÓD)								
HALUŠKA PO ČESKY				RIMSKÝCH 1001	SYČAL						■	■	RAKÚSKY FUTUROLOG A PROGNOŠ- TIK ST. ZNAČKA MARGARINU												
LEKVÁR					OZDOBENÁ BISKUPSKÁ PALICA						NASÁVAME														
TAJNIČKA 1					TANEČNÁ SKOLA (SKR.)							ASOCIÁCIA NÁRODNÝCH OLYMPIJ- SKÝCH VÝBO- ROV (SKR.) RIMSKÝCH 49				FRANCÚZ- SKE MESTO	MUŽSKÉ MENO (12.3.)								
RÁDIUM (ZN.)			OPERAČNÉ POČÍTA- ČOVÉ CENTRUM (SKR.)	ŠTÁTNA REZERVÁ- CIA HRDINSKÁ BÁJ			SKR. EURÓP- SKEHO MENOVEHO SYSTEMU							JEDNOTKA PRÁCE Z FONETICKY											
LEN (NÁR.)					BRITSKO- AMERICKÝ HEREC	■	KYPRILA PLUHO						ZBI (HOVOR.)												
■	REGISTER TON (SKR.)	POLNÁ BURINA EVIDENČNÉ ČÍSLO (SKR.)			<i>„Ak nájdeš v živote cestu bez prekážok... (tajnička 1–3).“ Maxim Gorkij</i>																				
VLASTNE, SPRÁVNE (ZAST.)																					NEMECKÁ ČÍSLOVKA				
TOHO ČASU (SKRATKA)			UNION EUROPE (SKR.) HRUBSIE POLENO																		■	DODAT- KOVÉ ČÍSLO	EX OFFO (SKR.) ŽENSKÉ MENO 5.9.		
■	UKRAJIN- SKÁ TLAČOVÁ AGENTÚRA	DEMOKRA- TICKÁ STRANA SLOVENSKA (SKR.) VYDANÝ PO TALIANSKY													MEXICKÁ TELENO- VELOVÁ HEREČKA	FÍNSKO (PÓVODNE)	■	■	MILIARDA (SKR.)	ŠTÁTNA ARBITRÁŽ (SKR.)	DANOVÉ RIADITEĽ- STVO SLOVENSKEJ REPUBLIKY (SKR.)				
ZODIERAJ				OXID VÁPENATÝ	MENO EMANUELA	BANKÁ ŠŤAVNICA (ÉCV)				■	MATERSKÁ ŠKOLA (SKR.) NÁŠ BYVALÝ FUTBALISTA		ČÍNSKY DRUH SITARY PLANĚTKA, KTORÚ OBJAVIL 1892 MAX WOLF			JAPONSKÝ SPISOVA- TEĽ	RIMSKÝCH 55								
KRÁČAJÚCE						CITOS- LOVCE BOLESTI			CHLP					STÁVKOVÁ KANCELÁ- RIA PREDNÁ STRANA											
TAJNIČKA 3						ZÁKLADNÁ ORGANIZÁCIA HORMÓN LUTEOT- ROPIN (LEK.)			RODINNÝ DOM (SKR.) AKADÉMIA VIED			BYVALÝ BULHARSKÝ FUTBALISTA AEROCLUB (SKR.)													
AIR TRANSPORT (SKR.)			PODVIESŤ									VELMI REAKTÍVNY CYKLICKÝ UHLOVODÍK					NÁPOVEDA: BAZAN, ČE, EDITO, DINAU, JUNGK, ILEV, LASTA, NDURE, OE, REES, SIRI, TENG								
OXID URANATÝ			■	TEMPERA- MENTNE								MAČKA (DETSKY)													

Ako súťažiť?

1. Vylúštite súťažnú krížovku a znenie tajničky zašlite poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika (na obálku napíšte „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

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

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

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


Ceny pre výhercov:
Reklamné predmety a drobné dárčeky.

Uzávierka je 17. 5. 2020.

Výhercovia z minulého čísla:
Jana Šimoníková, Dagmar Vojteková

Riešenie z minulého čísla:
Tvoj život je ako prázdny pohár a je len na tebe, čím si ho naplníš, pretože nakoniec si to rovnako vypiješ sám.

anonym

	JINÝM ZPŮSOBEM	VELETRH	■	SLOVEN. PŘÍROVNÁNÍ	ŘÍMSKÝCH 1099	OSOBNÍ ZÁJEMO	LESNÍ PTÁK	■	KVILENÍ (ZAST.)	DOMÁCKY RONALD	ÚPADEK	■	OSEKÁVAT	NEBO	TAJENKA 2	JEZERO V MURMANSKÉ OBLASTI	MAZAT				
INICIÁLY SPISOVATELE FOGLARA			STARŠÍ ČESKÉ JMÉNO				ŠUJE					SOUČÁST TRÍSLOVIN									
ŘÍMSKY 2			BIOGRAF SMETÁK				PLAVIDLO MYTINA					KLYSTÝR									
TAJENKA 1						MAJETEK						OPAK STOUPAT ZN. LUTECIA									
NEMOCNIČNÍ ODDĚLENÍ				DŮSTOJNÍK (ZAST.)	HMYZOZRAVÝ SAVEC	ČÁST LODI				PRÁCE S DLÁTEM											
TROPICKÝ STROM						NECHŤ		■	AUTOMOBIL						ZKRATKA DOKTORA ODLOUČENA						
■	NEJSLAVNĚJŠÍ Z ROZUMBERKŮ	SLOVENSKÝ SOUHLAS	CITOSLOVCE RYCHLEHO LETU PTÁKA LEHKÉ OBYDLÍ V TROPICKÝCH KRAJÍCH			„Láska je... (tajenka 1)... která se... (tajenka 2-3).“ Božena Němcová					■	ČÁST SLONI HLAVY	IRSKÁ OSVOBOZENECKÁ ARMÁDA NÁRIKAT (ŘÍDČ.)								
LÁKAT																VĚST KÁZÁNÍ					
HADR																	OZVĚNA				HOTELOVÁ MÍSTNOST
MALÝ KŮŇ						HABEŠAN	VELKÝ OHĚN V PŘÍRODĚ	■	ANGL. DUBEN	ZJIŠTĚNÉ SKUTEČNOSTI	NÁZEV HLÁSKY S	PODBRADEK ZKR. LEHKÝCH TOPNÝCH OLEJŮ									
■	SLOVEN. OVES	MPZ ŘECKA VODNÍ ŽIVOČICH			ZN. ELEKTRON-VOLTU SPOJKA PŘÍPUSNÁ				ODSLUNÍ				SÓJOVÝ SYR AFRICKÝ PTÁK								
ITAL HODINA				TURECKY OTEC LETADLO					UTĚSNĚNÉ ČÁSTI PÓROVITÝCH HORNIN						BAKTERIE BIBLICKÁ POSTAVA						
TAJENKA 3									ZKR. RUKOPISU KRÁLOVEDVORSKÉHO SPZ BRATISLAVY MĚSTO			KRAJ KAZAŠSKÉ DOSTIHY V OBTÍŽNĚM TERÉNU									
ODVĚTVÍ					OBĚŽNÁ DRÁHA DRUŽICE (ASTR)							EL. NABITÁ ČÁSTICE					NÁPOVĚDA: AFEL, ENEMA, FIERA, IMANDRA, KAPOK, TANIN				
DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK					BABRAT							JUBILEJNÍ									

Jak soutěžit?

1. Vyluštíte 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).

2. Vyluštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com nebo dialog.sk@bbraun.com (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu uveďte 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 zkomolení na výherní listině.

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 17. 5. 2020.

Výherci z minulého čísla:

E. Valterová, Vladimír Buriánek, Jiří Král

Řešení z minulého čísla:

Nevíme, zda běh přidává roky životu. Víme však, že přidává život rokům.

Hellerstein



Nutricomp® Drink Renal s vanilkovou příchutí byl vytvořen speciálně pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin. Vysoký obsah omega-3 mastných kyselin, vlákniny a snížené množství draslíku, fosforu a sodíku z něj dělají pomocníka pro boj s podvýživou a nechutenstvím.

Nutricomp® Drink Renal

DOPLŇTE POTŘEBNÉ ŽIVINY
A ZÍSKEJTE NOVOU ENERGIÍ
S NUTRIČNĚ KOMPLETNÍ VÝŽIVOU

Volně prodejný i na předpis.
Doporučené denní dávkování by mělo být zkontrolováno s lékařem.
Objednávejte na Inkospor.cz nebo Pilulka.cz