

Dialog

share^{edition} for care 1 2023
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

INSPIRACE

Italská dovolená
pacientky na dialýze

TÉMA

Braillovo písmo

VAŘÍME S EVOU

Menu pro každou
příležitost

NA PERITONEÁLNÍ DIALÝZE
V POHODLÍ DOMOVA



Komplexní informace o onemocnění ledvin

Nový portál pro pacienty a jejich rodinné příslušníky www.ledviny.cz

Věnujeme se tématům:

- Prevence a zdraví ledvin
- Nemoci ledvin
- Náhrada funkce ledvin a dialýza
- Transplantace a dárcovství

V on-line poradně na vaše otázky odpoví
lékaři a zdravotní sestřičky.

Více zde



B. Braun Medical s.r.o. | www.bbraun.cz

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE


Ledviny.cz

ÚVODNÍ SLOVO




Milé čtenářky, milí čtenáři,

všimli jste si toho i vy? Toho, jak subjektivně vnímáme plynutí času? Ač je časový interval explicitně definován jednotkami času, naše prožívání minut, hodin nebo celých dní tak jasně měřit nedokážeme. Jak trávíme čas, s kým nebo i to, na co myslíme, se promítá do vnímání, kolik času nám uběhlo v daný moment, jediné hodinky na ruce nás vrátí do zřetelného časového rámce. Když jsem nedávno potkala slepého člověka, přemýšlela jsem nad tím, jak čas vnímá právě on. Četl knihu psanou Braillovým písmem, o čem asi byla? Kolik času strávil v myšlenkách s postavami a v ději jejího obsahu? A protože na 4. ledna připadá světový den Braillova písma, připravili jsme pro vás článek právě o něm. Jistě pro vás bude zajímavé pochopit, jak toto písmo funguje.

V rozhovoru s profesorem MUDr. Štěpánem Svačinou, DrSc., MBA. otevíráme téma onemocnění diabetes. Povídali jsme si o tom, jaké jsou možnosti léčby u pacientů s diabetem a poškozením ledvin nebo jak se liší jídelníček diabetika a diabetika s postižením ledvin.

Srdečný pozdrav z teplých krajů můžete objevit v příběhu paní Květy Bodollové, která si splnila velký sen a vydala se na dovolenou k moři i přesto, že pravidelně dochází na dialýzu. Jaká byla zkušenost pacientky z Plzně s italským dialyzačním střediskem? Dočtete se také, jak pomohl v organizaci zahraniční dialýzy český tým dialyzačního střediska B. Braun Avitum Plzeň.

A protože je právě nyní leden, upřímně vám přeji, abyste do nového roku vstoupili s radostí a očekáváními, co nového vás v letošním roce potká.


Magdaléna Valíková
šéfredaktorka

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty
Vychází jednou za tři měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Roman Kantor; Michal Dušek; Miroslava Misíková; Lucie Kocourková a PhDr. Jana Hičiková

Šéfredaktorka: Magdaléna Valíková

Redakce: Ing. Eva Mašová; Petra Hátllová; Jana Jílková; Mgr. Agáta Urbanová; Věra Exnerová a Michal Šanda

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cindr

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

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

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

Z OBSAHU VYBÍRÁME

4

ROZHOVOR

Nové léky snižují počet
dialyzovaných pacientů
s cukrovkou

8

TÉMA

Braillovo písmo

10

INSPIRACE

Italská dovolená
pacientky na dialýze

16

SHARE FOR CARE

O podpoře rodiny
a péči o sebe sama

18

VAŘÍME S EVOU

Nadčasové menu
pro každou příležitost

24

CESTUJEME PO SLOVENSKU

Návštěva gotického Bardějova

ŠTĚPÁN SVAČINA: NOVÉ LÉKY SNIŽUJÍ POČET DIALYZOVANÝCH PACIENTŮ S CUKROVKOU

Postižení ledvin je jednou z nejčastějších komplikací onemocnění diabetu I. typu a II. typu. „V minulosti bylo složité, v podstatě téměř nemožné, nastavit optimální dietu, která by vyhovovala z pohledu diabetu i z pohledu onemocnění ledvin. Dnes to je už běžná záležitost,“ říká profesor MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA. z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Kolik je v České republice diabetiků?

To je složitá otázka. My v danou chvíli nemáme přesná data a čekáme na data, která dodá Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. Z poslední údajů, které máme k dispozici, můžeme říct, že se v naší populaci pohybuje deset procent diabetiků a pět procent prediabetiků, tedy lidí s předpokladem k tomu, že u nich dojde k rozvoji onemocnění. S čísly nám trochu zahýbal covid a nárůst lidí s obezitou během něj. Já osobně si myslím, že se výskyt diabetiků v naší populaci může přiblížit ke dvanácti až třinácti procentům, plus je k tomu nutné stále připočítávat zmíněné prediabetiky. Přesná čísla však budeme znát až na základě dodaných statistik. V plánu je i spuštění poměrně přesného registru, který přinese též informace o léčbě a další důležitá data.

Evidujete nějaké regionální rozdíly v počtu diabetiků v České republice?

Regionální rozdíly nejsou velké a počet diabetiků odráží to, kolik je v daném místě obézních lidí. Největší výskyt obezity je na Ostravsku a Mostecku. Tento faktor obvykle odráží i sociální poměry v dané lokalitě. Ale zásadní rozdíly nejsou.

Jak na tom jsme s počtem diabetiků v porovnání se světem?

Česká republika patří k zemím s vyšším výskytem cukrovky. Přes devadesát procent diabetiků jsou diabetici II. typu. Hlavní příčinou dosud stoupajícího

počtu diabetiků II. typu je obezita, nedostatek pohybu a nevhodná česká strava. S ohledem na vzestup obezity je pravděpodobné, že v nejbližších letech počet diabetiků velmi výrazně stoupne. Tím se ale dostáváme zpátky k očekávaným statistickým datům, která nám řeknou víc. Diabetiků I. typu je méně, kolem deseti procent.

První a druhý typ diabetu, jaký je v nich rozdíl?

Diabetes I. typu je autoimunitní onemocnění, které doprovází zánět napadající kromě jiného i ostrůvky slinivky břišní, které produkují hormon inzulin. Tento zánět je chronický, probíhá řadu měsíců, spíše let, a postupně vede k tomu, že slinivka produkuje méně a méně inzulinu, až ho přestane produkovat úplně, což způsobuje vysoké hladiny cukru v krvi. Tento typ diabetu se objevuje zejména u mladých lidí. Diabetes II. typu postihuje dospělé a starší lidi a je doprovázen sníženou produkcí inzulinu a zároveň odolností – rezistencí – tkání vůči inzulinu. I v tomto případě dochází k navýšení hodnot hladiny cukru v krvi.

Jaké jsou nejčastější komplikace diabetu?

Na prvním místě jsou kardiovaskulární komplikace, tedy komplikace spojené s ucpáváním velkých i malých cév. Ty se uzavírají, čímž dochází k nedostatečnému prokrvování tkání, které způsobují. Časté jsou srdeční infarkty a mozkové příhody.

Se špatným prokrvením souvisí i vznik diabetické nohy, kterou v důsledku špatného prokrvení doprovází nehojící se rány, až gangrény. V době covidu přibývalo hodně pacientů s diabetickou nohou, což je způsobeno tím, že se lidé báli chodit k lékaři. Časté je postižení očí. To může vést až ke slepotě, u diabetiků je i častější šedý zákal a samozřejmě další častou komplikací cukrovky je i postižení ledvin.

O co jde?

Poškození ledvin u diabetika se odborně nazývá diabetická nefropatie a k jejímu rozvinutí dochází asi u jedné třetiny pacientů s diabetem I. typu a až u 40 procent diabetiků II. typu.

U pacientů s dlouhodobým diabetem dochází k postižení v drobných cévách ledvin, snižuje se jejich průchodnost, a tím také schopnost ledvin pracovat a čistit krev. Potíž je v tom, že takto postižené ledviny nebolí. To, že ledviny nepracují tak, jak by pracovat měly, se pozná na základě krevního rozboru, kde se objeví zvýšené hodnoty dusíkatých látek.

Co následuje poté, když se v krvi začnou objevovat dusíkaté látky?

Pokud by se na to, že ledviny nepracují správně, včas nepřišlo, stav by se zhoršoval. V krvi by bylo stále větší množství dusíkatých látek a diabetik pak ztrácí bílkoviny močí a došlo by k úplnému selhání ledvin. Tento proces je nevratný a pacient by byl odkázán na hemodialýzu, případně by musel podstoupit transplantaci ledviny.

Hrozí i nějaké další komplikace?

U diabetiků jsou častější infekční urogenitální onemocnění, častější je i postižení a selhání ledvin v důsledku užívání léků proti bolesti. Častější u diabetiků jsou i intersticiální choroby ledvin, což jsou řetězcí se stavy, kdy postižení jednoho orgánu vede k postižení dalšího.

foto: archiv prof. Svačina

Tyto stavy bývají doprovázeny záněty. Diabetes dokáže ledviny zasáhnout ve velkém rozsahu, v minulosti dokonce platilo, že většina pacientů mezi dialyzovanými byli diabetici. Dnes je situace daleko lepší, protože máme k dispozici nové léky. Uvádí se, že nové léky pro diabetiky dokáží snížit počet dialyzovaných pacientů až o padesát procent, což je skutečně velký pokrok.

Takže situace se lepší?

Zcela jednoznačně. V okamžiku, kdy diabetici budou včas a správně zaléčeni, se dá předpokládat i další snížení dialyzovaných diabetiků a bude i méně diabetiků, u kterých bude riziko selhání ledvin. Efekt nových léků se zcela jistě bude projevovat dlouhodobě v průběhu času.

Kdo má nárok na tyto léky?

V minulosti tato antidiabetika pojišťovny hradily jen u pacientů s glykovaným hemoglobinem 60, což je stav, který je už velmi vážný, a diabetici s nižšími hodnotami glykovaného hemoglobinu byli o tuto možnost připraveni. Od roku 2022 tyto léky mohou v rámci léčby předepisovat internisté, kardiologové a nefrologové, což je velký posun, protože se k lékům dostávají i pacienti s méně vážnými stavy diabetu, a to se samozřejmě odráží i ve stavu funkce jejich ledvin. Pacienti z těchto léků profitují dvojnásobně, protože dostávají léky, které brání selhávání ledvin a současně mají účinná antidiabetika, která jim léčí cukrovku.

Má moderní léčba i ekonomický dopad?

Zcela jednoznačně. Pokud pojišťovny začnou tyto léky proplácet, sice dojde k tomu, že v začátku mají vyšší náklady, protože léky jsou dražší, ale v průběhu let se jim náklady budou postupně vracet právě v tom, že bude ubývat počet dialyzovaných pacientů a pacientů s dal-

šími komplikacemi. Toto je ale věc legislativy a nastavení toho, který pacient má v rámci indikace na lék nárok.

Součástí léčby diabetu je i dieta a upravený jídelníček. Jak se liší jídelníček diabetika a diabetika a postižením ledvin?

V minulosti, někdy před třiceti čtyřiceti lety, to bylo velmi složité a pacienty s diabetem lékaři téměř týrali velmi přísnými dietami právě ve snaze ochránit jejich ledviny a oddálit dialýzu. Lékaři se s pacienty dostávali do situací, kdy lékař v zájmu ochrany ledvin pacientovi raději odpustil větší příjem cukrů před vyšším přísunem bílkovin. Zároveň bylo prokázáno, že je lepší pacienty raději časněji dialyzovat než je dlouho držet na přísných dietách. V minulosti se zanedbávalo i to, že dieta musí mít antisklerotický charakter, protože diabetici jsou ohroženi vyšším rizikem infarktu a cévními komplikacemi a kombinace vysoké hladiny cukru plus selhávání ledvin také souvisí s ucpáváním cév. Nastavit správnou dietu je složité, ale v dnešní době to je řešitelné. Existují různé tabulky, podle nichž je možné si spočítat množství přijatých cukrů i bílkovin. Základní věc, která by měla platit, je, že by pacienti neměli přijímat velké množství živočišných tuků. Regulaci cukrů lze ohlídat. V tomto směru máme i větší možnosti terapeutické. Je celá řada antidiabetik a inzulinů, které mohou užívat právě i pacienti s postižením ledvin, což v minulosti nebylo.

Je v silách pacientů sestavit si v běžném životě jídelníček?

V dnešní době máme mnoho nutričních terapeutů, kteří pacienty školí na vysoké úrovni, takže každý z pacientů přesně ví, co a v jakém množství může jíst, a umí si poměrně dobře sestavit svůj vlastní jídelníček s ohledem na množství přijatých cukrů, tuků i bílkovin. To představuje pro pacienty velký pokrok, protože v minulosti lékaři během své práce ne-

měli příliš prostor na to školit pacienty v tom, jak si jídelníček sestavit. Nutriční terapeutky tento prostor vyplnily a je nutné říct, že to je velký bonus pro pacienty, kteří si to mnohdy sami ani moc neuvědomují.

Pane profesore, máte v péči pacienty po transplantaci ledvin?

To samozřejmě máme. Existuje i post-transplantační diabetes. Ten se týká pacientů po všech druzích transplantací a objevuje se u transplantovaných pacientů v důsledku léčby. Dlouhodobé užívání kortikoidů a některých imunosupresiv, jak tomu je u pacientů po transplantacích, může vést k rozvoji diabetu. Takže se může stát a stává se, že u pacienta, který před transplantací diabetik nebyl, k rozvoji diabetu dojde. To se samozřejmě týká i pacientů po transplantaci ledviny. U těchto pacientů doporučujeme obdobnou dietu a postup léčby jako u pacientů netransplantovaných.

Žádná další specifika v léčbě nejsou nutná?

Ne, důležitá je dobrá kompenzace cukrovky a současně antisklerotická dieta, aby nedocházelo k ucpávání cév, jak jsem zmiňoval.

Jaké jsou možnosti léčby u pacientů s diabetem a poškozením ledvin?

Inzulin u těchto pacientů podáváme běžně, a to obvykle v nižších dávkách. Před deseti a více lety byly možnosti podání antidiabetik omezené. Dnes lze mnoho léků podat i u dialyzovaných. Někdy dokonce v plné dávce, jindy ve snížených dávkách. Možnosti léčby ale máme.

Petra Hátlová



Chcem sa opýtať, je u dialyzovaného pacienta stále vysoký kreatinin 800 μmol/l v norme? Aký má byť prietok na prístroji pri 70 kg važiacej osobe? Aké vitamíny a minerály doporučujete užívať? Ďakujem.

I dobře dialyzovaný pacient, který je fyzicky aktivní a má aktivní svalovou hmotu, může mít před dialýzou kreatinin 800. Dialýza selhání ledvin neléčí, pouze částečně nahrazuje funkci ledvin a na rozdíl od ledvin tak činí přerušovaně 3x týdně. Pro posouzení účinnosti dialýzy se počítá index eKt/V, který by měl dosahovat nejméně 1,2. Výsledek je dán poklesem močoviny během dialyzační procedury. Hodnoty kreatininu nejsou běžně pro hodnocení účinnosti dialýzy podstatné. Spíše vypovídají o celkovém stavu pacienta: vyšší hodnoty u dostatečně dialyzovaného pacienta svědčí pro dobrou kondici, svalovou aktivitu a dobrou nutriční. Pokud pacientovi naopak v průběhu měsíců předdialyzační kreatinin klesá, může to svědčit o poklesu fyzické aktivity, úbytku svaloviny a nedostatečné výživě.

Průtok krevní pumpy během dialýzy není vztahován na váhu pacienta. Vyšší průtoky znamenají lepší účinnost dialýzy, průměrné hodnoty krevní pumpy jsou kolem 300–350, ale mohou být i více. Pokud AV fistule má průtoky kolem 1000 ml/min, jedná se o dobře fungující AV spojení.

Z vitamínů pacientům standardně doporučujeme po dialýze užívat vitaminy skupiny B např. B-komplex a vitamin C. U vitamínu C stačí malá dávka 100 mg po dialýze, vysoké dávky 500–1000 mg jsou zbytečné a nevhodné. Vitamin D je kontrolován lékaři a individuálně ordinován buď ve formě základního vitamínu D (Vigantol), ve formě calcitriolu (Rocatrol), nebo jako tzv. analog vitamínu D (paricalcitol). U vitamínu A může při pravidelném užívání hrozit předávkování, proto jej nedoporučujeme užívat.

U zdravé stravy nedoporučujeme žádné stopové prvky, někdy u pacientů s lámavostí nehtů, vypadáváním vlasů jsou dobré zkušenosti se substitucí selenu a zinku. Železo a jeho zásoby jsou kontrolovány měsíčně a dle potřeby je podáváno během dialýzy nitrožilně.

Máte otázky ohledně onemocnění ledvin, dialýzy a dalších souvisejících témat? Napište nám do Poradny na www.ledviny.cz



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.

PSÁT LZE I BEZ OČÍ

Světový den Braillova písma připadá na 4. leden, kdy se v roce 1809 narodil jeho vynálezce, Francouz Louis Braille.

Nevidomý Louis se v patnácti letech seznámil s vojákem, který ho naučil tajnou vojenskou abecedu určenou ke čtení za tmy. Tajná abeceda využívala systém dvanácti vystouplých teček, kterými se Louis k vytvoření vlastního písma inspiroval. Zpočátku bylo jeho „slepecké“ písmo příliš složité, a tak počet teček zredukoval z dvanácti na šest a během pár let písmo ještě zdokonalil.

Braillovo písmo je speciální druh písma, přesněji systému psaní, určeného pro nevidomé, slabozraké a lidi se zbytky zraku. Genialita vynálezu je v tom, že nevidomí díky němu mohli nejen číst, ale i sami aktivně psát skoro dvě stě let před érou počítačů s hlasovým vstupem. Jeho systém psaní funguje na principu plastických bodů vyražených

do materiálu, které čtenář vnímá hmatem.

Louis Braille během svého krátkého života stačil uspět i profesně – stal se uznávaným učitelem ve slepeckém ústavu, vydával příručky pro nevidomé a psaní nakonec ještě zdokonalil přidáním znamének pro zápis matematických symbolů a hudby. V polovině 19. století se jeho



systém prosadil a v „brailu“ se začaly tisknout knihy. Jednou z prvních byl slabikář. On sám si ale už slávu neužil, zemřel ve 43 letech na tuberkulózu. Dodnes se jeho písmo používá po celém světě.

Prsty píšeme, nevidomí jimi i čtou

Nevidomí čtou a píší bodovým písmem, které je založeno na hmatovém vnímání – čtou tedy prsty. Braillova abeceda je systémem šesti bodů, které jsou reliéfně raženy do papíru. Vynecháním jednoho až pěti bodů vzniknou kombinace, které umožňují záznam všech písmen a číslic. Zapamatovat si kombinace není tak složité, jak by se zdálo, a kdybychom si to chtěli zkusit, stačí mít před sebou Braillovu abecedu, položit si před sebe obal na šest vajíček a příslušný počet kuliček – a začít kombinovat. Jako téměř vše i „braila“ se ale nejnázve učí malé děti. Ty nevidomé mají už ve speciálních školkách ke zvládnutí pořadí šestibodu nejrůznější hračky, jako třeba figurkový šestibod. Podle pokynů učitele do stavebnice ve správném pořadí zasouvají malinký dřevěný stromček, hruštičku, panenku, hříbek, kuřátko a džbáněk. Stavebnice – šestibody – jsou postupně stále menší a figurky drobnější, a tak se u dětí zároveň rozvíjí hmat. Na základní škole se pak učí psát v Braillově písmu pomocí Pichtova psacího stroje.

Čtení Braillova písma je dovedností, kterou si obtížně osvojují lidé, kteří přišli o zrak v dospělosti. A právě jim se snaží pomoci různé organizace, jako je například Světluška, a spolufinancují jim

i speciální pomůcky, např. digitální čtecí zařízení s hlasovým výstupem.

Nevidomí mají svoji knihovnu a tiskárnu Největší a navíc tradiční institucí u nás, jejímž posláním je zpřístupňovat nevidomým a těžce zrakově postiženým občanům informace i umělecké hodnoty, ať už prostřednictvím Braillova slepeckého písma, zvukových záznamů, reliéfní grafiky a digitálních textů, je pražská Knihovna a tiskárna K. E. Macana (zkráceně KTN).

Braillovým písmem se tisknou publikace z oblasti krásné i odborné literatury, který si lze vypůjčit i zakoupit. Momentálně je zde největším hitem Husitská revoluce od Petra Čorneje, monografie o Libuši Šafránkové nebo populárně naučné knižky Petra Kostky ze série Proč se říká...? Pořídit je zde možné i periodika, hudebniny, kalendáře, učebnice pro základní školy nebo třeba jazykové učebnice. Produkce reliéfní grafiky je zaměřena jednak na ilustrace knih a učebnic pro děti, jednak na výrobu samostatných obrazových publikací (atlasů, nástěnných kalendářů) a pohlednic.

Ve formě zvukových nahrávek tady mají knižní tituly z běžné nakladatelské produkce, zvukové časopisy a odbornou literaturu, sloužící zrakově postiženým žákům základních škol, studentům středních a vysokých škol, jakož i jednotlivým profesním skupinám nevidomých a slabozrakých.

Půjčování bodových i zvukových knih osobně i poštou je pro uživatele KTN zdarma. Aby se nevidomý nebo těžce zrakově postižený člověk mohl stát uživatelem služeb KTN, stačí vyplnit čtenářskou přihlášku a nechat ji potvrdit očním lékařem či zaslat kopii průkazu ZTP/P.

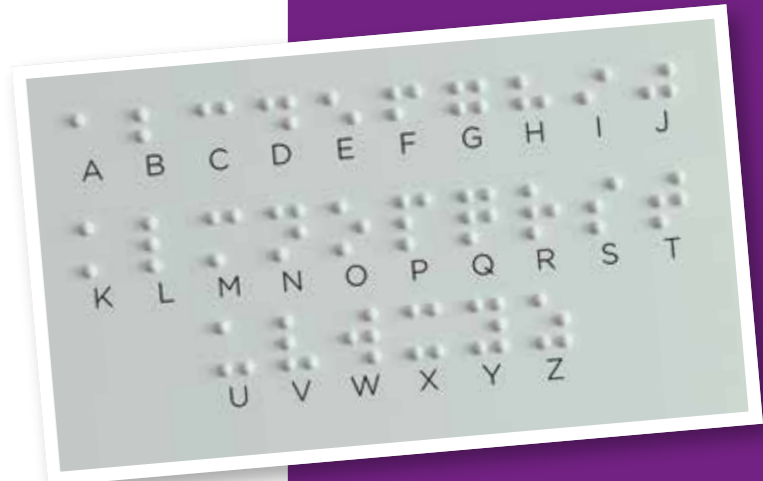
Oddělení pro zrakově postižené jsou ale i při knihovnách po celé republice, na-

příklad v Hradci Králové, Ústí nad Labem, Brně, Ostravě, Strakonících a Plzni. Speciální zvuková oddělení pro nevidomé pracují i při městských knihovnách.

Číst je důležité i v pozdějším věku

Podle Bohdana Rouleho, ředitele KTN, je u nich už mnoho let největší zájem soustředěn hlavně na zvukové knihy: „Převážná část uživatelů služeb KTN jsou lidé, kteří přišli o zrak v pozdějším věku. Naučit se číst plynule a dostatečně rychle Braillovo písmo jim zpravidla působí problémy. Pro mnohé z nich je zvuková kniha, bezprostředně po ztrátě zraku, prvním krůčkem ke znovunalezení vnitřní rovnováhy a vítaným prostředkem k vyplnění volného času, kterého mají v této době mnohdy nadbytek. Z pozice těchto lidí má zvuková kniha téměř nenahraditelnou terapeutickou a rehabilitační hodnotu.“ Navíc zvukové nosiče zabírají mnohem méně místa než objemné svazky ve slepeckém písmu.

Jana Jílková
Foto: 123com a gettyimages



Zajímavosti o Braillovu písmu:

- Braillovský znak tvoří 6 bodů uspořádaných do obdélníku 2×3, na každém bodu může být vytlačena hmatatelná tečka, což dává 64 možných kombinací pro písmena.
- Jeden braillovský znak má rozměr cca 0,5 cm.
- Jedna černotisková stránka přepsaná Braillovým písmem zabere 2 až 3 stránky A4.
- Zaznamenat je možné nejen běžný text, ale i notový zápis.
- Braillovým písmem se píše ručně pomocí speciální destičky s perem nebo pomocí Pichtova psacího stroje.
- Při práci s počítačem používají nevidomí hmatový displej, který převádí řádek textu do hmatové podoby.

Užitečné kontakty

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých,
www.sons.cz

Teiresias – Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky,
www.teiresias.muni.cz

Knihovna a tiskárna K. E. Macana,
www.ktn.cz

ITALSKÉ VZPOMÍNKY

Přinášíme vám inspirativní příběh pacientky dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Plzni, která v loňském roce strávila vysněnou dovolenou v italském městečku Lido di Jesolo a své zkušenosti s prázdninovou dialýzou ochotně sdílí dál. Začtěte se do autorského článku paní Květy Bodollové, která na plzeňské dialyzační středisko dochází od roku 2019.



Pani Květa společně s rodinou na vysněné dovolené

Většina z nás má své sny. Někdo má štěstí, že se mu i plní... Mou vášní vždy bylo plavání, dokázala jsem být celé hodiny ve vodě, a hlavně jsem milovala moře. Plavat, být na lodi, na lehátku, na člunu se svým mužem.

Pobyt v moři mně vždy nebyl dopřán
Už je to 10 let, co jsem byla postavena

před velmi složitě rozhodnutí, nechat si amputovat obě dolní končetiny v bérce, a to v důsledku sepse a postižení kostí infekcí. Po půlročním pobytu na různých odděleních Fakultní nemocnice v Plzni jsem s pomocí protéz dělala první krůčky. Naučila se chodit po schodech a postupně jsem se mohla vrátit i ke své rozhlasové profesi. Naučila jsem se i šlapat na šicím stroji a sem

tam si něco spíchnout. Co mně však chybělo, byla možnost plavání ve volné přírodě, a hlavně v moři. Občas jsem se v lázních nebo v bazénech u nás dostala díky různým zařízením do vody. Ale mým snem bylo moře.

Můj muž vymýšlel různé pomůcky, jak bych se díky nim do vody dostala. Bohužel se to nezdařilo a já jen seděla na vyvýšeném lehátku a dívala se na mořskou vodu, známou svými blahodárnými účinky na lidské tělo. Můj muž miloval (stejně jako já) Itálii, ale neměli jsme štěstí ani informace. A tak jsem ještě několikrát za ta léta seděla jen na břehu moře a tekly mně slzy.

Celý tým B. Braun v Plzni věřili tomu, že moře opět zažiju

Slyšela jsem o různých přístupech do vody pro tělesně postižené, ale až to, co jsem viděla na prospektech pláže v italském městečku Lido di Jesolo, bylo opravdovým splněným snem. Věřila jsem při pohledu na ta nejrůznější křesla a křesílka, že se do moře už tentokrát dostanu. Tak pojďme to vyzkoušet! Obavy jsem však měla a přiznávám dost

velké. Škoda, že už mě můj muž nemohl povzbudit.

Předesílám, že k rozhodnutí se sem vydat, mně pomohla sestřička Eva Schlachtová z dialyzačního střediska B. Braun v Plzni. Paní doktorka Hana Reitspiesová musela zase vyplnit nezbytnou dokumentaci a paní Michaela Bohatová z Prahy vyřizovala vše kolem dialýzy v Lido di Jesolo. Všichni mi fandili a povzbuzovali mě.

Pláž zrozená ze snu

A tak se můj syn pustil do pátrání po vhodném ubytování a já zase hledala

vhodné pláže, kde by mě dostali do moře. Až jsem ji našla. Jmenuje se Nemo a nachází se v samém srdci pláže Lido di Jesolo. Najdete tu specializované služby pro osoby se zdravotním postižením.

Pláž přístupná všem se prý zrodila ze snu, píší v prospektech. A četla dál, co všechno pláž slíbuj a nabízí – vyvýšená lehátka, kempovací místa pro vozičkáře, invalidní vozíky JOB-OFFCAR a další, také bezbariérové šatny a toalety, parkování u moře. Žasla jsem a hned z Plzně jsem se zaregistrovala na právě tuto pláž a podala jsem prosbu o zapůjčení vozíků. Nenechte se v prospektech vůbec odradit, je v nich taková milá poznámka: „Služby jsou určeny pro italské postižené návštěvníky, ale rádi přivítáme i cizince.“

Prospekty nelhalý

Tak se na to pojedeme podívat. Vybrali jsme si pozdější zářijový termín a vydali se do největšího letoviska benátské oblasti s téměř patnáctikilometrovou písčnou pláží. Jela jsem se synem, který se o vše postaral, pomáhala sestra Ivana a švagrová Hana. Byla to s nimi fajn dovolená. Ubytování sice nebylo úplně bezbariérové, ale nějak jsem se s tím poprala.

K moři i na dialýzu je to pár minut

K moři jsme to měli od rezidence asi deset minut. Nikdy nezapomenu na milé přivítání u správců pláže Nemo. Domluva k zapůjčení vozíků byla rychlá, k dispozici jsme dostali dvě vyvýšená lehátka se slunečníkem, a to hned u vstupu do moře.



Pani Květa se chystá s pomocí rodiny do vody na "křesílku století", jak ho sama pojmenovala

„Slunce, moře, vlny. Jsem šťastná, splnil se mně velký sen. Deset let čekání na tuhle chvíli, stálo to za to,“ popisuje paní Bodollová.

Sen je splněn



Vodní křeslo, pomocník, se kterým se dostanete přímo do moře

Každý si zaslouží dovolenou

Každý z nás občas potřebuje pauzu a odpočinek. Dialyzovaní pacienti nejsou výjimkou a při náročné dialyzační léčbě si zaslouží dovolenou a relaxaci o to víc. Nutnost několikrát týdně podstoupit dialyzační ošetření však pacientům plánování dovolené komplikuje. S námi se ale můžete vydat po Čechách i za hranice, společnost B. Braun vám vaše plány maximálně usnadní.

„Dnešní propojení světa přináší výhody i dialyzovaným. Jsme blízko době, kdy i pacient s vážným onemocněním ledvin bude moci zapíchnout prst do mapy a říct si, tady chci strávit dovolenou, stejně jako kdokoliv jiný,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK.

Poradíme vám

Centrum prázdninových dialýz společnosti B. Braun Avitum vám poskytne potřebné informace a zodpoví otázky spojené s konkrétní dovolenou či destinací. Avšak s ohledem na celosvětová protipandemická opatření, které se v jednotlivých destinacích mohou různit, se o aktuálním stavu informujte na www.bbraun.cz/cs/spolecnost/b-braun-avitum/prazdninova-dialyza.



Lido Di Jesolo. Dialyzační středisko Jesolo Satellite Dialysis Centre nedaleko pláže funguje pouze během letní sezóny.

Ten moment, kdy mě v krásném slunečném počasí pohladí po letech vlny moře, se blížil. Můj syn musel zabrat, abych se tam, kde končila dřevěná lávka, dostala v bořivém písku do vody. Příbuzní se střídali, abych si to ve vodě co nejvíce užila. Byli také nadšení. Slunce, moře, vlny... Jsem šťastná, splnil se mně velký sen. Tady odtud se mně nebude chtít. Deset let čekání na tuhle chvíli, stálo to za to!



Odměna v podobě mořských specialit

A co dialýza

Přiznávám obavy. Jak tu bude dialýza probíhat? Bude tu tak šikovný italský personál jako je ten český v B. Braun Plzeň? Bez dialýzy bych tu nemohla být. Ještě, že je svět tak propojen. Stejně jako je propojena krásným chodníkem zdejší nemocnice s mořskými plážemi. Je to zázrak, že existují prázdninové dialýzy společnosti B. Braun Avitum, a že vám s vyřizováním nezbytných věcí také pomohou.

Nezkusíte to i vy?

Vyrazila jsem na svou první dialýzu během dovolené. Před místním dialyzačním střediskem už na mě s úsměvem čekal zdravotní bratr. Rodina mě předala. Zdravotní bratr mě nejprve zvažil i s postelí a potom už začala dialýza. Všichni tu byli velmi milí a vstřícní a já na čtyři hodinky usnula a slyšela to krásné blízké šumění moře...

Květa Bodollová
Foto: Patrik Bodolló
a gettyimages



Svobodnější a pánem svého času

Hemodialýza doma – Physidia monitor S³

Máte zájem o domácí hemodialýzu?

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

- Pohodlné a bezpečné ovládání pomocí tabletu
- Bezdrátové měření krevního tlaku
- Vše v českém jazyce včetně návodu
- Bez zadávání složitých parametrů – pacientská karta

Hemodialyzační přístroj Physidia monitor S³ je zdravotnický prostředek určený pro dialyzační léčbu pacientů s chronickým selháním ledvin v nemocničních dialyzačních střediscích, satelitních střediscích a v domácím prostředí pacienta. Pacient musí být vybaven arteriovenózní fistulí nebo centrálním venózním katétre. **Prosím pečlivě si přečtěte návod k použití**, který obsahuje důležité informace o možných rizicích spojených s používáním zdravotnického prostředku, vedlejších účincích a kontraindikacích.

Více informací:

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



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

B. Braun Medical | www.bbraun.cz

NA PERITONEÁLNÍ DIALÝZE V POHODLÍ DOMOVA

Náhrada funkce ledvin může být zabezpečena několika způsoby. Jedním z nich je tzv. peritoneální dialýza. Jedná se o způsob, při němž dochází k očišťování krve přes dutinu břišní. V České republice tuto metodu mohou využívat pacienti v domácím prostředí již od roku 2012. Je plně hrazená ze zdravotního pojištění a v současné době je pomocí ní léčeno téměř 300 pacientů.

Při peritoneální dialýze je pacientovi je zavedena chirurgickou cestou do dutiny břišní hadička (katétr), která je vyvedena zevně na kůži, zabezpečená krytem, a pokud se nepoužívá, je schovaná v jakési kapsičce. Pro pacienta to není nijak nepříjemné ani ho to neomezuje při oblékání. Tato metoda se však příliš nedoporučuje pacientům, kteří prodělali mnohé operace dutiny břišní.

Pánem svého času

Peritoneální dialýza má výhody převážně v tom, že není tak složitá a většinou ji zvládnou pacienti i v domácím prostředí pomocí přístroje, který jim umožní být flexibilní – stanou se pány svého času. Většina dialyzovaných pacientů tuto metodu využívá hlavně v noci. Večer se připojí k přístroji, který pracuje po dobu jejich spánku. Mohou tedy vést téměř normální život – chodit do práce, věnovat se rodině, provozovat koníčky atd. Samozřejmě není nutné přístroj pouštět jen v noci, lze to i přes den a případně v domácím prostředí i s využitím asisto-

vané domácí péče, kdy vyškolená sestra pacienta napojí, přístroj spustí, je s pacientem v průběhu dialýzy a následně ho zase odpojí a dialýzu ukončí. Jednou z pacientek, která využívá domácí peritoneální dialýzu, je i 32letá nevidomá Tereza, pacientka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Uherském Brodě. O připojení k přístroji se stará její maminka.

„Tereza má od čtyř let cukrovku a postupem času ji začaly trochu zlobit všechny orgány. Mimo jiné i ledviny. Když jsme se dozvěděli o paní primářce Kratochvilové z Uherského Brodu, spojili jsme se s ní. Z Uherského Hradiště to máme kousek,“ sdělila nám maminka pacientky Martina Bistrá.

V dialyzačním středisku v Uherském Brodě nabízejí domácí peritoneální dialýzu i hemodialýzu

„Tereza se k nám dostala v době, kdy jí již ledviny selhávaly, ale ještě dialýzu nepotřebovala. Samozřejmě jsme oka-

mžitě začali provádět všechna vyšetření potřebná k zařazení na čekací listinu na kombinovanou transplantaci. Naše dialyzační středisko v Uherském Brodě také nabízí možnosti domácí dialýzy, ať už je to peritoneální dialýza, kterou nabízíme od roku 2012, tak domácí hemodialýza. Kromě peritoneální dialýzy, kterou si pacienti provádějí sami, provádíme i asistovanou peritoneální dialýzu. A nyní máme pacientku, které dělá peritoneální dialýzu maminka,“ říká MUDr. Markéta Kratochvilová, Ph.D., vedoucí lékařka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Uherském Brodě.

Na začátku jsou vždy obavy

Pro spoustu pacientů či jejich rodinných příslušníků je zjištění, že jejich onemocnění již vyžaduje pravidelnou dialýzu, velmi stresující. Jde přece o jejich čas, jejich život. Nemusí to však být až tak bezvýchodné. Samozřejmě je potřeba učí-

Pacientka na peritoneální dialýze slečna Tereza s maminkou



materiál (vaky s laktátem, dezinfekční přípravky atd.) a pacient může podstoupit samotnou domácí dialýzu. Přístroj může být vybaven i funkcemi typu vzdálené kontroly pacientů.

Pacient na domácí dialýze je stále pacientem příslušného střediska, kam dochází na kontroly v rozmezí cca čtyř až šesti týdnů. Samozřejmě pokud je to potřeba, může se se sestřičkami či s lékařem spojit i dříve. Objednávání materiálů také zabezpečuje středisko ve spolupráci s pacientem. Závoz probíhá na jeho domácí adresu v domluveném termínu.

Šly jsme do toho rády

Jaké jsou postřehy skutečné uživatelky domácího přístroje pro peritoneální dialýzu Marty Bistré?

„Šly jsme do toho rády. Tereza je nevidomá a sama by si nedokázala všechno připojit a nachystat. Takže to dělám já, i když jsem se z počátku trochu obávala, že to nezvládnou. Dialýzu provádíme v noci. Všechno je velice intuitivní, měly jsme perfektní zaškolení. Když vznikne nějaký problém, mohu kdykoli ve dne v noci telefonicky požádat o radu. Každý měsíc

Peritoneální dialýza má výhody převážně v tom, že není tak složitá a většinou ji zvládnou pacienti i v domácím prostředí pomocí přístroje, který jim umožní být flexibilní – stanou se pány svého času.

nám pán z Prahy přiveze dvacet krabic materiálu a ty doma uskladníme. Nemusíme se vůbec o nic starat, vše je opravdu velice jednoduché. A byla bych moc ráda, kdyby takto mohlo fungovat více lidí. Opravdu je to skvělé.“

Tereza je zařazena na čekací listině na transplantaci a na peritoneální dialýze je již dva roky. „Věřím, že se Tereza brzy transplantace dočká. Každopádně velice oceňuje možnost být doma. Je dialyzovaná samozřejmě šetrněji i z důvodu plánované kombinované transplantace,“ uvádí MUDr. Markéta Kratochvilová, Ph.D., vedoucí lékařka dialyzačního střediska v Uherském Brodě.

A Tereza k tomu dodává: „Mám pod postelí nachystanou tašku. Když mi kvůli transplantaci zavolají třeba ve dvě hodiny v noci, můžeme vyrazit.“



O PODPOŘE RODINY A PÉČI O SEBE SAMA

V předchozím vydání pacientského časopisu Dialog jste se mohli začíst do článku Společně jsme silnější: rady pro rodinné příslušníky. A v tématu pokračujeme. Chronické onemocnění ledvin vyžadující dialýzu znamená novou životní situaci nejen pro samotného pacienta, ale také pro jeho blízký okruh lidí. Příbuzní a blízké osoby jsou nesmírně důležitou součástí života s dialýzou.

Rodina stejně jako přátelé tvoří nedílnou součást pohody pacienta. Blízcí lidé mohou poskytnout podporu v mnoha různých formách a různými způsoby – prakticky, psychicky a na úrovni mezilidských vztahů.

Jak budou novou situaci vnímat ti nejmenší? Děti mohou být novou situací zneklidněny. Čím srozumitelněji jim nové skutečnosti vysvětlíte, tím lépe je budou schopny přijmout. Odpovídejte na jejich otázky způsobem, který zohledňuje jejich věk. Na druhou stranu mlčení a popírání

děti velmi zneklidňuje a může podporovat jejich úzkost nebo zmatenost. Pokud si sami nejste něčím jisti, mohou vám s praktickými zkušenostmi pomoci svépomocné skupiny, pacientské organizace nebo konzultace u odborníka, například psychologa.

Šetřete svou vlastní energii

Jen pokud se o sebe řádně staráte, můžete se starat o ostatní. Proto je dobré naplánovat si pravidelné přestávky pro odpočinek, abyste se mohli věnovat svým vlastním zájmům. Dobrou příleži-

JAK MŮŽETE DIALYZOVANÉMU ČLOVĚKU POSKYTNOUT PODPORU

- Choďte společně na lékařské prohlídky a informační schůzky s odborníky.
- Neberte obavy a strach na lehkou váhu, jsou přirozené a dají se řešit.
- Vyhledejte ve svém okolí skupiny a pacientské organizace pro dialyzované pacienty a jejich příbuzné.
- Společně si přeorganizujte každodenní rutinu a režim fungování.
- S lékařskou podporou sestavte pro rodinu nový týdenní jídelníček.
- Hledejte možnosti, které umožní dialyzovanému členovi rodiny být i nadále součástí společenského života.



tostí jsou například dny, kdy je váš rodinný příslušník na dialyzačním středisku. Večerní procházka, setkání s přáteli nebo provozování oblíbeného koníčku vám také mohou pomoci vypnout a načerpat energii. Vaši psychickou odolnost mohou posílit relaxační cvičení, například jóga.

Rozpoznáte, kdy jste přetiženi?

Co když vám ale starosti o člena rodiny způsobují neustálý psychický stres? Možná se bojíte, že by se mohlo něco stát – například pocítujete obavu, že se objeví další zdravotní problémy. V takovém případě byste se rozhodně měli obrátit na odborný zdravotnický personál. Ten nejlépe posoudí situaci a aktuální zdravotní stav pacienta a v mnoha případech vám může poskytnout uklidnění a vysvětlení.

Pokud máte pocit, že již nejste schopni zvládat psychickou zátěž nebo se u vás mohou začít projevat fyzické přízna-

ky, rozhodně byste měli sami vyhledat pomoc. Požádejte svého ošetřujícího lékaře, aby vám poradil, co by vám mohlo pomoci překonat úzkost nebo deprese a načerpat novou energii. Nebo vyhledejte konzultaci u psychologa, který vám pomůže pečovat o duševní pohodu.

Pamatujte, že nejste dokonalí, což není nikdo z nás, a nemusíte být vždy ti nejsilnější. Diskutujte v rodině co nejotevřeněji a v klidu si promluvte i o těžkých chvílích, kterými procházíte, a o svých pocitech. I člen rodiny, který se necítí dobře, bude pravděpodobně chtít, aby se s ním zacházelo naprosto normálně a aby nebyl před vším chráněn. Pečujte jeden o druhého a vždy si nechte otevřenou možnost vyhledat pomoc zvenčí. To vás jako rodinu posílí, a to i v těžkých chvílích.

Sdílení zkušeností

Vřele lze také doporučit navazování kontaktů s dalšími osobami, které prožívají podobnou situaci a pečují o dialyzovaného člověka, a navštěvování tzv.

svépomocných skupin. Tam se můžete dozvědět, jak se ostatní lidé s tímto onemocněním a jejich příbuzní vyrovnávají se všemi různými problémy, které může dialyzační léčba přinést – od zvládnání rozpisu příjmu tekutin až po organizaci dlouho plánovaného výletu nebo dovolené do vysněné destinace.

Diskutujte a sdílejte své starosti a zkušenosti s lidmi, kteří jsou v podobné situaci. Brzy zjistíte, že vám to nejen dodá energii a povede vás to k navázání nových přátelství, ale také vyprodukuje spoustu dobrých nápadů, jak může být život s dialýzou stále zábavný a jak lze dobře fungovat.

Dobrá organizace jako základ

Organizace je opravdu důležitá, zvláště tehdy, když je dialyzovaný jedinec stále plně zapojen do pracovního a rodinného života. Při zahájení dialýzy je nutné mluvit o organizačních záležitostech a každodenních rutinních činnostech. Ne všechny každodenní povinnosti může pacient na dialýze zvládat stejným způsobem jako dříve. Pomoc zvenčí vám může také usnadnit vše lépe zvládat.



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.

Nadčasové menu pro každou příležitost



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).

Baskický tvarohový koláč

INGREDIENCE (12 PORCÍ)

- 650 g měkkého tvarohu na pečení
- 600 g smetany 31%
- 6 vajec
- 70 g hladké mouky
- 280 g cukru krupice
- 20 g vanilkového cukru
- špetka soli
- změkklé máslo na potřetí formy

V míse ušleháme do hladka vejce s cukrem a tvarohem. Pak po částech opatrně přimícháme smetanu se špetkou soli, abychom směs nepřehlehali. Nakonec do těsta postupně zamíchá-

me hladkou mouku, těsto by mělo být hladké a bez hrudek.

Dortovou formu o průměru 21 cm položíme na pečicí papír a obkreslíme a vystřihneme kruh, který si schováme na později. Pak formu zlehka vymažeme máslem a vyložíme dalším kusem pečicího papíru, tak aby přesahoval přes okraje. Vlijeme do formy těsto, srovnáme povrch do hladka, nahoru

položíme kruh z pečicího papíru pomazaný máslem a přimáčkeme. Po upečení ho pak bude možné lehce sundat.

Pečeme v předehřáté troubě na 190 °C zhruba 60 minut. Povrch by měl mít zlatavě hnědou barvu. Nebojte se, že bude chutnat připáleně, pouze zkaramelizuje vrchní vrstva. Po upečení nechte tvarohový koláč důkladně vychladnout při pokojové teplotě.

Nutriční hodnoty na porci: energie: 334 kcal, bílkoviny: 14 g, sacharidy: 25 g, tuky: 20 g, vláknina: 0,2 g, fosfor: 191 mg, draslík: 146 mg

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



Pečená vepřová kýta s jablky a cibulí

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 800 g vepřové kýty v celku
- 100 g vývaru
- 2 jablka
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 10 g řepkového oleje
- 20 g másla
- 10 g citronové šťávy
- snítka tymiánu a rozmarýnu
- pepř a sůl

Očištěné maso potřeme

olejem a obalíme v najemno nakrájené cibuli s česnekem a bylinkách. Vložíme do uzavíratelné nádoby a necháme alespoň dvě hodiny odležet. Maso očistíme od bylinek, cibule a česneku a zprudka opečeme na pánvi ze všech stran. Bylinky s cibulí a česnekem nevyhazujeme, ale vložíme do pekáče. Přidáme očištěná jablka nakrájená na čtvrtky a zalijeme vývarem. Do pekáče přidáme zlehka osolené a opeřené zatažené maso.

Vepřovou kýtu pečeme 40–50 minut na 175 °C pod pokličkou (délka pečení závisí na velikosti masa). Před koncem pečení odklopíme poklici, na maso dáme rozpustit máslo, teplotu zvýšíme na 190 °C a dopečeme, aby maso získalo pěknou barvu. Před nakrájením maso necháme několik minut odpočinout na prkénku, aby při krájení nevytekla všechna šťáva. Podáváme společně s výpekem.

Nutriční hodnoty na porci: energie: 437 kcal, bílkoviny: 52 g, sacharidy: 13 g, tuky: 159 g, vláknina: 3 g, fosfor: 414 mg, draslík: 946 mg



Křupavé brambory s dresinkem ze zakysané smetany

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 600 g menších brambor
- 10 g řepkového oleje
- 190 g zakysané smetany 15%
- 30 g majonézy
- 30 g jarní cibulky
- 5 g citronové šťávy
- pepř a sůl

před vařením vyměníme a brambory uvaříme do měkka. Plech vyložíme pečicím papírem, pomážeme olejem a rozložíme na něj vychlazené uvařené brambory. Pomocí štouchadla brambory rozmačkáme, ale jen trochu, aby

Brambory oloupeme a na pár hodin namočíme do vody. Vodu

se nerozpadly. Brambory ještě zlehka pokapeme olejem, dáme péct do trouby na 190 °C na zhruba 20 minut.

V misce promícháme zakysanou smetanu s majonézou, polovinou nasekané jarní cibulky, citronovou šťávou, zlehka opeříme, osolíme a promícháme. Brambory podáváme posypané jarní cibulkou společně s dresinkem ze zakysané smetany.

Nutriční hodnoty na porci: energie: 361 kcal, bílkoviny: 6 g, sacharidy: 32 g, tuky: 23 g, vláknina: 2 g, fosfor: 135 mg, draslík: 688 mg

Odry – krajina břidlice

Zajímáte se o geologii či důlní díla? Sbíráte minerály, rudy, zkameněliny a neustále nosíte v batohu nějaký zajímavý kámen, který potřebujete domů? V tom případě bude pro vás víkend v Odrách – městečku v Moravskoslezském kraji – to pravé místo na výlet.

Ať už se do Oder vydáte vlakem nebo autem, budete mít snadnou cestu. Přes Odry vede železniční trať Suchdol nad Odrou – Budišov (č. 276) a dálnice D1 je vzdálená jen asi 3 km od města. Město se rozkládá na obou březích řeky Odry v jednom z údolí východní části Oderských vrchů. Ty patří k pohorí Nízký Jeseník a jsou z hlediska klimatu řazeny do chladné oblasti, počítejte tedy s teplejším oblečením a pláštěnkou.

Město

Město Odry má kolem 7 500 obyvatel a jeho počátky jsou písemně zaznamenány od roku 1234 pod názvem Vyhnanov. Bydleli zde totiž „vyhnanci“, kteří měli bránit hranici proti Mongolům, Tatarům a jiným nájezdníkům z východu. Těm město také několikrát podleгло a bylo vypáleno. Rozkvět města začal během kolonizace pohraničí Němci ve druhé polovině 13. století, kdy se z Vyhnanova stalo opevněné město Odry (název se během doby často měnil – Odr, Odrau, Odera, Odrav a podobně). Postupně se město rozvíjelo, vznikla cihelna, továrny na zpracování sukna, kloboučnické plyše a také gumy. Gumárenství a zpracování plastů je v Odrách dodnes jedním z hlavních průmyslových odvětví – v podobě podniků Serpenflex optimit (údajně největšího výrobce hadic na světě) a Mateicuc. V období druhé světové války v Odrách žilo kolem 4 000 převážně německých obyvatel. Po poválečném odsunu Němců zůstalo ale ve městě sotva pár stovek lidí. Odry se poté začaly naplňovat českým (a z části i slovenským) obyvatelstvem z vnitrozemí.

Zámek

Bolestivou a stále čerstvou kapitolou města je jeho bývalý zámek, který byl chloubou města až do 7. července 1966, kdy byl rozhodnutím tehdejšího

Městského národního výboru Odry přes odpor památkářů a kulturní veřejnosti odsouzen k demolici odstřelem. Na zámek místní s lítostí vzpomínají dodnes. Jeho historie se začala psát někdy kolem roku 1380 – tehdy ještě jako hradu, který nechal vybudovat Petr ze Šternberka. Postupně se hrad proměnil v zámek na půdorysu písmene U a prošel různými přestavbami podle slohu, který byl zrovna v módě (renesanční, barokní, klasicistní). Za války byl zámek poškozen, ale opraven a po válce využíván pro správní a kulturní potřeby.



Ve Flascharově dole

V opravené budově byly umístěny kanceláře, hudební škola, městský archiv, knihovna a loutková scéna. Počátek konce zámku nastal, když 17. ledna 1964 částečně vyhořel. Přestože zámeková stavba byla poškozena, nejednalo se o škody nenapravitelné, počítalo se s její obnovou, a dokonce už začala výstavba nové střechy. Avšak nakonec vedení města rozhodlo jinak. Na místě zámku dnes ve stále krásném a rozlehlém parku

stojí mírně řečeno trochu nepatřičně budova obchodního domu ve stylu brutalismu ze 70. let s průřelím s velkými betonovými figurami.

K bývalému zlatému dolu

Ale vydejme se konečně na asi 10 km dlouhou nenáročnou procházku okolím Oder. Nabízí nám ji naučná stezka Stříbrný chodník, která nás zavede k bývalému zlatému dolu, kde se ale zlato vlastně vůbec netěžilo. Cestu začneme kde jinde než na oderském náměstí u informačního centra. Odtud se vydejme úzkou Kostelní uličkou kolem kostela sv. Bartoloměje a přes část bývalého zámeckého parku a dál ulicí Ke koupališti (půjdeme zde kolem zmiňované továrny na zpracování plastů Mateicuc) na okraj města, kde za silnicí č. 441 začíná naučná stezka Stříbrný chodník. Zpočátku vede džunglí mirabelek a jiného křoví po bývalé skládce, což byste ale nepoznali, kdyby na to neupozorňovala jedna z naučných tabulí. Po asi kilometru se dostáváme ke třem velkým rybníkům a po hrázi jednoho z nich přejdeme k silnici a železniční trati. Odtud už chodník začíná stoupat do kopce a mizí v lese.

Po dalším kilometru mírného stoupání lesní cestou chodník zprudka odbočuje vlevo vzhůru

kamenitou pěšinou podél hluboce zařezaného a kamenitého Zlatého potoka.

Jak název toku napovídá, blížíme se k cíli – bývalému zlatému dolu. Po nějakých 20 minutách stoupání jsme u dolu – ten představuje asi 10 metrů hlubokou oplocenou díru v zemi – bývalou šachtu. Těžil se zde galenit, ze kterého se získávalo stříbro (a olovo). Těžba zlata byla jen zbožným přáním tehdejších prospektorů. Uvádí se dokonce, že údajný nález zlata zde byl podvrh, který měl zamezit útlumu těžby stříbra ve snaze najít ložiska zlata.



Wesselský mlýn



Cesta vzhůru Zlatým potokem



Rozhledna Olšová

Galenit je v kamenitém potoce možné nalézt stále, tak zkuste také své štěstí. Je to nerost, který zaujme svou větší vahou a na lomu stříbřitým/olověným vzhledem s malými krystalky v krychlové soustavě.

Od dolu pokračuje chodník dál údolím vzhůru, až opustí les a zanedlouho míjí po levé straně okraj obce Pohoř a za ní pokračuje ještě asi 300 metrů k rozhledně Olšová. Ta je postavena docela nedávno v roce 2004 a se svou výškou 17 metrů také není nijak výjimečná. Zajímavá je ale svým vzhledem – má připomínat strážní věž. Takových stálo v okolí Oder více a sloužily posádkám

k včasnému varování před blízkými se nájezdníky. Podobné věže má také město Odry ve svém znaku. Rozhledna je přístupná zdarma denně bez omezení a na vlastní nebezpečí.

Od rozhledny se už naše trasa otáčí a vrací se zpět. Nevede však stejnou cestou, ale souběžně s modrou turistickou značkou lesem dolů do údolí, kde u posledního zastavení U Spurného končí.

Flascharův důl

Další výlet, na který je možné se z Oder vydat, představuje vycházka po naučné stezce „K Flascharovu dolu“. Ta je jen 3,5 kilometru dlouhá, ale zato s větším převýšením. Když se vydáte pěšky už z města, navštívíte i samotný důl (a to byste měli) a prozkoumáte i venkovní geologickou expozici, může vám výlet zabrat více než půlden.

Z Oder vede nahoru k začátku naučné stezky prudká 800 metrů dlouhá asfaltová silnice. Od Jahnova kamene, kde stezka začíná, se vydejme ještě dál do kopce po silnici až k odbočce do lesa a k malému parkovišti (sem se dá dostat autem, pokud nechcete příliš stoupat do kopce). Asi v polovině cesty k odbočce je po levé straně silnice Veselá studánka. Nebuďte líní a zajděte se k ní podívat. Nejenže vás osvěží výbornou chladnou vodou, ale přečtete si také, proč se jí říká veselá a jak to v minulosti kolem studánky vypadalo.

Od parkoviště k Flascharovu dolu je to po vrstevnici jen asi 700 metrů. A co se vlastně v dole těžilo? Břidlice, která se používala jako střešní krytina a pro stavební účely. Jednalo se o menší lom, ve kterém bylo zaměstnáno asi dvacet osob. Na prohlídku podzemí vás průvodci vybaví helmou a svítilnou a provedou vás dvěma chodbami v různých

patrech dolu. Budete proto muset překonat asi dvacetimetrové převýšení po žebřících. Kromě hladkých vrstev břidlice je v dole velmi zajímavé odhalené čelo vrásky – obrovský břidlicový oblouk, kde se vrása před miliony let ohnula. Pro horníky je to černá mūra (pro těžbu břidlice nepoužitelný materiál), ale pro geology vzácný a velice zajímavý úkaz.

Od Flascharova dolu se vydejme dál po naučné stezce dolů lesem. Chodník nás postupně zavede až ke zmiňované geologické expozici – zde jsou ukázky různých hornin Nízkého Jeseníku – a hned za ní k výchozímu body stezky.

Když zbude čas – Katovna a vodní mlýn Wesselský

Budete-li mít v Odrách ještě nějaký čas, navštívte zdejší Katovnu. Je to muzeum a návštěvnícké centrum v jednom. Seznámí vás tu s historií města, pohnutou his-

torií zámku, průmyslem, těžbou břidlice, životem zdejších lidí, ale také s vrahem Schimakem z 19. století, který z Oder pochází a o kterém jsme se mohli dočíst už na tabulích naučné stezky Stříbrný chodník. Jak se dozvídáme v jedné z místností Katovny, Schimak vraždil bezcitně. Jeho hlavním cílem bylo získat peníze a neváhal vystřelit na kněze či na těhotnou ženu. Na svém kontě má šest mrtvých a několik dalších lidí, které přepadl, smrti uniklo jen těsně. V žebříčku českých sériových vrahů se drží na jedné z nejvyšších příček.

Dalším mimořádně zajímavým objektem vhodným k návštěvě je technická památka vodní mlýn Wesselský. Nachází se asi 5 kilometrů severozápadně od města v obci Loučky. Mlýn se jako zázrakem dochoval do dnešních dní v původním stavu, s původním mlýnským soustrojím z první poloviny 20. století. Můžete si ho sami projít s audioprůvodcem a vše si důkladně prohlédnout. Vodní mlýn poskytuje také velice pěkné stylové ubytování a občerstvení.

Přeji příjemně strávený víkend, pěkné počasí a trochu toho štěstí při hledání galenitu ve Zlatém potoce.

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor



Mgr. Petr Pavelčík (1975), Vlčnov

Říká o sobě, že je „obyčejný člověk z dědiny, vyučený strojní zámečnick, 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.



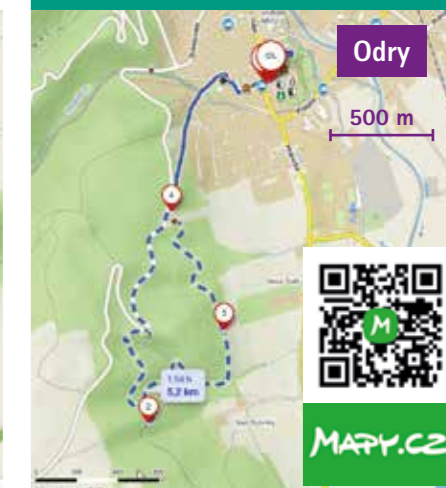
Wesselský mlýn



Interiér Katovny



12km trasa k rozhledně Olšová



Naučná stezka k Flascharovu dolu

Gotický Bardejov obkolesuje 46 bášť

Pýcha horného Šariša, perla východu, najgotickejšie či najkrajšie mesto na Slovensku. Mesto Bardejov si tieto prívlastky vyslúžilo 3x za sebou v ankete o najkrajšie mesto a obec Slovenska, a to vďaka jeho jedinečnému námestiu i jeho okoliu. V roku 2000 Bardejov zaradili do Zoznamu svetového prírodného a kultúrneho dedičstva UNESCO.

Starobylé mesto Bardejov leží na severovýchode Slovenska, takmer na hraniciach s Poľskom a rozkladá sa na oboch stranách rieky Topľa v západnej časti Nízkych Beskýd a Ondavskej vrchoviny. Na pomerne malom území je sústredené obrovské množstvo cenných a pozoruhodných pamiatok. Malebné námestie s farebnými meštianskymi domami, majestátna Bazilika Minor sv. Egídia, Židovské suburbium, historická radnica, Katov dom, zachovalé mestské hradby s baštami či ďalšie pozoruhodnosti, určite stoja za návštevu.

Najstaršia písomná správa, ktorá sa o meste zachovala tvorí zápis z Ipatijevskej kroniky z roku 1241. Vďaka výhodnej polohe na významnej obchodnej ceste medzi Čiernym a Baltským morom a rozsiahlym privilégiami, ktoré tomuto sídlu poskytol kráľ Karol Róbert v roku 1320 sa z malej osady pomerne rýchlo stalo prosperujúce obchodné mesto.

Známe hradby a bašty, ktoré sa v meste nachádzajú dodnes, boli postavené v roku 1352 na príkaz kráľa Ľudovíta I. Fortifikačný systém, ktorý na základe tohto rozhodnutia vznikol, bol jedným z najdokonalejších na tomto území a patrí medzi najzachovalejšie na Slovensku. Svojim významom sa zaraďuje do európskeho fondu kultúrneho dedičstva. V roku 1376 bol Bardejov povýšený na slobodné kráľovské mesto. V tomto roku sa v meste prvýkrát konal aj remeselný jarmok.

Bazilika svätého Egídia

Prvé zmienky o stavbe stredovekého gotického Chrámu sv. Egídia siahajú do 13. storočia. Jeho architektonické kvality, vďaka ktorým patrí k najvýznam-



Skanzen v Bardejovských Kúpeľoch

nejším národným pamiatkam, prevyšuje jeho vnútorná výzdoba. Medzi európske unikáty patrí jeho jedenásť gotických kridlových oltárov s tabuľovými maľbami. K vzácnym stredovekým sochárskym prácam patrí súsošie Golgoty z konca 15. storočia na tráme pod Víťazným oblúkom. Súsošie tvorí osem metrov vysoký kríž s takmer päťmetrovým rozpätím, s dokonale anatomicky vypracovaným telom ukrižovaného Krista a dvoma menšími krížmi s pribitými postavami dvoch lotrov. Pod Ježišovým krížom sú umiestnené postavy Panny Márie a sv. Jána. Chrám sv. Egídia tvorí dominantu obdĺžnikového námestia a v roku 2001 bol povýšený na Baziliku minor.

Radničné námestie

Centru kráľovského mesta dominuje Radničné námestie. Námestie obkolesujú tri strany – z východnej, západnej a južnej strany meštianske domy gotického charakteru, spravidla renesančne, barokovo, alebo klasicisticky upravené a dohromady je na nich postavených až

46 bášť. Uprostred námestia stojí goticko-renesančná budova mestskej radnice zo 16. storočia.

Bardejovská radnica je považovaná za prvú svetskú stavbu renesancie na území Slovenska. V hornej časti radnice úradovala miestna vrchnosť, prizemie slúžilo obchodníkom. Jedným z kráľovských privilégii stredovekého Bardejova bol monopol na bielenie plátna. V radnici sa nachádzala miestnosť na meranie a určovanie jeho kvality. V súčasnosti budova slúži ako jedna z expozícií Šarišského múzea (spolu 700 000 zbierkových predmetov). Stavbu zdobí množstvo kamenných skulptúr po jej obvode. Tou najkurióznou je chlapec s hlavou medzi nohami a obnaženým zadkom vytrčeným do priestoru námestia. Pred hlavným vstupom do radnice sa zachovala šesťuholníková studňa.

Záujem návštevníkov vzbudzuje aj Maľovaný meštiansky dom na Radničnom

námestí pochádzajúci z 13. storočia. Turistov láka najmä svojou rokokovou maľbou, z ktorej najpútavejšia je freska Korunovania Panny Márie. Doslova magnetom pre turistov i domácich návštevníkov sa od roku 2016 stala socha kata v životnej veľkosti (190 cm), ktorá je spomienkou na dejinné udalosti. Bardejov získal právo meča, čiže výsadu vykonávať popravy v polovici 14. storočia od uhorského kráľa Ľudovíta I. Neďaleko je aj Katov dom, kde kat býval a v kostole mal svoju lavicu.

Samotné námestie malo v stredoveku punc trhového námestia, na ktorom sa na základe udelených privilégii konali jarmoky. Túto historickú skutočnosť si od roku 1971 Bardejovčania pripomínajú usporadúvaním tradičného novodobého Bardejovského jarmoku. Okrem toho na námestí je takmer vždy pripravené pódium, kde sa niečo deje. K ďalším tradičným podujatiam patrí napríklad Fašiangová veselica, Hry rytiera Rolanda či Jánske ohne.



Pohľad na interiér Baziliky svätého Egídia v Bardejove

Židovské suburbium

Areál židovských rituálnych budov je najvýznamnejšou lokalitou židovského kultúrneho dedičstva v Bardejove, ktorú UNESCO zaradilo medzi svetové kultúrne poklady nielen pre jej historický význam, ale aj ako svedectvo o jazykovo, kultúrno a nábožensky zmiešanej spoločnosti. V 18. storočí sa na území dnešného Bardejova začali usídľovať chasidskí Židia z Haliče, čo sa odzrkadlilo aj v ich stavebnej činnosti. V rokoch 1771 – 1773 po-

stavili synagógu, ktorá sa stala základom pre vybudovanie suburbiálneho centra. Po požari koncom 18. storočia začali na jej mieste v roku 1810 stavať novú.

Židovské suburbium okrem veľkej synagógy obsahuje jedinečný súbor objektov z tohto obdobia: kóšer bitúnok, rituálne kúpele a budovu zhromaždenia (Beth Hamidrash). Štvrť okolo synagógy patrí k urbanistickým unikátom celej východoslovenskej oblasti. V posledných rokoch prebehlo reštaurovanie vzácnych malieb, ktoré bolo ocenené cenou za architektúru – CE.ZA.AR 2017, v kategórii obnova a prestavba získal ocenenie práve objekt Starej synagógy.

Bardejovské kúpele

Bardejovské kúpele tvoria neoddeliteľnú súčasť Bardejova a sú vzdialené cca 5 km od mesta. Prvá zmienka o bardejovských minerálnych prameňoch je zaznamenaná v listine kráľa Bela IV. z roku 1247. Znáмым oddychovým a liečebným strediskom boli už za čias Uhorska. V minulosti ich navštevovali aj Mária Lujza, manželka cisára Napoleona, rakúsko-uhorský cisár Jozef II., ruský cár Alexander I. A dokonca aj manželka Františka Josefa I. – Alžbeta, nazývaná Sisi.



Pohľad na baštu s opevňovacím múrom v uliciach Bardejova



Socha na námestí v Bardejove

Bardejovské Kúpele majú najširšie indikačné zameranie zo všetkých slovenských kúpeľov, liečia sa tu všetky ochorenia okrem duševných a kožných. Nájdete tu kúpeľnú Kolonádu s 8 minerálnymi prameňmi, ďalej Kúpeľný dom, ktorý je spojený presklenými chodbami s liečebnými domami Astória, Ozón, Alžbeta a mnoho ďalších. K známejším prameňom patrí Prameň Herkules – najsilnejšie mineralizovaný prameň na Slovensku. Klienti,

ktorí nie sú ubytovaní v Bardejovských Kúpeľoch majú možnosť ochutnať 2 pramene – Hlavný a Lekársky, vo voľne prístupnom tzv. ľudovom prameni.

V areáli kúpeľov určite navštívte malebný Skanzen, ide o najstarší skanzen na Slovensku. Ako Múzeum ľudovej architektúry je súčasťou Šarišského múzea v Bardejove. Večer vám možno dobre padne

filmový zážitok v Kine Žriedlo, či bowling hneď vedľa kina. V areáli Bardejovských Kúpeľov sa nachádza 6 tenisových kurtov, minigolf, 35 km upravených lesných chodníkov, kyslíková dráha. Je tu možnosť navštíviť aj letné prírodné kúpalisko s vyhrievanou vodou, ktoré sa nachádza v príjemnom lesnom prostredí, fitness, cyklistické trasy, bežecké trasy, squash, moderné wellness spa a iné.

Počas pobytu v Bardejovských kúpeľoch si určite nezabudnite kúpiť tradičné natierané kúpeľné oblátky. Okrem toho sa oplatí navštíviť aj Lesnícky náučný chodník Čierna mláka, ktorý pozostáva z 18 tematických zastávok. Trasa chodníka začína v Bardejovských Kúpeľoch, v lokalite nad jazierkom. Na miesto vás zavedie turistická značka náučného chodníka priamo z konečnej zastávky MHD v Bardejovských Kúpeľoch.

Mgr. Agáta Urbanová,
foto 123rf.com

Sudoku

NÁVOD:

Žiadna číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí ve čtverci 3 x 3 opakovat dvakrát.

SNADNÉ

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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

VYTVOŘTE SI SVÍCEN ZE SAMOTVRDNOUCÍ HMOTY

Romantická atmosféra světla svíček k zimě neodmyslitelně patří, tento svícen ale využijete po celý rok díky podtácku, který můžete dekorovat dle aktuální sezony nebo ho využít třeba k odkládání šperků. Jeho výroba nezabere mnoho času, ale sami uvidíte, že efekt bude opravdu velký. Tak jdeme na to.



1. HMOTU ROZBALÍME A VYTVOŘÍME ZHRUBA 0,5 CM TLUSTÝ PLÁT. PRO ZAJÍMAVOU STRUKTURU MŮŽEME DO PLÁTU ZAPRACOVAT PEPŘ, MÁK NEBO TRPYTKY. STAČÍ JE JEN LEHCE ZAMÁČKNOUT DO HMOTY. POMOCÍ NOŽÍKU VYŘÍZNEME KRUH. JAKO FORMU MŮŽEME POUŽÍT DEZERTNÍ TALÍŘEK, PODLE NĚHOŽ KRUH Z HMOTY VYKROJÍME. TÍM NÁM VZNIKL ZÁKLAD PRO SVÍCEN – PODTÁCEK.

CO BUDEME POTŘEBOVAT?

SAMOTVRDNOUCÍ HMOTU (ZAKOUPÍTE VE VŠECH HOBBYMARKETECH), BARVA JE JEN NA VÁS. K DOSTÁNÍ JE ŠEDÁ I BÍLÁ VARIANTA, MALÝ KUCHYŇSKÝ NOŽÍK, PODLOŽKU NA TVOŘENÍ NEBO KUCHYŇSKÉ PRKÝNKO, SVÍČKU, KULATÉ VYKRAJOVÁTKO NA CUKROVÍ, MISTIČKU S VODOU, DEZERTNÍ TALÍŘEK, UTĚRKU, PEPŘ, MÁK NEBO TRPYTKY NA DEKORACI HMOTY (PODLE PREFERENCÍ).

2. POMOCÍ PRSTŮ ZVEDNEME OKRAJE PODTÁCKU. LÉPE SE S HMOTOU PRACUJE, POKUD SI PRSTY LEHCE NAVLHČÍME. OSTŘEJŠÍ HRANY JSEM ZAHLADILA PRSTY, ABY SVÍCEN PŮSOBIL JEMNĚ A OBLE. VÝŠKA HRANY JE JEN NA VÁS, JÁ JSEM HRANU ZVEDLA ASI O 0,5 CM, ABY Z PODTÁCKU NEVYPADÁVALY PŘÍPADNĚ DEKORACE.



3. TEĎ PŘÍCHÁZÍ ČAS NA VÝROBU DRŽÁKU SVÍČKY. PODLE OBVODU SVÍČKY SI NAMĚŘTE ŠÍŘKU HMOTY A OPĚT BUDEME VODOU HMOTU K SOBĚ SPOJOVAT. TÍM NÁM VZNIKNE DRŽÁK VYSOKÝ ASI 3 CM.



4. DRŽÁK PŘIPEVNÍME VODOU K PODTÁCKU. PODTÁCEK I SPODNÍ ČÁST DRŽÁKU SI NAVLHČÍME V MÍSTĚ, KDE BUDEME DRŽÁK PŘIPEVŇOVAT, A LEHCE ZATLAČÍME K SOBĚ. POMOCÍ ŠPIČKY NOŽÍKU MOKRÝM PRSTEM ZAHLAZUJEME VZNIKLÝ SPOJ.



5. SVÍCEN JE TĚMĚŘ HOTOVÝ. TEĎ UŽ STAČÍ HO JEN NAZDOBIT. POUŽÍT MŮŽEME VYKRAJOVÁTKA NA CUKROVÍ. JÁ VYUŽILA KRUH, ALE KRÁSNÁ BUDE I HVĚZDA ČI JINÝ VZOR. ZE ZBYTKU PLÁTU VYKROJÍME HO PŘIPEVNÍME K PODTÁCKU I K DRŽÁKU SVÍČKY. HRANY KRUHU JSEM OPĚT POMOCÍ VODY A PRSTU ZJEMNILA A ZAUBLILA.



6. TEĎ UŽ STAČÍ NECHAT SVÍCEN DOSTATEČNĚ VYSCHNOUT. VĚTŠINOU SCHNE 48 HODIN, ALE POKUD HO POLOŽÍTE NA TENKÉ PODLOŽCE NA TOPENÍ, SUŠENÍ VÝRAZNĚ URYCHLÍTE.



Jmenuji se Věra Exnerová

a jsem vystudovaná zdravotní sestra. Má původní profese mě přivedla k myšlence, že se lidé potřebují odreagovat. Proto jsem studovala žurnalistiku a interiérový design a již několik let se snažím lidem pomoci textů, fotografií a videí zlepšit náladu a vytvořit spolu s nimi jejich vysněný domov. Na sdílení dalších nápadů a tipů nejen na domácí dekorace se můžete těšit v příštím vydání časopisu Dialog.

foto Lenka Šandová

Michal Šanda

Hospodské řeči

„Už jsme byli skoro tam, a najednou to těsně před přistáním pilot stočil nad mořem ostře doprava, a já koukám, že se řítíme proti betonovejím zátarasům. Byla to záležitost centimetrů. Stačilo brknout o ně kolama, a mohlo bejt po nás. Kaput. Šlus. Řecká armáda tohle letišťátko pronajímá v sezoně na charterový lety. Stíhačkám krátká ranvej stačí, ale přistávej na ní s nemotorným hovadem, jako je Boeing.“

„Říkal jsem, že potřebuju na středů tvýho pick-upa, musím zajet do sběrného dvora a odvézt ten binec, co je v kuchyni, než mi sem přijde hygienik,“ rozcílil se hostinský, „a ty začneš žvanit něco o letadle.“

„Copak sis nevším, jak letělo nízko?“

„Sorry, ale já s tebou v Řecku nebyl.“

„Myslím to letadlo prve nad náma,“ pravil Boček. Nějaký čas se mu říkalo i Petr, podle svatého Petra, patrona rybářů, kvůli jeho ustavičnému vychloubání, co na Gradu u Čelákovic chytil za obry, od sumců po desetakilové kapry, žádného ale do hospody nedonesl.

Druhý z mužů měl narozdíl od Petrboka s přezdívkou menší štěstí.

„Prašivko, doraž to,“ pobídl ho hostinský.

Jakmile Prašivka dopil zbytek piva, co mu teplalo u dna, vzal si od něj hostinský štuc s modrobílou samolepkou se znakem Slavojve Vyšehrad a vrátil se nazpátek za pípu.

Nad hospodou zaburácelo další letadlo. Čumák zvednutý vzhůru, zmizelo za rozložitou korunou ořešáku. Na jaře si na jedné z větví udělaly hnízdo vosy. Bylo až úplně nahoře a nepodařilo se ho sundat ani z vysunovacího žebříku při hasič-

ském cvičení, proto jsou na dvorku pod ořešákem lavice osiřelé. Bylo by příjemné být teď venku a užívat si slunce, ale štamgasti znali věci moudře volí bezpečí lokálu.

Hugo také patří ke stolu štamgastů, ačkoliv si k němu nikdy nesedá a zásadně pije na stojáka. Jako strážný v supermarketu prostojí mezi regály celý den a tvrdí, že kdyby si kecnul na zadek, už nevstane. Z obnošené kožené aktovky vyndal mobil a oznámil: „Bombardier CS300.“

Boček se vrátil ke svému příběhu: „Řecko, to je úplně jinej svět než tady u nás.“

„Viděli jste Řeka Zorbu?“ přerušil ho Prašivka.

Hostinský se rozzářil: „Tenhle film ti odrecituju nazpaměť, záběr od záběru. Nauč mě tančovat, řekne Zorba. Tančovat? Říkal jste tančovat? Shodí ze sebe sako, rozpřáhne ruce – a do toho pomalu, pomalounku začne hrát muzika. Tam tada da da dam!“

„A to víte, že Zorba vůbec nebyl Řek?“

„Byl Kréťan,“ upřesnil Boček.

„Myslím toho herce, co ho hrál.“

„Anthony Quinn.“

„A co teda byl?“ vmisil se do hovoru Hugo.

„Mexičan.“

„Cože? To se mi nezdá.“

„Všad botky.“

„V Řecku jsem nikdy předtím nebyl, letos poprvé,“ pokračoval Boček.

„A víš, že si ani neuvědomuju, že bys byl pryč?“ řekl Prašivka.

Hostinský docmrndal do štucu nadat ani z vysunovacího žebříku při hasič-

nezaplacených účtenek a významně na něj poklepal ukazovákem. „Už se mi to nechce ani počítat. Mě by spíš zajímalo, kde jsi na to Řecko vzal. Povídej, Bočku, přeháněj.“

„Odlítali jsme druhý den ráno, jak tady Baghíra slavil narozeniny.“

„Ani mi to nepřipomínej, já se tehdy zmastil na plech.“

„A co myslíš já?“

„Já to samý.“

„Ty bys dopadnul ještě mnohem hůř, kdyby tě Kateřina nebrzdila.“

„Jak Hugo na finále poručil ty rumy, to byla moje smrt. Neměl jsem zapakováno a balil jsem až na poslední chvíli. Naházel jsem do kufru, co mi přišlo pod

ruku. Od Kateřiny jsem měl potom celý Řecko na talíři, že jsem nedal opalovací krém do igelitáku. Všechny věci jsme měli zamaštěný. Detektivky, co si s sebou vzala na čtení, šly hned na letišti do popelnice. Nasupená byla jako přetopenej parní kotel. Ve finále ale dobrý, když zjistila, kolik euráčů stojí mikrobus z letiště do hotelu, přilezla ke křížku.“

„Nejhůř dopadnul Prašivka,“ pravil hostinský.

„Ty jsi ludra!“

„Já? Já byl z vás jedinej střízlivej.“

„Za hospodou jsem měl zaparkovaný kolo. Nejdřív jsem ho nemoh odemknout. Když se mi to konečně podařilo, netrefil jsem se nohou na šlapku. Klečel jsem na silnici a prosil: Drahoušku, kolo moje, kolečko zlatý, vstávej. Baghíra si

myslel, že si dělám prču, ale ne. A to víš, s těma policajtama?“ zeptal se Prašivka a čekal, co na to Boček.

Ten zakroutil hlavou.

„Nějakým zázrakem se mi podařilo vstát a nasednout. Vtom mě oslnily reflektory. Co je, ty krávo! A z auta se ozvalo: Tu krávu bych si bejt váma rozmyslela.“

„To je fór!“

„Za volantem seděla macatá černovláška.“

„Ha, ha!“

„Jenomže na sobě měla policejní uniformu. Povídala, že to mám šněrovat jako obvykle a svítit do pangejtů, jestli tam náhodou někoho nevidím ležet. V elděnce se jim ztratil dědek s Alzheimerem. Netušil jsem, že mě maj policajti takhle vyjištěnýho.“



Michal Šanda (1965)

je básník, prozaik, dramatik a kulturní publicista; autor mnoha básnických sbírek, povídkových knih, experimentálních próz a knih pro děti. Byl šéfredaktorem internetového kulturně společenského časopisu Dobrá adresa. Dnes pracuje jako archivář v Divadelním ústavu. Jeho kniha povídek *Hemingwayův býk* byla nominována na cenu Magnesia Litera 2019. Komiks *Tibbles*, na kterém spolupracoval s výtvarníkem Davidem Dolenským, získal cenu Muriel 2021 za nejlepší komiks pro děti.



foto Lenka Šandová

Když Prašivka domluvil, houknul hostinský na Bočka: „Co teda ta tvoje Kateřina? Šklíbu, jako je ona, bych doma nesnes.“

„Ona není zlá.“

„Že ne?“ zakřenil se Prašivka. „Celej večer seděla támhle u kamen, cpala se chlebičkama, a to byla přča ji pozorovat, jak po tobě seká očima.“

„V Řecku byla naprosto úžasná, tomu vy ale nebudete věřit.“

„No to si piš, že ne!“

„Za čtrnáct dní jsme se ani jednou nerafnuli.“

„Já se s Magdou nepohádal od svatby.“

„A před kolika lety jste se viděli naposled?“

„Moc ti to kecá,“ odseknu Hugo.

„Co tím chceš říct?“

„Že ti zteplá pivo.“

„Mimochodem, řeckej Mythos je docela pitelnej.“

„Brrrrrr!“

„A je za poloviční cenu než Amstel. Napálenej je až hrůza. Myslel jsem, že je to kvůli tomu, že ho sem vozej z Holandska přes celou Evropu, ale oni ho vařej v licenci v Athénách.“

„Ptal jsem se tě, co Kateřina,“ zopakoval hostinský svoji otázku.

„Říkám, úžasná.“

„Konkrétně?“

„Jestli to chceš slyšet, třeba sama od sebe dělala na pláž svačinu. Ráno šla do krámu, koupila řeckej bílej chleba, pánové, ten je ale vykřupanej, to je kůrčička! Pořádný poctivý máslo, na to nakrájela salám a rajčata.“

„To by udělala každá jenom trochu pořádná ženská. Dál.“

„Doma mi neudělá snidani ani v neděli.“

„To je tvoje věc, že ji neumíš srovnat do latě.“

„Zase má jiný přednosti. Nemůžeš to brát jen podle toho, jestli ti ženská udělá nebo neudělá snidani.“

„A jaký?“

„Z hotelu jsme měli nádhernej výhled na přístav a ostrovy na obzoru, pláž byla ale dva kiláky daleko. Kateřina si všimla, že jedno auto s rybářskou sítí na korbě jezdí od hotelu k pláži a zase nazpátek sem a tam, tak na něj mávla. Mě by to nenapadlo. Časem jsme se s tím chlápem seznámili, a dokonce nás pozval k sobě domů. Byl to rybář a dělal načerno taxikáře.“



„A toho taxika jsi zase platil ty?“ zeptal se Hugo.

„Víš, jaký tam bylo vedro? Šlapat nazpátek do hotelu pěšky by se absolutně nedalo, to by byla sebevražda.“

„Na to se tě já ale neptám,“ trval na svém hostinský.

„Tak na co?“

„Vždyt víš.“

„Nevím.“

„Na co asi?“

„Hergot, tak se vymáčkni.“

„Jestli už s Kateřinou zase...“

„Nee!“

„Slyšíte ho? A on jí zcvaká dovolenou!“ zvolal triumfálně hostinský. Vzápětí nato mu znovu padlo oko na

štos účtenek. „Co on, já jsem jim to zcvakal.“

„Tady se dneska člověk dozví věci,“ poznamenal Prašivka. „Natoč mi poslední, ještě musím jít zalejt zahradu.“

„Nemějte péči, my jsme si svoje užili,“ bránil se Boček.

Další hovor přerušilo burácení letadla. Hugo sáhl po mobilu. Mapa na Flightradaru byla posetá desítkami miniaturních žlutých aeroplánků brázdících Evropu. Klepnul na ikonku letadla, které před okamžikem odstartovalo z Ruzyně, a na displeji se objevilo Boeing 787-8 Dreamliner.

„Ukáže ti ten tvůj bazmek, kam letí?“ zajímal se Prašivka.

Hostinský narazil na štetku ve dřezu štic se samolepkou Slavoj Vyšehrad. Pípa štekla a vyplivla chuchvalec bílé pěny.

Do hospody vešla postarší ženská samý fald, napresovaná v pestrobarevných květovaných šatech. Na kořincích zrzavých vlasů jí v zapadajícím slunci, které se odráželo od okenní tabulky, zazářily odrůstající šediny.

„Nazdar, láska,“ řekl Boček a zvedl se od stolu, že ji obejmje.

Odstrčila ho od sebe, až zavrávala.

„To ti už ani nemůžu říct láska?“

„Říkám ti nech toho!“

Jako by reagoval na předchozí Prašivkovu otázku, kam letí Boeing 787-8 Dreamliner, Hugo řekl: „Do Řecku.“

„Jsi idiot,“ řekla Kateřina.

Lékař, který vrací lidem tvář

Bohdan Pomahač

O někom s tak příznačným jménem nejspíš už sudičky rozhodly, že bude lidem hodně užitečný. Vyšlo jim to, on sám ale k jejich vkladu musel ještě přidat obrovský kus pile, pokory a houževnatosti.



Profesor Bohdan Pomahač je Čech, který vedl tým provádějící první úplnou transplantaci obličeje ve Spojených státech amerických a teprve třetí operaci tohoto typu na světě. Dosud vůbec nejnáročnější zákrok, jaký v plastické chirurgii existuje, provedl v roce 2011 a od té doby ho už desetkrát zopakoval. Nominován byl už i na Nobelovu cenu za medicínu.

Ostravský rodák, který přišel na svět 8. března 1971, jako lékař vyrostl v USA, kam odešel brzy po promoci na olomoucké lékařské fakultě. V Americe nejprve absolvoval postgraduální studium v Bostonu, kde nastoupil jako lékař ve fakultní nemocnici Brigham and Women's Hospital. Po několika letech ho do USA následovala i manželka, oční lékařka. Mají spolu syna a dceru, a tak kvůli manželovu vytižení vlastní profesní kariéru vzdala. Nejen v době svých amerických začátků její manžel trávil v nemocnici celé dny, výjimkou nebylo ani 72 hodin v kuse.

Pracovat začal v laboratoři zabývající se genovým transferem do kožních buněk. Později přešel na chirurgickou kliniku a stal se vedoucím popáleninového a traumatologického centra a vedoucím týmu se specializací na transplantace obličeje. Věnuje se i transplantacím horních a dolních končetin.

Ti lidé zase mluví, jedí a cítí

„Obličej je nesmírně zajímavá část těla, která mě fascinuje. Nejde tam jen o to, navrátit pacientovi lidskou podobu, ale i o to, abychom mu jen nenasadili masku. Aby se dokázal usmát, najíst, aby cítil,“ vysvětlil před lety Bohdan Pomahač v rozhovoru o tom, proč se vlastně pustil do transplantace obličeje.

Jeho první pacient v programu transplantací obličeje byl tehdy, v roce 2009, pětapadesátiletý James Maki, který oslepl a přišel o část tváře po pádu do kolejiště metra, které bylo pod napětím. Operace byla úspěšná a Jamese zařadila zpět do života. První úplnou a transplantaci celého obličeje provedl Pomahačův tým o dva roky později. Nový obličej dostal mladík Dallas Wiens, který úrazem elektrickým proudem přišel o oči a celou tvář. Oční nerv při operaci sice nešlo nahradit, ale obličej ano a Pomahačovi se to podařilo tak dobře, že Dallasův nový obličej má i mimiku.

Následovaly další a další transplantace. Postižení lidé se díky jim znovu vrací do normálu a je pro ně fantastické, že zase mluví, jedí a cítí. Vypadají jinak než dříve, ale nikdy se nepodobají mrtvému dárci obličeje, protože výslednou podobu ovlivňuje mnohem víc faktorů než samotný štěp.

Koncert pro třicet párů rukou

Transplantace obličeje jsou však až neskutečně náročné výkony, které trvají i desítky hodin, a pod Pomahačovým vedením se jich účastní obrovský tým dalších chirurgů, anesteziologů, sester a dalšího personálu, dohromady se jedná o třicet lidí. Transplantací ale Pomahačův kontakt s pacienty nekončí, i roky po úspěšné operaci k němu docházejí na konzultace a někdy se také musí podrobit reoperaci.

Roku 2017 byl Bohdan Pomahač jmenován profesorem chirurgie na Lékařské fakultě Harvardovy univerzity. Od roku 2021 vede Středisko plastické a rekonstrukční chirurgie při Lékařské fakultě prestižní Yaleovy univerzity. Bohdanu Pomahačovi při jeho skromnosti ale rozhodně nešlo a nejde o to, aby udivoval svět unikátními operacemi. Chce pomáhat svým pacientům k návratu do běžného života a zlepšovat metody, které k tomu vedou.

Jana Jílková
foto 123.com

POMŮČKA: AIAI, AIAS, AKIN, ASO, ELEAT, HAITI, UAN	REGIONÁLNE ZDRUŽENIE SKR.	ZÁKAZ OB-CHODOVANIA	1. ČASŤ TAJNIČKY	TALIANSKA RIEKA	EČV LEVOČE	MENO EDISONA	SA VFPADNŮT	SAMEC LIŠKY	HUBBLE SPACE TELESCOPE SKR.	ŽILNÍSKÉ ŽELEZIAR-STVO	MORSKÁ KO-RYTNÁČKA	KÓD LETISKA ADEN	HUDOBNÁ ZNAČKA	ŤAŽKÝ MÄKÝ KOV	KRÁTER	MPZ SPOJ. ARABSKÝCH EMIRÁTŮV	
KRIČALA								ŽLTOČERNÝ VTÄK									
VÝZNAM								RIZIKO TALIANSKE MESTO					MILENEC EURYANTY HODVÄBNÄ TKANINA				
	BOST. SYMP. ORCHESTRA KRYCIA VOD. FARBA																
HOMO-SEXUÄLNÝ MUŽ				OSTROV V KARIBSKOM MORI OVINUL					STAVITEL ARCHY TEBA							PAPAGÄJ	
NAJVVŠÍ BOD						ZASIEVÄT								HRANICA LEK. ANTI-BIOTIKUM			
TROPICKÄ DUŽINÄTÄ RASTLINA							ŠVANTNER. NOVELA										
ŠACHOVÝ ODDIEL SKR.				RIMSKÄ ŠTVORKA STAROGR. FILOZOF		<i>„Živo bez lásky je ako prameň, ktorý, ... (tajnička 1-2).“</i>											
	REŠTITUČNÝ FOND SKR.	ELENA DOMÄCKÝ BUNKOVA SÜČÄST							JEMNÄ OMIETKA					ZUBÄTE OZDOBNE ZAKONČENIE STREDOV. HRADIEB		PROTI LATINSKY	
KÓD RUMUNSKÉJ MENY				POSVÄTNÄ SLABIKA V HINDUIZME	NEVYRUŠUJÜ	<i>Friedrich von Bodenstedt</i>								JODID ZLATNÄTÝ	ASI LESNÄ SPRÄVA SKR.		
DERIVÄT METÄNU						POPUDZUE	BÄJNY SPEVÄK	UŽ ŠPAN.		FILMOVÄCÍ PRÍSTROJ	HRDINA TRÖJSKEJ VOJNY	KOMBINÄT					
	MALÄ ELEKTR. HRAČKA DOUČENSKÄ VÝZIVA														EČV MARTINA OSVETLENIE VOZIDIEL		
SATELIT SKR.																	
UNITED NATIONS SKR.				DOSTIHOVÝ SPORT PONAD													
3. ČASŤ TAJNIČKY																	
SÄRMATI ČESKY																	
SORTÄ ZEMIAKOV																	

POMŮČKA: ALEK, BET, BICL, MOB, TDK, VAD	POČEST-NOST	POSTAVA Z MRAZIKA	VÝROBCI BRYLÍ		OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	FAKULTNÍ NEMOCNICE ZKR.	BALKÁNSKÄ FÄLENKA	ODVEDENÍ		ZÄRÄZENÍ K URČENÍ POLOHY	KREVNI FAKTOR	ODSKOKY	ŠPÄNÄLSKÝ ŠLECHTIC		ČESKÝ STATISTICKÝ ÜRAD ZKR.	FILMOVÝ MIMO-ZEMSTAN	ORÄČ NÄREČNÉ	PEVNOSTI
CITOSLOVCE VAHAVÄHO SOUHLÄSU				DRUH KUDR-NÄTEHO ÜCESU										PEKELNIK				
HUDEBNÍ ŽÄNR				ASI MINISTER. PRÜMYSLU A OBCHODU											TKALCÜV NÄSTROJ ŘECKÉ JIDLO			
ZÄDUCHA					TÄSTO NA VÝR. CHLEBA SÄZKA ANGLICKY													IN. FOTBAL. ROSICKÉHO KABARETNÍ PIŠEN
ŽERT					SIDLO VE FRANCII NÄLEHÄVÄ							DOSNY CHEMICKÄ PÄIPONA			VIDA VELKÝ PYTEL			
1. DIL TAJENKY																		
OSOBNÍ ZÄJIMENO MN. Č.				NÄM. ŽEN-SKÉ JÄMÄNO TENISOVÝ ÜDER												ORG. PRO OSVOBOZENÍ PALESTINY ZKR.	POLOHA V JOZE	DÄLAT SKLADY NA LÄTCE
SPORTOVNÍ KLUB ZKR.				MISTNÍ ČÄS ANGL. ZKR. ČÄST KOLA														
POUKÄZKA																		
	INICIÄLY HEREČKY DEVÄTÄ	TA I ONA NETUTLAT																
NUZE					SPZ UHERSKÉHO HRADISTE	VOJENSKÄ JEDNOTKA	POKUSNÉ			CHEM. ZN. NEONU	PLATIT					ČÄST NAŠI REPUBLIKY		
DENNÍ ZÄZNAM O NEMOCI																		
	2. DIL TAJENKY CITOSLOVCE POSMÄCHU																	
SVÄZEK PROUTI					FANFÄRA ZNAČKA AUDIOKÄZET													
CITOSLOVCE ÜDIVU					VÝZVA K SOUBOJI ANGLICKÝ NESOUHLÄS													
OBYVATEL SEVERNÍ INDIE																		
NÄPUCH-LINA																		

Ako súťažit?
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 napište „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu) alebo e-mailom na adresu: dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napište „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

Prvé dve 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 dÄrčky.

Uzávierka je 23. 2. 2023.

Výhercovia z minulého čísla:
Marie Medková, Daniela Tušimová

Riešenie z minulého čísla:
Láska je maximálna koncentrácia ducha na jediný predmät.
Denis Diderot

Jak soutěžit?
Vyluštnou 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 své 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 své jméno a korespondenční adresu).

Tri první správnÄ řešení doručená jedným z výše uvedených způsobů budou odměněna. Rozhoduje datum (u mailů případně i čas) doručení. Odpovědi odoslané po uzávěrce budou automaticky vyradeny ze soutěže. Z technických důvodů zasielame výhry pouze na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo k jeho zkomolení na výherní listině.

Ceny pro výherce:
ReklamnÉ predmety a drobné dÄrčky.

Uzávierka je 23. 2. 2023.

Výherci z minulého čísla:
Karolína Kyzlinková, Jiří Pomahač, Simona Loskotová

Riešenie z minulého čísla:
Nejkrásnější hudba je lidský smích.

Jan Werich



Lepší péče

Chcete zlepšit své zdraví?
Máme řešení.

www.lepsipece.cz

- Bojíte se stomie?
- Trpíte syndromem diabetické nohy?
- Víte, jak správně jíst během nemoci?
- Trápí vás kýla?



Zeptejte se.
Poradíme!