

*i*roska

časopis nejen pro postižené roztroušenou sklerózou

ROČNÍK IV

4

2018

- **Jezte omega-3**
- **Cvičit, či necvičit, to je otázka**
- **Nová tabletová pulzní léčba RS**

*Přejeme Vám klidné
prožití svátků vánočních
a šťastný nový rok 2019.*

*Jiřina, Veronika, Kamila,
Jitka, Miriam, Ivana, Vlasta a Jirka*

Ježíškovi

*Už se blíží svátky Vánoc
ta kouzelná a štědrá noc,
andělé své loutny ladí
koledy nám na ně hrají.
Oheň v krbu praská tíše
Ježíškovi každý píše
o dárečky, peníze...
to je jenom iluze.*

*Mě to vážně nebaví
já píšu si jen o zdraví.
A že nevíš kam ho dát?
U dveří pak budu stát.
Hned otevřu a dál tě zvu*

*já zazpívám ti koledu
daru zdraví moc si vážím
jako sluníčko hned zářím.*

*Škoda jen, že to byl sen
Zdraví, to bych přála všem
k tomu lásku, štěstí, pohodu
čekejte Ježíška u vchodu.
Třeba to nebude jenom sen
tak dobré každíčké ráno
a moc pěkný vánoční den.*

*Kouzelné Vánoce a v Novém roce
hlavně zdraví, to ostatní není tak nutné.*

Srdečně zdraví Květa Štrbová, Brno

Mravenci v kredenci.....	3
Adrenalin po našem.....	4
Nová tabletová pulzní léčba RS.....	5
Cvičit, či necvičit, to je otázka.....	6
Lék našich předků, který pořídíte za hubičku	8
Kysané zelí.....	8
Kapusta.....	8
Kyselica.....	9
Cukroví netradičně.....	10
Recepty na odlehčené a zdravější cukroví.....	11
Štědrovečerní stůl zdravěji.....	12
Jezte omega-3!.....	13
Křest kalendáře.....	14
Cesta za duhou.....	14
Lapač snů	14
Motýl z papírových srdíček	15
Cvičení paměti praktická část 3.....	16
Bilancování s Roskou Písek.....	19
Roska Jihlava.....	21
Rekondice Davidův Mlýn.....	22
Rekondice Rosky	22
Rekondiční pobyt Rosky Vsetín v Teplicích nad Bečvou.....	23
Setkání v Hradci Králové.....	24
Rekondice Vísky.....	25
Vyhodnocení kampaně „Symfonia Serc“.....	25
Počátky.....	28

Foto na obálce:

Bohuslav Večeřa



10 Cukroví netradičně



21 Roska Jihlava



23 Rekondiční pobyt Rosky Vsetín



24 Setkání v Hradci Králové

Mravenci v kredenci

Jako malá jsem ráda jezdila za babičkou a dědečkem na vesnici. Lezla jsem po stromech, dělala si cestičky v rákosí a hrála si sama se sebou na indiány. Měla jsem dřevěný tomahawk a kolem hlavy dlouhé copy spletené z prádelní šňůry.

Hned za plotem na dolním okraji našeho pozemku stávalo obrovské mraveniště. Ráda jsem ho pozorovala. Vždycky jsem si k němu stoupla tak blízko, že mi mravenci lezli po nohou. Občas jsem se v trávě na jednoho mravence zaměřila a sledovala jeho pouť směrem k mraveništi. Tam jsem se ho snažila nespustit z očí, ale vždycky mi splynul s mravenčím davem. Přála jsem si stát se na chvíli mravencem a jít se podívat do útrob mraveniště na mravenčí královnu. Jak vypadá? Má na hlavě korunku? Má své komnaty?

S přibývajícím věkem jsem si uvědomila, že tato velká hmyzí společenství mají v sobě moudrost. Starají se o svou královnu, dárkyni života, vědí, že bez ní by zahynuli. Nicméně není všechno zlato, co se třpytí. Královna rozhoduje o pohlaví potomstva – z oplodněných vajíček se rodí dělnice, ty jsou nejdůležitější, z neoplozených samečci. Královna zároveň vylučuje sekret, který zabraňuje, aby se z larev vyvinuly nové královny. Pokud chce zplodit nové královny, přestane sekret vylučovat. No zkrátka, královna to má pod kontrolou, samci nejsou příliš třeba, nakonec jenom na to jedno, jinak spíš překáží. A konkurenci je také třeba redukovat.

Někdy jsem položila do mraveniště kostku cukru. Sledovala jsem, jak po ní mravenci lezou a společnými silami vtahují dovnitř. Jednotlivé krystalky jistě nosí královně. Později mě napadlo, že někdo lidstvo na zemi pozoruje stejně jako já mravence v mraveništi. Jak spolu válčíme, hemžíme se, trpíme, o něco se snažíme. Občas nám hodí kostku cukru, jindy mraveniště rozhrábne a pár mravenců zašlápne.

Dětská zvědavost mě dávno opustila, což jsem si uvědomila při nedávné příležitosti. Sedím v kuchyni a najednou koukám, přes kuchyňskou linku mi v sevřeném šiku pochodují mravenci faraoni. Nikde jsem se nedočetla, jak přišli k přízvisku faraon, když pocházejí z Indie. Svá mraveniště si mravenci



faraoni zakládají na nepřístupných místech v budovách, kde je poblíž voda. Nejčastěji ve stupačkách panelových domů. Z mravenišť potom podnikají výpravy do celého bytu, takže kromě koupelny a kuchyně, které sousedí se stupačkou, můžeme faraony najít klidně i v ložnici a ostatních místnostech bytu. Tak to teda ne, tady bydlím já! Přestala jsem obdivovat jejich organizační schopnosti a v duchu hesla nepřátel se nelekejme, na množství nehleďme, jsem povolala deratizéra. Tak mravenci přišli o iluze, které o mně snad kdy měli.

Vaše Ivana Rosová

Adrenalin po našem

Pokud někdo touží v Praze zažít zábavné situace s příchutí adrenalinu, stačí usednout na mechanický vozík a vyrazit na MHD

Začíná to příjezdem autobusu nebo tramvaje. Vůz se blíží k zastávce, musíte stát na strategickém místě, abyste byl viděn a navázal pomocí mávání oční kontakt s řidičem. To se většinou podaří. Vůz stojí a vystupuje řidič.

A záleží na tom, jaký řidič. Nejlepší jsou svižní atleti mladí muži. Ještě než stačíte pozdravit, aniž by se zdržovali vyklápěním plošiny, hodí vás do vozu. Výborně, váš jediný problém je se dostat včas k madlům, než se rychlý řidič zase rozjede. Výstup z dopravního prostředku je podobně bleskurychlý. Druhý typ řidiče je rozvážný dobrácký praktik. Bez přehnaného spěchu vyklopí plošinu, s lehkým profesionálním úsměvem zatlačí a naloží. Stejně tak při výstupu. Vše s chápavým

klidem. Další variantou je řidička. Rázná žena, občas to bývá ještě doplněno mateřským citem, připadáte si jako v kočárku.

A takových je většina. Ale jsou i jiní – a ti právě dávají cestám MHD kouzlo dobrodružství. Zažil jsem už pár protivů, ale jeden mi utkvěl v paměti.

Červenec, Žižkov, rozvrtaná Koněvova třída, teplota 35 ve stínu. Přijíždí autobus, vystupuje nerudný pan řidič. Neochotně sklápí plošinu. Ovšem rozkopanému chodníku chybí obrubník, takže úhel je pro mě nepřekonatelný. Se slovy – já ti tam pomáhat nebudu (samozřejmě mi tyká), máš mít doprovod, že to nevyjdeš, mě nezajímá, sklápí plošinu a odchází do kabiny. Bezmoc a deprese, nezmohl jsem se na odpor.

A v tu chvíli, jako westernoví hrdinové, jako ochránci slabých vdov a sirotek, se do věci vložila trojice statných Moraváků v nejlepších letech kolem 70 let. Naložili mě do autobusu, řidiče poslali jadrně víte kam, jestli prý není cyp drevený, dali mi kus chleba s uzeným, napít slivovice. Chlapci byli v Praze na sokolském sletu, hezky jsme si cestou do Malešic pohovořili. Při vystupování z autobusu se pan řidič choval velmi korektně, až se zdálo, že se zastyděl za svoje chování, ale možná to bylo tím, že Moraváci vystupovali taky a zle na něj po ostravsku hleděli.

Přeju nám všem, ať občas narazíme v pravou chvíli (nejen v MHD) na hodné sokoly.

Tomáš Joza



Nová tabletová pulzní léčba RS

Léčba roztroušené sklerózy (RS) zaznamenala v posledních 25 letech zásadní pokrok daný zejména nově přicházejícími léky

V devadesátých letech se dostaly do rukou lékařů a pacientů interferony beta-1–v, interferony beta-1a a glatiramer acetát, následované v první dekádě nového století natalizumabem a v posledních sedmi letech fingolimodem, teriflunomidem, dimetylfumarátem a alemtumabem.

Zatím posledním lékem, který byl schválen pro léčbu RS a také získal v České republice od 1. října 2018 úhradu ze zdravotního pojištění, je kladribin. Kladribin (přípravek MAVENCLAD) je určený pro léčbu dospělých pacientů s vysoce aktivní relabující–remitující RS. V algoritmu léčby byl zařazen do časně eskalační linie léčby, tj. lze ho předepsat pacientům, u kterých došlo navzdory léčbě lékem první linie k jednomu středně závažnému nebo závažnému relapsu. Do portfolia léků pro léčbu RS tak přibyl nový lék, který se od většiny současných léků odlišuje nejen tabletovou formou, ale i unikátním dávkovacím schématem.

Působení kladribinu

Kladribin snižuje počet lymfocytů, což je podskupina bílých krvinek, která hraje hlavní roli při poškozování nervové soustavy při RS. Redukce počtu lymfocytů je pouze první fází účinku kladribinu. Zhruba po 6–9 měsících nastává druhá fáze, kdy dochází k obnově – rekonstituci – lymfocytů (počtu i jejich vlastností). Výsledkem je

dlouhodobá kvalitativní změna imunitního systému.

Podávání a účinnost kladribinu

Jde o tablety, které se podávají v krátkých několikadenních sekvencích, tzv. pulzech. Podává se jeden pulz v prvním roce a druhý pulz v druhém roce. Každý pulz sestává z 10 dní podávání (5 po sobě následujících dní při zahájení léčby a 5 dní po uplynutí 4 týdnů). V těchto dnech se podává jedna nebo dvě tablety denně, jejich celkový počet v pulzu závisí na hmotnosti pacienta. Účinnost kladribinu přetrvává ještě další 2 roky, a to bez nutnosti jeho dalšího podávání.

Bezpečnost přípravku

Pokles počtu lymfocytů je nejčastěji uváděný nežádoucí účinek, který je ovšem očekávaný a vyplývá z mechanismu účinku kladribinu. U čtvrtiny pacientů je pokles tak výrazný, že může znamenat riziko zvýšeného výskytu infekce herpetickým virem, způsobujícím pásový opar. V takovém případě je potřeba zvážit léčbu antivirotiky. U pacientů s RS léčených tabletovým kladribinem nebyl dosud hlášen žádný případ infekce PML (progresivní multifokální leukoencefalopatie, závažný virový zánět mozku). Užívání kladribinu nezvyšuje výskyt zhoubných nádorů, incidence onkologických onemocnění je stejná jako v běžné populaci. Ačkoliv se

jedná o nově nastupující lék, jsou k dispozici již více než třináctiletá data o jeho bezpečnosti.

Při zahájení a v průběhu léčby

Před zahájením terapie se provádí magnetická rezonance mozku a krevní vyšetření. Pacientům, kteří nemají protilátky proti viru planých neštovic, se doporučuje očkování. Kontrolní krevní testy se provádějí za 2 a 6 měsíců po podání léku v každém léčebném roce. Další vyšetření nejsou nezbytná. Při nálezů velmi nízkého počtu lymfocytů se druhý léčebný pulz odkládá až do úpravy jejich počtu.

Očkování

Léčbu kladribinem nelze zahájit během 4–6 týdnů po očkování živými vakcínami (ani oslabenými) z důvodu nebezpečí rozvoje infekce. U již léčených pacientů se nedoporučuje očkovat, pokud není počet bílýchrvinek v normálním rozmezí.

Plánování těhotenství

V průběhu podávání pulzů kladribinu je nutné užívat účinnou antikoncepci. Otěhotnět lze nejdříve za 6 měsíců po užití poslední tablety druhého pulzu (týká se jak pacientek s RS, tak partnerek pacientů s RS léčených kladribinem). S výhodou tak lze využít období, kdy ještě přetrvává dlouhodobý účinek kladribinu.

Naše zkušenosti

První zkušenosti s tímto přípravkem, které vycházejí z klinických hodnocení, ukazují na výbornou účinnost i bezpečnost, dobrou snášenlivost a dlouhotrvající efekt po dokončení druhého pulzu léčby. Klinická účinnost spojená s po-

klesem relapsů a zpomalením progresu hodnoceno na škále EDSS je provázána poklesem aktivity na MR mozku (zejm. absencí tvorby nových, aktivních ložisek). Nežádoucí účinky přípravku jsou známé, vychází z dlouholetých dat o jeho bezpečnosti. Velkou předností nového

léčiva je tabletová forma a krátké léčebné cykly, což významně zvyšuje tzv. „compliance“, tj. spolupráci pacientů při léčbě.

Prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D.,
MBA, Neurologická klinika LF
UP a FN Olomouc

Cvičit, či necvičit, to je otázka...

Nedostakem pohybu trpí podle aktuálních výzkumů přibližně 60 %–70 % české populace. V případě výskytu nemoci, jež člověka svými následky ochromí a občas i upoutá na vozík, je toto číslo mnohem vyšší.

Pohyb je přitom tou nejjednodušší prevencí před vznikem komplikací jak fyzických, tak psychických. Nejnovější studie dokazují, že stačí pouhých 30 minut pohybu denně, aby se toto riziko výrazně snížilo. Stačí tedy jenom malá změna ve vašem denním režimu, zařazení pravidelné půlhodinky cvičení samostatně či s fyzioterapeutem nebo asistentem a uvidíte, že se díky pohybu budete cítit mnohem lépe.

Jedním z nejznámějších psychických efektů, plynoucích z pravidelného pohybu, je vyplavování endorfinů do těla. Endorfiny neboli hormony štěstí nemají své jméno jen tak nadarmo. Jsou totiž důvodem, proč se během cvičení cítíme tak dobře. Během tělesné aktivity jsou endorfiny vyplavovány do krve a navozují pak pocit pohody a štěstí. To ale není všechno, endorfiny jsou zodpovědné i za posilování našeho imunitního systému.

Zároveň je nutné, abyste sami pracovali na udržení své fyzické i psychické kondice v co nejlep-



ším stavu. Jako jeden ze způsobů můžete zvolit pravidelnou návštěvu fyzioterapeuta. Moje doporučení je 1×–2× týdně navštívit tohoto mile se usmívajícího mučitele a pod jeho dozorem ze svého těla vydat to nejlepší, co můžete. Pravidelné cvičení zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost, rovnováhu, chůzi a celkovou kondici. V minulosti často uváděný názor, že lidé s RS by se měli neustále šetřit, je dnes již překonán. Trvalým šetřícím reži-

mem se naopak můžete dostat do značné dekonice a může dojít ke zhoršování jak tělesného, tak i psychického stavu. Cvičení je velmi důležité, ale je potřeba respektovat několik zásad a specifík, aby nedošlo naopak ke zhoršení zdravotního stavu. Fyzioterapie a pohybová aktivita u pacientů s RS je velice závislá na fázi choroby. V období ataky či akutní infekce by mělo dojít k relativnímu omezení pohybových aktivit. Zvýšená pohybová aktivita by v tomto období mohla spíše uškodit. Re-



spektujte únavu – u lidí s RS je únava jedním z nejčastějších příznaků a je velice limitující. Je potřeba se naučit se sebou pracovat, ale lidé s RS by neměli cvičit do maxima či vyčerpání. Opět by mohlo dojít až k vyvolání ataky. Cvičení by nemělo probíhat v příliš vysokém tempu ani ve velkém teple – přehřátí opět může zhoršit vedení vzruchu nervem. Bud'te sami sobě fyzioterapeutem a naordinujte si správnou dávku aktivity. Začněte každodenní ranní rozcvičkou. Během dne je velmi vhodný aerobní trénink: Nordic walking (svižná chůze s holemi), běh, jóga, plavání (zde však pozor na prochlazení), můžete zvolit i aktivnější sporty typu basketbal či volejbal. Ideální jsou sporty, které vás baví, děláte je pravidelně a rádi.

Další ze způsobů, jak do svého denního režimu zařadit pravidelný sport, jsou venkovní aktivity. Sport na čerstvém vzduchu po celém dni stráveném v zaměstnání či doma je vedle již výše zmiňovaných benefitů ideálním řešením, jak se odreagovat, načerpat

novou energii. Cvičení v přírodě, speciálně cvičení zaměřená na dechové funkce a uvolnění hrudníku, přináší mnohem větší radost než v uzavřené posilovně nebo doma. Výhody cvičení venku objevila už spousta lidí, takže určitě potkáte další sportovce, kteří si po dlouhém náročném dni venku protahují ztuhlé tělo. Při venkovním cvičení už také nejde jen o běh, možností je mnoho. Vyzkoušejte venkovní posilovny, stroje, které jsou volně přístupné ve městech i v městských par-

cích. Tato venkovní sportovní hřiště jsou určena pro všechny dospělé zájemce a existuje řada cviků možností, jak je zapojit do své pravidelné sportovní rutiny. Ať už zvolíte prvky zaměřené na protažení, uvolnění nebo na posilování, nikdy nesáhnete vedle.

A jak tedy vyřešit naši hamletovskou otázku? Já myslím, že už víte – PRAVIDELNĚ CVIČIT, TO JE, OČ TU BĚŽÍ.

Bc. Michaela Maxová, Dis.



Lék našich předků, který pořídíte za hubičku

Je neuvěřitelné, na co všechno funguje. Zelí, brambory a mléko tvořily základ jídla našich předků ještě před pár desítkami let. Zejména zimní období zvládali s touto základní kombinací, kterou doplňovali uskladněnými ořechy, jablky, sušenými švestkami a případně vajíčky. A byli zdraví!

Kysané zelí

Kysané zelí je hlávkové zelí, které projde procesem fermentace. Ta změní strukturu a chuť produktu. Hlavně ale způsobí, že kysané zelí pak obsahuje velké množství zdraví prospěšných látek.

Co obsahuje hrnek kysaného zelí?

- pouhých sedm gramů sacharidů
- dva gramy cukru
- deset procent denní dávky vitamínu C
- 11 procent doporučené denní dávky vitamínu K
- 5 procent doporučené denní dávky vitamínu B6 a kyseliny listové
- 20 procent denní dávky sodíku
- dále obsahuje železo, mangan, draslík, proteiny a hlavně probiotika, která jsou podstatná pro správné fungování zažívání, imunity, ale také nervové soustavy

Kysané zelí je nejlepší lékař

Díky svému obsahu vitamínu C, vitamínu B6 a kyseliny listové drží

zelí na uzdě hladinu homocysteinu, a tvoří tak klíč k pevnému zdraví a dobré imunitě vůči prakticky všem nemocem:

- udržuje správnou funkci střev
- odstraňuje problémy s pokožkou, nadýmáním, zácpou, únavou
- léčí špatně fungující střeva
- reguluje hladinu cholesterolu.

Zvýšenou pozornost bychom proto měli věnovat konzumaci zelí zvláště po nasazení antibiotik, která sice mohou pomoci našemu tělu v boji se zlými bakteriemi, ale současně obvykle vytloučou i bakterie pro tělo potřebné. Zařazení kysaného zelí do jídelníčku má za následek také zvýšenou tvorbu neurotransmiterů. Lidem, kteří jedí kysané zelí, se zlepšuje myšlení.

Kysané zelí a nádorové bujení

Kysané zelí ovlivňuje výrazně i některé typy nádorového bujení. Vychází se přitom ze studie, která prokázala, že zvýšený přísun *Lactobacillus reuteri*, který je obsažen v kysaném zelí, v kefiru a v jogurtech, vede k ovlivnění produkce imunitních buněk, které jsou schopné likvidovat některé nádorové buňky. Příkladem může

být rakovina prsu, ale i další typy nádorů, jako je rakovina jater, střev a plic.

Oči a kůže

Kysané zelí obsahuje i vitamin A, takže působí pozitivně na oči. Funguje též jako silný antioxidant. Proto pomáhá vylučovat z těla volné radikály, a udržuje tak naše tělo a obzvláště oči a kůži mladší a zdravější.

Se zelím ke štíhlé postavě

Další oblastí, kterou kysané zelí přímo ovlivňuje, jsou různé záněty v těle. Budou nás tedy méně bolet klouby a ovlivní se opět i některé druhy rakoviny, které vznikají na základě vlekých zánětlivých procesů. Zelí dokáže také pomoci produkci hormonů štěstí, čímž pozitivně ovlivňuje náladu a umí odbourávat stres. A lidé, kteří často konzumují kysané zelí, mají mnohem menší sklony k obezitě.

Zdroj: styl.denikplus.cz

Kapusta

Recepty z kapusty si zamilujete: Je chutná, levná a nabitá vitamíny. Kapusta je zeleninou, která se odpradávná na zimu uskladňovala, aby mohla být přes zimu jed-

nou z důležitých součástí našeho jídelníčku. A naši předci dobře věděli, proč to dělají. Kapusta nás totiž může ochránit před nemocemi z nachlazení.

V prevenci podzimních a zimních sezonních nemocí hraje prim. Obsahuje tolik vitamínu C, že v případě její pravidelné konzumace nemají viry nejmenší šanci něco na nás zkoušet. Poradíme vám, jak nejlépe chutná.

Ochutnejte zdraví

Patří mezi košťáloviny. Je levná, zdravá a plná vápníku. I tak by se dala kapusta charakterizovat. Obsahuje obrovské množství betakarotenu, kyseliny listové i dalších vitaminů skupiny B. Nechybí ani vitaminy C a E a další minerální látky jako hořčík, jód, zinek, selen a draslík. Tělu doplní také bílkoviny a sacharidy. Jde o plnohodnotné jídlo, které obsahuje vše, co naše tělo v zimním období potřebuje.

Posílí tělo

Co se zdraví týče, umí snižovat hladinu cholesterolu, čistí kardiovaskulární systém, chrání před osteoporózou, posiluje naše svaly a díky vláknině pomáhá střevům. Čerstvá šťáva z kapusty smíchaná v poměru 1 : 2 se šťávou z jablek má velmi zajímavou chuť, připomínající kiwi nebo jahody. Odšťavnění kapustových listů je vynikající způsob, jak do sebe dostat opravdovou výživovou bombu.

Ochutnejte kapustové závitky s mletým masem

Přísady:

- 8 větších kapustových listů
- kousek cibule
- česnek
- 2 lžíce sádla

- 1 lžíce hladké mouky
- 8 malých plátků anglické slaniny
- Sůl

Nádivka:

- 300 g mletého hovězího a vepřového masa
- 1 rohlík
- 1 bílek nebo 1 malé vejce
- sůl
- kousek cibule
- česnek
- mletý pepř

Kapustové listy vložíme na minutu do vařící vody, vyjmeme, po okapání seřízíme tuhá žebra. Poklademe je nádivkou a stočíme v závitky. Drobně nakrájenou cibuli a česnek zpěníme na sádle, zaprášíme moukou, osmahneme, zalijeme trochou vody, rozmícháme a přivedeme k varu. Přidáme kapustové závitky, ty pokryjeme tenkými plátky slaniny a pečeme asi 25 minut. Vhodná příloha jsou vařené brambory.

Příprava nádivky:

Na plátky nakrájený rohlík pokapeme vodou a necháme prosáknout, pak jej dobře rozmělníme a promícháme s mletým masem, bílkem (vejcem), solí, cibulí, česnekem a pepřem, rozdělíme na osm částí a naplníme závitky.

Kapustové řízky

Přísady:

- 500 g kapusty
- 120 g strouhanky
- 1 cibule
- sůl
- pepř
- hrst posekané zelené petrželky
- mouka a vejce na obalení
- tuk na smažení

Kapustu očistíme a v mírně osolené vodě vaříme doměkka. Poté vodu slijeme a kapustu nadrobno nasekáme. Přidáme k ní dozlatova orestovanou cibulku, sůl, pepř a promícháme. Nakonec vsypeme připravenou strouhanku, vejce a petrželku. Promícháme a tvoříme bochánky, které následně obalíme klasicky v trojobalu a osmažíme. Podáváme s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší.

Zdroj: styl.instory.cz

Kyselica

Polévka z kysaného zelí a brambor – Valašská kyselica je vitaminová bomba

V chladném počasí jsou polévky skvělým způsobem, jak se zahřát. Některé z nich jsou tak hutné a bohaté, že stačí jako hlavní jídlo. To je případ valašské kyselice, jejímž základem je to, co se v zimě nacházelo v každé horské chalupě: kysané zelí a brambory. A právě kysané zelí je ingredience, která z téhle polévky dělá zimní vitaminovou bombu. Chtěli byste si valašskou kyselicu sami vyzkoušet? Tady je recept na tuhle skvělou vitaminovou bombu.

Polévky z kysaného zelí jsou oblíbené hlavně ve střední Evropě: v Německu je populární Krautsuppe, na Slovensku kapustnice, v Čechách zelňačka, na Moravě kyselica... A vlastně se ani není čemu divit! Kysané zelí obsahuje nejen velké množství vitamínu C, který byl dříve na vesnicích v zimě nedostatečný, ale také třeba vitamín B12, který pozitivně působí na nervy a působí proti depresi. Moderní studie prokázaly, že kysané zelí chrání před rakovinou jater, plic, tlustého střeva a prsu. Během procesu kysání v něm

totiž vznikají látky, které mají protinádorové účinky.

Valašská kyselica: recept na polévku

Kyselica byla po staletí sytou a výživnou potravou valašských horalů. Jejím základem je to, co se v zimě nacházelo v každé chalupě: kysané zelí a brambory. A na přilepšenou se přidával domácí špek nebo klobáska. Zahušťovala se chlebovým kváskem nebo nastrouhaným bramborem,

později jíškou z hladké mouky, a zjemňovala se smetanou. Mletá paprika se do ní přidávat může, ale nemusí.

Zhruba 3 větší brambory oloupejte, nakrájejte na kostičky a v osolené vodě vařte. V druhém hrnci poduste 400 g kysaného zelí i s nálevem a hrnkem vody. Přidejte koření – 1 lžičku kmínu, 3 kuličky nového koření a 3 bobkové listy. Jakmile jsou brambory téměř měkké, přilijte je i s vodou k zelí. Orestujte na kostičky na-

krájenou slaninu (120 g) s 1 najemno nasekanou cibulí. Přidejte na kolečka nakrájenou 1 klobásu. V 50 ml mléka dobře rozkvedlejte 1 lžici hladké mouky, přilijte do zelí a důkladně rozmíchejte. Přidejte orestovanou slaninu s klobásou a vařte zhruba 15 minut. Sejměte z plotýnky, polévku osolte a opepřete a dochuťte zakysanou smetanou.

Zdroj:

www.napady.iprima.cz

Cukroví netradičně

Pechení cukroví patří mezi nejrozšířenější vánoční tradice. Jeho historie sahá do začátku 19. století, kdy se pro děti vyráběly nejrůznější figurky a panáčky z ovoce. Později se už začalo péct takové, které známe dnes. Nejen výborné na chuť, ale také velmi kalorické. Lze cukroví odlehčit tak, abychom o Vánocích nepřibrali?

Dietní cukroví, bohužel, neexistuje, ale v nejrůznějších kuchařkách se dají najít tukově odlehčené verze klasického babiččina cukroví. *Lehké kokosové kuličky*, *Želatinové pomerančové hvězdičky* nebo *Odlehčená rozinková srdíčka* jsou chuťově k nerozeznání od běžného cukroví.

Cukr a mouka

Nutričně cennější než rafinovaný bělený je přírodní hnědý cukr. Dodá tělu nejen energii, ale také minerální látky. Je možné zkusit i melasu nebo javorový sirup. Mezi přírodní zdroje sladké chuti patří stévie. Obsahuje glykosidy steviosidy, které jsou 200–300krát sladší než cukr a mají nízkou energetickou hodnotu. Je vhodná při redukční dietě. Co ale dělat, když se člověk musí kvůli své nemoci cukru vyhýbat? Na trhu existuje mnoho typů umělých sladidel. Nejrozšířenější sacharin se ale do cukroví nedoporučuje pro svůj nahořklý chuťový ocásek. Diabetici si můžou pochutnat na *dia pracinách*, které posypané sezamem chutnají naprosto jinak. Oříškové *dia rohlíčky* lze zase ozdobit opraženými lískovými ořechy bez hnědé slupky.

Celozrnná mouka je sice tučnější než klasická bílá, ale přináší nezanedbatelné množství zdravých prospěšných látek. Nejlepší bývá použít špaldovou nebo žitnou. Pro vynechání lepku ze stravy se nabízí mouka amarantová. Pozor, buchty z ní ale nevykonnou. Dále se mouka nahrazuje i drcenými ovesnými vločkami. *Celozrnné ořechové tlapky*, *piškoty ze špaldové mouky* nebo *ovesné sušenky* podle Kitchennette (známé food blogerky) jistě změní vánoční stůl.

Netradiční potraviny

Exotické ořechy mohou příjemně ozvláštňovat vánoční pečivo. Co zkusit přidat para ořechy, jedlé kašany nebo piniové oříšky? *Kokosové kuličky* či *Neapolské piniové sušenky* překvapí na míse s cukrovím. Zajímavé je také použití sušeného ovoce. Jen u něj nesmíme zapomenout na vysokou koncentraci cukru! V light verzi se připravují *datlové hrudky* nebo *fíkový salám*, které jsou navíc velmi rychle hotové. Kakao se může zaměnit za svatojánský chlebiček, který je známější pod názvem karobový prášek. Nakonec zkuste použít čokoládu s co nejvyšším obsahem kakaa, ti odvážnější pak rovnou drcené kakaové boby.

A důležitá poznámka nakonec! Platí, že cukroví nejíme v nekontrolovatelném množství, i když je vytvořeno z kvalitních a biologicky hodnotných surovin. To platí jak pro nemocné, tak pro zdravé lidi. Ochutnejte, ale ne více než jeden kousek od každého druhu. Neuzobávejte, ale dejte si ho k snídani nebo svačině.

Recepty na odlehčené a zdravější cukroví

Neapolské piniové sušenky

200 g marcipánu, 70 g třtinového cukru, 50 g špaldové mouky, 1 vejce, 200 g piniových oříšků



Marcipán rozlámeme na kousky, přidáme vejce, javorový sirup a mouku a vypracujeme neroztékavé těsto. Lžičkou tvoříme kuličky, které z poloviny obalíme v piniových oříšcích. Plech vyložíme pečicím papírem, položíme na něj kuličky ořechy nahoru a pečeme je 15–25 minut při 160 °C.

Odlehčená rozinková srdíčka

50 g celozrnné mouky, 140 g vlašských ořechů, 160 g rozinek, 100 ml citronové šťávy, 1 bílek, žloutek na potření, mandle na ozdobu



Ořechy a rozinky rozmixujeme, přidáme mouku, citronovou šťávu a bílek. Všechny suroviny zpracujeme na hladké, nelepivé těsto, které necháme do druhého dne odležet. Pak je rozválíme na plát silný

5 milimetrů, z něhož pak vykrájíme srdíčka. Potřeme žloutkem, ozdobíme půlkou mandle a rozložíme na plech. Cukroví pečeme asi 10 minut v předehřáté troubě (180 °C). Hotová srdíčka necháme na plechu krátce vystydnout, pak je přesuneme na kovovou mřížku, kde zůstanou do úplného vychladnutí.

Kokosové kuličky

100 g ořechů kešu, 200 g kokosového másla, 100 g javorového sirupu, 150 g strouhaného kokosu, strouhaný kokos na obalení

V robotu rozmixujeme ořechy kešu na jemnou mouku. Smícháme s kokosovým máslem, javorovým sirupem a strouhaným kokosem. Tvarujeme kuličky o průměru 1,5 cm a obalujeme je v kokosu. Dáme chladit do ledničky na jednu hodinu. Kuličky vydrží v lednici i několik týdnů.



Sušenky z kakaových bobů

120 g datlí, 50 g dýňového semínka, 30 g chia semínek, 50 g kakaových bobů, 100 g dia rybízové marmelády

Datle vypeckujeme, dýňová semínka umeleme a oboje uhněteme rukama do jednolité hmoty. Přidáme celé chia semínko a mleté kakaové boby. Opět hněteme až do tuhého těsta. Tvarujeme koláčky ve velikosti 4 cm. Naskládáme je na plech a do středu každého z nich vytlačíme důlek. Pak je pečeme asi 15 minut v troubě předehřáté na 180 °C. Rybízovou marmeládu rozejdeme, propasírujeme, naplníme jí důlky v koláčcích.

Kornelie Holá, DiS.,
nutriční terapeut z Domova svatého Josefa v Žirči.
Se svolením použity fotografie Františka Petráka.

Štědrovečerní stůl zdravěji

Pro mnohé z nás bývá prosinec nejromantičtějším měsícem roku. Všude leží sníh, cítíme vůni jehličí a pozorujeme plápolající svíčky. Lidé jsou si bližší, tráví společně i více času. Poslední dny měsíce se staly symbolem lahodného jídla a pití, jehož množství často hraničí až s obžerstvím. Jak si připravit pokrmy, které ke Štědrému dni neodmyslitelně patří, abychom měli požitek z chutně připraveného jídla a zároveň prospěli svému zdraví? Nebo mu alespoň neublížili?

Štědrovečerní večeře začíná kubou. Najdete v něm těžce stravitelné kroupy, které můžeme nahradit kuskusem nebo jáhlami. Dále obsahuje houby, cibuli, česnek a koření. Nakonec se přidává sádlo. Pro odlehčení se doporučuje z udaného množství použít polovinu. Pokrm je tak méně tučný.

Na stole jistě nechybí polévka z kapra. Ta je tělu sympatická, protože obsahuje rybí tuk a omega-3 mastné kyseliny. Klasický recept se skládá z vývaru z kapří hlavy, zeleniny a světlé jíšky. Pro zdravější variantu si připravte jíšku z mouky celozrnné a odvážnější místo ní použijí ovesné vločky, které nechají důkladně rozvařit. Je zvykem podávat polévku s housličkou osmaženou na másle. Použijte celozrnné pečivo.

Pokud nemáte rádi kapří chuť nebo vybírání kostí, zkuste připravit jiný druh ryby. A co zdravější varianta, kdy rybu nesmažíme? Pouze ji posypeme kmínem nebo směsí koření, osolíme a upečeme dozlatova v troubě. Pro lepší chuť na ní rozpustíme máslo.

K rybě se obvykle podává bramborový salát. Na trhu najdete velké množství odlehčených vari-



ant majonéz – od zahuštěných škrobem až po ty se sníženým obsahem tuku. Zkusit můžete i bílý smetanový jogurt, který si díky tuku zachová přirozeně hustou konzistenci a majonézu plně nahradí.

Po tak velké večeři je již zbytečné dávat na stůl chlebičky nebo vánoční jablečný závin. Na něm si pochutnejte až druhý den ráno. Pokud se někomu, i přes hrozbu těžkého žaludku, nechce měnit složení tradičních pokrmů, stačí dodržet jednoduchá pravidla, aby se nepřejedl, a celý den mu pak bylo dobře:

- Jíst pravidelně, s dvouhodinovými přestávkami
- Dopřát si během dne zakysaný mléčný výrobek
- Zařadit syrové ovoce a zeleninu
- Zvolit poloviční porci z každého chodu

Užijte si krásné Vánoce a u stromčku nemyslete jen na své blízké. Obdarovat můžete i sami sebe, respektive svůj žaludek a žlučník.

Kornelie Holá, DiS., RNT,
Foto: František Petrák

Jezte omega-3!

Všude se dočtete, že byste měli jíst omega-3 mastné kyseliny. Ale víte proč? Mají velice pozitivní dopad na fungování mozku a jejich nedostatek ovlivňuje nejen náladu, ale i schopnost rychle přemýšlet a pořádně se soustředit. Takže, co byste měli začít jíst každý den?

Omega-3 je soubor vícenenasycených mastných kyselin, které jsou pro naše fungování velmi důležité. Jsou esenciální, což znamená, že je lidský organismus není schopen vytvořit sám, umí je pouze uložit. Proto si je dopřávejte pravidelně. Omega-3 mastné kyseliny podporují imunitu, mají pozitivní vliv na metabolismus a podle mnohých odborníků jsou nepostradatelné pro činnost mozku.

Pro bystrou mysl a dobrou paměť

Proč je důležité konzumovat tyto zdravé tuky pravidelně? Jsou důležité pro zachování kognitivních schopností – nedostatek způsobuje špatnou paměť, velkou únavu, výkyvy nálady či úzkostné stavy. Podle některých studií je omega-3 také dobrou prevencí před demencí a Alzheimerovou chorobou. Jednou z nejdůležitějších látek ze souboru omega-3 je kyselina dokosahexaenová (DHA). Hraje klíčovou roli ve správném fungování mozku. Proto je dobré vědět, v čem omega-3 najdete.

Ryby jsou sázka na jistotu

Spolehlivým zdrojem jsou ryby – a především tučné mořské. Ve

větším množství jsou omega-3 mastné kyseliny obsaženy v rybách z chladných mořských vod. Je to hlavně losos, ančovičky, sardinky, sled, tuňák, makrela. Ze sladkovodních ryb lze jmenovat pstruha. Budete-li jíst rybí pokrm alespoň dvakrát týdně, měli byste si tím zajistit dostatečný přísun omega-3. Ryby vám nechutnají? Nahraďte je třeba rybím olejem v kapslích.

Spolehněte se na rostliny a namáčejte

Kde omega-3 mastné kyseliny najít: v semínkách, ořeších a olejích.

Vynikajícím zdrojem omega-3 kyselin jsou konopná semínka. Lze je přidávat do smoothie a jogurtů nebo je namlít a využít jako mouku. Další možnost představují lněná semínka a vlašské ořechy. Významným zdrojem omega-3 mastných kyselin jsou i chia semínka – dobře poslouží k zahušťování a přípravě pudinků.

Je vhodné lněná semínka i ořechy před konzumací namočit, a to nejlépe přes noc. Tak bude vstřebatelnost veškerých důležitých mikronutrientů stoprocentní. Už dvě polévkové lžíce těchto semínek a ořechů zajistí dosta-

tečný přísun omega-3 kyselin na den.

Vybírejte správné oleje

Dalším významným zdrojem omega-3 jsou oleje. A to především ty, které se používají ve studené kuchyni. Naprosto nejlepší je v tomto ohledu lněný olej – jediná polévková lžíce obsahuje 6,6 gramu zdravých kyselin. Doporučená denní dávka je přitom pouhých 0,25 gramu. Za něj se řadí řepkový olej, který má v polévkové lžíci 1,5 gramu, ořechový nabízí 1,4 gramu. Také lžíce olivového oleje v salátu vám zajistí dostatečný denní příjem omega-3 kyselin. Oleje ze semínek a ořechů lze kromě salátů přidat i do jogurtu, tvarohu nebo různých snídaňových kaší. Vždy je však uchovávejte v lednici, aby se nezkazily. Výborný je vylisovaný lněný olej. Musí však být skladován v temnu a chladu a po otevření ho rychle spotřebujte. Pokud si lněná semínka sami melete, namelte si vždy jen takové množství, které ihned sníte. Kvůli vysokému obsahu kyseliny alfa-linolenové jsou totiž velmi náchylné na oxidaci, což je negativní a pro zdraví nevhodný proces. Lněný olej je proto určen pouze a jedině k přípravě studené kuchyně, například do různých salátů.

Zdroj: <https://www.prozeny.cz/>

Křest kalendáře

Ve čtvrtek 18. října 2018 proběhl Křest kalendáře „Můj ALFA grafický rok“ naší roskařky Moniky Otáhalové v zámku Žerotínů ve Valašském Meziříčí.

Monika maluje obrázky inspirované Zentagle. Relaxační kresba – grafika jí pomáhá udržovat mozek v lepší kondici i po 20 letech neléčené RS. Svá díla vystavovala na *Cestě za duhou* v kavárně NONA v Praze.

Ač je sama velmi nemocná, jde nám všem příkladem v naší Rosce, je milá, ochotná, kamarádká, je to naše „sluníčko“, dodává nám pozitivní energii. Kdo by měl zájem o kalendář, je k dispozici k prodeji přímo u Moniky nebo může kontaktovat vsetínskou Rosku.

Dagmar Slováková
Roska Vsetín

Cesta za duhou

Dne 1. 11. byl zahájen 16. ročník výstavy Cesta za duhou, letos na téma MY SOBĚ. Výtvarná díla jsou krásná a stojí za to se jít na výstavu podívat, tady je vidět, jak hodně lidí s touto urputnou nemocí dokáže něčím přispět do tak krásného projektu, jako je tato výstava Cesta za duhou. Vernisáž se konala v kavárně NONA na Nové scéně Národního divadla.

www.cestazaduhou.cz

My sobě

*Proč fotím v této době?
Tím chtěl bych říci tobě,
co oko mé, mysl zajímá,
někdy motiv prostý je, někdy dojímá.*

*Proto fotím,
kudy chodím,
lidi, přírodu, stavení,
celým světem jsem zmámený.*

*Tak na památku všem,
jak vypadá naše zem.*

Bohuslav Večeřa

Lapač snů

Lapač snů je indiánský talisman na ochranu před zlými sny. Zlé sny se zamotají v síti lapače snů a ty příjemné se po jemném peříčku sklouznou až do vaší hlavy.



Co budeme potřebovat:

kovový nebo dřevěný kruh, barevné bavlnky, pírka, korálky, jehlu, nůžky

Postup:

Barevnou bavlnkou hustě omotáme kruh, můžeme střídat barevné bavlnky, poté začneme vázat výplň. Jak bude hustá, záleží na hustotě první řady. Jednotlivými oky omotáme celé kolo a zavážeme na uzel, každou další řadu začneme uzlíkem vždy uprostřed úsečky mezi dvěma oky první řady. Na bavlnku můžeme navléknout korálky a zajistit uzlíkem, další korálek navlékneme doprostřed úpletu a schováme do něj poslední zajišťovací uzlík. Podobně vytvoříme menší kroužky. Peříčka spojíme po dvou k sobě a nad ně navlékneme korálky. Krátké závěsy připevníme po stranách a delší na spodní stranu. Všechny uzlíky by měly být schované v korálcích, aby byly co nejméně vidět. Pak už zbývá lapač zavěsit nad lůžko a těšit se na hezké sny.

Motýl z papírových srdíček jako valentýnská dekorace

Co budeme potřebovat:

barevné čtvrtky (bílá, růžová až červená), tužka, fix, lepidlo, dřevěný kolíček, tavná pistole

Postup:

Z barevných čtvrtek vystříháme srdíčka různých velikostí a slepíme podle obrázku jednotlivá křídélka.

Ta slepíme k sobě a tavnou pistolí připevníme na kolíček. Tomu můžeme barvami natřít horní stranu a fixem namalovat tykadla.

Na rub křídel můžeme napsat přání nebo věnování.

Uplatnění pro papírové motýlky už najdete snadno. Připevněte je do kytice, ozdobte jimi dárek nebo je nechte poletovat po záclonách...

Hezké tvoření přeje Veronika Borkovcová



Pokud se chcete stát našimi členy, stačí, když se přihlásíte do regionální organizace v blízkosti svého bydliště podle vlastního výběru.

Přihlášku naleznete na <http://www.roska.eu/ke-stazeni/formulare>

Kontakty na regionální organizace jsou uvedeny na

<http://www.roska.eu/o-nas/kontakti-udaje/regionalni-organizace>

Unie Roska – česká MS společnost

Adresa: Senovážné náměstí 994/2, 110 00, Praha 1

e-mail: roska@roska.eu

web: <http://www.roska.eu/>

IČ: 45768889

Předseda VR: Ing. Jiřina Landová

Časopis naleznete na <http://www.roska.eu/ke-stazeni/casopisy>

Časopis je vydáván za podpory MZ ČR



Cvičení paměti praktická část 3

V dnešním pokračování se zaměříme na pravou mozkovou hemisféru (kreativitu a fantazii), levou hemisféru (logické myšlení) a abstraktní myšlení. Většinou však neprocvičujeme izolovaně jednu kognitivní funkci, ale více zároveň.

Úkoly na procvičení kreativity a fantazie

Vymyslete podobné názvy firem „nomen omen“ jako je např. Požární ochrana Jiskra nebo Kadeřník Kudrna. Co nejvíce zapojte svou fantazii.

K uvedeným slovům se pokuste vymyslet rým (i více).

Vlasy, chuť, stín – klín, láska, znamení – kamení, vrána – zrána, led, duha, záře, zvonky, strom, smetí, zima, víra, čelo, nota, přání, kočka, dost, špička, voda, bok, muška, metr

Pojmenujte tato výtvarná díla dle své fantazie.



Obrázek 1



Obrázek 2

Další možnosti procvičování kreativity a fantazie:

- Tvůrčí psaní
- Vymýšlení příběhů, např. pohádek vnoučatům
- Kreativní výtvarné činnosti
- Učení se novým věcem, postupům a činnostem
- Učení se hře na hudební nástroj (i ve vyšším věku)
- Stolní hry – např. Příběhy z kostek

Úkoly na procvičení logického myšlení

Doplňte číslo, které se hodí místo otazníku.

219 208 186 ? 109 54 –12

Vyřešte následující kris–kros. Do prázdných políček vpisujte podle počtu písmen slovenská města (buď zleva doprava nebo shora dolů). Postupujte logicky (vylučovací metodou), ne zkusmo.

4 písmena – Šaľa

5 písmen – Čadca, Snina, Nitra, Makov

6 písmen – Žilina, Poprad, Nováky, Revúca, Zvolen

7 písmen – Trenčín, Rožňava, Humenné, Pezinok

8 písmen – Kežmarok, Bardejov, Kremnica, Piešťany, Filádkovo

9 písmen – Prievidza, Topoľčany

10 písmen – Ružomberok

12 písmen – Medzilaborce

X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X		X		X	X		X	X	X	X	X	X	X
X		X		X		X									X
X		X		X		X	X		X	X	X	X	X	X	X
X									X	X	X	X	X		X
X		X		X		X	X								
X		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X		X
X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X
X	X		X	X		X	X		X	X	X				
X	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X		X
X	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X		X
X									X						
X	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X		X
	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
	X	X													X
	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
						X	X	X							
	X	X	X	X	X	X	X		X		X		X	X	
	X	X	X								X		X	X	
X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	
X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	
X	X	X	X	X	X	X						X	X	X	

Další možnosti procvičování logického myšlení:

- Luštění sudoku a číselných křížovek
- Stolní hry: např. šachy, karetní hry, zejména bridž

Úkoly na procvičení abstraktního myšlení

Pokuste se uhodnout následující hádanky.

- Nevidíš to, necítíš to, nemá to křídla, a přece to letí.
- Mám otce i matku, a přece nejsem syn.

- Kdo mne má v kapse, nemá v ní nic.
- Přiletěl obrázek, poseděl, složil se, rozložil a odletěl.
- Co se v chladnu nejvíce zapotí?
Na základě analogie mezi první dvojicí slov doplňte chybějící slovo u druhé dvojice slov.

- květiny a odrůda, zvířata a ...
- Obilí a chleba, chmel a ...
- Cirkus a manéž, divadlo a ...
- Vlak a kupé, loď a ...
- Slanina a plátek, pomeranč a ...

- Led a kostka, čokoláda a ...
- Chléb a krajíc, dort a ...
- Sůl a zrnko, šťáva a ...
- Banán a slupka, pomeranč a ...
- Lékař a sestra, ředitel a ...
- A a Z, alfa a ...
- Pětikoruna a mince, pětistovka a ...
- Rohovka a oko, bubínek a ...
- Kapsa a klokan, bodliny a ...
- Ruka a zápěstí, noha a ...
- Milešovka a České středohoří, Praděd a ...
- Mazurka a Polsko, čardáš a ...

Řešení

Procvičení kreativity a fantazie 3

Vlasy – hlasy, klasy, řasy
 Chuť – rtuť
 Stín – klín
 Lásky – vráska, páska
 Znamení – kamení
 Vrána – zrána
 Led – hned, med
 Duha – stuha
 Záře – tváře
 Zvonky – sponky
 Strom – hrom
 Smetí – letí
 Zima – rýma
 Víra – díra
 Čelo – dělo
 Nota – bota
 Přání – zrání
 Kočka – očka
 Dost – kost, most

Špička – svíčka
 Voda – škoda, soda
 Bok – krok, mok
 Muška – hruška
 Metr – svetr, Petr

Procvičení logického myšlení 1

153. Rozdíly jsou – 11, – 22, – 33, – 44, – 55, – 66.

Procvičení logického myšlení 2 - viz tabulka níže

Procvičení abstraktního myšlení 1

Čas, dcera, díra, motýl, okno

Procvičení abstraktního myšlení 2

Květiny a odrůda, zvířata a rasa
 Obilí a chleba, chmel a pivo
 Cirkus a manéž, divadlo a jeviště
 Vlak a kupé, loď a kajuta

Slanina a plátek, pomeranč a měsíček (dílek)
 Led a kostka, čokoláda a čtvereček
 Chléb a krajíc, dort a dílek
 Sůl a zrnko, šťáva a kapka
 Banán a slupka, pomeranč a kůra
 Lékař a sestra, ředitel a sekretářka (asistentka)
 A a Z, alfa a omega
 Pětikoruna a mince, pětistovka a bankovka
 Rohovka a oko, bubínek a ucho
 Kapsa a klokan, bodliny a ježek (dikobraz)
 Ruka a zápěstí, noha a kotník
 Milešovka a České středohoří, Praděd a Jeseníky
 Mazurka a Polsko, čardáš a Maďarsko

Mgr. Jitka Suchá

Zdroj obrázků:

<https://cz.depositphotos.com>

X	X	X	Z	X	H	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	V	X	U	X	X	F	X	X	X	X	X	X	X
X	M	X	O	X	M	X	P	I	E	Š	Ť	A	N	Y	X
X	A	X	L	X	E	X	X	E	X	X	X	X	X	X	X
X	K	R	E	M	N	I	C	A	X	X	X	X	X	T	X
X	O	X	N	X	N	X	X	K	E	Ž	M	A	R	O	K
X	V	X	X	X	É	X	X	O	X	X	X	X	X	P	X
X	X	R	X	X	X	X	X	V	X	X	X	X	X	O	X
X	X	O	X	X	P	X	X	O	X	X	X	Š	A	E	A
X	X	Ž	X	X	R	X	X	X	X	R	X	X	X	Č	X
X	X	Ň	X	X	I	X	X	X	X	U	X	X	X	A	X
X	B	A	R	D	E	J	O	V	X	Ž	I	L	I	N	A
X	X	V	X	X	V	X	X	X	X	O	X	X	X	Y	X
P	X	A	X	X	I	X	X	X	X	M	X	X	X	X	X
O	X	X	M	E	D	Z	I	L	A	B	O	R	C	E	X
P	X	X	X	X	Z	X	X	X	X	E	X	X	X	X	X
R	E	V	Ú	C	A	X	X	X	T	R	E	N	Č	Í	N
A	X	X	X	X	X	X	X	S	X	O	X	I	X	X	O
D	X	X	X	P	E	Z	I	N	O	K	X	T	X	X	V
X	X	X	X	X	X	X	X	I	X	X	X	R	X	X	Á
X	X	X	X	X	X	X	X	N	X	X	X	A	X	X	K
X	X	X	X	X	X	X	X	Č	A	D	C	A	X	X	Y

Bilancování s Roskou Písek

Čas plyne jako voda a tak jen malé nahlédnutí do činnosti písecké Rosky

Rok 2018 pokračoval pravidelným cvičením a setkáváním členů na pobočkách organizace a stranou nezůstala ani účast sportovního družstva na turnajích ve hře iBoccia. Pravdou je, že jsou tací, kteří raději sedí doma, ale to zdravé jádro organizace jde do všeho. Zpestřením bylo, že se několikrát zakončilo cvičení nebo dobrý postup v ligové sezoně společným posezením v kavárně při kávě s dortíkem nebo dobrým obědem či večeří v naší známé restauraci. Milou vzpomínkou budou i veselé cesty autem na různé akce, kdy se prožilo nejedno dobrodružství.

V lednu pokračovala ligová sezona v iBoccie a i když se boccistkám turnaj nevydařil, nezanevřely na hru a v dalším turnaji 2.místem zajistily celkové 5. místo v 1. jihočeské lize. Po třech uplynulých ročnících, kdy naše boccistky vždy stály, jak se říká, „na bedně“, to bylo trochu zklamání, ale takový je sport. S podobným



výsledkem skončilo družstvo boccistek i na jaře, kdy se zúčastnilo dvou přátelských turnajů v Soběslavi. Prostě chybí trénink, to víme! Tečkou za sportovní sezónou byl přátelský turnaj v boccie na Čeřínsku u Jihlavy, který uspořádala jihlavská Roska. Společně s námi zde soupeřili členové Rosky Jihlava a Rosky Brno. Pohodové setkání jsme zakončili nezapomenutelným obědem, prostě kachna se zelím neměla chybu.

Také společná oslava u příležitosti Světového dne RS v Českých Budějovicích, kterou už několik let úspěšně pořádá místní Roska, se vydařila a jako vždy zaujala pestrým kulturním programem. Na této benefiční akci máme možnost představit a nabídnout veřejnosti své výrobky zhotovené v rámci naší ergoterapie.

Konec června patřil naší první rekondici, kdy jsme se opět s radostí zabydleli v podhůří Šumavy v Hotelu pod Hořicí. Krásná příroda, téměř lázeňská nabídka rehabilitace a pravidelná cvičení měla na všechny pozitivní účinek. Jen ty schůdky do hotelového bazénu by potřebovaly bezbariérovou změnu. Také exkurze do nedalekého Kravína a bioplynové stanice místního obchodního družstva, kde se nám dostalo spousty informací o moderním chovu krav, byla přínosem a i přes náročný terén vše zvládli i vozíčkáři. Vzpomínkou zůstanou i společné ve-





čery s pražskými důchodci, kdy se s kytarou zpívaly trampské písně do pozdních hodin. Ve volných chvílích několik vytrvalců pokračovalo ve výrobě dekorálních obrázků nebo ti zdatnější účastníci vyrazili na výlet po okolních památkách.

Už tradičně v srpnu proběhla druhá rekondice ve ŠvP ve Střelských Hošticích. Letos jsme se sjížděli s velkým očekáváním. Přijali jsme nabídku Unie ROSKA a pozvali dvě studentky se zaměřením na ergoterapii z Fakulty zdravotnických studií Univerzity J. E. Purkyně z Ústí nad Labem. Praxe mladých studentek byla pro nás velkým přínosem. Ať už malování kamínků nasbíraných v blízké řece Otavě a následná výroba obrázků nebo zdobení papírových přání formou quilingu se všem líbily. Překvapením bylo, ale se ctí jsme prošli, když si pro nás připravily na tabuli diktát z českého jazyka a my si tím nejen procvičili mozkové buňky, ale tak trošku si i zavzpomínali na svá školní léta. Také nelze zapomenout na důkladnou masáž rukou, kterou nám studentky prová-

děly a tak trochu i naučily. I kruhový trénink pod jejich vedením neměl chybu. Zpočátku jsme se báli velkého věkového rozdílu, ale vše dopadlo na velikou jedničku. Pravdou je, že takový týden pohody a smíchu se už asi opakovat nebude a my můžeme na děvčata z Ústí už jen rádi vzpomínat.

Podobně naladěno vyrazilo koncem září několik členek na

2. roskiádu do Sportovního centra v Nymburku. V sobotu, po slibu soutěžících i rozhodčích, jsme se zapojily do jednotlivých disciplín, na které nám stačily síly. Sice opět žádnou medaili nemáme, ale slavnostní atmosféru jsme si užily i tak, a jak je zmíněno v úvodu, zpáteční cesta byla super!

Podzim přináší ještě společné setkání na členské schůzi a několik rehabilitačních cvičení. Věřme, že teplé počasí vydrží a my se budeme bez plískanic pohodlně dopravovat do tělocvičny. Na všech společných setkáních jde vždy o vzájemnou podporu, pohodu i toleranci a chuť něco dokázat nebo změnit.

Teď si snad jen přát a věřit, že i v dalším roce zdraví dovolí plnit si svá přání a cíle i odhodlaně překonávat nelehký život s ereskou. Jak se říká: NIKDY NENÍ POZDĚ A ŠKODA KAŽDÉHO DNE, KDY SE NIC NEDEJE!

Za Rosku Písek
Eva Řezáčová



Roska Jihlava

Spolek Roska Jihlava není v republice neznámý. Naopak, naše aktivity nám mohou závidět daleko silnější sdružení z velkých měst.

Účastníme se všemožných akcí a máme i značné úspěchy v různých soutěžích. Právě ve čtvrtek 1. 11. 2018 jsme byli pozváni na vernisáž již 16. ročníku výstavy děl autorů s roztroušenou sklerózou „Cesta za duhou“.

Výstavu hostí Kavárna Nona na Nové scéně Národního divadla. Velmi krásné prostředí umocňovalo slavnostní atmosféru celé akce. Po zahájení výstavy a krátkých projevech významných osobností – např. prof. MUDr. Evy Kubala Havrdové, CSc.; předsedkyně výkonné rady Unie ROSKA Ing. Jiřiny Landové, předsedkyně správní rady NF Impuls Ing. Kateřiny Bémové, ředitelky společnosti Ceros doc. PhDr. Kamily Řasové, Ph.D., a Mgr. René Bastla, MBA, ředitele firmy Merck – jsme si prohlíželi vystavená díla. A byly



pro nás připraveny i krásné katalogy s letošním tématem „My sobě“. Pochvala od organizátorů a kurátorky výstavy za zvyšující se kvalitu prací potěšila nás všechny, kteří jsme do Prahy přijeli. Potkali jsme se tam i s dlouholetými známými kolegy a v tak

pěkném prostředí jsme při sklenice vína a drobném občerstvení rádi poseděli a popovídali.

Osobně mám velkou radost, že hodně lidí s touto urputnou nemocí dokáže něčím přispět do tak krásného projektu, jako je tato výstava „Cesta za duhou“.

Eva Zavadilová



Rekondice Davidův Mlýn

Ve dnech 9. až 13. září proběhla první společná rekondice Rosky Kroměříž a MSA Uherské Hradiště

Členové obou společností se setkali v pohádkově krásném prostředí Beskyd v Davidově mlýně. Dvacetipětičlenná skupina pacientů s roztroušenou sklerózou a jinými onemocněními si zde nejen dobře zacvičila, ale také příjemně odpočinula. Využili jsme téměř všechny nabízené aktivity jak pro vnitřní, tak pro venkovní vyžití. Kromě cvičení v tělocvičně jsme měli k dispozici venkovní bazén a vyzkoušeli si cvičení ve vodě a také se hrál golf. První úder si vzala na starost cvičitelka Vladka z Rosky Ostrava, jejíž míček přistál v jamce na jeden šťouch.

Po dobu celého pobytu panovala naprosto skvělá nálada a neuvěřitelné propojení mezi chodícími a vozíčkáři. Cvičení zajistily dvě cvičitelky, Vladka z Rosky Ostrava a Alena z MSA Uherské Hradiště. Rekondiční pobyt byl

zahájen Jógou smíchu s Pavlínou Mrnuštkovou, která přijela z Brna. Dále pak za námi přijela Mirka Veselá z Uherského Hradiště, která účastníky rekondice zasvětila do techniky bubnování a jiných zajímavostí z oblasti muzikoterapie.

Informace z problematiky invalidních důchodů přednesla Pavlína Kovalová, předsedkyně Rosky Kroměříž a hlavní organizátorka této rekondice. Do programu přednášek se přiřadila také Lucie Kopřivová z firmy FLEXiThrone a předvedla pacientům lehké skládací elektrické vozíky.

Proběhla také obhlídka okolí areálu a obě skupiny se vydaly až ke Kružberské přehradě. Procházku s trekovými holemi umocnilo překrásné slunečné počasí. Jako doplněk programu byly k dispozici masáže a návštěva sauny.

Kdo si na klasickou saunu netroufl, měl možnost zkusit infrasaunu s teplotou do 65 stupňů Celsia. Po saunování přišel vhod venkovní bazén.

Rekondice se zúčastnili lidé, jejichž zdravotní stav již není více či méně uspokojivý a musejí bojovat se svými zdravotními problémy. Všichni ale dokázali, že jsou odhodláni se svou nemocí bojovat a snažit se, aby se udrželi v co nejlepší kondici jak fyzické, tak psychické.

Závěrem bychom chtěli poděkovat všem sponzorům, kteří nám přispěli na pobyt, a pomohli tak s jeho realizací. Díky nim se rekondice mohli zúčastnit úplně všichni, kteří to potřebují. Je krásné se sejit a prožít společně krásné chvíle.

Alena Filová Zedníčková, MSA Uherské Hradiště – předsedkyně

Rekondice Rosky Žďár nad Sázavou

*Vážení,
dovoluji si vám přiblížit slovem i fotogalerií atmosféru rekondičního pobytu prožitého v krásném prostředí Vysočiny*

Jezdíme do Svatky již mnoho let. Na jaře vždy společně s Roskou Havlíčkův Brod a na podzim sami. Letos poprvé

bez dlouholetého předsedy Rosky Žďár n. Sázavou – Karla Kesnera.

Program jsme měli opravdu nabitý. Naše cvičitelky – Evička

a Maruška – nám daly pěkně zabrat. Abychom si procvičili i mozkové závitky, namáhali jsme si hlavičky vtipně připraveným

„videostopem“ nebo kvízem „hádej, co je to“ (třeba slovo šterc). Bavili jsme se i při takzvané aukci, načež jsme výtěžek promlsali.

Jedno odpoledne jsme zhlédli ukázkou ruční výroby cukrářských vykrajovátek a mohli si to i vyzkoušet. Je to pěkná dřina, prstíčky pěkně bolely. Přijela si s námi zatančit v rytmech ABBA Jaruška

se Zdenkou. „Vrtěli“ jsme se skoro dvě hodiny. Poutavou přednášku měla neuroložka, ta za námi přijela i s malou dceruškou.

Dalším hostem se zajímavou přednáškou byl cvičitel jógy. Pěkně na sluníčku jsme si dali soutěž v pétanque nebo si udělali jen krátkou procházku. Na závěr nám přijela zahrát kamarádka pro po-

slech, ale i tanec. Tančilo se na vozíku i na židlích. Prostě bylo nám nádherně. Byl to úžasný pobyt, všem nám zvedl náladu a chuť se sebou něco dělat. A o tom to je!!!

Krásný sluníčkový den přeje Helena Tesařová ze Žďáru nad Sázavou.

Rekondiční pobyt Rosky Vsetín v Teplicích nad Bečvou

Rekondiční pobyt Rosky Vsetín v počtu 13 lidí proběhl ve dnech 23.–30. 9. 2018 v lázních Teplice nad Bečvou v bezbariérovém hotelu Moravan

Do lázeňského města se rádi vracíme každý rok na rekondiční pobyt. Nejen kvůli procedurám, ale je zde velmi krásné a klidné prostředí, úžasná příroda, již několikrát jsme navštívili Zbrašovské aragonitové jeskyně s unikátní krasovou výzdobou. Procházkou lze dojít z lázeňského parku k nedaleké Hranické propasti, která je nejhlubší zatopenou jeskyní na světě.

V programu rekondice byly zahrnuty tyto aktivity: masáže, uhlíčené koupele, zábaly, každodenní cvičení v hotelové tělocvičně, každodenní plavání a cvičení v hotelovém bazénu, a kdo chtěl, mohl si dokoupit relax ve wellness centru nebo pobyt v poláriu či jiné procedury. Chodili jsme denně na procházky nebo si zajeli na menší výlet po okolí. V lázeňském domě Janáček jsme si zahráli bowling. Turnaj v pétanque byl v příjemném venkovním prostředí nedaleko od našeho hotelu.



Rekondiční pobyt proběhl v pozitivní náladě všech zúčastněných díky skvělým službám v těchto lázních a díky krásnému prostředí. Zdravotní rekondice

byla pro náš zdravotní stav obrovským přínosem jak po fyzické, tak i po psychické stránce.

Dagmar Slováková

Setkání v Hradci Králové

Roska Hradec Králové ve spolupráci s doc. MUDr. Radomírem Talábem, CSc., zorganizovala v sobotu 20. října 2018 akci „Setkání pacientů, zájemců a odborníků na téma RS“

Akci zahájil pan docent Taláb přednáškou o symptomatické léčbě RS v kombinaci s léky 1. volby nebo bez nich. Toto téma je velmi obsáhlé a zahrnuje urologické problémy, deprese, problémy s polykáním, kognitivní poruchy atd. Mnoho z těchto problémů lze řešit: např. poruchy některých kognitivních funkcí lze zmírnit trénováním paměti.

Následovala část věnovaná novým možnostem léčby RS v časně a progresivní fázi onemocnění. Mnozí pacienti s progresivní fází onemocnění byli jistě potěšeni, že za splnění určitých podmínek mohou i oni využít nové léčebné možnosti, např. přípravek Ocrevus (účinná látka ocrelizumab). A novým perorálním lékem pro pacienty s vysoce aktivní



relabující formou RS je přípravek Mavenclad (účinná látka kladribin).

Po přestávce setkání pokračovalo přednáškou MUDr. Michala Bednáře, Ph.D., o spasticitě u RS. Dozvěděli jsme se, jak se určuje míra spasticity, jak lze spasticitu ovlivnit pomocí léků, aplikací botulotoxinu a také to, že zmírnit její následky můžeme používáním vhodných zdravotnických pomůcek. Druhá část přednášky byla věnována různým formám individuální i skupinové fyzioterapie. Pravidelné vhodně zvolené cvičení nejen že zlepšuje fyzickou kondici, ale působí i preventivně proti únavě. A tak jistě mnoho posluchačů odcházelo s předsevzetím věnovat se více fyzioterapii a dalšímu cvičení.

Alice Pilařová



Rekondice Vísky

Tak jako každý rok jsme zakončili rekondiční pobyty Rosky Brno-město týdenním pobytem v Agrocentru Ohrada ve Vískách

Pobyt probíhal v období od 30.10. do 5.11. 2018. Hned první den jsme začali v rámci ergoterapie vyrábět levandulové panenky a andílky ze šišek. Každé ráno jsme začínali rozcvičkou pod vedením Mařenky. Cvičení probíhalo i přes den pod vedením cvičitelky Jany a také si účastníci rekondice mohli vyzkoušet cvičení podle Ludmily Mojžíšové pod mým vedením.

Protože nám počasí přálo, každý den jsme využívali možnost hipoterapie a někteří odvážnější využili i vyjížďku na koních po okolí. V odpoledních hodinách jsme vyráželi na procházky po okolí a jedno odpoledne vyrazili do Letovic na poslední prohlídku místního zámku v tomto roce.

Také jako na každé rekondici jsme se zdokonalovali ve hře boccia (obdoba pétanque pro lidi se zdravotním handicapem), využívali možnosti masáží a místního krytého bazénu.

Po večerech jsme hráli karty, společenské hry a atmosféru nám zpříjemňovali hrou na kytaru a zpěvem Milan, Standa a Honza. Jelikož se koncem listopadu koná v Brně v rámci programu *Rozsvíťme ČR* akce s názvem „Zpívání pro zdraví se slunečnicemi“, kde vystoupí naši členové se hrou „O slunečnickovi a slunečnicích“, naši divadelníci ve složení Vlasta, Mařenka, Olga, Ivan, Romana, Milan a hudební doprovod Honza si sami zinscenovali a zrežirovali a ve volných chvílích nazkoušeli

a předvedli ostatním takovou malou předpremiéru. Musím uznat, že se jim to moc povedlo a na akci sklídí velký úspěch.

Čas na rekondici rychle utíkal, a tak jsme poslední večer završili maškarním bálem tentokrát na téma Hawai párty, o hudební doprovod se postaral Honza se svojí kapelou a jako každý rok si Romana s Milanem připravili humornou scénku.

Rekondici jsme si všichni užili a jako pokaždé patří velké díky naší Vlastě za organizaci pobytu. Na rekondiční pobyt finančně přispěl MČ Brno-Řečkovice a Mokrá Hora a obec Řícmanice.

Věrča Z.

Vyhodnocení kampaně „Symfonia Serc“

Ve Varšavě hodnotili výsledky kampaně XI. ročníku „Symfonia Serc“ za účasti zástupkyně naší Unie Roska

Zpověření výkonného výboru Unie Roska v ČR jsme se zúčastnili dne 30. září slavnostního zasedání k závěrům a vyhodnocení kampaně „Symfonia Serc“ za rok 2018, které se konalo ve Varšavě. Vedle pořádajícího Polska a naší Unie byl zastoupen i Slovenský svaz sclerosis multiplex.

Program zasedání připravila a zastřešila nezisková organizace „Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianiego“ (PTSR) mající v Polsku obdobné postavení jako naše Unie Roska. Má významné místo v procesu zlepšování kvality života osob postižených RS. Poskytuje mj. součinnost a pomoc (včetně právní) při zajišťování dostupné a komplexní zdravotnické péče postiženým

osobám tak, aby mohly být nadále rovnoprávnými členy společnosti a žít, pokud možno, plnohodnotným životem. PTSR reprezentuje polské občany s RS nejen uvnitř Polska, ale i na mezinárodním fóru. „Symfonia Serc“ (v rámci programu Gali) je celostátní kampaní, kterou tvoří soubor různých aktivit zaměřených na problémy osob s RS, jejich rodiny a přátele.

Před zahájením oficiálního programu se sešli zástupci PTSR, Unie Roska a Slovenského zväzu sclerosis multiplex na pracovním obědě. Přitom se probíraly zejména poznatky z činnosti jednotlivých národních organizací a možnosti další spolupráce.

Hlavní program k zakončení kampaně probíhal v příjemném (a dá se říci i luxusním) prostředí Královského zámku ve Varšavě. Jednání otevřel a dále moderoval herec *Robert Gonera*, který



všechny účastníky srdečně přivítal a popřál příjemné prožití večera. Posléze vystoupil pan *Tomasz Połec*, předseda Rady Główné PTSR, který pozdravil přítomné jménem Rady, a oficiálně tak zahájil program galavečera. Přitom krátce zrekapituloval hlavní cíle a vyhodnotil současně i přínosy kampaně „Symfonia Serc“.

Následoval zlatý hřeb programu, při kterém byly předány tituly, ocenění a poděkování jednotlivcům, organizacím a významným donátorům, kteří se v hodnoceném období nejvíce svou prací a různými aktivitami podíleli na úspěchu kampaně. Titul „Człowiek Wielkiego Serca“ za rok 2018 udělila RG PTSR panu *Jerzemu Szreinerovi* za péči o manželku s onemocněním RS. Tento titul se uděluje letos poprvé.



Titulem „Ambasador SM“ bylo dále oceněno 20 osob a institucí majících zásluhy o popularizaci vědomostí týkajících se problematiky RS a pomoci osobám s tímto onemocněním. Mezi jinými byla takto oceněna i naše **Unie ROSKA v ČR** za výsledky práce na úrovni centra i v regionech. Toto ocenění za nás ve Varšavě převzala paní *Zofia Doškářová*, která, při této příležitosti poděkovala organizátorům za milé přijetí a ocenění práce naší Unie. Mezi oceněnými byli dále zastoupeni lékaři, umělci, starostové a další.

Na závěr ještě obdrželo speciální poděkování „Serca Serc“ celkem 14 vybraných fyzických osob a institucí vč. donátorů a propagátorů, kteří se



rovněž podíleli na úspěchu kampaně „**Symfonia Serc**“ v roce 2018. Po tomto ceremoniálu vystoupila paní *Gaba Kulka* s kulturním programem, kdy účastníkům zahrála na klavír a zaspívala několik písní. Galavečer uzavřel pan *Tomasz Poleć*, předseda Rady Głowné PTSR, který se s účastníky rozloučil, poděkoval za jejich účast a popřál všem úspěchy v další práci a samozřejmě i pevné zdraví.

Paní *Zofia Doškářová* tímto děkuje výkonné radě Unie ROSKA v ČR za důvěru a příležitost reprezentovat Unii a ČR v Polsku a organizátorům akce za

milé přijetí, dokonalý servis a vytvoření přátelské atmosféry, které u ní zanechají jistě jen dobré vzpomínky. Jako přínosné a inspirativní hodnotí i poznatky získané při vzájemné výměně informací mezi účastníky.

Mně nezbývá než poděkovat paní *Zofii Doškářové* za poskytnuté informace a pomoc při zpracování tohoto článku.

Ing. Pavel Březina
Fotogalerie p. Doškářová



Počátky

Na počátku bylo... co vlastně? No prameny, samozřejmě. Město Počátky od pramenů odvozuje svůj vznik i název. Nalezneme jich tu celou řadu.

Pramen svaté Kateřiny

Určitě nejproslavenějším ze zdejších pramenů je pramen svaté Kateřiny, který dal jméno celým bývalým lázním, dnes nazvaným „Resort Svatá Kateřina“. Lázně jsou dnes jedním z fungujících rekreačně-rehabilitačních center, zaměřených na zdravý životní styl a antistresové programy. Za nemalý peníz tady můžete absolvovat řady procedur. Nás ale zajímá to, co příroda nabízí zdarma a tím je vydatný pramen křišťálové a vzorové vody. Zdejší voda je tím hlavním doktorem, který zde uzdravuje. Historie zdejších vodoléčebných lázní je velmi dlouhá. Kostel i poustevna tady vznikly už ve 14. století. A snad už od prvo počátku si lidé povšimli účinků zdejší ledové vody. Údajně v 16. století zbavila zdejší voda tyfu Kateřinu a Markétu, dcery to zdejšího majitele panství, Kryšto-



fa z Léskovce. Ten postavil u obou pramenů děkovné kaple světic stejných jmen a dal tím popud k významnému rozmachu lázní i poutního místa. V té době patřil areál jezuitům z Jindřichova Hradce. Z roku 1636 je zde písemně doložen kostel i fungující lázně a v té době byly poutě už dobře zavedené. Tradice je tedy určitě mnohem starší. Nalezené artefakty svědčí o tom, že se poutě konaly už v období před třicetiletou válkou. Původní zvony v kostele sv. Kateřiny pocházely dokonce z roku 1561 a dnes patří k nejstarším v kraji. Stáří poutního místa je důležité i z hlediska čistoty víry. Po třicetileté válce totiž vznikaly poutní místa jako houby po dešti, což bylo způsobeno podporou mariánského kultu coby účinného nástroje rekatolizace. Všechny starší poutní místa tedy mají z hlediska skutečného působení a tradice daleko větší hodnotu. Nakonec i zasvěcení místa a pramene sv. Kateřiny není pro

baroko úplně běžné, za to bylo velmi populární hlavně za vlády Karla IV. ve 14. století. Starý kostel po třicetileté válce téměř spadl a byl proto v roce 1730 přestavěn podle Diezenhoferova projektu do barokní podoby. Zdejší vodoléčebné i klimatické lázně byly svého času velmi populární. Jako lékař tady krátce působil i otec Karla Čapka. Lázeňská sláva trvala až do první světové války, kdy lázně vyhořely a nebyly již obnoveny. V budovách později bývala dětská léčebna a dnes již zmíněný *wellness resort*. Jisté je, že navzdory lidským peripetiím slávy a zániku zdejší voda stále teče. Určitě víc jak šest set let zdarma nabízí svou sílu k podpoře těla i ducha a lidé to stále s překvapením znovu a znovu objevují. Silný pramen ledové a skvělé vody sv. Kateřiny najdeme přímo v areálu lázní, kousek pod zdejším kostelem. Voda v sobě nese silný program k propojování principů, tedy těla s duchem.





Jinak řečeno – je vhodná pro léčení tělesných i duševních problémů. Jde u umělý, leč velice stabilní program v souladu s přírodním záměrem.

Pramen sv. Markéty a sv. Vojtěcha

K nim už musíme pěšky. Oba prameny jsou v lese na západním svahu mezi městem a Svatou Kateřinou. Dovede nás k nim zdejší naučná stezka a místní značení. Kaple sv. Markéty i Vojtěcha stále stojí, leč prameny jsou zachyceny coby zdroj místního vodovodu, a tedy se jich přímo u zdrojů nenapijeme. V okolí Markétiny kaple se vyplatí rozhlížet. Na okraji vysokého smrkového lesa východním směrem od kaple asi sto metrů nalezneme jeden ze zdejších původních menhirů. Kapli sv. Vojtěcha musíme dohledat mimo značku asi dvě stě metrů od kaple sv. Markéty. I zdejší voda byla stažena do vodovodu. Ale zklamání nad nedostupností vody z pramenů si můžeme odpustit. Horkou novinkou a důkazem, že město Počátky si svých pramenů váží, je zřízení nového odběrového místa vod obou pramenů zhruba na polovině cesty mezi oběma vodárensky využitými prameny. U lesní cesty najdeme nový kamenný prameník, kam jsou vody z Vojtě-

cha i Markéty přivedeny a v sezóně si je můžeme načerpat.

meny, musíme navštívit i novodobé zdejší lákadlo a snad i zdatný léčebný prostředek. Je jím novodobý kromlech, který najdeme na návrší nedaleko od lázní. Kromlech neboli kruh postavený ze stojících kamenů (menhirů), je dílem postaveným v roce 2014 za spolupráce s ing. Pavlem Kozákem. Přestože k moderním dílům tohoto typu je potřeba přistupovat se značnou rezervou, Kamenný kruh druidů, jak se kromlech nazývá, slouží svému účelu. Jeho moderní původ není nikterak zastírán, u místa je informační cedule s pokyny, jak a kterak postupovat při návštěvě. Lidé sem přichá-



Kamenný kruh druidů

Ještě než opustíme lázeňský prostor na cestě za dalšími pra-

zejí se zvědavostí, někteří si jen fotí, jiní se poctivě snaží o porozumění i poznání, prožitek energie a třeba i léčení.



Kruh je tvořen třicetitřemi kameny různé velikosti i materiálu. Symetrie kruhu je zvolena energeticky, tedy nikoliv podle velikosti či tvaru jednotlivých kamenů. Jen světové strany jsou zdůrazněny většími kameny. Na západní, vstupní straně stojí dvojice štíhlých „strážců“, kteří vás při vstupu do kruhu řádně „prosvítí“. Ve středu kruhu nestojí menhir nebo dvojice kamenů. Nalezneme tady zvláštní provedení megalitické struktury, jaké se vyskytují u některých severských památek. Nestojí zde menhir, ale je tady plochý kámen, který je podložený třemi menšími kameny. Plochý „stůl“ se tedy jakoby vznášel nad zemí... Tady si dovoluji pochválit odvahu stavitelů, protože všechny ploché kameny, a zejména ty s miskou, jsou v našich představách až chorobně spojeny s obětí a obětováním, ať už je tahle tradiční představa vyvolána rituály u moderních oltářních stolic v kostelích, či je jakousi zasutou vzpomínkou na ještě starší obyčeje. Hluboký instinkt nám říká, že poloha těla vleže na stole je spojená s bezmocností. Ležící tělo si automaticky spojujeme nejen se spánkem, ale i s nemocí, operačním stolem, bezvědomím, ochrnutím, spoutáním i smrtí. Tedy veskrze s procesy, které nemáme pod kontrolou a jsou nám (kromě spánku) nepříjemné. Zejména submisivní poloha vleže na zádech je o velkém odevzdání a poddání se. I proto jsou polohy na kolenou, v úkloně, nebo vleže na zádech s roztaženými nohama vynikající zejména pro trénink pokory. Není divu, že se rozumová a mužsky silová složka naší mysli takové představě brání a snaží se ji eliminovat. A tedy ani představa kamenného stolu jakožto operačního prostoru, kde ležíme s nemohoucí pokorou, není přijatelná pro řadu návštěvníků. Kromlech se tak pro mnohé

ho návštěvníka stává nebezpečným prostorem bez ochrany. Nastupuje pocit ohrožení, který se ovšem schová za nevoli, úsměšky a nechť se zesměšnit tím, že se „odevzdám“ do rukou sil, na které stejně nevěřím... Cítíte ten paradox?

U plochého středového kamene se soustřeďuje působení celého kruhu a je jasné, že léčivé i energetické účinky celé sestavy jsou nejmarkantnější právě tady. Na informační ceduli jsou popsány i způsoby meditací, které zde můžou proběhnout. Léčivý účinek místa je univerzální. Místo trpí dětskou nemocí všech takto nových kamenných staveb. Jeho energie je ještě příliš mladá, nestálá, proměnlivá a nespojená s okolím. Kameny si zkrátka sedají a sladují se dlouho. Zvlášť pokud se jedná o kameny z lomu, které ještě nedávno byly součástí pevné skály. Takový kámen si na svou novou samostatnou roli musí zvyknout, a u kamenů je to dlouhodobý proces. Jejich energie bude působit tisíce let, a tak nemají kam spěchat. I proto jim chybí dynamika a rychlost. Přizpůsobují se okolí jen velice zvolna, stejně zvolna, jako si okolí zvyká na ně. Energie místa se vyvíjí, a dovoluji si tvrdit, že se bude měnit ještě desetiletí, a možná století. Zkrátka a dobře

– souladu, síly a spojení se zemí, jaké mají staré a původní megalitické památky, se u moderních staveb hned tak nedočkáme. Valná většina novodobých megalitů je dobře spojená a spokojená se svým účelem a posláním neboli s programy, které do nich vložili jejich stavitelé, ale samotné spojení se Zemí bývá slabé, či dokonce žádné. Spojení hmoty kamenů s hmotou planety pod nimi je složitý a dlouhodobý proces, a věřte, že to opravdu není otázka malty... Mimochodem, takový nesoulad je hlavní rozlišovací vlastnost u kamenů, které jsou nové, oproti těm, které jsou znovu vztyčené na původním místě. U menhirů, které jsou vztyčené na místě, kde stávaly po tisíce let, dochází k opětovnému nastartování energetického působení prakticky okamžitě. Je to proto, že menhir často ani nezaznamenal, že už nestojí.

Pramen Jihlavy

Menhírový kruh stojí na vršku nad lázněmi a probíhá jím rozvodí mezi úmořím Černého a Severního moře. Jak už známe například z Králického Sněžníku (www.putujici.cz), rozvodí je vždy místem se značným potenciálem a důležitostí zejména s ohledem na živel vody. A tak ani tady není divu,



že v okolí najdeme další ze zdejších důležitých pramenů. Z globálního geomantického hlediska je to pramen ze všech zdejších zdrojů určitě nejdůležitější. Jde o pramen jedné z velkých moravských řek, Jihlavy. K prameništi musíme sejít od kromlechu dále k jihu přes louky. Pramen Jihlavy najdeme v uměle vytvořené tůni, která byla zřejmě kdysi vytvořena jako napajedlo pro dobytek. Nádrž je vzhledem k vydatnosti pramene příliš velká a voda se ní obnovuje jen pomalu. V létě proto zarůstá řasou a žabincem, a tak se zde odhodlá k pití vody jen málokdo. Nicméně, vyjma biologických kontaminací je voda pitná. Jde o hodně silové zemské místo s inspirujícími tvůrčími schopnostmi.



Pramen sv. Ludmily

A pro ty z vás, kteří pohrdnou lázeňskou civilizovanou krajinou i prameny zázračnými i vodovodními, se nabízí ještě je-

den čistě přírodní vývěr. Je jím pramen sv. Ludmily, který nalezneme asi dva kilometry severně od města Počátky na trase zelené turistické značky do Polesí. Tenhle pramen je určitě tím nejhezčím vodním zdrojem pro milovníky přírodních koutů. Voda je pochopitelně skvělá a pitná a její nadlimitní kyselost jen potvrzuje její lesní původ. Ve smrkovém lese se míchá vůně vody s vůní jehličí. Voda si tichounce a spokojeně bublá a spolu se zpěvem ptáků úžasně vyplňuje lesní ticho tím nejlepším možným obsahem a způsobem. Tenhle pramen je skutečným počátkem, vytvořeným z čisté radosti matky Země.

Jiří Škaloud

www.putujci.cz



Roska – časopis České multiple sclerosis společnosti

vydává: Unie Roska, Česká MS společnost, Senovážné náměstí 2, Praha 1, tel./fax: 224 267 198 / **e-mail:** roska@roska.eu / www.roska.eu / vyšlo v prosinci 2018/ **dotováno:** Ministerstvem zdravotnictví ČR / **redakční rada:** Ivana Rosová, RNDr. Kamila Neplechová, Ph.D., Ing. Jiřina Landová, Jitka Večeřová, Miriam Svatá, Ing. Veronika Borkovcová / **grafická úprava, sazba:** Jan Kuchař / **výtvarník:** Marcela Siebenburgerová/ **korektura:** RNDr. Kamila Neplechová, Ph.D., Kateřina Krobová / registrace: MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN 1211–4030



Pacientská rada na MZČR – co to je a co můžeme čekat jako pacienti?

Ing. Klára Grammetbauerová, Ph.D., místopředsedkyně Sdružení mladých sklerotiků, z. s., v Pacientské radě za Sdružení mladých sklerotiků, z. s. a Unii ROSKA – českou MS společnost, z. s.

Pacientskou radu založil už ministr Tomáš Julínek v roce 2006. Zjišťovali jsme, proč se neudržela.

Praktickým důvodem byla absence zázemí – funkčního útvaru ministerstva, který by se věnoval otázce zapojení pacientů a stabilně zajišťoval činnost Rady tak, aby nebyla závislá na konkrétním personálním obsazení ministerstva. Problematikým se ukázal i výběr jejích členů, protože neprobíhal na základě žádných podmínek. V první řadě jsme proto vytvořili definiční kritéria, abychom určili, kdo může být kompetentním zástupcem pacientů, a mechanismus přijímání do Rady pro zajištění reprezentativního a pokud možno vyrovnaného zastoupení pacientů různých diagnóz,“ říká Mgr. Jana Hlaváčová z *Oddělení podpory práv pacientů MZČR*. Vhodnými zástupci jsou pacientské organizace, které sdružují pacienty se stejným onemocněním a pomáhají jim naučit se s ním žít. Praktické dopady zdravotnické legislativy na životy nemocných znají nejlépe. Členem Rady se proto podle nastavených kritérií může stát zástupce pacientské organizace, která je nezávislá, vedena a řízena pacienty, trvá alespoň rok a její hlavní činností je pomoc pacientům nebo ochrana jejich práv.

Stávající Pacientská rada byla jmenována 6. 10. 2017 tehdejším ministrem zdravotnictví JUDr. Ing. Miloslavem Ludvíkem, MBA. Vznik Pacientské rady byl jedním z cílů náměstkyně JUDr. Lenky Tesky Arnoštové, Ph.D., tehdejší náměstkyně ministra zdravotnictví a poprvé v historii jsou tak na Ministerstvu zdravotnictví oficiálně zastoupeni lidé, v jejichž zájmu úřad pracuje – tedy pacienti. Za roztroušenou sklerózu byla do Rady jmenována Klára Grammetbauerová ze Sdružení mladých sklerotiků, z. s. (www.mladisklerotici.cz). Na schůzkách se střídá s paní Taťanou Klíčovou z téhož sdružení. Zároveň zastupuje v Pacientské radě i Unii ROSKA – českou MS společnost (www.roska.eu), a se zástupci Rosky se na setkáních či školeních Pacientské rady průběžně střídá, nejčastěji s paní Ing. Jiřinou Landovou nebo paní Miriam Svatou. Člen-

ství Kláry Grammetbauerové v Pacientské radě podpořil i eReStým (www.erestym.cz) a Platforma zdravotních pojištěnců (www.zdravotnipojistenci.cz).

Členství v Radě je čestné a bezplatné. Zápisy z jednotlivých jednání jsou k dispozici na webu.

Pacientská rada je **stálý poradní orgán ministra zdravotnictví složený ze zástupců pacientských organizací**, který funguje jako **zprostředkovatel hlasu pacientů na ministerstvu**. V rámci své činnosti Rada plní svou **konzultační činnost**, tedy účastní se připomínkových řízení, při nichž se vyjadřuje k návrhům legislativních i nelegislativních materiálů, vydává stanoviska či konzultuje jako zástupce pacientů – stakeholder ve zdravotnictví. V rámci **proaktivní činnosti** zřizuje pracovní skupiny a věnuje se oblasti ochrany práv a naplňování potřeb pacientů, viz <https://pacientskeorganizace.mzcr.cz>. Pacientská rada má až 25 členů vybraných podle přísných kritérií s důrazem na pokrytí co nejširšího spektra diagnóz. Členové jsou jmenováni z řad zástupců, které navrhovali sami pacienti prostřednictvím pacientských organizací.

Pacientská rada se setkává minimálně 4x do roka. Zasedání je neveřejné, nicméně na zasedání mohou být přizváni hosté. Na počátku je schválen program zaslaný členům předem. Podle navrženého programu proběhne schůze a odhlasují se navržená usnesení. Zároveň v některých případech může docházet k hlasování per rollam (korespondenčně). O jednání per rollam, návrhu usnesení a lhůtě k vyjádření rozhoduje předseda či tajemník Rady. Návrhy právních předpisů a materiálů nelegislativní povahy, které mají být rozeslány k připomínkám členům Rady, a termín pro předložení připomínek určuje v souladu se Statutem Rady tajemník. Členové zasílají své připomínky elektronicky tajemníkovi.

Na webu Ministerstva zdravotnictví byl zřízen Portál pro pacienty a pacientské organizace <https://pacientskeorganizace.mz-cr.cz/>. Zde jsou uváděny aktuality ze setkání Rady a databáze pacientských organizací. Jedná se převážně o spolky (neziskové organizace) sdružující pacienty, jejich blízké a někdy i lékaře.

Pacientská rada zřizuje svým usnesením **pracovní skupiny**. O činnosti pracovních skupin informuje ministerstvo na svých stránkách v sekci Pacientské organizace. Aktuálně jsou stanoveny následující pracovní skupiny:

Pracovní skupina pro zdravotnické prostředky – Pracovní skupina se zabývá **úhradou a kategorizací zdravotnických prostředků na poukaz z pohledu pacientů**. Její zástupci pověřeni předsednictvem Pacientské rady reprezentují pacienty v Pracovní skupině MZ ke kategorizaci a úhradové regulaci zdravotnických prostředků na poukaz.

Pracovní skupina pro inovativní léčbu. Pracovní skupina se bude zabývat zejména **systémovým návrhem přístupu k inovativní léčbě** v České republice. Měla by zastupovat pacienty v oblasti přípravy nové legislativní úpravy.

Pracovní skupina pro zdravotně sociální pomezí – Pracovní skupina se bude zabývat zejména problematikou příspěvků na péči, dostupností pomůcek, dostupností sociálně-zdravotních služeb či centrovou péčí z pohledu pacientů.

Pracovní skupina pro duševní onemocnění – Pracovní skupina se bude zabývat zejména **Reformou psychiatrické péče jako celku i jejích součástí** (deinstitucionalizace služeb, vznik multidisciplinárních týmů, standardy dispenzární péče, komunitní péče na pomezí zdravotní a sociální, osvěta o obsahu a cílech Reformy atd.)

Pracovní skupina pro celiakii – Pracovní skupina se bude zabývat zejména zlepšením možností osob s celiakií, glutenovou enteropatií, malabsorpčním syndromem, Duhringovou herpetiformní dermatitidou a alergií na lepek s důrazem na diagnostikování nepoznaných celiaků.

V první, druhé a třetí skupině se účastníme i my.

Aktivita relevantních pracovních skupin:

Pracovní skupina pro zdravotnické prostředky

Ministerstvo zdravotnictví dalo pacientům i odborným společnostem příležitost aktualizovat a doplnit kategorizační strom, který je podkladem pro přílohu 3 zákona č. 48/1997 Sb. Pacienti i zástupci odborných společností se mohli podílet na vzniku novely hned od začátku. Byl odveden obrovský kus práce. Zástupci pacientských organizací podali 192 připomínek ke kategorizačnímu stromu, 124 z nich bylo zohledněno v rámci shody aktérů. K návrhu novely bylo podáno patnáct připomínek, jen třem nebylo vyhověno.

Díky mechanismu Pacientské rady a její pracovní skupiny totiž pacienti byli velice intenzivně účastní přípravy nové právní úpravy a budou také členy komise, jejíž náplní má být aktualizace kategorizace zdravotnických prostředků. Jednání byli přítomni také zástupci odborných společností, dodavatelů zdravotnických prostředků, pojišťoven a samozřejmě zástupci Pacientské rady – tedy zcela výjimečně vyrovnaná skupina zainteresovaných stran a na tomto portfoliu vznikl kompromis mezi požadovaným a možným.

Faktem je, že mezi našimi připomínkami byl i požadavek, aby pacientské organizace a odborné společnosti byly účastny zásadních procesů při zařazování nových zdravotnických prostředků do úhrad a určování výše úhrad. Důležité je, že pracovní skupina pro zdravotnické prostředky Pacientské rady bude pracovat i dále. Průběžně, každý rok soustředí podněty a předloží je vždy na podzim komisi zřízené na MZ ČR, která je posoudí, resp. se postará o zapracování novinek do přílohy zákona. Nadále pak bude usilovat o to, aby po přijetí legislativní definice pacientské organizace do zákona o zdravotních službách byli pacienti účastní spolu se zástupci odborných společností všech relevantních procesů, které se jich týkají, včetně řízení v oblasti úhradové regulace zdravotnických prostředků, které by dle nové úpravy měly probíhat před Státním ústavem pro kontrolu léčiv.

Vedoucí pracovní skupiny je **Marie Ředínová** (České ILCO), která v Pacientské radě zastupuje stomické pacienty, zástupkyní vedoucí je **Zdeňka Faltýnková** (Česká asociace paraplegiků) zastupující paraplegické pacienty.

Pracovní skupina pro inovativní léčbu

Vedoucí pracovní skupiny je **Anna Arellanesová** (Česká asociace pro vzácná onemocnění), která v Pacientské radě zastupuje pacienty se vzácnými onemocněními. Pracovní skupina se zaměřuje na problematiku inovativní léčby a chce se zabývat zejména **systémovým návrhem přístupu k inovativní léčbě** v České republice. Měla by zastupovat pacienty v oblasti přípravy nové legislativní úpravy.

Pracovní skupina pro zdravotně sociální pomezí

Schválené priority skupiny:

bod 1 – propojení zdravotní a sociální péče

- a) odlehčovací a pobytové služby
- b) rehabilitace
- c) sociální bydlení
- d) statut pečujících osob

bod 2 – posudkové lékařství

bod 3 – u některých pomůcek a prostředků není jednoznačné, jakého charakteru pomůcka či prostředek je a z jakých prostředků by měla být poskytována jejich úhrada. Zda jde o zdravotnický prostředek, určený k použití pro diagnostické či léčebné účely, či kompenzační pomůcku hrazenou ze sociálního systému. Jde např. o otázku pomůcek pro zvýšení nebo zachování soběstačnosti, včetně pomůcek pro zvýšení soběstačnosti při vlastní hygieně klienta, které by podle návrhu novelizace zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, měly být z těchto úhrad vyňaty.

Pacientská rada současně považuje za nezbytné, aby v rámci probíhajících legislativních změn došlo ke zlepšení podmínek poskytování zdravotnických prostředků a kompenzačních pomůcek.

bod 4 – Dieta – příspěvek na dietní stravování je možné přiznat pouze jako zvýšení dávky životního minima pomoci v hmotné nouzi. To je zásadní problém pro mnoho pacientů, u kterých je přísné dodržování dietního stravování předpokladem udržení zdravotního stavu. Mnohdy jde o velmi nákladné diety – např. u celiakie.

bod 5 – Zaměstnávání osob se zdravotním postižením

Podrobněji jsou schválené priority uvedeny zde:

<https://pacientskeorganizace.mzcr.cz/res/-file/dokumenty/pszsp-priority.pdf>

Aktuálně se řeší tři oblasti: posudkové lékařství a příspěvek na péči, dlouhodobá péče a neformální pečovatelé. Výstupy z práce na těchto prioritách budou podnětem pro jednání mezíresortní pracovní skupiny.

Vedoucí pracovní skupiny je **Jitka Reineltová** (Parent Project), která v Pacientské radě zastupuje pacienty s nervosvalovými onemocněními.

V Pacientské radě se i vzděláváme

Na podzim proběhl intenzivní vzdělávací program HTA (Health Technology Assessment) s tímto obsahem:

Český zdravotnický systém a jeho financování a základní principy, systém úhrad v ČR

- Jak se posuzují medicínské technologie – Health technology assessment v Evropě
- Český systém stanovení cen a úhrad léčiv ze zdravotního pojištění
- Principy nákladové efektivity a dopadu na rozpočet – jak jim rozumět
- Případové studie zapojení pacientů do rozhodovacích a hodnotících procesů

Vybrané aktuální výsledky

Pacientská rada připomínkovala nová pravidla pro úhrady zdravotnických prostředků. Tato pravidla jsou již schválena Senátem. Tisková zpráva zde:

https://www.mzcr.cz/dokumenty/nova-pravidla-pro-uh rady-zdravotnickych-prostredku-schvalil-senatzajisti-sirok_16318_1.html

Probíhá připomínkování koncepce elektronického zdravotnictví. Aktuální stav zde:

https://www.mzcr.cz/dokumenty/ministerstvo-pripravo-koncepci-elektronickeho-zdravotnictvispustit-by-se-mel_16313_1.html

Další aktuality z činnosti Pacientské rady se budou postupně zveřejňovat na stránkách MZ ČR.