



Časopis České průmyslové
zdravotní pojišťovny
www.cpzp.cz

Radek Štěpánek Nikdy to nevzdat

rozhovor na str. 6–8





Hlídáme termíny vašich preventivních prohlídek!

ČPZP vám zdarma zašle SMS upozornění o blížícím se termínu prohlídky:

U praktického lékaře
U stomatologa
Ženy u gynekologa

Aktivujte si službu na pobočce, v E-přepážce ČPZP
nebo telefonicky na Infocentru.





Milé čtenářky, milí čtenáři, vážení přátelé,

jsem rád, že vás mohu přivítat na stránkách klientského časopisu České průmyslové zdravotní pojišťovny Plus pro zdraví. Tento časopis vydáváme, abychom vám přiblížili vaši zdravotní pojišťovnu a její nabídku.

Pro ty z vás, kdo naším časopisem listují poprvé, si dovolím nejprve krátké seznámení s ČPZP, třetí největší zdravotní pojišťovnou v České republice. Když v naší zemi před více než čtvrtstoletím začínaly vznikat zdravotní pojišťovny, zaměřovali jsme se primárně na zaměstnance průmyslových firem na Ostravsku. V průběhu let se ČPZP z malé, regionální zdravotní pojišťovny vypracovala na přední místo v systému veřejného zdravotního pojištění. Je to i vaše zásluha.

Počet lidí, kteří si ČPZP vyberou jako partnera v péči o své zdraví, každoročně narůstá. Našich služeb v současnosti využívá více než 1,2 milionu klientů, máme širokou síť 109 poboček. Pro klienty zajišťujeme zdravotní péči prostřednictvím přibližně 25 500 smluvních poskytovatelů zdravotních služeb po celé republice, evidujeme a spravujeme platby od cca 175 000 plátců zdravotního pojištění s obratem téměř 35 miliard Kč.

Nedílnou součástí našich služeb je oblast preventivní péče, kterou řada z vás s oblibou využívá. Stávající klienti vědí, že nabídku preventivních programů každoročně obohacujeme o nové programy, a oblíbené programy se snažíme ještě více zatraktivnit zvýšením příspěvku. Přehled najdete na našich webových stránkách, www.cpzp.cz.

Co vám ještě přinášíme na stránkách našeho klientského časopisu?



Protože dobrých rad není nikdy dost, chceme například připomenout pravidla správné resuscitace i postup, jak si správně mýt ruce.

Naše zdravotní pojišťovna se snaží nabádat občany k prevenci bez rozdílu příslušnosti ke zdravotní pojišťovně. Dokazuje to například kampaň Spolu proti melanomu, v jejímž rámci ČPZP umožňuje bezplatné vyšetření kožních znamének ve vybraných městech po celé republice. I o této akci se dočtete v našem časopise. Pomyslnou třešničkou na dortu je rozhovor s žijící legendou českého tenisu, Radkem Štěpánkem. Věřím, že si rozhovor s karvinským tenistou, olympijským bronzovým medailistou ze smíšené čtyřhry v Rio de Janeiru, který ze zdravotních důvodů musel ukončit kariéru, přečtete s chutí stejně jako já.

Vážení a milí čtenáři, děkuji vám za důvěru a přízeň. Přeji si, abyste byli vždy spokojeni s našimi službami a u našich zaměstnanců se pokaždé setkali s porozuměním a pochopením.

JUDr. Petr Vaněk, Ph.D.,
generální ředitel
České průmyslové
zdravotní pojišťovny

4-5 **Téma**

Včasná resuscitace může zachránit život

6-8 **Rozhovor**

Radek Štěpánek:
Na kurtech jsem ukazoval pozitivní emoce

9 **Podpora ČPZP**

Nebojte se darovat krev

10 **Prevence**

Edukační akce proti rakovině kůže

11 **Správná hygiena**

Ruce jsou nejčastějším přenašečem infekcí

12-13 **Komunikace na sociálních sítích**

Rozhovor s blogerkou

14-15 **Zdraví ve vašich rukou**

Očkování je důležité

16 **Křížovka Zábava pro děti**



PLUS PRO ZDRAVÍ

Časopis České průmyslové
zdravotní pojišťovny

Vydává: ČPZP, Jeremenkova 161/11
703 00 Ostrava-Vítkovice • Kód pojišťovny: 205
E-mail: posta@cpzp.cz • Infocentrum: 810 800 000
Registrace: MK ČR E 14816
Redakční rada: Útvar ředitele pro marketing ČPZP,
tisková mluvčí ČPZP • Grafická úprava: Lucie Petrová
Vydáno: červen 2019 • Náklad: 36 000 ks
Vydání jedenkrát ročně • Místo vydání: Ostrava
Identifikační číslo: 47672234



Včasnou resuscitací můžeme zachránit život, pomůže operátor na lince 155

■ V krizové situaci musíme spoléhat na sebe. To je první zásada. Pokud je na místě nehody větší počet svědků, záchranářů hovoří o syndromu rozptýlené zodpovědnosti. Znamená to, že se spoléhají jeden na druhého, a tím pádem je menší šance, že se poraněnému člověku dostane správné pomoci včas.

Když je člověk svědkem nehody nebo kolem ní projede, měl by mít zodpovědnost. „Měl bych to být já, kdo převezme situaci do ruky bez ohledu na ostatní. Když je to možné, zastavím auto. Pokud je to bezpečné, vystoupím z auta a jdu se přesvědčit, k jaké události došlo. Zastavím, i když už tam stojí auta, a zeptám se, zda potřebují pomoci,“ vysvět-

luje klinický psycholog a tiskový mluvčí PhDr. Lukáš Humpl ze Zdravotnické záchranné služby Moravskoslezského kraje (ZZSMSK) s tím, že je možné, že situace na místě už bude zvládnutá: „Bude zavolaná záchranka a někdo už poskytoval první pomoc. Pokud je na místě zraněný člověk, vždy doporučujeme volat tísňovou linku 155,“ zdůraz-

nil PhDr. Lukáš Humpl, který v případě potřeby funguje v terénu jako krizový psycholog. „Stává se nám často, že jeden řidič spoléhá na druhého nebo ve shledu lidí dochází k panice. Svědci začínou zmatkovat. Při vážných nehodách s větším počtem zraněných nebo mrtvých se musím postarat o ty přeživší a snažit se jim pomoci,“ nastínil psycholog. Spolu s týmem vyškolených záchranářů interventů vyjíždí k osobám psychicky zasaženým akutní stresovou reakcí při hromadných, ale mnohem častěji při individuálních neštěstích.

Pracovníci dispečinku apelují na řidiče nebo svědky, aby volali s konkrétní informací. Lidé nezastaví a ozvou se, že viděli nehodu, až ujedou několik kilometrů. Na otázku operátora, jestli tam byl raněný, odpoví, že tam někdo ležel, ale nevědí, co mu bylo.

Taková informace je pro operační středisko nedostatečná a velmi komplikuje rozhodování dispečera, jakými prostředky situaci řešit a zda je vůbec pomoc na místě potřebná.

Mnoho úrazů je spojeno se sportováním

Představme si modelovou situaci, kdy vyrazí rodinka na výlet. Někomu z nich se stane úraz, spadne z kola a zůstane ležet. Jsou u toho dvě malé děti. Jak zajistit bezpečnost pro ně a jak postupovat a zvládnout přítomný stres i paniku? „Důležité je za prvé zabezpečit sebe a děti. Říci dětem, ať se posadí na bezpečné místo. Pokud je to na frekventované silnici, tak dát kolo na bok, pryč ze silnice. Případně vyzvat, ať nám někdo pomůže. A pak se hned postarat o raněného. Pokud je zraněný, zavoláme ihned na tísňovou linku 155, kde operátor zhodnotí situaci a míru zranění, zároveň dokáže nezkušenému člověku kvalifikovaně a hlavně srozumitelně pomoci,“ radí záchranář PhDr. Petr Jaššo ze ZZSMSK a doplňuje: „Pokud jedeme na rodinný výlet, tak nikdy nevíme, jestli dítě nespadne, neodře si nohu nebo nenajde někoho, kdo je zraněný. Kromě svačiny přibalíme do batohu sterilní krytí. Obvaz je asi to nejcennější, co si můžeme vzít.“

Resuscitace zraněného má svá pravidla, u dětí se začíná vdechy

■ Od března 2018 došlo k významné změně v resuscitaci dětí, kde za dítě považujeme pacienta do 18 let. „Oživovací pokusy se začínají pěti záchrannými vdechy, kdy právě tento postup významně zvyšuje šanci dětí na přežití srdeční zástavy. Jedná se o převratnou novinku ve světě urgentní medicíny a resuscitace, kdy v minulosti se za děti označovali pacienti přibližně do 12 let,“ zdůraznil záchranář PhDr. Petr Jaššo.

U dospělých se resuscitace začíná naopak stlačováním hrudníku (masáž srdce) ve frekvenci 30 stlačení, po kterých následují dva vdechy. Celý postup pak střídavě opakujeme, přičemž se snažíme o co nejmenší prodlevu mezi stlačováním hrudníku. „Snažíme se o stlačení hrudníku 5 až 6 cm do hloubky. Když je člověk u pacienta v bezvědomí sám a netroufá si dávat dýchání z úst do úst, pak alespoň stlačuje hrudník frekvencí přibližně stokrát za minutu do té doby, než se pacient začne aktivně bránit, případně převezme resuscitaci jiný člověk. Poslední možnou variantou je přerušení resuscitace z důvodu svého úplného vyčerpání,“ popisuje tiskový mluvčí Miloš Navrátil ze Zdravotnického zařízení Ministerstva vnitra ČR. Jak vyčerpávající to je, dokládají slova návštěvníků Dnů NATO. Jana Dokoupilová přijela z jižní Moravy a masáž srdce na maketě si vyzkoušela poprvé: „Vůbec jsem netušila, jak to je náročné. Snažila jsem se moc, ale měla jsem pouze 55% úspěšnost. Musím se hodně zlepšit.“ Najít správné místo pro stlačování hrudníku bylo těžké pro Petra Smékala z Brna, který si vedl lépe, protože dokázal bezchybně stlačit hrudník. Mezi zájemci bylo i dost dětí, které chtěly vědět, jak by pomohly mamince nebo tatínkovi, kdyby se jim udělalo špatně.



Velice užitečnou pomůckou je mobilní aplikace Záchranka

Aplikace Záchranka je přímo napojena na systémy záchranných služeb v ČR. Po stisknutí nouzového tlačítka tak v ČR vytáčí číslo 155 a zároveň odesílá záchranářům nouzovou zprávu s vaší polohou a dalšími informacemi. Pokud se nacházíte na horách, aplikace Záchranka to podle GPS signálu sama rozezná a odešle nouzovou zprávu i horské službě v dané oblasti. Najdete v ní interaktivní návod na poskytnutí první pomoci, ale také „Lokátor“, kde můžete zjistit následující informace: Kde se přesně nacházíte a kde je nejbližší pohotovost, stanice horské služby, lékárna, zubní pohotovost, krajská záchranná služba nebo automatizovaný externí defibrilátor. V sekci „Informace“ najdete všechny informace o aplikaci Záchranka, včetně instruktážních videí.



„Při zápase jsem spíše ukazoval poznejvíce,“ říká Radek Štěpánek

■ Bývalý český profesionální tenista, tenisový trenér a bronzový medailista v soutěži smíšené čtyřhry z brazilského Rio de Janeiro 2016. Ve své kariéře na okruhu ATP World Tour vyhrál celkem pět turnajů ve dvouhře a osmnáct ve čtyřhře. Na grandslamu získal dva tituly v mužské čtyřhře – na Australian Open 2012 a US Open 2013. Na žebříčku ATP byl nejvýše ve dvouhře klasifikován v roce 2006 na 8. místě a ve čtyřhře pak v roce 2012 na 4. místě. V českém daviscupovém týmu reprezentoval zemi mezi lety 2003 až 2016, třikrát hrál finále této soutěže. V českém, respektive československém týmu vytvořil s Tomášem Berdychem historicky nejlepší deblový pár. Ukončení profesionální kariéry pro dlouhodobé zdravotní problémy oznámil 14. listopadu 2017 v Praze.

Život vrcholového sportovce je především pevný režim. Jak se vám vstává nyní – pár měsíců po ukončení kariéry?

Vstávám po třiceti letech bez budíku. Mám ten nejkrásnější budíček, jaký může být – probuzení naší holčičky.

Jak začíná váš den? Cvičíte?

Přiznávám, že po rozlučce jsem se na všechno vyfláknul a užíval si jen rodinu a věnoval se koníčkům. Nehrál jsem tenis a ani necvičil. Nyní si jdu zahrát tenis, zaběhat i zacvičit.

Kdo vás motivoval? Například po stránce sportovní, lidské?

Já měl vlastních motivací na rozdávání, ale ovlivnili mě třeba Ivan Lendl svým přístupem, Petr Čech [fotbalista] přemýšlením nebo Novak Djoković třeba stravou.

Na který turnaj jste se rád vracel?

Určitě to býval Wimbledon, kam jsem vždycky rád jezdil. Nebo jsem se těšil do švýcarského Gstaadu na Swiss Open Gstaad, do Říma na Rome Masters nebo na floridské Miami Masters.

S jakými typy hráčů se vám lépe hrálo? Dokázal vás někdo systematicky „ničit“, rozhodit?

To si myslím, že ne. Ale Rafu [Rafaela



Nadala] se mi jako jediného nepodařilo nikdy porazit.

Co pro vás bývalo nejtěžší před zápasem? Zažil jste úzkost nebo strach? Co vám pomáhalo, když jste byl pod tlakem (například při turnaji Davis Cup a hrál o rozhodující body)?

Tlak byl můj každodenní chleba, ale máte pravdu, že před finále nejdůležitější týmové soutěže mužů Davis Cup

se mi poprvé nervozitou potily ruce. Raději jsem se sebral a jel z pražské O2 areny domů, abych necítil tíhu tohoto momentu a odpočíval v domácím prostředí. Ani jsem si nepustil televizi, abych sledoval Berd'u (Tomáše Berdycha), protože to člověka vtahuje a odebírá energii. Vrátil jsem se po hodině do haly úplně srovnaný a koncentrovaný.

Jak jste dokázal pracovat s emocemi, když jste prohrával? Co se vám honilo hlavou?

Spíš jsem ukazoval pozitivní emoce, i když se mi momentálně nedařilo. Pokud soupeř sleduje, že stále bojujete a věříte, že dokážete otočit zápas ve svůj prospěch, tak to mu vadí nejvíce.

Když jste vyhrál první „velké“ peníze, co jste udělal?

Splatil jsem dluh, okamžitě koupil letenky a odletěl hrát turnaje do Ameriky.

Váš přítel Djoković v jednom rozhovoru přiznal, že když byl na tom hodně špatně, vzal ženu na náročný výšlap do hor. K tomu, aby se odrazil ode dna, mu mimo jiné pomohla odlišná fyzická aktivita a vysoká nadmořská výška.... Zažil jste někdy podobný životní zlom?

Ano, zažil. Krizi jsem měl v roce 2007 po půlroční pauze zaviněné zraněním. Nedokázal jsem vyhrát zápas, nedařilo se mi, nebavilo mě to. Ale na turnaji ve švýcarském Gstaadu se vše změnilo. Jezdil jsem mezi zápasy na kole do přírody, kde jsem odpočíval v kopcích, a jak říká můj kondiční trenér, „třídil myšlenky“.

Kdy jste se naučil naslouchat svému tělu? Byla přelomovým rokem třicítka? Nebo to byl skutečně až profesor Kolář, kterému jste začal naslouchat a uvěřil, že je nutné o tělo pečovat?

Naučil jsem se svému tělu naslouchat

pozitivní emoce, což soupeřům vadilo

díky dvěma mužům. Jedním je jeden z našich nejlepších kondičních trenérů, který je uznávaný daleko za hranicemi naší republiky, výjimečný Marek Všetíček, který zná tajemství, jak prodloužit sportovní věk. Naučil mě rozumět svému tělu po fyzické stránce. Pan Kolář, světově uznávaný fyzioterapeut, mi pomohl pochopit, jak mysl ovlivňuje tělo.

Dokážete odhadnout, kolik jste spotřeboval za svou kariéru raket a tenisek?

Nemám tušení, ale zkusím střílet od pasu. Během profesionální kariéry to mohlo být šest stovek raket a tisíce tenisek.

Kdo se vám z mladých talentovaných tenistů líbí po stránce herního stylu a chování na kurtu?

Líbí se mi dvacetiletý řecký hráč Stefanos Cicipas, vítěz juniorské čtyřhry ve Wimbledonu 2016 a bývalá juniorská světová jednička. Na okruhu ATP World Tour vyhrál jeden singlový turnaj, když triumfoval na říjnovém Stockholm Open 2018. Ještě bych jmenoval o sedm let staršího Grigora Dimitrova z Bulharska, který při debutovém startu na závěrečném turnaji sezóny ovládl Turnaj mistrů 2017. Ve své dosavadní kariéře na okruhu ATP World Tour vyhrál osm turnajů ve dvouhře.

Podíváte se rád i na ženský tenis?

Upřímně musím odpovědět, že ženský tenis nesleduji. Vnímám jsem tažení Karolíny Plíškové, její cestu na světový vrchol. Stát se světovou jedničkou byl výjimečný úspěch. Navíc s ní spolupracoval můj kondiční trenér. Na ženský tenis se podívám jen sporadicky.

Kdybyste se měl rozloučit se všemi svými trofejemi s výjimkou jediné, kterou byste si nechal?

Určitě bez váhání trofeje z Davisova poháru.



Kdybyste si měl vybrat jednu z nežijících tenisových legend, se kterou byste se rád potkal?

Byl by to anglický tenista a trojnásobný wimbledonský vítěz Frederick Perry, držitel řady grandslamových titulů. Stal se prvním tenistou v historii, který vyhrál všechny čtyři grandslamové turnaje. Hráčem číslo jedna byl 5 let, z toho 4x po sobě (1934–1938). Do roku 2013 byl poslední Brit, který vyhrál Wimbledon.

Je někdo ze současných vašich vrstevníků, se kterým vás losování nesvedlo dohromady?

Myslím, že jsem za posledních 20 let své kariéry hrál se všemi.

Vaše rozloučení s kariérou bylo úžasné. Famózní zápas, atmosféra, přátelé a fanoušci a k tomu vaše emoce, to se často nevidí. Skutečně se vám to moc povedlo. Udělal jste radost mnoha lidem.

Děkuji moc za vaše milá slova, byl to pro mě velký den.

Beskydský tenisový klub Frýdlant nad Ostravicí – ptají se nadějní mladí tenisté:

Tomáš Kašpárek (ročník 2009)

Břečel jste při tenise, když jste byl malý?

To víš, že jsem si poplakal.

Dostával jste dárky od rodičů, když jste jako malý vyhrál?

Nedostával, tenis byl pro mě hra a zábava. Já měl nejraději ceny pro vítěze.

Jak často jste trénoval, když jste byl malý?

Vždycky po škole, dokud mě to bavilo. Byl jsem všestranný, hrával jsem ještě fotbal, hokej...

Prohrával jste někdy 5:0, a přesto jste dokázal zápas otočit?

Prohrával jsem mnohokrát 5:0 a dokázal to otočit. Mým heslem bylo nikdy se nevzdát.

pokračování na str. 8

František Pešat (ročník 2009)

Když vám bylo 9 let, byl jste už dobrý v tenise?

Špatný jsem nebyl.

Umíte hrát bekhend jednou rukou?

Umím, ale ne tak, abych ho dokázal hrát v zápase.

Který trenér vás učil?

Táta.

Zvládnete zahrát míček mezi nohama?

Ano, zvládnou.

Máte na břichu pekáč?

Měl jsem, ale teď tam mám zásoby na zimu.

David Smolík (ročník 2010) – talentovaný tenista i lyžař

Máte rád fast food?

Mám a moc. Jednou za čas zhřeším.

Co řekli o Radku Štěpánkovi tenisové legendy při jeho rozlučce s kariérou

Mezi gratulanty byli i poslední čtyři vládcové světového singlového žebříčku. Kromě Djokoviće poslali Štěpánkovi zdravice i Andy Murray, Roger Federer a Rafael Nadal.

- „Chci ti pográtulovat k úžasné kariéře. Bylo mi ctí zažít s tebou na okruhu skvělé momenty a bitvy. Přeju ti to nejlepší, zasloužíš si to. Bav se, buď šťastný. Tenisový svět bude vždy tvým domovem,“ vzkázal Nadal.

- A v podobném duchu se vyjádřil i Roger Federer. „Doufám, že s Novakem máte neuvěřitelný večer. Brzy kdekoli na viděnou,“ dodal sedmatřicetiletý Švýcar.

- Murray popřál Štěpánkovi všechno nejlepší do tenisového důchodu. Jeho bývalý kouč Ivan Lendl zase českou hlavní hvězdu večera přímo přivítal mezi „tenisové seniory“.

Zdroj: www.irozhlas.cz

Co jste rád jedl před zápasem?

Těstoviny s olivovým olejem a máslem.

Kdo byl nejtěžším soupeřem?

Rafael Nadal.

S jakou značkou rakety se vám nejlépe hraje/hrálo?

Head a Bosworth.

Jakou značku auta máte nejoblíbenější?

BMW.

Lyžoval jste v dětství? Rád?

Nikdy, začal jsem až ve 24 letech.

Máte doma zvířátko?

Máme desetiletého pejska.

Prim. MUDr. Lukáš Stejskal: Co by měli mladí lidé vědět, než se rozhodnou darovat krev



Chci je povzbudit, aby přišli a zkusili to. Třeba zjistí, že to moc nebolí, a svým šlechetným činem pomohou někomu zachránit život. Pokud s sebou vezmou i partu přátel, může u toho být celkem veselo a odejdou s pocitem, že pomáhat druhým stojí za to! Ačkoliv dnes vidíme veliký pokrok v mnoha odvětvích medicíny, je podání transfuze krve přímo od dárce nebo krevního derivátu jediným možným a nenahraditelným léčebným postupem, často život zachraňujícím. Proto je velmi třeba pravidelných ochotných a zdravých dárců krve, kterým patří za jejich obětavost obrovský dík! Transfuzní přípravky vyrobené z krve dobrovolných dárců se využívají k léčbě pacientů ohrožených na životě s poruchami krvetvorby nebo ztráty krve, proto jsou kladeny tak vysoké požadavky na jejich kvalitu a bezpečnost.

Primář hematologicko-transfuzního oddělení Slezské nemocnice v Opavě MUDr. Lukáš Stejskal u lednice, kde se uchovávají transfuzní přípravky.

Motivujeme své klienty k dárcovství krve řadou atraktivních bonusů

■ Když zazvonil Václavu Špalkovi telefon z nemocnice, že potřebují jeho krevní skupinu, neváhal ani minutu. Tentokrát pacient po operaci potřeboval akutně krevní destičky. „Cítil jsem, že jsem mu pomohl, a měl jsem z toho dobrý pocit,“ přiznal muž, který chodí pravidelně darovat plazmu i krev. Chtít za to peníze ho nikdy nenapadlo.

Pocit sounáležitosti ostatně spojuje všechny dobrovolné dárce krve. To potvrzuje také Jiří Antoni, pro něhož byla první motivací nemoc syna: „Během prvního roku byl hodně nemocný, dostával mnoho léků a nakonec mu pomohla transfuze krve. Od té doby jsem chodil pravidelně i na odběry plazmy.“ Krevní centrum se podle něj v ostravské fakultní nemocnici v posledních letech zásadně proměnilo. „Dříve jsme byli oddělení zástěnou, ruku jsme prostrčili otvorem a jinak jsme nic neviděli. Dnes je tu krásný prostorný sál, kde máte kontakt se sestrami a můžete si povídat i s ostatními dárči. Vidíte na přístroje, je tu televize,“ popisuje Jiří Antoni, který má za sebou již 63 odběrů.

Dárce krve se může stát každý zdravý člověk ve věku mezi 18 a 65 lety s tělesnou hmotností nad 50 kg. „Možná, že zrovna vy tak někomu zachráníte život a pomůžete vyléčit onemocnění. Můj syn se narodil předčasně, a i když neměl nízkou porodní váhu, skončil v inkubátoru. K mému překvapení musel dostat transfuzi krve a také krevní plasmu,“ vzpomíná s odstupem let Hana Součková, která je dodnes vděčná anonymnímu dárči.

Při odběru krve se nejčastěji odebírá tzv. plná krev, která se dále zpracovává na potřebné složky nebo se používá k transfuzi. Kritéria, za kterých lze krev darovat, mají na svých internetových stránkách například jednotlivé transfuzní stanice. Dárce musí být



především zdravý a také je velmi důležitý dostatečný přísun tekutin, jídla a spánku.

Co se děje dál s odebranou krví

Krev od dobrovolných dárců se na transfuzním oddělení dále zpracovává, rozdělí se na další složky – jednotlivé transfuzní přípravky: červené krvinky, krevní destičky a plazmu.

Plazma se od dárce může získávat i jiným způsobem, na speciálním přístroji, tzv. separátoru pomocí jednorázového odběrového setu. Odběr trvá asi 50 minut – záleží na tom, jaký má dárce průtok krve žilami a jaké má hodnoty krevního obrazu. Zdravý organismus si pak tekutinu, odebranou plazmu, dokáže po několika dnech rychle obnovit.

Bezprostředně po odběru se z plazmy odeberou vzorky na virologické testování a poté je plazma šokově zamrzána při mínus 70 stupních a uložena v komorovém mrazicím zařízení. „Doba skladování zmražené plazmy se pohybuje podle teploty od tří měsíců do tří let. Na rozdíl od transfuzních přípravků s obsahem červených krvinek,

které mají dobu použitelnosti pouhých 6 týdnů. Proto potřebujeme stále další dárce, abychom zajistili dostatek přípravků všech krevních skupin pro naše pacienty v nemocnicích v Opavě a Krnově, každý dárce je u nás vítán! Potřebujeme všechny,“ vysvětlil primář MUDr. Lukáš Stejskal.

Pravidelné dárce, držitele Janského plakety, respektive držitele Zlatých křížů Českého červeného kříže, třetí největší pojišťovna v zemi ČPZP odměňuje v rámci svých preventivních programů příspěvkem ve výši **500 až 3 500 Kč**. Dlouholetí dárce krve mohou v rámci programu Kapka využít od ČPZP příspěvek **až 500 Kč**. Pokud by se někdo rozhodl, že začne s darováním krve, tak pro ně má ČPZP příspěvek ve výši **1 000 Kč**. Každý odběr odměňuje pojišťovna vitaminy přímo na odběrném místě, od posledního čtvrtletí roku 2019 bude poskytovat příspěvek na vitaminy po odběru na pobočkách. Přehled příspěvků je na www.cpzp.cz/programy.

Lékaři vyrazili mezi lidi, napříč republikou se věnovali osvětě

■ Veřejně prospěšnou preventivní akci pod názvem „Spolu proti melanomu“ zorganizovala ČPZP už počtvrté. Jejím cílem je upozornit na nebezpečí rakoviny kůže.

Letošní výsledky pojišťovna ještě nemá, ale jsou k dispozici čísla z roku 2018, kdy si téměř 5 500 lidí nechalo zdarma zkontrolovat kůži ve stanu České průmyslové zdravotní pojišťovny. U pěti procent z nich se našlo podezřelé znaménko.

Melanom je nejagresivnější kožní nádor a mezi onkologickými onemocněními patří mezi nejvážnější. Zpočátku se projevuje na první pohled nenápadnou skvrnkou. Svou kůži známe nejlépe sami, a zvláště tehdy, když si ji a především mateřská znaménka pravidelně kontrolujeme, dokážeme sami odhalit sebemenší odchylky v průběhu času. Obезpečnost je proto namístě.

„Před pěti lety jsem byla na zákroku. Lékaři mi odstranili znaménko z krku. Ted' mám zase něco na zádech, tak chci vědět, co to je,“ svěřila se starší žena. „Když už to tady je, tak proč bych to nevyužil?“ zmínil další zájemce o vyšetření. Lékaři prohlíželi zájemce dermatoskopem. „Posílali jsme některé pacienty, bylo jich zhruba 35, na chirurgický výkon nebo na biopsii,“ řekla



Edukační akce Spolu proti melanomu upozorňuje na nebezpečí rakoviny kůže

nám Monika Hudymačová z kožního oddělení Slezské nemocnice v Opavě.

Rakovina kůže je jediná rakovina, která je viditelná. Mezi nejzhubnější druhy rakoviny patří melanom, který umí relativně brzy metastázovat do dalších částí a orgánů lidského těla. Proto je životně důležité rozpoznat nemoc včas. „Z celkového počtu 446 návštěvníků v Ostravě jsem vyšetřila 174 klientů, kteří přišli do stanu, a zachytila osm nezhoubných nádorů kůže – takzvaných basaliomů. Melanom jsem nezachytila. Pacienty jsem odeslala do kožní ordinace k vypsání dokumentace a odeslání k chirurgickému řešení nádoru,“ uvedla lékařka Sylva Zajícová ze soukromé kožní ordinace Zdravá kůže, která je odborným garantem projektu.

Za čtyři ročníky navštívila ČPZP se svým stanem již 26 měst. Bezplatné vyšetření kůže lidem poskytovali lékaři z místních nemocnic i ambulancí v oddělených ordinacích, kde bylo zaručeno i potřebné soukromí pro vyšetření.

Podle ankety ČPZP pacienti vyšetření mimo kamenné ordinace vítají. „Oslovení lidé ocenili, že vyšetření probíhá rychle, bezbolestně a že lékaři ve většině případů rozptýlí jejich obavy,“ uvedl specialista marketingových projektů Eduard Kopl. Zdravotníci vyrazili do ulic i letos v květnu a červnu.

**Zde můžete zhlédnout
video reportáž
z opavské akce, z roku
2018**



Ruce jsou nejčastějším přenašečem infekcí



■ Až 80 % všech infekcí je spojeno s přenosem špinavými rukama. Lidé tento fakt stále neberou na zřetel a ruce si nemyjí dostatečně. Někteří si je dokonce neumyjí ani po použití toalety.

Infekce se také mnohem častěji předávají podáním ruky než líbáním, rizikové je pochopitelně i kýchání a smrkání. Podle údajů Státního zdravotního ústavu (SZÚ) si až 95 % lidí nemyje ruce správně. Většina virů a bakterií se nachází na běžně používaných předmětech, kde se dokážou také úspěšně množit. Vyskytují se například na mincích a bankovkách, na klikách, madlech nákupních košíků, tlačítkách zvonků a výtahů, vodovodních bateriích a ručnicích, na počítačových klávesnicích a myších.

Co vše způsobují viry a bakterie? Většinou se jedná o onemocnění přenášená fekálně-orální cestou, a proto se jim říká nemoci špinavých rukou. Jde zejména o průjemová virová nebo bakteriální onemocnění, virovou hepatitidu a další. Akutní respirační onemocnění a chřipka se přenášejí kapénkami vzduchem, ale významnou cestou přenosu jsou i ruce kontaminované dotykem obličeje či sliznic. Mytí rukou je jedním z preventivních opatření nejen těch klasických nachlazení, ale i těch důležitých onemocnění. Mluví se o spalničkách, planých neštovicích a dalších, kdy je přenos kapénkové infekce velký.

Nebezpečí číhá i v kuchyni

V kuchyni bychom měli dodržovat základní hygienické zásady, aby členové rodiny nedostali průjem. „Prkénko, na němž jsme krájeli syrové maso, nepoužijeme na krájení potravin, které před konzumací tepelně neupravujeme. Dbáme na výměnu nožů. Mezi přípra-

Postup při mytí rukou

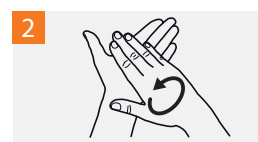
 Doba trvání celé procedury: 40–60 vteřin



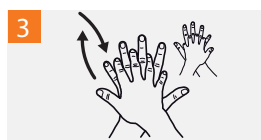
Navlhčete si ruce vodou.



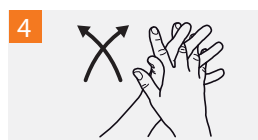
Aplikujte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



Třete ruce dlaní o dlaň.



Třete pravou dlaní o levý hřbet ruky se zaklesnutými prsty a naopak.



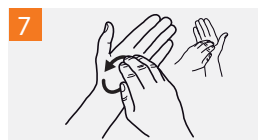
Třete dlaní o dlaň se zaklesnutými prsty.



Třete hřbety prstů o druhou dlaň se zaklesnutými prsty.



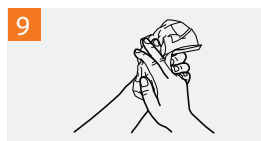
Krouživým pohybem třete levý palec v sevřené pravé dlaní a naopak.



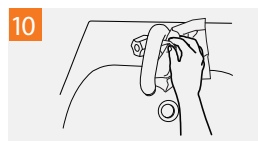
Obousměrnými krouživými pohyby třete sevřenými prsty pravé ruky levou dlaň a naopak.



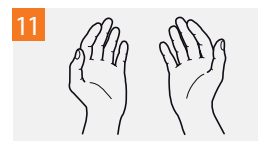
Opláchněte si ruce vodou.



Ruce si pečlivě osušte ručníkem na jedno použití.



Použijte ručník k zastavení kohoutku.



Nyní máte ruce čisté.

vou jídla si umýváme ruce – po manipulaci s masem, špinavou zeleninou a podobně. Nezapomínáme, že zdrojem nákazy jsou hadry a houbičky na nádobí, protože bakterie se v nich rády pomnožují. Pravidelně je tedy měníme. Toaletní mýdlo nesmí plavat ve vodě, vhodné jsou dózy s otvory, aby mohla přebytečná voda od mýdla odtékat,“ vyjmenovala základní pravidla hygienička Ladislava Michálková. Má také za

to, že rodiče mají jít svým dětem příkladem. Důkladná hygiena rukou u dětí by měla platit dvojnásob, protože dětský organismus je k infekcím z vnějšího prostředí mnohem citlivější.

Bohužel jen třetina dospělých si myje ruce, kdy je třeba. Nemůžeme se pak divit, že děti mají spoustu výmluv. Při dodržení správné techniky trvá mytí rukou minutu, navíc snížíte riziko nákaz na úplné minimum.

Kdyby mě to nebavilo, tak bych dělala ně

■ Poznat to, co lidé chtějí. Umět to zpracovat tak, aby to četli, sledovali a byli lační po dalších příspěvcích od stejného autora. Mít nápady ale nestačí. Dělit se s ostatními o své vlastní zážitky, rady, zkušenosti, pohled na život a názory, to chce odvalu. A přesně taková je blogerka Alice Nehybová. Podařilo se jí spojit příjemné s užitečným – dělá to, co ji baví, a ještě ji to živí.

Pamatujete si, kdy vás poprvé napadlo, že byste mohla začít s blogováním?

Ano, pamatuji. Když jsem byla doma na mateřské s první dcerou a přemýšlela jsem, co bych tak mohla dělat svého. Psala jsem už předtím články a snila jsem o práci v nějakém magazínu. Poznala jsem prostředí české mediální scény, ale pracovala jsem pouze na smlouvu a bylo mi jasné, že do budoucna budu mít velmi omezené možnosti. A tak jsem si začala pohrávat s myšlenkou rozjet nějaký webový portál.

Co bylo vaší motivací?

O blozích jsem neměla ani páru, v té době byste je spočítala na prstech jedné ruky. Až jsem si o nich přečetla v jednom časopise, že něco takového frčí v zahraničí, zaujalo mě to a začala jsem po tom pátrat. Do měsíce jsem si ten svůj blogísek založila. Motivací určité bylo nějaké sebevyjádření na mateřské a touha dělat práci, která mě baví.

Měla jste nebo dosud máte zahraniční vzory?

Působila jsem nějakou dobu v Anglii jako au pair, přirozeně jsem se inspirovala tam. A tak to zůstalo dodnes. Většinou jsou to anglické weby, kde mám své oblíbené osobnosti. Dříve jsem se zajímala o psané příspěvky, dnes převažují videa.

Jaké to je, být youtuberkou na plný úvazek? Kolik času denně věnujete sociálním sítím?



24 hodin denně, když nespím, ale vážně, pracuji v podstatě průběžně celý den. Ale tak to mají všichni blogeři, je to náš úděl. Starám se o dvě děti, domácnost. Pracuji, když odejdou děti (ve věku 7 a 4 roky) ráno z domu, pak v každé volné chvíli a pravidelně večer, kdy kompletuji nové příspěvky a odesílám je na síť.

Kde čerpáte inspiraci pro své příspěvky?

Z mého života, z trendů a novinek, o kterých se mluví, nebo jsou čerstvé na trhu. Na blogu dělám hlavně outfity [různé kombinace jednotlivých kusů oblečení, aby byl výsledek vkusný a lichotivý postavě] a takové povídání z mého života, občas kosmetické recenze, recepty a tipy na cestování.

Máte v záloze více nápadů? Nebo píšete, co vás zrovna v daný moment napadne?

V současné době se hlavně zaměřuji na tvorbu videí na Youtube. Tam točím

právě ty vlogy z mého života. Články už mám spíš spontánní, ale dříve jsem plánovala hodně.

Na co se ve videích zaměřujete?

Jsem spíše kreativní typ. Ráda fotím, mám blízko k módě, baví mě vytvářet outfity, pohraji si i s líčením. Myslím, že každá maminka s malými dětmi může vypadat hezky. Ne vždy si žena ví rady s kombinacemi, netroufne si na výrazné barvy. Já jim přináším inspiraci a dodávám odvalu být na ulici vidět, cítit se žensky a dobře. Podle reakcí se mi to daří a to mi přináší obrovskou radost.

Musela jste absolvovat nějaký kurz, nebo jste do toho vplula přirozeně?

Když jsem začínala točit, bylo to dost amatérské. Ale žádnou speciální přípravu s profesionály jsem neměla. Spoustu věcí jsem se učila za pochodu. Udělat si scénář, upravit se na kameru – nalíčit, učesat, ale i stříhat natočený materiál.

Promítá se vaše vášně pro cestování do vlogů – video příspěvků?

Když jsme neměli děti, tak jsme s manželem hodně cestovali, nejen v Anglii, ale pobývali jsme také několik měsíců v Austrálii nebo v Thajsku. Zamilovala jsem si Itálii, kam se často vracíme i s dětmi. Děláme rádi výlety do Rakouska do hor, ale i po naší republice s partou kamarádů společně s našimi ratolestmi. A já z toho točím příspěvky. Dávám tipy na zajímavá místa i pamětihodnosti.

Máte na české poměry poměrně vysokou návštěvnost. Setkáváte se i s negativními reakcemi?

Ano, ale to je normální. Diskuze na internetu jsou a budou. Přiznám se, že to není úplně příjemné, ale beru to jako součást své práce. Negativní příspěvky nevnímám.

Stravování a jídlo se dnes skloňují ve všech pádech. Jak je na tom moderní blogerka a youtuberka?

Čo jiného, říká bloggerka Alice Nehybová



Zaměřuji se na zdravé stravování – hlavně kupuji zdravé suroviny, nepoužívám bílý cukr, pečů ze špaldové mouky. Ale zvlášť to neprožívám, nemám tolik času, abych si vyhrála s každým receptem.

Co pro vás představuje blog? Jedná se o koníčka, možnost seberealizace, či již hovoříme o práci?

Blog, YouTube a Instagram mě živí na plný úvazek, ale kdyby mě nebavily,

nedělala bych to. Už nejsem na mateřské, ale pracuji jako osoba samostatně výdělečně činná.

Nemáte strach ze ztráty soukromí?

Ten jsem už dávno ztratila. V dnešní

době, kdy každý sdílí všechno, už to není nic unikátního, sdílet svůj život. Dělá to spousta lidí na Facebooku a Instagramu. Navíc já svoje děti až tak moc neexponuji, nemám na nich postavený svůj obsah.

Slovníček pojmů

Blog je webová aplikace obsahující příspěvky většinou jednoho editora na jedné webové stránce. Autor se nazývá blogger (někteří Češi píšou pouze jedno g), veškeré blogy a jejich vzájemné vztahy blogosféra. Slovo „blog“ vzniklo stažením anglického „web log“, což v češtině zhruba znamená „webový zápisník“, a zkrácením slova „weblog“.

Video blog, zkráceně nazývaný vlog, je příspěvek, při kterém se dotyčná osoba nevyjadřuje písemně, avšak ústně a zároveň při tom může točit sebe nebo své okolí. Natáčení vlogů je populární v prostředí YouTube. Člověk, který při svém vyjadřování používá formu video blogu, je video blogger či vloger.

YouTube je největší internetový server pro sdílení videosouborů. YouTube povoluje svým uživatelům nahrát videa, zhlédnout je, hodnotit, sdílet a komentovat. Na YouTube jsou dostupné například videoklipy, trailery k filmům, video blogy, krátká originální videa nebo vzdělávací videa.

Instagram patří k vizuální formě komunikace. Instagram je sociální síť ve formě volně dostupné aplikace pro různé mobilní operační systémy mobilních telefonů. Svým uživatelům umožňuje sdílení fotografií a videí.

Recept

Ingredience:

- Jahody 750 g
- Med 2 lžíce
- Citrón 1/2
- Voda 150 ml

Doba přípravy:

5 minut (bez mražení)

Nutriční hodnoty:

(celá zmrzlina)
 Energie – 1722 kJ / 410 kcal
 Bílkoviny – 6 g
 Tuky – 2,7 g
 Sacharidy – 83 g
 Vlákna – 15 g

Jahody omyjeme, očistíme, zbavíme je zelených lístků a přesuneme do mixovací nádoby. Do té ještě nalijeme vodu, přidáme dvě lžíce medu a šťávu z poloviny citrónu. Všechny ingredience pak důkladně promíchujeme.

Jahodovou směs nalijeme do velké obdélníkové mísy a dáme zhruba na půlhodinky do mrazničky. Po třiceti minutách obsah mísy promícháme vidličkou (okraje jsou již zmrzlé, střed ještě stále relativně tekutý) a nádobu se zmrzlinou vložíme zpět do mrazničky. Po další půlhodině mražení pak už můžeme vytáhnout lahodnou jahodovou zmrzlinu s dokonalou texturou, kterou rovnou naservírujeme do skleniček, ozdobíme plátky jahody a drobnými lístky meduňky. Dobrou chuť.



RECEPT JE VHODNÝ PRO:

- Diabetiky
- Celiaky
- Alergiky na mléko a mléčné výrobky
- Vegetariány
- Redukční diety
- Sportovce

Očkování je důležité, povinné



■ V České republice existuje v současné době program pravidelného očkování, které je povinné. Do pravidelného/povinného očkování patří očkování proti záškrtu, tetanu, černému kašli, hemofilovým nákazám, dětské obrně, žlutence typu B, spalničkám, příušnicím a zarděnkám.

Povinnost podstoupit základní očkování je zakotvena v zákoně č. 258/2000 Sb., par. 46. Kromě pravidelného očkování je z veřejného zdravotního pojištění hrazeno další očkování – očkování proti pneumokokovým infekcím u kojenců a seniorů, proti lidskému papilomaviru pro 13leté děti, proti chřipce u seniorů nad 65 let a proti pneumokokovým, hemofilovým, meningokokovým infekcím a chřipce u tzv. rizikových osob se zdravotními indikacemi.

Při poklesu počtu očkovaných se nemoc obnovuje

Očkování má zásadní význam v ochraně člověka proti závažným infekcím, může posílit zdravotní stav oslabených

chronicky nemocných, a to nejenom nyní, ale také do budoucna. Kromě zásadní ochrany očkováním dětí poskytují rodiče nepřímou ochranu ostatním sourozencům a celé úzké rodině a zároveň vyjadřují svůj zodpovědný přístup k ochraně zdraví všech obyvatel, svého okolí, okolních dětí (zdroj: Česká vakcinologická společnost ČLS JEP).

Zkušenosti z jiných zemí, kde došlo k poklesu proočkovanosti, ukazují, že se šíření příslušných původců nemoci obnovilo. Dříve už vymýcené nemoci se začaly znovu objevovat – jako například spalničky, záškrta, černý kašel a jiné.

V souvislosti s vysokým počtem nemocnosti na spalničky v letošním roce

se v České republice nechaly otestovat stovky zaměstnanců nemocnic. Zjistilo se, že asi třetina potřebuje novou vakcínu. Už vloni se ukázalo a letos potvrzuje, že u velkého počtu lidí vyvanula imunita. Pokud lidé neprodělali spalničky, které zajišťují doživotní imunitu, nebo to nevědí, ale chtějí se proti nákaze chránit, měli by se podle hygieniků nechat otestovat všichni nad 30 let.

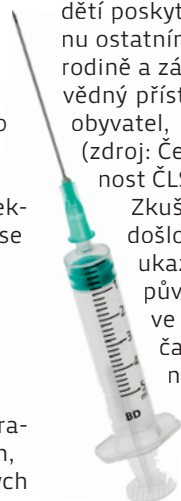
Příznaky spalniček:

- horečka, kašel, rýma
- světlolachost a zarudnutí očních spojivek
- v ústech a na sliznici tváří mohou být bělavé tečky se zarudlým okolím
- 4. až 5. den se objeví sytější červená až fialová vyrážka, která začíná na záhlaví a šíří se na obličej, krk, břicho a končetiny (ve stejném pořadí ustupuje)

V případech, že máte vy sami nebo někdo v rodině (dítě, které nebylo proti spalničkám očkováno, nebo dospělí očkováni pouze jednou dávkou) tyto příznaky onemocnění, dodržte tato opatření: nechoďte do ordinace, spojte se telefonicky s ošetřujícím lékařem nebo s lékařem infekčního oddělení a postupujte dle jejich pokynů.

Při výběru doporučených očkování se poradte

„Když se rozhoduji o výběru doporučených očkování, tak bych měl zvážit, jestli mám nějakou chronickou nemoc, jaké mám volnočasové aktivity a v jakém regionu žiji,“ vysvětlil hlavní kritéria výběru nepovinných očkování primář infekčního oddělení Slezské nemocnice v Opavě MUDr. Petr Kumpel. „Pokud má člověk vážnou nemoc – srdeční nebo plicní –, tak by měl podstoupit očkování zejména proti chřipce a pneumokokovým infekcím. Pokud rád chodí do lesa, zvláště v na-



né i to doporučené

šem regionu, kde je epidemická oblast klíšťové encefalitidy, tak je namístě očkování proti této nemoci,“ radí pan primář.

Obezřetnost ohledně chřipky je potřeba, protože v ČR si každý rok vyžádá oběti na životech. Paradoxně se jí lidé v tuzemsku nebojí a její důsledky zlehčují. Oproti Švédsku, kde je 70 % obyvatel očkováno, je to u nás pouze 10 % lidí. Příčinu vidí primář MUDr. Petr Kümpel v malé informovanosti, co to vlastně chřipka je a současně ve velkém prostoru, který je poskytován falešným informacím tzv. „odpůrců očkování“. Český člověk má tendenci chřipku zaměňovat s jakýmkoli onemocněním doprovázeným rýmou, kašlem a teplotou. Chřipkové viry jsou ale daleko závažnější.

„Každý rok si virus chřipky získává nové antigenní vlastnosti, maskuje se před imunitním systémem, a pokud tyto změny jsou výrazné, dochází k pandemii, což je závažnější forma



každoročně se vyskytující chřipkové epidemie. Vloni uplynulo neslavných sto let od největší pandemie v Evropě – španělské chřipky, kdy během prvního roku zemřelo 40 milionů lidí,“ uvedl primář. Počet úmrtí uváděných v tuzemských statistikách je jen špičkovou ledovce. „Pokud se totiž chřipka nevedla jako hlavní diagnóza, pak se ve statistice neobjeví. Riziko úmrtí je jednoznačně vyšší u lidí s chronickým onemocněním,“ uzavřel primář MUDr. Petr Kümpel.

Délka ochrany proti jednotlivým nemocem se liší. Známá je například nut-

nost pravidelného přeočkování proti tetanu po patnácti až dvaceti letech. Stejně tak je vhodné se v dospělosti alespoň jedenkrát nechat přeočkovat proti černému kašli. Očkování například proti klíšťové encefalitidě ochrání na 3–5 let.

Naopak u žloutenky typu B nebo typu A je po základním očkování dlouhodobá ochrana a proti nemoci se nepřeočkovává (zdroj: Česká vakcinologická společnost ČLS JEP).

Dobrovolně se již dnes můžeme očkovat proti řadě závažných infekčních nemocí, proti pneumokokům, meningokokům, černému kašli, klíšťové encefalitidě, a když vyjždíme do zahraničí, očkuje se například proti žluté zimnici, žloutence typu A, tyfu a dalším nemocem. Pokud konkrétní očkování nedoporučí praktický lékař, pak je vhodné se jít alespoň poradit do odborné poradny. Podle rizik dostanete přehled o povinných a doporučených očkováních i termínech očkování.

Důležité informace a mapa poboček ČPZP

Infocentrum: 810 800 000
597 089 205

E-mail: posta@cpzp.cz

Web: www.cpzp.cz

www.facebook.com/CPZP.cz

Preventivní programy a produkty pro celou rodinu

- 25 500 smluvních zdravotnických zařízení
- 3. největší zdravotní pojišťovna
- 1,2 milionu pojištěnců
- 109 poboček po celé ČR



KŘÍŽOVKA

„KDY JSI VLASTNĚ NECHAL VESLAŘINY?“ „OD TÉ DOBY, CO JSEM VESLOVAL DOPROSTŘED JEZERA A ZACHRÁNIL TAM NEZNÁMOU TONOUČÍ DÍVKU.“ „NO A?“ „NO, ... (KONEC V TAJENCE).“			AUTOR: -KAWI-	ROSOL	TÝKAJÍCÍ SE KOLEJÍ	BRITSKÁ OBJEMOVÁ JEDNOTKA	LATINSKY „KE“		GONIO-METRICKÁ FUNKCE	SLOVENSKY „PRESI-LOVKA“	NÁZEV HLÁSKY X	SLŮVKO NABÍZENÍ		SMÝKATI SE	ANTOUŠEK	PŘEDLOŽKA
			SPIŠY					MOMENT HYBNOSTI					KÓD LETIŠTE KURGAN			
			SOUZENÍ					EVROPANKA					PORÁDEK			
			PIVOVAR, SUROVINA					STAVENÍ					STÍHLA RYBÁŘ. LOŮ			
							V TENTO DEN					NĚMECKY „VOLNÝ“				
							VOJENŠTÍ ODVEDENCI					ZVÝŠENÝ TÓN H				
PLEMENO PSA						PERÍ NA NOHOU PTÁKU					CITOSLOVCE KONEJSENÍ				ZNAČKA ČEPELEK	BUDDHIS-TICKÝ MNICH
						STOVKY					ROKY					
TAJENKA																
ANGLICKY „ČERVENÝ“					ŠKRABKY UPLUHŮ				VLÍDNÁ							
					NAŠE SÍDLO				PLĚST							
POLNÍ PLOŠ-NA MIRA					ZABÍJ. PO-CHOUTKA				ZHOUBNÁ NEMOC				ČÁSTEČKA HMOTY			
					NÁZEV HLÁSKY Z				ZVÝŠENÝ TÓN D				PRKENNÉ STROPY			
OPAK ŽADNA						BYT UDAVA-CEM								DRUH PALMY		
						PRIMAT								NÁZEV HLÁSKY S		
DUB (BOTA-NICKY)					STOPA						BOR					
CESTY LETADLEM					OBRUBA CIRKUSOVÉ MANÉŽE						SÍDLO V INDONÉSI					
POMŮCKY: ASE, ITA, KRO, LOSE, SPIN, TUN																

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají zajímavý dárkový předmět. Vyluštěnou tajenku pošlete do 31. 10. 2019 na e-mailovou adresu: soutez205@cpzp.cz.

PRO DĚTI

Najdi 10 rozdílů v obrázcích

