

# REVMATIK



občasník číslo 58

duben 2014



**REVMA LIGA v ČR**  
**INFORMAČNÍ BULLETIN**

**Děkujeme za sponzorování  
bulletinu **REVMATIK** firmě:**



**UCB s. r. o.**

Thámová 11-13 • 18600 Praha 8

Česká republika

**[www.ucb.cz](http://www.ucb.cz)**

## **ADRESY WEBOVÝCH STRÁNEK**

Tyto adresy Web stránek nabízíme Vám všem,  
kdo rád surfujete po Web stránkách za účelem dozvědět se něco nového.

EUROPEAN MANIFESTO STEERING GROUP (Dozorčí rada pro Evropské prohlášení revmatiků)  
informace týkající se Prohlášení osob s revmatismem, kontaktní adresy, různé další informace:

**[www.paremanifesto.org](http://www.paremanifesto.org)**

IOYR (Mezinárodní organizace mladých revmatiků):

**[www.ioyr.org](http://www.ioyr.org)**

Revma Liga v ČR má svoje www stránky, které se postupně doplňují, na této nové adrese:

**[www.revmaliga.cz](http://www.revmaliga.cz)**

Navštivte také naše stránky na FACEBOOKu:

**<http://www.facebook.com/revmaliga>**



Případné Vaše příspěvky zašlete e-mailem na adresy:  
**[romajda@email.cz](mailto:romajda@email.cz)** nebo **[dedicova315@seznam.cz](mailto:dedicova315@seznam.cz)**



Moji milí čtenáři,

jarní zima za námi a místo jara skoro léto. Předpověď tvrdí, že bude celý duben hodně sluníčka bez uplakaného deštěku. Nechme se překvapit. Všechno kolem nás s velkým předstihem pučí a kvete a doufejme, že se dočkáme i šťavnatých plodů.

Co objevíme v tomto jarně letním čísle Revmatika? V květnu nás čeká Shromáždění delegátů, dále příprava na Revmaden 2014, plánované II. setkání s Ligou proti revmatismu. Díky Výzvě se můžete všichni zapojit do soutěže.

Pro milovníky soutěží je připravena vítězná esej národního kola soutěže Edgar Stene Prize. Pravidelná rubrika Slovo lékaře tentokrát poradí s výživou v prevenci a léčbě osteoporózy. Čtěte i rubriku Pro mladé a samozřejmě Zprávy z klubů. Opět na nás čekají Rady ze zahrady s královnou léčivých rostlin a zázračným nápojem. A jestlipak víte, za co všechno můžeme být vděční?

Přeji nám všem příjemnou jarně letní náladu, s rozjasněnou duší a kvetoucím úsměvem na tváři, mnoho letních zážitků, chytání ranní rosy v trávě a pozorování hněvajících se bouřek.

Stačí, když se budeme více dívat kolem sebe a tak objevíme nádheru, kterou máme na dosah.

*Romana Lukášová*

## REVMATIK č. 58/2014 (duben)

Vydává

Revma Liga v ČR se sídlem:

Revmatologický ústav  
Na Slupi 4, 128 50 Praha  
Výtisk je neprodejný

Redakce:

Romana Lukášová  
Ing. Marie Dědičová

Redakční rada:

Renáta Hrbotická  
Ing. Helena Mádlová

Odborný garant:

MUDr. Věra Vlasáková

Bankovní spojení:

Česká spořitelna, Praha  
číslo účtu: 6095389/0800

Redakce časopisu:

Romana Lukášová  
romajda@email.cz

Grafika a tisk:

tiskárna a grafické studio  
Ing. Chrástanský Pavel - PSI  
telefon: 603 143 284  
psi@elsatnet.cz

## OBSAH

Úvodník šéfredaktorky .....	1
Obsah .....	1
<b>Informace z představenstva</b>	
• Pozvánka na Shromáždění delegátů .....	2
• Informace k volbám představenstva a revizní komise .....	3
• Představení kandidátů .....	3
• Revmaden 2014 .....	5
• Naše II. setkání s Ligou proti reumatismu SR .....	6
• Výzva .....	7
<b>Edgar Stene Prize</b>	
• Edgar Stene Prize 2014 .....	8
• Vítězná esej národního kola .....	8
<b>Slovo lékaře</b>	
• Výživa v prevenci a léčbě osteoporózy ..	11
<b>Kongres</b>	
• Kongres českých a slovenských revmatologů v Jáchymově .....	14
<b>Pro mladé</b>	
• Zdraví partneri vyprávějí .....	16
<b>Zprávy z klubů</b>	
• Deset uvolňujících zdraví prospěšných technik rukou (Tábor) .....	18
• Zajímavý rok (Praha) .....	19
• Vánoce 2013 (Č. Budějovice) .....	20
• Šála děda Praděda (Ostrava) .....	21
• Dobrých skutků není nikdy dost (Bruntál) ..	22
• Sběr plastových víček pro Matyáška .....	22
• Nemyslíme jenom na sebe! (Bruntál) .....	23
<b>Rady ze zahrady</b>	
• Královna léčivých rostlin .....	24
• Zázračný nápoj .....	26
<b>Slovo na konec</b>	
• Za co všechno můžeme být vděční .....	28
<b>Kontakty</b> .....	29

## SHROMÁŽDĚNÍ DELEGÁTŮ RL

Představenstvo Revma Ligy v ČR oznamuje  
**že dne 24. května 2014 v 11.00 hodin**  
**SE KONÁ VOLEBNÍ SHROMÁŽDĚNÍ DELEGÁTŮ RL**  
v Revmatologickém ústavu v Praze 2, Na Slupi 4

### Program:

- \* Zahájení, schválení programu
- \* Volba předsedajícího, zapisovatele, mandátové, volební a návrhové komise
- \* Zpráva o činnosti Revma Ligy v ČR v roce 2013
  - \* Zpráva o hospodaření v roce 2013
  - \* Zpráva revizní komise
- \* Informace k volbám do představenstva a revizní komise
  - \* Představení kandidátů
  - \* Volby do představenstva a revizní komise
  - \* Přestávka (občerstvení)
  - \* Plán činnosti na rok 2014
  - \* Rozpočet na rok 2014
- \* Vyhlášení výsledků soutěže o cenu Edgara Stena
  - \* Vyhlášení výsledků voleb
  - \* Diskuse
  - \* Schválení zpráv a usnesení
  - \* Závěr

Shromáždění delegátů se zúčastní  
členové představenstva, členové revizní komise  
a zvolení delegáti  
(1 delegát na 20 členů RL).

## INFORMACE K VOLBÁM PŘEDSTAVENSTVA A REVIZNÍ KOMISE

Letošní Shromáždění delegátů RL(SD) je po 3 letech opět volební. Podle Stanov RL výbory klubů zajistí projednání oznámení o konání SD se členy klubů a jmenují delegáty. Základem je 1 delegát na 20 registrovaných členů. Delegáti dostanou od členů klubu pověření k volbě vybraných kandidátů z kandidátní listiny. Platný hlas představuje zakroužkování maximálně 7 kandidátů do představenstva a 3 kandidátů do revizní komise (menší počet je možný). Delegátem nemůže být člen představenstva a revizní komise. SD je usnášeníschopné při účasti minimálně 1/3 delegátů. Představenstvo RL žádá předsedy klubů, aby zodpovědně zajistili výběr delegátů a kandidátů do voleb, aby SD proběhlo bez komplikací.

Pokud chce klub prostřednictvím delegáta uplatnit protinávrhy, případně zařadit projednání jiných záležitostí na SD, je povinen toto elektronicky oznámit 5 pracovních dnů před konáním SD Představenstvu RL.

*Za představenstvo:  
Ing. Marie Dědičová*



## KANDIDÁTKA PRO VOLBY REVMA LIGY 2014

### **PŘEDSTAVENSTVO:**

#### **Renata Hrbotická**

*(klub v Ostravě – 50 let)*

Je členkou RL od roku 2001, v současné době zastává funkci místopředsedkyně Představenstva RL v ČR. Poslední rok, při dlouhodobé nemoci předsedy představenstva, RL vede. Je předsedkyní klubu v Ostravě. Zajišťuje rekondiční pobyty v moravských lázních, významně se podílela na setkání zástupců RL v ČR a slovenské Ligy proti reumatizmu. V invalidním důchodu.

*„Jsem 15 let pacientkou s dg. systémový lupus patřící mezi revmatická onemocnění, ráda bych prostřednictvím RL pomáhala všem, kterým je revma celoživotním společníkem“.*

#### **Hana Chaloupková**

*(klub v Brně – 45 let)*

Je předsedkyní nově založeného klubu RL v Brně (1.3.2014). Díky její iniciativě a aktivitě se

po dlouhé době podařilo klub v Brně vytvořit. V invalidním důchodu.

*„Má zájem a chuť s úsměvem pomáhat realizovat aktivity a plány RL“*

#### **Karla Jínová**

*(klub v České Lípě – 67 let)*

Členkou RL 9 let. Pracuje jako účetní klubu, zúčastňuje se všech členských schůzí, rehabilitačního plavání a cvičení v bazénu a všech dalších aktivit pořádaných klubem RL v České Lípě. Je obeznámena s problematikou Revma Ligy a zná potřeby jejích členů. Pracuje také v další neziskové organizaci Roska.

#### **Terezie Kratochvilová**

*(klub v Pardubicích – 37 let)*

Členkou Revma Ligy je teprve krátce. Na podzim loňského roku založila klub RL v Pardubicích, je předsedkyní klubu. Především její zásluhou bylo možné od 1. 1. 2014 spustit nové webové

stránky RL, které průběžně aktualizuje. Ráda by prostřednictvím RL umožnila radost z patientských setkání i dalším revmatikům v Pardubickém kraji...

*„Jako dlouholetá pacientka s lupus erythematoses jsem svoji činnost zaměřovala především na lidi s lupusem. Vznikly tak webové stránky zaměřené na tuto chorobu, i komunitní facebooková skupina. Od roku 2009 pořádám pravidelné SLEzy – setkání lidí s lupusem. ...jsem velkou fanynkou osobního setkávání...“*

### **Romana Lukášová**

*(klub v Českých Budějovicích – 47 let)*

Od r. 2001 velmi aktivní členka. Zúčastňuje se většiny akcí pořádaných RL včetně dřívější účasti na mezinárodních kongresech JULAR a EULAR. Od r. 2004 pracovala v revizní komisi RL, od r.2010 je členkou představenstva. Je šéfredaktorkou bulletinu Revmatik, podílí se aktivně na jeho vydávání a distribuci. Spolupracuje se Středními zdravotnickými školami v Jihočeském kraji. Formou prezentace a názornými ukázkami přibližuje studentům zdravotní problémy revmatiků. Pracuje v distribuci maloobchodní sítě.

### **Edita Müllerová**

*(klub v Praze – 34 let)*

S Revma Ligou spolupracuje již mnoho let a je členkou prezidia České asociace pro revmatické choroby (CARD). Aktivně se vzdělává a spolupracuje při organizaci partnerských aktivit s CARDem (rekondice, seminář). Mimo jiné se aktivně podílela na realizaci doprovodných patientských aktivit při Revmadni 2013, v čemž by ráda pokračovala i v letech následujících. Založila a aktualizuje facebookové stránky RL.

### **Martina Součková**

*(klub v Domažlicích – 42 let)*

Členkou RL je od roku 2008. V klubu RL Domažlice vykonává funkci hospodářky. Pracuje jako administrativní a spisový pracovník v Centru

sociálních služeb Domažlice. Žije v Klenčí pod Čerchovem. Je ochotná, společenská, ráda pomáhá druhým.

### **Hana Šmucrová**

*(klub v Praze – 30 let)*

Pracuje v Revmatologickém ústavu v Praze na pozici ergoterapeutky. S Revma Ligou v ČR spolupracuje od roku 2007. Nejdříve vedla pouze ergoterapii pro členy pražské pobočky Revma Ligy. V současné době je předsedkyní klubu v Praze, organizuje pro členy edukační, rehabilitační a zájmové aktivity.

Je členkou Představenstva RL, podílí se na mezinárodní propagaci Revma Ligy v ČR a spoluprací s ostatními patientskými organizacemi. Do budoucna by ráda pokračovala v rozvoji a prohlubování této spolupráce.

### **REVIZNÍ KOMISE**

#### **Marie Cuřínová**

*(klub v Táboře – 55 let)*

Členkou RL od roku 2001. Aktivně pracuje v klubu RL v Táboře. Ovládá běžnou práci s PC.

#### **Michaela Dobešová**

*(klub v Ostravě – 44 let)*

Členka Revma Ligy od 1. května 2000. Zakladatelka a koordinátorka pobočky v Bruntále, která byla založena 19.9.2000. Pobočka v Bruntále, nyní klub v Ostravě, je stále aktivní a má 23 členů. V současné době je místopředsedkyní klubu v Ostravě.

Pracuje jako zdravotní sestra Revmatologie Bruntál s.r.o

#### **Mgr. Julie Jelínková**

*(klub v Praze – 59 let)*

Členkou RL od r. 2010. V r. 2001 dokončila studium na Pedagogické fakultě UK, od roku 1991 je autorizovanou průvodkyní. Zabývá se výukou jazyků a provázením zahraničních turistů v Praze a v ČR. Žije s rodinou v Praze.

Je společlivá, ochotná.



### **Eva Sojková**

(klub v Praze – 68 let)

Účetní, své odborné znalosti uplatňuje již několik volebních období v revizní komisi jako její členka. Je zkušená, spolehlivá, zodpovědná. Zúčastňuje se akcí RL.

### **Bc. Jana Stasková**

(klub v Českých Budějovicích – 29 let)

Členkou RL od r. 2009. Je aktivní, spolehlivá, zodpovědná, pracovitá. V klubu zastává funkci účetní. Pracuje na Městském úřadu v Lišově na pozici vedoucí odboru hospodářské správy a investic. V loňském roce úspěšně ukončila bakalářské studium na Ekonomické fakultě JU.

## REVMADEN 2014

Určitě si všichni pamatujete na první ročník události u příležitosti **SVĚTOVÉHO DNE REVMATISMU**. Stejně jako vloni budou Revma Liga v ČR a CARD partnery tohoto ojedinělého projektu i v letošním roce.

### **Loňský běh a chůze revmatiků**

### **POHYBEM PRO ZDRAVÉ KLOUBY**

**12. 10. 2013**

**více na stránkách [www.revmaden.cz](http://www.revmaden.cz)**

- Úkolem Revmadne u příležitosti Světového dne revmatismu je prevence, rozpoznání a zachycení revmatických onemocnění.
- Díky ambulancím na mnoha místech ČR, kde je přítomen specializovaný lékař tak může dojít k vyšetření zájemců následně doporučení do revmatologických center tak, aby mohlo včas dojít k účinné léčbě a předejit tak poškození kloubů a kostí při zánětlivých procesech.



Během Světového dne revmatismu (WAD), jak všichni víme, probíhá doprovodný program patientských organizací, je to jakási celosvětová kampaň, která má za úkol seznámit veřejnost s tímto onemocněním.

V loňském roce to byl za Revma Ligu v tom celorepublikovém kontextu, již zmíněný, tak trochu improvizovaný "Běh a chůze revmatiků", v letošním roce máme skvělou příležitost se na tuhle příležitost mnohem lépe připravit a reprezentovat Revma Ligu/revmatické pacienty jako celek a činnost klubů RL vzájemně koordinovat, aby tak vznikla jakási kontinuita.

Plánujeme proto výstavu z příspěvků sbírky **„Pomozte nám ukázat svůj život s revmatismem“** a prezentaci činnosti klubů, které by měly být součástí Revmastánků. Chceme

samozřejmě navázat i na loňský ročník chůze revmatiků **„Pohybem pro zdravé klouby“**, udělat mu jakousi nadstavbu, lépe řečeno základnu a propojit tak naši celoroční snahu.

Dne 11. 10. 2014 by totiž měly být učiněny poslední kroky v soutěži klubů, která, jak doufám, bude probíhat celou jarní/letní sezónu a bude vyhlášen nejušlapanější klub Revma Ligy v ČR. Jak je tedy zřejmé, pohyb pro zdravé klouby je motto, které nás provází a bude provázet celou sezónu, rádi bychom, aby se všechny klouby do příprav zapojily.

*Za přípravný tým  
Revma Ligy v ČR  
Edita Müllerová*

## NAŠE DRUHÉ SETKÁNÍ SE SLOVENSKOU LIGOU PROTI REUMATIZMU SE USKUTEČNÍ V ZÁŘÍ 2014

Po loňském úspěšném setkání v Luhačovicích (*informovali jsme o něm v minulém čísle Revmatiku*) nás kolegyně ze Slovenska pozvaly na další přátelské, ale i pracovní setkání tentokrát do lázní Piešťany. Na programu bude především příprava oslav Světového dne revmatismu, kterou i letos chceme propojit prostřednictvím akcí jako je REVMADEN a „Běh a chůze revmatiků pro zdravé klouby“ v tentýž den v Praze i Bratislavě.

Jako symbol naší spolupráce a zároveň doprovodnou akci ke Světovému dni revmatismu chceme na návrh slovenských kolegyň

postupně v našich klubech uplést dlouhou šálu v barvách české Revma Ligy a stejně tak ony vytvoří šálu v barvách svých. Na setkání v Piešťanech pak obě „revmašály“ za účasti médií symbolicky spojíme. Ve hře jsou i další nápady, vše je zatím ve fázi plánování. Samozřejmě navážeme na jednání v Luhačovicích a už se velmi těšíme na další výměnu zkušeností a projednání mnoha zajímavých témat.

*Alena Slámová  
Představenstvo RL*





## VÝZVA

### POMOZTE NÁM UKÁZAT, JAK VIDÍTE SVŮJ ŽIVOT S REVMATISMEM!

Dnes a denně se setkávám s lidmi, kteří nevědí, co je „revma“. Nevědí ani, jak se projevuje, koho postihuje, natož aby věděli, jaké je to žít revmatickou chorobou... Mluvím za „zdravé“ lidi, za vaše syny, dcery, za manžely, manželky, tchány a tchýně, nebo za tu paní, co divně koukala na vaše pokrivené prsty, když jste brali rohlíky, za ty, co vám nevěří, že vstát z postele, nebo udržet hrnek s čajem je nadlidský výkon, když máte akutní bolesti. **„Nás to zajímá!!!“**

Moje maminka trpí revmatoidní artritidou snad už třicet let a já se přiznám, že projevy nemoci mě překvapují dodnes! Jeden den je plná života a ten následující je schopná proležet v posteli s obklady. Revmatoidní artritida je obluda, co mě děsí! Nedokážu totiž aktivně maminčinu chorobu ovlivnit, vždycky se bude muset se svojí bolestí prát sama a moje podpora je skutečně velice zanedbatelná ve srovnání s tím, co musí zažívat každý den... Jak se vyrovnáváte s touhle obludou vy? Co si o ní myslíte?

Žádám vás, abyste se zamysleli nad tím, co byste chtěli říct těm, kdo nevědí nic o vaší nemoci, o vašem životě s nemocí, nebo o tom, jak se s vaší nemocí vyrovnáváte. Co byste chtěli říct vašim blízkým? Ráda bych, abychom společně vytvořili něco jako „sbírku“, kde bychom ukázali naše pohledy na revmatické choroby, na náš život, na to jak nás všechny tato choroba ovlivňuje. Formu nechám zcela na vás! Stačí se zamyslet a první věc, která vás napadne, bude ta správná! ...napište esej, ukažte (vyfotťe) výrobek z ergoterapie, pošlete fotografii z vaší procházky, nebo namalujte obrázek...

**A POZOR!** Tahle výzva se týká i přátel a blízkých, diagnóza není podmínkou! Vy máte také s revmatickou chorobou své zkušenosti...

Poskytnuté příspěvky určitě nezůstanou ladem a smysluplně je využijeme při propagaci a osvětě v rámci Revma Ligy v ČR, pokud si budete přát zůstat v anonymitě, pak je to jistě možné.

**Příspěvky nám posílejte do 31. července 2014,**

elektronicky na: [revmaliga@email.cz](mailto:revmaliga@email.cz)

nebo na korespondenční adresu:

**Revma Liga v ČR Revmatologický ústav  
Na Slupi 4, 128 50 Praha 2**

*S pozdravem Edita Müllerová  
a představenstvo Revma Ligy v ČR*

### EDGAR STENE PRIZE 2014

Revma Liga v ČR se letos, stejně jako v předchozích ročnících, zapojila do soutěže **Edgar Stene Prize**. Téma letošního ročníku znělo: Vize 2043 – můj ideální svět pro lidi s revmatickým a muskuloskeletálním onemocněním. Vítězkou letošního ročníku Edgar Stene Prize se stala Marinka Soerensen z Dánska. Její esej bude publikována v dalším čísle bulletinu Revmatik.

Za Revma Ligu v ČR se do soutěže Edgar Stene Prize zapojila členka Revma Ligy klub Domažlice, paní Lenka Krejčíková. Ta se stala stejně jako loni vítěžkou českého kola. Touto cestou bychom jí chtěli poděkovat za opětovnou účast v soutěži a níže publikujeme její soutěžní esej.

*Hana Šmucrová,  
představenstvo RL*



### SNAD (Vítězná esej Lenky Krejčíkové z národního kola.)

Už zase to protivné světlo!! I když ty ptačí hlásky a to hřejivé světlo je vlastně docela příjemné. Každý, každíčký paprsek ozdravné zářivky ultrafialového světélka mi prochází bolavými místy. Pěkně se vždy rozložím, abych ani kousíček těla o tu slast neošidila a vychutnávám si uklidňující hlasy cvrlikajících ptáčků.

A pak? Tři pípnutí a je po všem... Musím vstávat. Vstanu, jen do bolesti si zacvičím a sedám si na upravenou židli pro revmatiky. Věřím, že by ji chtěl každý. Je měkoučká a přizpůsobí se každíčkému pohybu, a tím ztlumí bolest kloubu či svalu. Každý z vás jistě zná tu občasnou bolest v kloubu, bolest hlavy,

či nějakého svalu. Ale již málokdo si dokáže představit neustálou artrózní bolest při sebe-menším pohybu, kterou musí člověk tlumit, aby nebyl světu pro smích nebo pro lítost.

Sedám si tedy ke snídani – jogurt, trochu cukru, smíchaného s lékem proti bolesti a ku-kuřičné lupínky. Dobrota, kterou se „cpu“ každé ráno.

No, a teď jdu na to. Na co? Narvat své oblé tělo – čemuž děkuji za kortikoidy – do zvláštního obleku. A to není jen tak. To se musí pěkně přesně na klouby přikládat našité tepelné obklady s jakousi gelovou náplní. I oblek má vlákno z látky, která má léčebnou funkci. Důležité je, aby člověk zvládal každodenní činnosti s nehraným úsměvem na rtech. Tak, ještě upravím oblek na krku. Dnes si udělám rolák, cítím bolest krční páteře a čeká mě celodenní psaní na stroji. Hlavně si musím dát připomínku do mobilu na druhou hodinu odpoledne, abych zaktivovala „bodličkování“. (Jen pro ty, jenž neví, o co běží – jsou to takové malinké jehličky, uložené v celém obleku. V jehličkách je léčebná látka, která se pravidelně dodává tělu). A ve čtyři musím zaskočít k lékaři, aby mi upravil dávku, jako každý týden. Pomáhá mi to, a to je důležité. Nejhorší je, když se mi dělají na kůži puchýře s otevřenými ranami. Na ty se poté přikládají jiné pomocné a umrtvovací polštářky. Když si ale vzpomenu, jaké bolesti jsem prožívala dříve, před několika desítkami lety, brrrrrr, hrozná představa! Tak, hotovo, najedená, oblečená, už vyrazím do práce. Zamknu, usedám na mobilní sedačku, kterou sjíždím již mnoho let ze schodů ve třetím patře. V ruce držím pevně dvě francouzské hole a spokojeně sjíždím k mému elektrickému skútru v přízemí. Nohy nechtějí poslouchat, proto jsem si pořídila tyto „náhradní nohy“ (alespoň na delší vzdálenosti). Potřebují-li se dostat do autobusu, trolejbusu, či vlaku. Dnes to již není žádný problém. Všechny tyto pojízdné prostředky jsou upraveny pro postižené lidi – dotknu se

fialového knoflíku u dveří a ze schodů se sveze pojízdná plocha, po které snadno přeje-du do pojízdného prostředku. Lidé jsou již zvyklí. S námi, s vozíčkáři, nemají žádný problém. Vědí, že my, označení velkým oranžovým R na vozíku, jsou lidé s velkými problémy a bolestmi. Přesto rádi žijeme a o to raději, že lidem kolem nedělá problémy nás brát jako sobě rovné a rádi nám pomohou.

Dnes jsem zvolila cestování metrem. Mám štěstí, výtahy pro invalidy jsou volné. Sjela jsem dolů do podzemí a opravdu jen krátce čekala na příjezd vlaku. Vlak se otevřel a lidé odstoupili, aby mi umožnili v klidu zajet na místo určené pro invalidní vozíky.

Malý klouček po mne pokoukel svýma velikýma očima, až ho maminka zatahala za ručičku. „Taky bych chtěl takový vozík, mami!“ Maminka zrudla. „Takový vozík mají jen nemocní lidé a ty jsi zdravý. Někdy až moc!“, otočila se ke mně a usmála se zdvořile.

Hned jsem svévolně navázala s chlapcem hovor. „Pojď, chyt se téhle rukojeti. To bys koukal, co všechno dokáže. Nemohu ti to předvést, ale aspoň vysvětlit.“

Chlapec bez rozmýšlení se chytil rukojeti vozíku a pozorně poslouchal. „Tak tady, když někomu nefungují prsty, si může levým zápěstím změnit směr doleva a pravým doprava. Pravým loktem vozík rozjíždí a levým brzdí. A teď si představ, že vlastními stimuly mozku vozík buď zpomalíš, nebo zrychlíš. „Jé, to bych si jezdil, jak bych chtěl. Půjčíš mi ten vozík?“. „Kdepak. Ten je jen pro nemocné lidi. Já se vozím na vozíku a ty zase můžeš běžet a hrát si, kdy chceš. Každý z nás má ten život trochu jiný. Ale oba svým způsobem hezký.“ Lidé opět podstoupili, abych mohla v pohodě projet. Poděkovala jsem a už spěchala do práce. Sotva jsem vjela do budovy, vrátný na mne čekal s úsměvem u výtahu se slovy: „Tak už zase na to?“

Vyjela jsem do pátého patra, kde jsem měla kancelář, přizpůsobenou svému postižení.

Nacvakla příchod na píchače (ta byla pouze pro postižené – neměli přesný příchod do práce. Prostě, kdy to zvládli, v tolik přijeli).

Dojela jsem do své kanceláře, kde se mi dveře automaticky otevřely i zavřely. Popojela jsem k židli, připravené přesně na míru a pomoc při mém silně pokročilém lupusu. Opatrně jsem si přisedla, připnula všechny důležité přístroje k židli a tělu a už si pozorně pročetla dnešní korespondenci. Občas jsem vnímala zvláštní zvuky přístrojů. Byla jsem už na ně zvyklá, ale přesto jsem je vnímala. Jednou to byl stimulátor oběhu krve, masáže na sedadle či opěrce židle, zvláště upravená opěradla pro pohyby rukou a hlavně zápěstí. Občas, pokud jsem měla nepříjemně zhrublá či bolavá místa na těle, přišly na řadu brusné hlavice, které zhrublá místa jemně uhladily a bolavá místa osvitily magnetické paprsky. Také nastříkat gel s léčivými prostředky na postižená a neúnosně bolestivá místa byl často třeba. Protože mne prsty neposlouchaly, jak bych potřebovala, diktovala jsem do mikrofonu odpovědi či rady na dnešní poštu a přizpůsobený psací stroj moje slova zaznamenával na papír a rovnou odesílal faxem do jiné kanceláře.

Každé dvě hodiny mi přivezl malý kovový vozík na táčku svačiny, jelikož moje cukrovka toho vyžadovala. Samo sebou, že jsem si svačiny platila, ale nemusela jsem myslet na pravidelnost.

Když se spolupracovníci z jiných kanceláří vraceli z oběda, nikdy neopomněli zajít za mnou a prohodit pár slov. Byla jsem šťastná, že jsem nebyla sama.

Po několika hodinách – podle potřeby, či zdravotních problémů, jsem se opět vracela domů (nikdy nám nehlídali nikdo počet odpracovaných hodin – pouze jsem opět cvakla na přístroj čas odchodu. Sjela jsem výtahem dolů a rozloučila se s vrátným.

A vyrazila do ulic. Nejdříve do obchodůku pro něco k večeři. To by manžel brumlal. Jezdí,

chudák, z práce až v šest a ještě aby nakupoval. To zvládnou sama. A vlastně (konec konců, jako každá ženská) nakupuji ráda. Vjela jsem do obchodního domu a dojela jsem k nákupním košům. Netrvalo dlouho a stála u mne ochotná prodavačka. „Co jste si vybrala?“, ptala se. „Prosím, tady mám napsané veškeré dnešní přání. Jste moc hodná“, usmála jsem se na příjemnou paní. Zaplatila jsem nákup a už jsem si to uprašovala domů. V půl páté už manžel vyndával nákup z tašek. Vložila jsem si růži, kterou jsem dostala od prodavačky, do vázy.

„Než uvařím, vykoupeme se,“ otočil se ke mně manžel a jen tak, samozřejmě, řekl: „Tak víš co? Navlékni si reflexní ruku, dojdi si na toaletu (reflexní ruku používal ten, komu bylo stydno nechat se obskakovat na toaletě od jiného člověka. Svalové reflexy prováděly úkony, které vysílal mozek přímo do ještě živých svalů na zápěstí.) A já mezi takové stydlíny patřila. Tudíž jsem si bez řeči navlékla reflexní ruku a zašla tam, kde si člověk ulevuje.

Jakmile jsem otevřela dveře, už u nich stál manžel a pomohl mi svléci z ranního obleku. Poté mě posadil na pojízdné sedadlo do vany a pomalu svezl až ke dnu. Napustil příjemně teplou vodu s léčebným olejčkem od lékaře a šel vařit. Já se pomalu omyla, osvěžila a ohřála ve vaně a pak použila přivolávací zvonek. Manžel opět přiběhl a vyvezl na povrch vany. Vypustil vodu a zapnul suchý teplý vzduch, který mne pečlivě celou osušil. Pak mi přišel pomoci nasoukat do nočního obleku s obdobným léčivým účinkem jako denní oblek. Položil mě do postele, zapnul světlo a na společný jídelní stůl před nás položil na postel voňavé kuřátko na zelenině.

Krásný život! Nedovedu si představit, jaký asi byl například v roce 2013, v bolestech, trápení pacientů a bezmocnosti lékařů??! Ještě, že už žiji v roce 2043!

## VÝŽIVA V PREVENCI A V LÉČBĚ OSTEOPORÓZY

Osteoporóza (řídnutí kostí) je onemocnění kostní tkáně charakterizované úbytkem kostní hmoty a poruchami kostní struktury se zvýšeným rizikem zlomenin. O stavu kosti a riziku osteoporózy se rozhoduje již v dětství a dospívání, kdy se kostní hmota vyvíjí. Kostní hmota je dosaženo mezi 25 a 30 rokem věku. Po 40-45 roce věku kostní hmoty začne ubývat. Ztráty činí 0,2-0,5 % ročně u mužů i žen. Důležitou roli v rozvoji osteoporózy hraje způsob života, tj. výživa, tělesný pohyb, kuřáctví a nadměrná konzumace alkoholu. Rizikovými faktory pro vznik osteoporózy je dnes celá řada onemocnění. U revmatiků klesá kvalita kosti vlivem samotného zánětlivého procesu a vlivem kortikosteroidů, které jsou ve většinou nezbytnou součástí léčby. U nemocných s nadměrnou citlivostí kosti na kortikosteroidy dochází zpočátku až k 20 % ztrátám kostní hmoty za první rok.

Jak je patrné, rozvoj osteoporózy ovlivňuje celá řada faktorů a výživa je nedílnou součástí prevence a léčby osteoporózy. Při nedostatečné výživě klesá účinnosti léků na osteoporózu.

### VÁPŇÍK

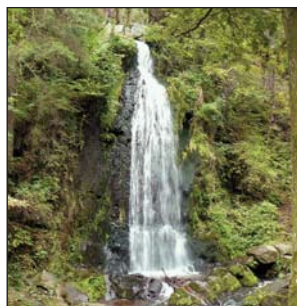
Vápník je hlavní stavební složkou kostní tkáně a podílí se na pevnosti kosti. Během růstu se v organismu akumuluje 1,0-1,4 kg vápníku a jeho potřeba se během života mění. Vápník se vstřebává ve střevě a mladý člověk dokáže z pozitivního množství vstřebat až 75 % vápníku. S věkem tato vstřebatelnost klesá na 40-25 % a dochází k nedostatku vápníku v organismu. Dostatečný příjem vápníku spolu s vitamínem D může ve vyšším věku příznivě ovlivnit osteoporózu a i bez medikace a snížit riziko zlomeniny krčku stehenní kosti. Dostatečný příjem vápníku a D vitamínu je také důležitý u pacientů

užívajících kortikosteroidy, bez ohledu na věk, jako součást prevence osteoporózy. Nejvýhodnějšími zdroji vápníku jsou mléko a mléčné výrobky, u kterých přítomnost mléčného cukru laktózy příznivě ovlivňuje vstřebatelnost vápníku. Menší množství vápníku obsahují některé druhy zeleniny (brokolice), ryby (sardinky, makrela) nebo ořechy. Na druhé straně zvýšený příjem zeleniny s obsahem vlákniny může snížit vstřebávání vápníku. Řada nemocných není schopna dosáhnout požadovaného příjmu vápníku ve stravě a stravu pak, po poradě s lékařem, doplňujeme vápníkovými tabletami.

### DOPORUČOVANÝ PŘÍJEM VÁPŇÍKU DLE VĚKU

Věková skupina	Denní potřeba vápníku v mg
Dospívající	1 300 - 1 500 mg
Dospělí do 50 let	800 - 1 000 mg
Dospělí nad 50 let	1 200 - 1 500 mg
Těhotné a kojící ženy	1 200 mg

Seznam potravin s obsahem vápníku viz [www.osteoporoz.cz](http://www.osteoporoz.cz)





### D VITAMIN

D vitamin je spolu s vápníkem nejdůležitější součástí správné výživy kostry. V prevenci a léčbě osteoporózy je potřebné dodržet dostatečný příjem obou prvků, protože D vitamin je neúčinný bez vápníku a vápník je neúčinný bez D vitaminu. Vitamin D zlepšuje vstřebatelnost vápníku, kromě kostry příznivě ovlivňuje svaly, vnitřní orgány, imunitní systém. Vitamin D se tvoří v kůži vlivem UV paprsků. S věkem tvorba D vitaminu klesá až o 75 %. Např. v mládí je schopna naše kůže, při stejné délce slunění, tvořit až 4x více D vitaminu než ve věku pozdějším. Používání ochranných krémů s UV filtry snižuje tvorbu D vitaminu na minimum. Minimální tvorba D vitaminu je v našem zeměpisném pásmu v zimním období. Dalším zdrojem D vitaminu je tučná strava – rybí tuk, mořské ryby, vaječný žloutek, olejovky, máslo. Příjem D vitaminu ve stravě je ale velice nízký a pohybuje se v rozmezí 100 - 150 IU/den při požadovaném příjmu D vitaminu minimálně 800 - 2000 IU/den. Dnes nacházíme nízkou hladinu D vitaminu u většiny nemocných s osteoporózou, překvapivě ale i u zdravých. Tito pacienti kromě osteoporózy mohou trpět svalovými bolestmi a svalovou únavou. Proto až na výjimky D vitamin ve formě léku podáváme preventivně všem nemocným v riziku osteoporózy a všem nemocným s rozvinutou osteoporózou.

### BÍLKOVINY

Nízká tělesná hmotnost (< 57 kg) a nízký příjem bílkovin často vedou ke ztrátě kostní hmoty. Stejným rizikovým faktorem je pokles tělesné hmotnosti o více než 10%. Nedostatek bílkovin je provázen dále úbytkem svalové hmoty a svalové síly. U těchto nemocných pozorujeme častější pády i zlomeniny. Dle některých pozorování strava bohatá na bílkoviny snižuje riziko úmrtí po operacích zlomenin, zlepšuje kondici a zkracuje pobyt

v nemocnici. Doporučený příjem bílkovin je 0,8g B/1kg tělesné hmotnosti / den a neměl by přesáhnout 1g B/1kg hmotnosti/den. V průměru je denní doporučená spotřeba např. u aktivní ženy středního věku 50 - 75g bílkovin / den. Pozitivní účinek bílkovin na kostní hmotu nutno odlišit od negativního účinku vysokého příjmu živočišných bílkovin. Nadměrná konzumace masa okyseluje vnitřní prostředí, potlačuje příznivý vliv vápníku na kost a naopak dochází k mobilizaci vápníku z kosti. I zde platí tzv. střední cesta s konzumací racionální pestré stravy. V praxi tedy nedoporučujeme vysoký příjem bílkovin ve formě hlavně masových pokrmů. Vhodné je přiměřené množství mléčné stravy s podílem rostlinných bílkovin cca 1:1, dále ovoce a zeleniny, které neutralizují kyselé prostředí. Neutrálně působí např. obiloviny, mléko, rýže.

### HOŘČÍK

Hořčík je další z důležitých prvků kosti, který ovlivňuje příznivě kvalitu kosti. Dlouhodobý nedostatek hořčíku ve stravě vede ke zrychleným ztrátám kostní hmoty a vyššímu výskytu zlomenin. Podle epidemiologických studií je příjem hořčíku často nižší než doporučený denní příjem 300 - 400mg. Příčinou je úbytek hořčíku v půdě a vyšší příjem konzervované a hluboce mražené stravy. Přírodním zdrojem hořčíku je především rostlinná strava: luštěniny, rýže, zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, semena, brambory, ořechy, minerální vody s hořčíkem.

### DALŠÍ DŮLEŽITÉ LÁTKY PRO KOST

Kromě výše uvedených základních živin důležitých pro kostru nelze opominouti další tzv. stopové prvky. Tyto prvky se vyskytují v těle ve velice malém množství, přijímáme je pouze stravou a jsou nezbytné pro řadu tělesných funkcí. Pro kostru jsou nejdůležitější zinek, mangan, měď, bor a křemík. V praxi nejsme schopni se přesvědčit o zásobě těchto

prvků v těle, protože vyšetření hladin v krvi se běžně neprovádí. U zdravého člověka je obvykle zajištěn dostatečný přísun v běžné stravě, resp. hladiny stopových prvků v těle jsou odhadovány na dolní hranici normy. Při dlouhodobých onemocněních a poruchách výživy lze nízkou hladinou stopových prvků zlepšit, po poradě s lékařem, užíváním potravinových doplňků.

### ZINEK

Nedostatek zinku zpomaluje růst kosti a vede ke špatnému hojení zlomenin. Doporučená výživová dávka je 10–12 mg denně. Kost příznivě ovlivňují i dávky vyšší než 15 mg. Ve stravě najdeme nejvíce zinku v ovesných vločkách, luštěninách, žloutku, vepřovém masu, rybách, méně v mléce.

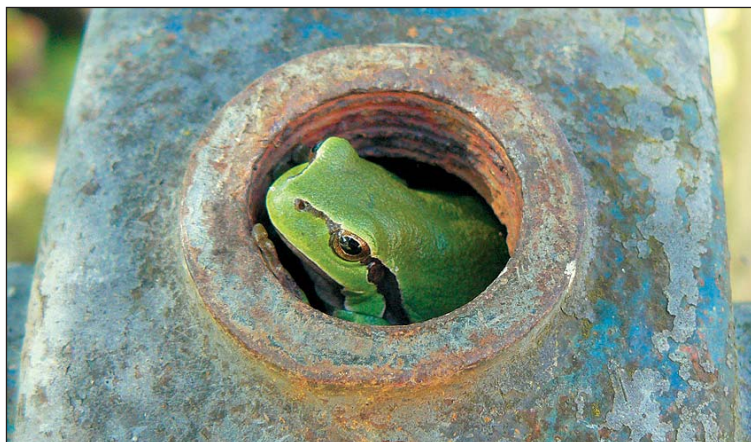
### MANGAN, MĚĎ A BOR

Uvedené stopové prvky dle některých studií příznivě ovlivňují složení kostní hmoty a kvalitu kostních bílkovin. Denní potřeba je dosažena při pestré stravě s omezením rafinovaných potravin. Paušální užívání těchto prvků v potravinových doplňcích není doporučováno. Účinek těchto minerálů na kostru je předmětem dalšího výzkumu.

### KŘEMÍK

Jedná se o další prvek, který je důležitou nedílnou součástí kostry. Zdrojem křemíku jsou hlavně potraviny rostlinného původu. Příjem křemíku ve stravě je dostatečný. Výživa hraje důležitou roli v prevenci osteoporózy a je součástí léčebného programu osteoporózy. Celoživotní adekvátní příjem vápníku a D vitamínu spolu s fyzickou aktivitou příznivě ovlivňuje kostní hmotu. U starších žen a mužů doporučené denní dávky vápníku a D vitamínu snižují kostní ztráty a výskyt zlomenin. Nelze opominout dostatečnou výživu, přiměřený příjem živočišných a rostlinných bílkovin spolu se stabilní tělesnou váhou. Vliv dalších minerálních látek a stopových prvků na kostru zatím není jednoznačný.

*MUDr. Irena Kučerová  
Nemocnice České Budějovice  
Interní odd. - osteologická ambulance*



## KONGRES ČESKÝCH A SLOVENSKÝCH REVMATOLOGŮ JÁCHYMOV 2013

Oblíbeného Jáchymovského kongresu, který se koná vždy jednou za dva roky v prosinci, se Revma Liga v minulosti zúčastňovala v hojném počtu a byla to také jedna z mála příležitostí setkání zástupců všech našich poboček (později klubů). V roce 2013 však tomu bylo poprvé jinak. Z důvodu nezájmu v klubech, ale i proto, že se tentokrát nenašel sponzor, který by účast na kongresu podpořil, představenstvo RL účast svých členů na kongresu neschválilo. S tímto se však nechtěl smířit náš klub v Domažlicích, který to má do Jáchymova nejbližší, a tak zůstala tradice účasti Revma Ligy prozatím alespoň z části zachována. Rádi jsme se rozjeli do Jáchymova, i když jsme si náklady na celý pobyt museli uhradit z vlastních prostředků. Revma Liga nám nakonec poskytla alespoň úhradu kongresového poplatku, za což jí tímto veřejně děkujeme.

Z přednášek v sekcích sesterské i lékařské jsme si odnesli spoustu zajímavých poznatků a rádi bychom se s Vámi o některé krátce podělili – berte však, prosím, následující řádky jen jako pohled nás laiků.

Z blok přednášek o únavě při revmatických chorobách m.j. vyplynulo, že na únavu má negativní vliv aktivita onemocnění a s ní související bolest a ztuhlost a dále i deprese pacienta, kterou je nutno taktéž léčit. Naopak nebyl prokázán vliv léků. Mnohé může proti únavě udělat i sám pacient vhodnou úpravou denních aktivit, dietním režimem, spánkovou hygienou. Při poruchách spánku se doporučuje zvýšení fyzické aktivity během dne a místnost, kde spíme, již nepoužívat k jiným denním aktivitám. Únavu, ale i lehčí formy deprese pomáhá zvládat aerobní cvičení, relaxace, meditace, úprava pracovních aktivit (předcházení stresu), v neposlední řadě prospívá i lázeňská léčba. Z osobní zkušenosti mohou vřele doporučit pravidelné cvičení jógy a mohou potvrdit, že velký vliv má i strava. Výzkumy ukazují, že zvýšená únava se objevuje u většiny revmatických (zánětlivých) chorob. Největším problémem je snad u SLE (systémový lupus erytematoses), kde ji jako jeden z hlavních projevů nemoci udává 53-80% pacientů. Dále nutno připomenout, že lidem s revmatickými chorobami (konkrétně byla řeč o časně



revmatoidní artritidě) vůbec nesvědčí kouření. Jeho negativní vliv se nejprve projeví na plicích, odkud se spustí „kolotoč“ dalších problémů (onkologických, kardiovaskulárních aj.) mezi nimiž může být i artritida.

V přednáškách o bolesti jsme se zase dozvěděli, že muži dle výzkumu vnímají bolest mnohem intenzivněji než ženy (to nás, dámy, ale zas tak moc nepřekvapilo!)

Mezi přednáškami v sekci nelékařů (sester) nás zaujaly techniky na uvolnění svalů. Především masáže formou míčkování a cvičení rukou a prstů s umělými fazolemi a terapeutickou hmotou. Hmota je k dispozici v různé síle, která určuje náročnost a zaměření cvičení. Tato cvičení posilují svaly a zlepšují úchopovou schopnost ruky.

Avšak nejen přednáškami kongres žije. Velmi příjemné a relaxační byly oba společenské večery, kde jsme měli možnost setkat se se spřízněnými dušemi ze sesterské obce i se zástupci CARDu (České asociace pro revmatické choroby). Na galavečeru se pak vedle soutěže v tanci (kde jsme neměli šanci!) konala také soutěž v ochutnávce a určování vín, které se ochotně zúčastnil i náš člen Karel a ve tvrdé a početné konkurenci vybojoval druhé místo. Takže i zde byla Revma Liga „důstojně reprezentována“!

Cestu domů jsme si ještě zpříjemnili návštěvou Vánočního domu v Doubí u Karlových Varů, který je návštěvníkům otevřen celoročně, avšak v tomto adventním čase to byl opravdu kouzelný zážitek!

*Alena Slámová,  
ve spolupráci s ostatními  
účastníky z Domažlic*



## LEBEN UND LIEBE MIT RHEUMA – ZDRAVÍ PARTNEŘI VYPRÁVĚJÍ

### ANEB ŽIVOT A LÁSKA S ČLOVĚKEM, KTERÝ TRPÍ REVMATISMEM

#### VIDĚT ČLOVĚKA, JAKÝ SKUTEČNĚ JE

„Když jsem se se svojí partnerkou poprvé setkal, byla již tělesně postižená. Bylo jí 24 a měla revmatismus už od druhého roku života. Byla na vozíčku. To mi ale nevadilo. Proč, to vlastně vůbec nedokážu přesně říci. Díval jsem se na ni především jako na někoho, kdo mě zajímá, teprve pak jako na někoho, kdo má revmatické onemocnění.“

Přitahovala mě tím, čím mi byla tolik milá – svým krásným úsměvem a sexy očima. Skutečnost, že má ztuhlé kyčelní klouby a tráví svůj život vsedě, pro mě nikdy nepředstavovala nějaký problém. To, co pro mě člověk znamená, má pramálo co dělat s jeho tělesnou kondicí.

Nicméně se našlo hodně lidí, kteří to tak neviděli. Rodina a někteří přátelé se domnívali, že pro mě bude jen zátěž. Byl jsem považován za svatého a příliš soucitného, neboť si všichni mysleli, že trávím veškerý svůj čas běháním kolem své partnerky. Proto mě také litovali, protože ona přece nebyla „rádná žena“ a nemohla tedy plnit svoji tradiční roli. Taktéž předpokládali, že v našem vztahu neexistuje sex.

Tato stanoviska vycházela z tradičních a samozřejmě zcela chybných názorů, které lidé zpravidla mívají na vztah a tělesné postižení. Jedinou cestou, jak tyto zmatené postoje a tlak rodiny ustát, bylo vysvětlit, proč jsou mylné a ignorovat je.“

#### JSME ROVNOCENNÍ PARTNEŘI

„Bydlíme s partnerkou v bezbariérovém bytě, takže si můžeme veškerou práci v domácnosti rozdělit. A je toho hodně, co může

udělat ona. Je to právě moje partnerka, kdo vede domácnost, plánuje jídlo a nákupy a přebírá polovinu starostí s vařením. Mimo to je to ona, kdo u nás řídí auto.“

Vedeme partnerství, v němž jsou rozděleny role, a skrze tuto spolupráci jsme si bližší než jiné páry, které jsou nuceny vést mnohem ztrnulější tradiční způsob života.

Vztah, který mám se svou manželkou, je nejlepší, jaký jsem kdy měl, a to je důvod, proč jsem si ji vzal. Pozitivní aspekty vztahu ještě zesílily díky vzájemné blízkosti, kterou jsme museli rozvíjet. Porozumění bylo pro nás nutností. A právě toho se u mnoha jiných párů, které znám, tolik nedostává, neboť ho nepovažují za tak důležité nebo si dokonce myslí, že porozumění není ve skutečnosti nutné.“

#### EXTRA SEX

„Znala jsem svého partnera více než sedm let. Potkávala jsem ho v práci, kdy jsem si měsíce neuvědomovala, že má revmatoidní artritidu. Na počátku našeho vztahu jsem skutečně nemohla příliš rozpoznat, co mu brání vést normální život, kromě toho, že se rychle unavil a nebyl tak pohyblivý jako většina ostatních.“

Když jsme se pak rozhodli spolu žít a spolu spát, musela jsem pak znovu uvážit důsledky, které bude mít artritida na náš vztah – včetně vztahu sexuálního.

RA brání mému partnerovi převzít svoji roli ve vztahu v tradičním smyslu. Žádný z nás dvou ovšem není příliš konvenční. Já neumím vařit. On je v tom skvělý – každý večer! Já umývám vanu, kontroluju auto, přibíjím hřebíky a maluju stěny.

RA nám brání mít spolu sex naprosto spontánně. Zpočátku jsme se vždy museli rozhodnout, kde chceme sex mít. Kuchyňský



stůl, zadní sedadlo auta nebo sex ve stoje nepřipadá v úvahu. Nejpohodlnější, nejbezpečnější a nejpříjemnější pro nás oba je obvykle postel a podlaha s množstvím polštářů.

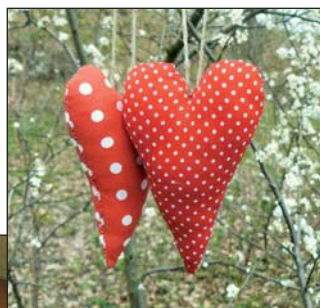
Nesmím přitom příliš pevně uchopit nebo zmáčknout, neboť bolest, kterou bych tím kloubům svého partnera způsobila, by zchladi-la jeho vášeň na měsíce. Zkousíme mnoho různých poloh – takové, při nichž dochází jen k minimální zátěži. Musela jsem se naučit nebýt tolik sobecká, jaká jsem možná byla dříve – prudký pohyb pro něj může znamenat velkou bolest.

Myslím, že klíčová slova, která bych použila k popisu našeho sexu jsou: mírný, opatrný, chápavý, dobrodružný, něžný... Ale to jsou určitě slova, která by stejně tak použil i pár

bez tělesného postižení. My musíme být jen extra mírní, extra opatrní, extra plní pochopení, extra dobrodružní a extra něžní!

Moje rada těm, jejichž partner má revma, je vzájemně komunikovat. Sdělte si své potřeby a svá přání. Revmatické onemocnění nemusí brzdit Váš sexuální život, ani snižovat jeho kvalitu. Diskuse a komunikace zlepší nejen Váš sexuální život ale i celý Váš vztah“.

Z německého vydání  
Leben und Liebe mit Rheuma  
(Deutsche Rheuma-Liga,  
Bundesverband, e.V.)  
přeložila A. Slámová



# DESET UVOLŇUJÍCÍCH A ZDRAVÍ PROSPĚŠNÝCH TECHNIK RUKOU

Cviky, které pomáhají udržet nebo vylepšit zdraví, jsou mnohdy velice jednoduché. A jejich provádění nemusí zabrat ani příliš dlouhý čas. Jen je třeba cvičit je pravidelně, zařadit si je do denního programu a několikrát denně si na ně vzpomenout. Deset následujících velmi jednoduchých cviků patří do této kategorie. Vyzkoušejte si je:

### 1. KLEPÁNÍ „TYGRÍMI TLAMAMI“

(sevřené pěsti, klepat palcovými hranami • 36x vodorovně)

*stimuluje dráhu tlustého střeva*

**účinky:** prevence proti chřipce a nachlazení, prevence a léčba onemocnění obličejové části (rozostřený zrak, rýma, bolest zubů, bolest hlavy)

### 2. KLEPÁNÍ VNĚJŠÍMI HRANAMI

(dlaně nahoru, prsty natažené, klepat malíkovými hranami • 36x vodorovně)

*stimuluje dráhu tenkého střeva*

**účinky:** bolesti a ztuhnutí hlavy a krku, uvolnění šijových svalových skupin, prevence kostních výrůstků a degenerativních změn kostí

### 3. KLEPÁNÍ ZÁPĚSTÍMI O SEBE

(dlaně proti sobě, prsty natažené, klepat zápěstími • 36x)

*stimuluje dráhu srdce a osrdečníku*

**účinky:** prevence a léčba nemocí srdce, bolesti na hrudi, tísně na hrudi, uvolnění tíživé nálady

### 4. SPOJOVÁNÍ „TYGRÍCH TLAM“

(dlaně natažené, palec – ukazováček roztáhnout, klepat kolmo na sebe měkkou částí mezi oběma prsty • 36x)

*stimuluje mimodráhové body*

**účinky:** prevence a léčba nemocí krevního oběhu na koncích končetin, např. brnění rukou, nohou aj., problémy se vzdáleným krevním oběhem

### 5. DESET PRSTŮ

(prsty roztáhnout, vzájemně proplést, klepat měkkými částmi mezi prsty • 36x)  
*stimuluje mimodráhové body*

**účinky:** prevence a léčba nemocí krevního oběhu na koncích končetin, např. brnění rukou, nohou aj., problémy se vzdáleným krevním oběhem

### 6. PĚST LEVÉ UDEŘÍ DO STŘEDU PRAVÉ DLANĚ

(pěst levé udeří do středu pravé dlaně • 36x)

*stimuluje dráhy srdce a osrdečníku*

**účinky:** odstraňuje únavu a povzbuzuje ducha

### 7. PĚST PRAVÉ UDEŘÍ DO STŘEDU LEVÉ DLANĚ

(pěst pravé udeří do středu levé dlaně • 36x)

*stimuluje dráhy srdce a osrdečníku*

**účinky:** odstraňuje únavu a povzbuzuje ducha

### 8. TLESKÁNÍ HŘBETY DLANÍ

(hřbety kolmo na sebe – tleskat • 36x)

*stimuluje dráhu tří ohřivačů*

**účinky:** vyrovnává funkce vnitřních orgánů, slouží jako prevence i léčba cukrovky

### 9. TŘENÍ A HNĚTENÍ UŠÍ

(několikrát prohníst okraj i střed lalůčku palcem a ukazováčkem, kloubem palce zakrýt ušní otvor • 6x zatočit na každou stranu a najednou pustit)

*stimuluje akupunkturní body na lalůčku (mnoho)*

**účinky:** zlepšuje oběh v očích, obličejí, mozku a dalších částech těla

**10. TŘENÍ DLANĚMI O SEBE**

(6x do zahřátí, zlehka přikrýt obě oči, 6x kroužení zavřenými očima doleva a 6x doprava, pomalu oddalovat dlaně a otvírat oči)

*harmonizuje energii ki v drahách kolem očí*

**účinky:** prevence krátkozrakosti, špatného zraku ve stáří, rozmazaného zraku.

*Čerpáno z internetu  
pracovala ing. Zuzka Sekalová  
Tábor*

**ZAJÍMAVÝ ROK 2013**

Jako důchodkyně mám více volného času, který využívám k různým zájmovým činnostem, k návštěvě výstav, koncertů, ale taky ke vzdělávání. O nejzajímavější zážitky bych se s Vámi chtěla podělit.

Nejzajímavější byla výstava TUTANCHAMON, na které byla instalována práce Howarda Cartra, který jeho hrobku objevil v roce 1922. Všechny předměty, které hrobka skrývala, jsou řemeslně obdivuhodné. Ze zlata, drahých kamenů, ale i předměty denní potřeby, jako židle, křesla, vozíky. Pokud budete mít možnost tuto výstavu někdy navštívit, učiňte tak, budete oslněni.

Rvmatologičtí pacienti jsou občas ze své nemoci hodně nešťastní, proto bych chtěla upozornit na horší postižení, a to jsou zrakově

postižení. Seznámit se s jejich životem můžete na NEVIDITELNÉ VÝSTAVĚ. Pro nás je pohyb ve tmě neopakovatelný zážitek. Obdivuji každého zrakově postiženého, který se se svým postižením dokázal vyrovnat.

Od roku 1969 bydlím v Praze, ale pořád o ní nevím všechno. Proto jsem začala navštěvovat Centrum celoživotního vzdělávání a zapsala jsem se na přednášky o Pražských palácích. Dozvěděla jsem se hodně o architektuře, o historii krásných paláců, o stavbářích i osobách, které v těchto domech žili a pracovali.

Přeji všem členům Revma ligy mnoho krásných a inspirujících zážitků.

*Věra Sklenaříková  
Praha*



### VÁNOCE 2013

A zase je to tady. Další rok uplynul jako voda. Pomalu se všichni opět scházíme. Je to naše poslední schůzka v tomto roce. Tentokrát je to o týden dříve. Vyměnili jsme i tvz. naši místnost za jednu velkou učebnu na škole. Přípravy jsou v plném proudu. Připravuje se vánoční cukroví, ale i jiné laskominy pro zúčastněné. Ani zapálené svíčky nesmějí chybět, aby sváteční atmosféra byla dokonalá. Na vánoční koledy jsme také nezapomněli. Povídáme si o všem možném. Vzpomínáme na hezké společné chvíle i společné výlety v tomto roce. Každý zapomněl alespoň na chvíli na nadcházející předvánoční shon. Všem je prostě báječně.

A to by nebyly naše členky, aby ostatním nepřipravily zase nějaké milé překvapení.

Za zvuků písničky „Rozvíjej se poupátko...“, ze známé a velice oblíbené pohádky, přišly mezi nás ony tři. A nepřišly s prázdnou. Jak jinak. Jako dárek přinesly přihlášku do soutěže pro naši členku Evu. Také jsme se dověděli, že Eva je vystudovaná ZNPM (Zahrádkář na pravém místě). To jsme ani nikdo nevěděli. To je tolik titulů, kdo si je má všechny pamatovat. Aby



naše Eva všechno stihla, pomohly jí s přípravou na soutěžní jednotlivé disciplíny. Pro volnou disciplínu dostala slušivé tepláky, módní károvanou flanelku, kbelík a květináče, ze kterých musela postavit pyramidu v co nejkratším čase. Na promenádu v plavkách slušivé plavky, a na módní přehlídku dlouhé modré šaty s aplikací bílých květů a slušivý klobouček. Jistě je bude moci nosit i na jiné příležitosti.

Nakonec dostala spolu s gratulací k jejím narozeninám i velkou kyticí z mrkví. Blahopřejeme a hodně úspěchů v soutěži.

A kdyby to přeci nebylo na medailové místo, nemusí plakat. Tak tu medailičku dostala od nás.

Nepřáli jsme jenom Evě. Také jsme poděkovali Majce za její práci pro Revma ligu, naši pani doktorce Vlasákové a i pani profesorce PhDr. Tóthové, že nám poskytuje azyl tady na škole.

Všichni spokojeni jsme se rozcházelí do našich domovů s motivací a elánem pro další práci v nadcházejícím roce 2014.

*Anežka Rolantová  
České Budějovice*



## ŠÁLA DĚDA PRADĚDA

Znáte nejvyšší horu Jeseníků? Pokud ano, tak si představte, že skupina nadšenců z Karlovic a okolí zorganizovala akci „ŠÁLA DĚDA PRADĚDA“.

Aby „dědovi“ nebyla zima (i když vlastně žádná nebyla ☺), rozhodli se pro něj uplést šálu a ne ledajakou! Dlouhou přesně 1492 m, tedy tolik, kolik hora Praděd měří.

Revma liga, klub v Ostravě se k celé akci připojil a společnými silami se členkami v Bruntálu upletli šikovné pletařky, celkem krásných 130 m šály.

Celá akce začala oficiálně v prosinci 2013 a už v únoru byla celá délka (1492 m) šály upletena!

### A TEĎ SE URČITĚ PTÁTE CO S TÍM?

Šála bude sešita dohromady a symbolicky omotána kolem vrcholu Praděd 30. 8. 2014, kde bude mimo jiné probíhat také lidová

veselice. Současně bude tato aktivita tento den zapsána do knihy českých rekordů.

Posléze bude šála umístěna v muzeu Jesenicka, jako věrná památka na tuto super akci, která měla propagovat mimo jiné jesenický region.

### ALE JEŠTĚ NEKONČÍME!

Vzhledem k tomu, že se sešlo celkem 150 „POPLETŮ“ z celé ČR (a dokonce také 4 muži!), kteří mají stále chuť a jehlice patřičně „OSTRÉ“, rozhodli se organizátoři v akci pokračovat a pokořit tak rekord z roku 2006, kdy byla upletena šála dlouhá celkem 3060 m.

Tak držíme palce, aby se akce zdařila a „JEHLICÍM ZDAR“!

*Renata Hrbotická  
Ostrava*





### DOBRÝCH SKUTKŮ NENÍ NIKDY DOST

Již tradičně se bruntálská část klubu Ostrava (v prosinci 2013 to bylo již po páté), zúčastnila prodeje vánočních hvězd na podporu „SDRUŽENÍ ŠANCE“.

Prodej spočívá v tom, že nám z centrálního zahradnictví navezou do různých poboček malé nebo velké květináče s vánoční hvězdou a naším úkolem je hvězdy prodat. Výtěžek potom putuje na konto „Sdružení Šance“, které bylo založeno na podporu a pomoc dětem s onko-hematologickým onemocněním a jejich rodinám, přátelům při Fakultní nemocnici Olomouc - dětská klinika.

Před pár dny jsem dostala oficiální výtěžek z celé akce, který je nejvyšší za celých 16 let kdy se sbírka pořádá a činí 1.743.100,-Kč.

Jsem moc ráda, že i náš klub přispěl svou troškou do mlýna a prodali jsme květiny za 7650,-Kč, ale toto číslo vůbec není podstatné, důležitý je ten dobrý pocit někomu pomoci.

Chápu, že v dnešní době není vůbec jednoduché někomu pomáhat, oslovují mě lidé na ulici a chtějí peníze na to a potom zase na ono a kdo má rozeznat a vyhodnotit, zda to není podvodník.

Já osobně se zúčastním tří charitativních sbírek ročně, přičemž prodej květin je jednou z nich a přesně vím, kam mé penízky půjdou.

Všem přeji srdce na pravém místě a hlavně hodně zdravíčka ☺.

*Michaela Dobešová  
Bruntál*

### SBĚR PLASTOVÝCH VÍČEK PRO MATYÁŠKA



Matyáškoví budou v červnu tři roky, narozen předčasně v 32tt, diagnosa DMO (dětská mozková obrna), centrální kvadraparesa vyhraňující se do diparesy dolních končetin spastického typu, tím pádem neleze, nesedí, nechodí, zatím neumí to co běžně dovedou zdravé děti v jeho věku, ale věříme a doufáme, že se toho jednou dočkáme, opožděný PMV (psychomotorický vývoj) pozvolna pokračující. Okohybná porucha.

Denně cvičíme Vojtovu metodu a jezdíme dvakrát týdně na rehabilitace, snažíme se dvakrát do roka navštívit lázně, po kterých je vždy malinký pokrok v před, za což jsme samozřejmě moc rádi.

**MOC VŠECHNY PROSÍME** o sběr plastových víček na léčbu KLIM THERAPY, která je finančně náročná, ale zároveň velmi chválená a doporučovaná... proto by jsme ji chtěli dopřát i našemu věčně usměvavému chlapečkovi.

**Všem, kteří přispějí sběrem víček na léčbu a naději ke zkvalitnění pohybu, mnohokrát ze srdce děkujeme rodiče MATYÁŠKA ☺**

Strašně nás těší zájem lidí a především dětí pomoci Matyáškoví. Ať už je to formou sbíráním víček nebo i finančně. To nás popohání k zrealizování léčby pro Matynka... Bohužel jedna léčba nestačí, doporučují alespoň 4x po sobě v rozmezí půl roku, takže je to běh na dlouhou trať... Věříme a doufáme, že to zdárně společně dotáhneme až do konce (cíle ☺)



## NEMYSLÍME JENOM NA SEBE!

Když se rozhlédneme, můžeme kolem nás vidět spoustu hendikepovaných dětí. Proto se klub Ostrava rozhodl podpořit akci na pomoc malému Matyáškoví.



Pokud chcete, zapojte se! Můžete dvěma způsoby: Sbírejte víčka od PET lahví k následnému prodeji nebo přispějte na účet tím, že si „zakoupíte metry“ na Hornobenešovském maratonu.

V případě zájmu nebo podrobnějších informací můžete kontaktovat Michaelu Dobešovou, místopředsedkyni ostravského klubu.

tel: 732 856 507

michaela.dobesova@seznam.cz

**Příběh malého Matyáška budeme dál sledovat a po absolvování rehabilitace Vás budeme informovat o pokrocích, které se mu povedly.**



## KRÁLOVNA LÉČIVÝCH ROSTLIN KOPŘIVA DVOUDOMÁ URTICA DIOICA L.

Někteří ji přezdívali nezmar pálivý, někteří ji titulují jako královnu léčivých bylin. V lidovém rčení jí známe jako žahavku, žíhavku, žihlavu, prhlinku či velkou kopřivu.

Přepadá vás koncem zimy jarní únava, při níž máte pocit, že vítání jara a práce na zahrádce jsou nad vaše síly? V tom případě je kopřiva připravena vás probudit a dodat scházející energii. Čerstvé listy mladých vyrašených kopřiv (použít můžete oba druhy) se hodí pro přípravu salátů, můžete je připravit jako špenát, přidat do jítných knedlíčků nebo nasekat jen tak do uvařené polévky místo pažitky. Přidává se též do nádivky či jako příloha k masu. Patří k tzv. jarním zeleninám, protože menší množství jejich jarních výhonků dodá tělu více prospěšných látek než kterákoliv kupovaná zelenina.

### VÝSKYT:

Původně se kopřiva vyskytovala po celé Evropě, na východ až do Západní Sibíře a Iránu, zejména v náplavových lužních lesích a na vlhčích humózních lesních půdách od nížin do hor, především podél vodních toků. Dnes je rozšířena jako vytrvalý plevel téměř po celém světě okolo lidských sídlišť, podél znečištěných vodních toků, na rumišťích, navázkách, příkopech, u cest a plotů a zemědělských objektů. Kopřivu lze považovat za spolehlivý indikátor vyššího obsahu dusíku v půdě.

### ÚČINNÉ LÁTKY:

Chlorofyl, kyselina křemičitá, třísloviny, aminy - acetylcholin, histamin, serotonin, karotenoidy, vitamín B1, kyselina pantothenová (B6), glukokinidy, kyselina mravenčí, kyselina octová, vosk,

vitamin C, fytoncidní látky a v žahavých chlupech je pryskyřičný sekret.

## OBLAST LÉČITELSTVÍ

Kopřiva dvoudomá je sbírána jako **léčivá rostlina**. Sbírá se list, používá se čerstvý nebo sušený. Říká se, že účinné látky obsahuje jen kopřiva sklizená do 20. května. Kopřiva dorůstá sice do výšky chlapa, ale jako bylinná droga k sušení se běžně sklízí, když je jí tak do půl metru. Důležitější je mladý a relativně ještě malý list a také mladá nať. Dřevnaté staré rostliny jsou při zpracovávání spíše trestem a drogu kazí. Kopřiva se suší velmi dobře v horku a temnu půdních prostor a v několika dnech je křehce lámavá, zelená, voňavá, hotová, krásná. Ztmavne-li vám například sušením na slunci, je ještě vhodná na přípravu koupeli pro obnovu vlasového porostu pelichajících hlav nebo jako zevní prostředek tonizující a zabezpečující látkovou výměnu v pokožce při oběhových selháváních, křečích nebo **revmatických potížích svalových i kloubních**. V lidovém léčitelství docházelo k léčebnému široce uplatnitelnému pošlehávání, které se používalo u revmatických a artritických kloubů, u starých nohou s pomalým slábnoucím oběhem a s přiměřenými bolestmi nebo křečem.

Použití kopřivy v léčitelství je velmi rozmanité: **Chlorofyl** působí povzbudivě na **metabolismus** a zároveň působí proti **chudokrevnosti**, dále působí jako **antirevmatikum**, protizánětlivě, dezodoračně a urychluje **hojení ran**. Kopřivová droga také účinkuje jako kardiotonikum, antidiabetikum (při lehčích formách cukrovky, kdy ještě není nutné píchat si inzulin), **protiprůjmově**, antivirově (zejména proti virům chřipky), podporuje činnost **slinivky a vaječníků**, pomáhá při **bronchiálním astmatu**, působí **močopudně**, zastavuje **krvácení**, zlepšuje **prokrvení vnitřních orgánů**, osvědčila se i při **chorobách jater, žlučníku a ledvin** i jako prostředek podporující tvorbu mateřského mléka, kořene se užívá zejména zevně proti vypadávání **vlasů** (hrst

kopřivových kořenů se 10 minut vaří v 0,5 l vinného octa a takto získaný odvar se denně vtírá do pokožky hlavy), samčí květy údajně zvyšují plodnost mužů. Kopřiva se nejčastěji podává ve formě odvaru nebo nálevu (1 čajová lžička drogy na šálek vody, podává se 3x denně). Kopřivový čaj pomáhá k celkovému pročištění organismu, posiluje cévní systém a pomáhá proti **revmatickým bolestem**. Čerstvá vylišaná šťáva z mladých kopřiv **pročistí krev a zbavuje stresu**. Dva šálky mladých kopřiv rozmixujeme v malém množství vody a přefiltrujeme. Užívají se tři týdny dvě lžice denně. Za mírně toxické jsou považovány jen čerstvé rostliny, které způsobují na pokožce pálení a puchýřky. Pálení od kopřivy může trvat i déle a pro někoho může být dost nepříjemné. Sušením nebo varem se však toxické látky ničí a kopřivu lze pak podávat i dlouhodobě a bez jakýchkoliv kontraindikací.

Čaj, přesněji zápar, připravovaný z čerstvé kopřivy se musí poněkud déle spařovat, aby se z čerstvých odolných buněk uvolnily účinné látky. I tak výsledek vypadá nenápadně a zlatozelenavý příjemně aromatický čaj se může zdát být málo účinný, je ale nejlepší, plný života a enzymů v neaktivnější čajové podobě. Tento čaj má vlastnosti srovnatelné se ženšenem a je velmi tonizující a stimulující s ideálním předpokladem proti únavaovému syndromu, je močopudný, laskavě žlučopudný, krvetvorný, protialergický a stimulující látkovou výměnu nejen v játrech, ale v celém těle, do kterého jakoby naléval množství energie fyzické i psychické. Kdyby se takový čaj připravoval v nemocnicích, tak by byla hned polovina lidí zdravých. To se dá pro nespécifickou detoxikaci ještě výrazně vylepšit přidavkem asi čtvrtiny až poloviny množství čerstvého listu pampelišky. Pít ho doporučuji co nejdříve po přípravě, než oxidační pochody účinek výrazněji sníží, protože po hodině stání se kvalita čaje již zřetelně horší, tmavne a hořkne.



Čaj užíváme při v chudokrevnosti, anémii a jiných těžkých chorobách krve - čistí totiž krev, podporuje krvetvorbu, při nedostatku mateřského mléka na kojení, potížích látkové výměny a trávení, vodnatelnosti (zevně se omývá nálevem), větrech, zahlenění, obtížném nebo krvavém močení, nemocech a zánětech močových cest, chorobném zdržování moči, vyvolává dobrý průběh stolice, při ekzémech, bolestech hlavy, ledvinovém a močovém písku, vysokém obsahu cukru v krvi, při cukrovce, má dobrý vliv na slinivku břišní, velmi pomáhá při alergiích (senná rýma apod.) - kopřivový čaj pijeme delší, při fistuli (píštěli), hnisavém kuřím oku, plísni nehtu, rakovině například žaludku - pijte přes den větší množství čaje. Odstraňuje náchyllost k prochladnutí, pomáhá při revmatizmu a dně.

Věřím, že tato královská bylina patří mezi vaše oblíbené, i když s ní často na zahradách a záhonech zápasíme jako s neodbytným plevelem, i když nás dokáže pěkně popálit a tyto následky často cítíme velice dlouho. Pokud někde na zahradě najdete šťovík, potřete popálené místo a bolest by měla zmizet. Opuštěme jí to, ona nám to vynahradí.

*Romana Lukášová  
(informace čerpány z internetu)  
(foto z vlastního archivu)*



## ZÁZRAČNÝ NÁPOJ

Tento zázračný nápoj existoval již před mnoha lety, kdysi ho přírodní léčitelé v Číně doporučovali nemocným. Jistý pan Seto dokázal, že nápoj funguje tím, že se sám vyléčil ze své nemoci, z rakoviny plic. Pil ho tři měsíce a jeho zdraví se obdivuhodně zlepšilo, proto se rozhodl tento zázrak zdravé výživy zveřejnit. Je to výživa dosažitelná pro každého a s minimálními výdaji. Nápoj může pomoci těm, kdo trpí nějakým druhem rakoviny. „Brzdí rozvoj rakovinných buněk tím, že posiluje obranyschopnost organismu (imunitu)“.



## Z ČEHO SE NÁPOJ VYRÁBÍ?

Recept je velmi jednoduchý, potřebujete pouze:

- 1 červenou řepu • 2 mrkve • 1 jablko

**Postup:** Vše je třeba pořádně umýt, očistit, nakrájet na malé kousky a umixovat s trochou minerální. Můžete použít mixér, případně odšťavňovač. Můžete přidat i trochu citronu, aby měl nápoj více občerstvující chuť.

- Nápoj třeba vypít hned po přípravě, neskladovat!
- Nápoj je třeba pít hned ráno a nalačno!  
Za hodinu je třeba se nasnídat.
- Nápoj můžete pít i 2x denně, ráno a před 17.<sup>00</sup> hodinou.
- Je důležité, abyste nápoj vypili hned po jeho přípravě, nikdy toho nebudete litovat!

## Nápoj účinkuje při následujících onemocněních:

1. zabraňuje vzniku rakovinových buněk  
(již vzniklým zabraňuje se dále rozvíjet)
2. chrání před nemocemi: a) jater  
b) ledvin  
c) pankreatu  
d) také před vředy
3. posiluje plíce
4. chrání před infarktem srdce a vysokým krevním tlakem
5. posilňuje imunitní systém
6. je dobrý na: a) oči (*zrak*)  
b) odstranění červených nebo unavených očí, nebo pocit sucha v očích
7. zlepšuje fyzickou kondici, odstraňuje bolesti svalů
8. zabraňuje zácpě, pomáhá i při akné, pokožka bude zdravá a zářivá
9. pomůže při infekci v hrdle
10. tlumí menstruační bolesti
11. odstraní sennou rýmu



Nápoj nemá žádné vedlejší účinky a má vysokou výživnou hodnotu. Je také velmi účinný, pokud potřebujete zhubnout. Při dodržení správného postupu, už asi po 2 týdnech si uvědomíte, že váš imunitní systém se zlepšil.

Možná, že si po přečtení těchto řádek řeknete, že po užívání tohoto zázraku budete nekonečně zdraví a netřeba lékařů... Ale věřte nebo ne, já si to otestovala před několika lety sama na sobě a zabralo to! Minulý týden jsem našla v emailové poště od kamarádky tento recept a hned jsem si vzpomněla. Tato trochu „nechutná“ šťáva ze mě vypudila kašel, který mne trápil několik let vždy počátkem zimy i několik měsíců a je pravda, že mě nedostihly různé virózy a epidemie. Musím se přiznat, že jsem na řepovou šťávičku v poslední době tak trochu pozapomněla, ale napravím to.

**Vyzkoušejte a pokud budete mít pocit, že na vás nezabírá, nezlobte se. Svému zdraví určitě neškodíte! A není to předraženo a reklamou vykríčený lék z lékárny.**

Romana Lukášová  
České Budějovice

### ZA CO VŠECHNO MŮŽEME BÝT VDĚČNI ...

*Není to tak dlouho, co jsem slyšela tyto myšlenky z úst našeho kazatele. Ujistil mě, že to není z jeho hlavy, o to více se musím o ně s vámi podělit. Posílám je dál...*

✱sem vděčný za partnera, který noc co noc zmuchlá deku, protože není venku s někým jiným

✱sem vděčný za teenagera, který neumývá nádobí, ale sleduje televizi, protože to znamená, že je doma a ne na ulici s chuligány

✱sem vděčný za daně, které musím platit, protože to znamená, že mám stále zaměstnání

✱sem vděčný za nepořádek, který musím uklízet po oslavě, protože to znamená, že jsem obklopený přáteli

✱sem vděčný za oblečení, které je mi trochu těsné, protože to znamená, že mám dostatek jídla

✱sem vděčný za okna, která je potřeba umývat, protože to znamená, že bydlím ve svém bytě

✱sem vděčný za všechny stížnosti, které slyším na vládu, protože to znamená, že máme svobodu projevu

✱sem vděčný za volné parkovací místo, které je až na konci ulice, protože to znamená, že jsem obdařený dopravním prostředkem

✱sem vděčný za vysoký účet, který platím za večeři s blízkými, protože to znamená, že jsem šťedry

✱sem vděčný za hromadu prádla a žehlení, protože to znamená, že mám co nosit

✱sem vděčný za únavu a bolavé svaly na konci dne, protože to znamená, že jsem byl schopný těžce pracovat

✱sem vděčný za otravný budík, který ráno musím vypnout, protože to znamená, že jsem ještě naživu

✱sem vděčný za velké množství e-mailů, protože to znamená, že mám přátele, kteří na mě myslí.

*Znamením této doby jsou velkolepé činy a vysoké cíle. Odnaučili jsme se radovat z maličkostí.*

*Naše slova díky, by měla směřovat právě k těm maličkostem, k radostem každodenního života ...*

Romana Lukášová  
České Budějovice





klub	statutární zástupci	telefon	e-mail
<b>BRNO</b>			
	Hana Chaloupková	773 000 912	hana306@centrum.cz
<b>ČESKÉ BUDĚJOVICE</b>			<b>(č. ú.: 249505936/0300)</b>
	ing. Marie Dědičová Věra Rotbauerová	605 509 723 721 358 642	dedicova315@seznam.cz vera.rotbauerova@seznam.cz
<b>ČESKÁ LÍPA</b>			<b>(č. ú.: 251345951/0300)</b>
	Jiřina Medková Karla Jínová	606 482 268 605 169 389	j.medkova@seznam.cz karlajinova8@seznam.cz
<b>DOMAŽLICE</b>			<b>(č. ú.: 250524501/0300)</b>
	Marie Břicháčková Alena Slámová	775 127 420 604 664 084	mariebrichackova@seznam.cz aslamova1@seznam.cz
<b>PARDUBICE</b>			<b>(č. ú.: 263435575/0300)</b>
	Terezie Kratochvílová Kateřina Valdová	777 147 482 777 607 591	terezie.kratochvilova@gmail.com katav@volny.cz
<b>PRAHA</b>			<b>(č. ú.: 249750579/0300)</b>
	Hana Šmucrová Renata Šplíchalová	731 070 445 607 994 374	smucrova.hana@gmail.com splichalova@email.cz
<b>OSTRAVA</b>			<b>(č. ú.: 251719239/0300)</b>
	Renáta Hrbotická Michaela Dobešová	603 276 228 732 806 507	r.hrboticka@seznam.cz michaela.dobesova@seznam.cz
<b>TÁBOR</b>			<b>(č. ú.: 249854984/0300)</b>
	Marie Zuzáková ing. Helena Mádllová	728 028 145 602 931 039	mariezuzakova@seznam.cz Helena.Madlova@seznam.cz



\* duben 2014 \*