

Dialog

share^{edition} for care 1 2021
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Velikonoční světoběžník

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Jak rozhýbat tělo před transplantací i po ní?

JAK NA TO

Zahrada na míru

ROZHOVOR
PROF. ONDŘEJ VIKLICKÝ
TRANSPLANTACE LEDVINY? ČESKÁ REPUBLIKA
PATŘÍ MEZI ŠPIČKY V DOSTUPNOSTI



ČAD

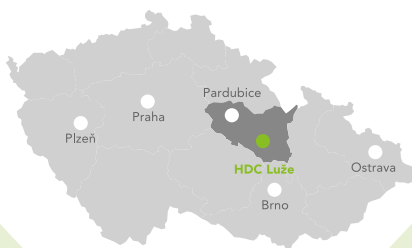
Česká aliance
pro dialýzu

**Hamzovo
dialyzační centrum**
Česká aliance pro dialýzu

Srdečně Vás zveme do
HAMZOVA DIALYZAČNÍHO CENTRA
v areálu Hamzovy odborné léčebny
pro děti a dospělé v Luži.

Součástí Hamzova dialyzač-
ního centra jsou dva
dialyzační sály s kapacitou
15 lůžek a nefrologická
ambulance.

**První superspecializované
centrum pro dialyzované
pacienty s rehabilitační péčí
v České republice
(dialýza a speciální odborná
rehabilitace na jednom místě)**



www.cad-dialyza.cz



SMLUVNÍ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY

111, 205, 211, 213, 207, 201, 209

KOORDINÁTOR PROJEKTU ČAD

Ing. Hana Janošová

M +420 601 565 978

T +420 469 325 384

E janosova@cad-dialyza.cz





Milé čtenářky, milí čtenáři,

něco starého končí, něco nového začíná.

Takto jednoduše by se dalo vystihnout stěžejní téma provázející nejen první letošní číslo časopisu Dialog, ale i naději ve zdraví v nově započatém roce 2021.

Již v tomto úvodníku bych chtěla začít „koncem“. Koncem, který však přináší nový život. Ať už se na to podíváme z perspektivy přicházejícího jara, zrození života nebo symbolu nově nabyté svobody a zdraví díky očkování vakcinou proti covidu-19 či díky transplantaci ledviny. Vše má společné jmenovatele, kterými jsou zdraví, svoboda, volný pohyb a ještě jednou „zase jen“ zdraví. A abyste ho měli pevné nejen vy, ale i vaše okolí, připomeňme si světový den ledvin, který se pravidelně koná druhý čtvrtek v měsíci březnu a letos vychází přesně na 11. března. V tento den poproste své blízké, aby nezapomínali na prevenci a otestovali si ledviny pomocí ledvinové kalkulačky na webových stránkách www.ledvinovakalucka.cz. Vy sami je pohláďte a dopřejete jim tak tu nejlepší péči.

V tomto jarním čísle časopisu Dialog přinášíme patientský příběh pana Pavla, který je důkazem toho, že vyhrát se dá i v nelehké době pandemie. Pavel Mikš si chtěl volně užívat života, nebýt tolik vázaný na dialýzu. Začal se školit a připravovat na to, aby se mohl dialyzovat sám doma. Nakonec zasáhla vyšší moc a přišla zpráva: „Máme pro vás ledvinu.“ I v době pandemie byl Pavel úspěšně transplantován. O transplantaci ledvin, jejich podmínkách nebo jejím průběhu se více dočtete v titulním rozhovoru s přednostou Transplantcentra a přednostou Kliniky nefrologie, vedoucím Transplantační laboratoře špičkového pracoviště IKEM, profesorem Ondřejem Viklickým.

Přeji hezké čtení a příznivý vítr pro všechna vaše rozhodnutí v roce 2021.

Magda Volná
šéfredaktorka

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty

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

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Martin Kunccek; RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA; MUDr. Roman Kantor; Luděk Hajský

Šéfredaktorka: Mgr. Magda Volná

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

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cindr

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

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

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

4

ROZHOVOR

Ondřej Viklický:

Transplantace ledviny?

Česká republika patří mezi špičky
v dostupnosti transplantací

10

TÉMA

Velikonoční světoběžník

14

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Jak rozhybat tělo

před transplantací i po ní?

18

SHARE FOR CARE

Léčivá síla štětce a tužky

20

CESTUJEME

Adršpach trochu jinak

30

POVÍDKA

Tereza Brdečková:

Kometa

TRANSPLANTACE
LEDVINY?
ČESKÁ REPUBLIKA
PATŘÍ MEZI ŠPIČKY
V DOSTUPNOSTI
TRANSPLANTACÍ

Ledvina se stala prvním transplantovaným orgánem u člověka. V roce 1950 provedl první úspěšnou transplantaci americký chirurg Richard Lawler. Ten pacientce voperoval ledvinu mrtvé ženy. Letos to bude přesně 55 let od první transplantace ledviny v Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM), kde působí jako přednosta Transplantcentra, přednosta Kliniky nefrologie a vedoucí Transplantační laboratoře prof. MUDr. Ondřej Viklický, který nám poskytl rozhovor o transplantacích v Čechách i ve světě.

Jste přednostou Transplantcentra a přednostou Kliniky nefrologie IKEM v jedné osobě. Chtěl jste se tomuto odvětví medicíny vždy věnovat, nebo to byla náhoda?

Já jsem chtěl studovat biologii na Přírodovědecké fakultě. I když pocházím z lékařské rodiny, medicína byla pro mě druhá volba, ale již dlouho si myslím, že správná.

Jak se vám tehdy jako mladému lékaři podařilo dostat se do IKEM?

Po promoci v roce 1991 jsem se přihlásil na roční studijní vědecký pobyt na III. interní výzkumnou základnu IKEM (pozdější Kliniky nefrologie) a vzali tenkrát všechny, co se přihlásili. Plat jsme měli zajištěný formou podpory v nezaměstnanosti. IKEM mě přitahoval již během studia. Je to pracoviště, které má od svého počátku ve vínku spojení vědecké práce a klinické medicíny. Kde jinde než v IKEM se tak rychle zavádějí nové metody do klinické praxe?

Kolik se ročně uskuteční u nás a v zahraničí transplantací ledviny?

Transplantace ledviny jsou nejčastěji prováděné transplantace vůbec. V České republice se každý rok provede okolo 500 těchto výkonů, v Evropské unii 21 tisíc, ve světě odhadem 90 tisíc.

Kolik z toho v IKEM?

V IKEM se v posledních letech provádí 250–300 transplantací ročně. V roce

2020 to bylo 272 ledvin transplantovaných v IKEM z 443 provedených transplantací ledviny v České republice, tedy 60%.

Co všechno je možné v lidském těle vlastně transplantovat?

V současnosti lze rutinně transplantovat ledviny, játra, srdce, plíce, slinivku břišní, Langerhansovy ostrůvky produkující inzulín, střeva, experimentálně pak dělohu, končetiny, obličej. Takové operace se ale provádějí jenom v několika centrech.

Jaké jsou výhody transplantace ledvin?

Nemocný po transplantaci ledviny není odkázán na dialýzu a může žít téměř plnohodnotný život. Má větší šanci na delší a kvalitnější život. Ostatní neduhy, kterými pacient trpí, ale transplantace ledviny sama o sobě nevyřeší, ty zůstávají.

Jaká je průměrná čekací doba na transplantaci ledvin?

Nemocní čekají na transplantaci po zařazení na čekací listinu běžně kolem jednoho roku, ale závisí to na krevní skupině. Pacienti s krevní skupinou 0 čekají dvakrát déle, nemocní s krevní skupinou AB zase velmi krátce.

Jak se na transplantace díváte v dnešní covidové době?

Transplantace ledviny by měly být prováděny i nadále a jsem rád, že se to daří. Jejich počty se v roce 2020 snížily,

ale vzhledem k zatížení zdravotnického systému je malý zázrak, že se přesto podařilo transplantovat nemalé množství ledvin, podobně jako i dalších orgánů. Transplantační centra musí činit řadu opatření, aby byly transplantace bezpečné. Hodně také závisí na chování pacientů po transplantaci. Důležité je, aby dodržovali velmi pečlivě všechna doporučení, protože jsou ve vyšším riziku. Onemocnění covid-19 by mělo u nich daleko těžší průběh. V současnosti je důležité, aby co největší skupina našich pacientů a čekatelů na transplantaci byla očkovaná.

Pokud se pacient rozhodne podstoupit transplantaci, co všechno ho čeká?

Především je třeba říci, že otázka, zda-li podstoupit transplantaci ano či ne, není vůbec na místě, fakta hovoří jasně. Důvodem, proč netransplantovat, je samozřejmě nedobrá zdravotní stav, který může způsobit závažné komplikace po transplantaci. O tom, zdali je pacient vhodný nebo nevhodný k transplantaci, rozhodne jak lékař dialýzy, tak i lékař transplantačního centra. V některých případech je rozhodnutí jasné, někdy je to složitější a vyšetřování trvá delší dobu. Po zařazení na čekací listinu musí být pacient k dispozici 24 hodin, sedm dní v týdnu. Musí mít zapnutý mobilní telefon, aby mohl být k transplantaci kdykoliv pozván. Příprava před transplantací trvá krátce, někdy je třeba provést ještě před operací dialýzu. Po operaci pacienti na jednotce intenzivní péče neleží déle než jeden den a pak jsou překládáni na Kliniky nefrologie. Doba první hospitalizace po transplantaci se stále zkracuje, dnes je běžné, že při nekomplikovaném průběhu odcházejí pacienti domů po osmi až deseti dnech a jsou dále sledováni ambulantně. Musejí trvale užívat imunosupresivní léčbu, aby se jejich ledvina neodhojila.

V čem je transplantace ledviny specifická oproti jiným transplantacím?

Transplantace ledviny je proti ostatním transplantacím určitě jednodušší, především technicky. Na druhou stranu se transplantovaná ledvina, podobně jako transplantované srdce, v porovnání s játry snadněji odhojuje.

Co je na samotné transplantaci ledviny nesložitéjší?

Asi je to samotné nalezení ideálního dárce, který má co nejvíce stejných HLA antigenů jako pacient. Toho lze snadněji dosáhnout v případě transplantací od žijících dárců mezi rodinnými pokrevními příbuznými. Větší míra shody znamená větší šanci na delší funkci transplantované ledviny a nižší výskyt odhojení. Aby to bylo možné, je potřeba tyto antigeny vyšetřit jak u každého dárce, tak samozřejmě i u příjemce, a stejně tak i ověřit, zdali nemá pacient proti dárce před transplantací protilátky. Pokud by je měl, transplantace by nemusela být úspěšná, respektive bychom museli množství těchto protilátek před transplantací snížit.

Co všechno musí splnit uchazeč o transplantaci?

Víme, že zhruba 20% nemocných, kteří jsou léčeni dialýzou, může transplantaci s ohledem na svůj zdravotní stav podstoupit. U ostatních je překážkou transplantaci realizovat přítomnost dalších onemocnění. Přitom věk sám o sobě překážkou není. Faktem ale je, že velmi málo nemocných starších 75 let je natolik zdravých, že je pro ně transplantace možná. Nemocní musí být vyšetřeni podle daného protokolu. Samotné vyšetřování nemusí trvat příliš dlouho, ale potíže někdy bývají s dostupností požadovaných vyšetření. Ideální je všechna vyšetření podstoupit ještě před zahájením dialýzy a na čekací listinu být zapsán krátce předtím, než se s dialýzou začne.

Jak dlouho může transplantovaná ledvina fungovat?

Střední doba funkce transplantované ledviny od zemřelého dárce je dvanáct let, v případě žijících dárců je to o dva roky déle. V některých případech ledvina selže brzy po několika málo letech, v některých dalších případech zase po více než dvaceti letech.

Kdo může být vhodným dárce?

Dárci jsou buď zemřelí, nebo žijící. Žijícími dárci jsou většinou blízcí příbuzní pacienta, ale mohou to být i vzdálení příbuzní nebo kamarádi. Musí být pečlivě vyšetřeni a jejich zdravotní stav jim musí garantovat bezpečný život s jednou ledvinou. Zemřelí dárci jsou pacienti s prokázanou smrtí mozku nebo oběhu hospitalizovaní na ARO po předchozím krvácení do mozku, mrtvici, úrazu apod.

Darují ledvinu častěji ženy nebo muži?

Žijícími dárci jsou většinou ženy, příjemci pak muži.

Jak mám postupovat, když se rozhodnu ledvinu darovat? Kam mají směřovat mé první kroky?

Především byste měla vědět, komu chcete ledvinu darovat. S ním byste také měla vést rozhovor. Následně by mělo být jasné, že pacient je schopen transplantaci podstoupit. Detailní vyšetření dárce provede ve své režii transplantační centrum a rozhodne, zdali je dárce k darování vhodný nebo ne, a také naplánuje provedení transplantace.

Jaká vyšetření dárce čekají?

Vyšetření žijícího dárce jsou docela jednoduchá. Opakovaně se přesvědčíme o funkci ledvin a vyloučíme závažnou hypertenzi nebo přítomnost takového onemocnění, které by darování vyloučilo. Následně se provedou také imunologic-



ké testy. V principu jde o odběry krve a moče, ultrazvuk břicha, rtg hrudníku, CT ledvin s kontrastem, vyšetření očního pozadí a eventuálně ECHO srdce. V indikovaných případech jsou prováděna další vyšetření. Vyšetření se dají stihnout během měsíce.

Je třeba mít obavu z pohovoru před etickou komisí? Co při něm člověka čeká?

Etická komise posoudí pouze ty dvojice, které spolu nemají rodinný nebo blízký vztah. Typicky jsou to kamarádi. Cílem pohovoru je vyloučit darování pod nátlakem, včetně finančního. To je u nás trestné.

Mluvíte i o mrtvých dárcích. Stává se vám, že se pacienti ptají na to, jakým člověkem byl jejich dárce?

Pacienti vědí, že bychom jim na tyto otázky neodpověděli.

Jak je to v naší zemi s transplantací orgánů? V naší zemi platí automaticky



souhlas s transplantací, a pokud by někdo být dárce nechtěl, musí sepsat nesouhlas?

Ano, platí předpokládaný souhlas s darováním orgánů po smrti. Existuje registr lidí, kteří s darováním nesouhlasí, a u každého dárce je nutné ověřit, zdali v tomto registru není. Je třeba uvést, že naše legislativa byla vždy v tomto ohledu moderní a podobná jako v Rakousku. Tento systém v minulém roce převzalo Holandsko a mluví se o něm i v USA.

Stalo se vám někdy, že žádali o transplantaci člověk, který měl zároveň podepsaný výhradní nesouhlas s darováním svých orgánů?

To nevíme, protože do registru se nahlíží pouze v případě dárce. Je to ale samozřejmě možné. Mnoho průzkumů veřejného mínění prokázalo, že existují lidé, kteří souhlasí s transplantacemi, které jim zachrání život, ale nesouhlasí

s darováním orgánů po své smrti. Tento paradox by mohli spíše vysvětlit psychologové.

Děláte i řetězové transplantace, které spočívají ve výměně orgánů u několika lidí. Vzpomenete si na nějakou poslední řetězovou transplantaci?

Správně se tyto transplantace označují jako transplantace od žijících dárců formou párové výměny. Jenom některé z nich mají charakter řetězu. U řetězové transplantace je na počátku dárce, který je buď altruistou, tedy nemá svého příjemce, nebo je to dárce z posledního segmentu předchozí řetězové transplantace, který zbyl. Tomu pak říkáme přemostující dárce. Tento první dárce daruje ledvinu dalšímu příjemci, jehož dárce ji daruje dalšímu a tak dále. Nejvhodnější páry pro transplantace určuje počítač. Neukončená řetězová

transplantace v IKEM probíhá poslední dva roky. Každé tři měsíce existuje možnost jejího dalšího pokračování. Byli v ní transplantováni pacienti jak v IKEM, tak i ve Vídni. Dvojice jsou nyní určovány počítačovým programem, který byl vyvinut s cílem dosáhnout shody v krevní skupině a také co největší míry shody mezi dárce a příjemcem. Když dvojice přijde do nemocnice a není kompatibilní, v případě řetězové transplantace těmto lidem řekneme, že příjemce dostane ledvinu od někoho jiného a dárce ji daruje někomu jinému nyní nebo později.

Která země ve světě je transplantacím „bossem“?

Nejvíce dárců má Španělsko. Česká republika je na tom ale velmi dobře, v dostupnosti transplantací patříme mezi špičkové země, a podobně je tomu v Rakousku nebo v Belgii. Doba čekání na transplantaci je u nás velmi krátká, a to pouze jeden rok. Existují země, kde pacienti na ledvinu čekají i deset let, jako je tomu v Německu nebo v USA.

Když sundáte bílý plášť, jaký vedete život?

Pokouším se sportovat, hraji tenis, v zimě lyžuji a vůbec rád chodím po horách, také rád cestuji. Vysloveně nesnáším povalování se u moře. Svůj volný čas se snažím trávit především s rodinou.

Co byste popřál našim čtenářům?

Čtenářům přeji hlavně zdraví a štěstí, to je nejenom v roce 2021 nejdůležitější. Přeji jim také, ať dostanou vakcínu co nejdříve a mohou žít tak jako před pandemií. Těm, kteří čekají na transplantaci, slibuji, že v IKEM uděláme vše proto, aby transplantace dopadla úspěšně a aby se jí co nejrychleji dočkali.

Magda Volná,
foto Ester Horovičová

Katka a její hanbikerské plány v roce 2021

„Jsem věčná optimistka. Kdybych nebyla, nepsala bych zde o nějakých plánech. Sedím pětkrát týdně v handbiku, a pokud ze sebe mám při tréninku vydat maximum, musí to mít nějaký smysl,“ říká handbikerka a ambasadorka projektu B. Braun pro život Kateřina Antošová.



Není jediná, kdo to má podobně. Stejně jako Katka usedají do sedel tisíce cyklistů a handbikerů po celém světě. Těší se na jaro. Na jarní soustředění v teplých krajích a na závody. Závodní sezona Katce začíná poslední dubnový den v Belgii, a to nejdelším závodem, který byl v posledních letech organizován. Trasa Bruggy Oudenaarde měří 91 kilometrů. Tuto vzdálenost sice v rámci tréninků ujela Katka již několikrát, ale nikdy ne závodním tempem. „A bojím se, že toto tempo bude hodně přes 30 km/h. Jsme na tom ale všechny stejně a mám takové tušení, že to bude hodně taktický závod. V Belgii pak zůstanu i do následujícího víkendu, kdy se na již tradiční trase podél moře v Ostende koná závod světového poháru,“ těší se Katka.

Posléze má tři dny na přesun do Itálie, kdy též musí absolvovat testy na koronavirus. Závodníci s negativním testem postoupí do druhého kola světového poháru. Třetí kolo následně v létě proběhne v Kanadě. Všechny letošní síly však Katka zaměřuje na dny po 24. srpnu, kdy budou v Tokiu zahájeny paralympijské hry. „Na ty mám symbolickou vstupenku vybojovanou v předešlých třech letech,“ dodává Katka.

Zda bude Katka stát na startovní čáře na okruhu Fuji dne 1. září, lze říci s asi stejnou mí-



rou jistoty, jako že v tento den vyrazí čeští školáci do školy. Asi ano, ale kdoví, co ještě vstoupí do hry. Aby mohla v následujících dnech a měsících v klidu trénovat, žádnou nejistotu si tedy raději nepřipouští a točí klikami, co to jde. Bez „kliky“ neboli štěstí to letos nepůjde...

Pomáháme tam, kde je potřeba

Abychom pomáhali tam, kde je potřeba, a způsobem, který bude mít dlouhodobý a udržitelný efekt, spolupracujeme na společensky odpovědných aktivitách s neziskovými a odbornými společnostmi. Prostřednictvím projektu B. Braun pro život, který zastřešuje řadu dílčích aktivit, podporujeme vybrané organizace i jednotlivce.

Ambasadory projektu se stali Kateřina Antošová a David Drahonínský, jejichž příběhy a touha bojovat a nevzdávat se jsou nesmírně inspirující nejen pro ty, které postihl podobný osud.

redakce Dialogu

*Dobrý den, pane doktore, rád bych daroval ledvinu.
Kam se mám obrátit?*

Pokud chcete darovat ledvinu konkrétní osobě, je třeba se obrátit na ošetřující nefroložku/nefrologa daného pacienta a s ním si domluvit další postup. Ve chvíli, kdy chcete darovat ledvinu obecně, nikoliv konkrétní osobě, doporučuji kontaktovat transplantační centrum v IKEMu, které je právě pomocí takových dárců schopno zorganizovat a provést tzv. řetězové transplantace ledvin.

Kontakty najdete na stránkách IKEM:
www.ikem.cz/cs/transplantcentrum/klinika-nefrologie/pro-lekare/program-transplantace-ledviny-od-zijiciodarce/a-1421/



Manžel chodí třikrát týdně na dialýzu. V současné době má zdravotní problémy. Strídají se mu zvýšené teploty, až horečky, a zimnice. V místě shuntu dosahuje teplota často 39 °C. Snažím se snížit teplotu potíráním „dračí krví“, teplota klesne, ale znovu stoupá. Domnívám se, že má v tomto místě zánět, který ovlivňuje jeho zdravotní stav. Byl i na testu na covid-19, výsledek má negativní. Co pro něj mohu dělat?

Pokud jsou teploty způsobeny zánětem arteriovenózní fistule, je třeba tento stav konzultovat na středisku. Lékem první volby jsou antibiotika. Obávám se, že neexistují data, která by podporovala natírání arteriovenózní fistule dračí krví. Není to registrovaný lék. Na středisku lze z odběru krve zjistit přítomnost zánětu, arteriovenózní fistuli lze vyšetřit klinicky, ultrazvukem a podle výsledků lékař rozhodne, zda jsou vhodná antibiotika, případně jiný postup, například konzultace s chirurgem. Přítomnost zánětu v arteriovenózní fistuli nebývá častou komplikací, ale tato komplikace je velmi nebezpečná, pokud je našita umělohmotná cévní spojka.



*Odpovídá
MUDr. Roman Kantor
z Dialyzačního střediska
B. Braun Avitum Třinec,
člen Lékařské rady
B. Braun Avitum*

Vážení čtenáři,
své dotazy nám zasílejte na adresu redakce:

**Redakce časopisu Dialog
B. Braun Avitum s.r.o.**

V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4
nebo e-mailem na adresy:
dialog.cz@bbraun.com,
dialog.sk@bbraun.com
nebo prostřednictvím internetu
v poradně na www.ledviny.cz.

Dotazy můžete také předat
personálu dialyzačních středisek
B. Braun Avitum.

**Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?
Navštivte stránky www.lepsipecce.cz**

Lepší péče

VELIKONOČNÍ SVĚTOBĚŽNÍK

Fakt, že Velikonoce jsou pro křesťanský svět nejvýznamnější svátky v roce, je obecně známý. Věřící na celém světě si připomínají ukřižování a následné zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Velikonoce v podstatě navazují na svátky židovské, protože židé oslavují v tomto období velmi významný pohyblivý svátek Pesach a na jeho základě se stanovuje datum Velikonoc, které jsou také pohyblivé. Ježíš se svými učedníky vlastně při poslední večeři oslavoval právě Pesach. Pro zbytek světa jsou však Velikonoce svátkem neméně důležitým. Společností jsou nazývány svátky jara, kdy se probouzí vše nové, čisté, a jsou znovuzrozením přírody a lásky. Vzhledem k tomu, že platí pořekadlo jiný kraj, jiný mrav, je oslava Velikonoc ve světě velmi různorodá. Od pouštění draků přes mexickou tequilu až po velikonočního zajíčka. Stejně tak jako jsou pestré barvy Velikonoc, jsou pestré podoby jejich oslav.

Australský Velký Bilby a velikonoční klobouky

Přestože jsou Australané velmi nábožensky založení, jsou i jejich obchody v rámci pašijového týdne napěchované velikonočním zbožím stejně jako v ostatních koutech světa. Nákupní horečka většinou končí s příchodem Velkého pátku a Australané se pak plně oddávají oslavám. Připravují tradiční velikonoční pokrm, tzv. „Hot Cross Buns“, což jsou sladké housky s rozinkami a křížem na vrchu. Australské děti hledají na zahradách domů velikonoční vajíčka. Ta jim přináší bandikut králíkovitý, kterému nikdo neřekne jinak než Velký Bilby. Od roku 1991 běží v Austrálii kampaň Rabbit Free Australia, protože králíci jsou na australském území považováni za opravdu obrovský problém. Standardní velikonoční králík byl proto nahrazen Bilbem s podobně

velkýma ušima. Bandikut je oproti králíkovi druhem ohroženým, a tak v rámci Velikonoc většina výrobců tematických cukrovinek věnuje část výtěžku právě na jeho záchranu. Další zajímavostí australských Velikonoc je tzv. „přehlídka velikonočních klobouků“, kterou pořádá většina tamních základních škol. Děti ve spolupráci s rodiči zdobí velikonoční klobouky různými vajíčky, ozdobnými pery a dalšími ozdobami připomínajícími



Australský tradiční velikonoční pokrm Hot Cross Buns



Na Bermudách, ale i v Austrálii a na Novém Zélandu se o Velikonocích pouštějí draci

jaro. Poté se vydávají na přehlídku s kloboukem na hlavě a soutěží o to, který z nich se nejvíce povedl.

Mexická capitorada a Jidášova tequila

Mexické Velikonoce jsou významné díky silnému katolicismu země. Trvají celé dva týdny a po celou dobu velikonočních svátků mají tamní děti prázdniny. Bývají také častým obdobím, kdy si Mexičané plánují dovolenou. Velikonoce bývají také považovány za nejteplejší a nejsušší období mexického roku. Oslavy začínají už v pátek, který předchází první pouštní neděli. Tento pátek je zasvěcen památce Panny Marie. V mexických městech jsou všude k vidění malé oltáře zdobené zlatými listky, pomerančovými plátky a klasy pšenice. Listky připomínají



čistotu Panny Marie, pomeranče svou hořkostí evokují její utrpení a pšeničné klasy jsou symbolem znovuzkříšení.

Velký pátek v Mexiku tradičně připomíná Kristovo ukřížování. V tento den se konají slavnostní náboženské průvody a lidé po městech nosí sošky Krista a Panny Marie. Účastníci těchto procesí si oblékají kostýmy, aby evokovali Ježíšův čas. Velký pátek je také zasvěcen capitoradě. Jedná se o pudinkový chléb, který se na mexické území dostal během koloniálního období. Původně se jednalo o masový pikantní pokrm, ale Mexičani se drží tradice a na Velký pátek maso nejedí. Proto capitorada prošla chuťovou

změnou a dnes jde o sladké vegetariánské jídlo – bílý chléb s horkým sirupem, třtinovým cukrem, skořicí, hřebíčkem a různými druhy sušeného ovoce, oříšků a sýrů. Chléb samotný má v sobě silnou symboliku. Pro Mexičany představuje chléb Kristovo tělo, hřebíček má symbolizovat hřeby, kterými byl Ježíš přibit ke kříži, kříž samotný je představován celou skořicí, sirup je Kristovou krví a rozteklý sýr vzácným plátnem, do něhož bylo tělo Krista po smrti zabaleno.

Každý den mexických Velikonoc má specifický program. Za zmínku stojí Jueves Santo neboli Zelený čtvrtek. Tento den připomíná mytí nohou apoštolů, poslední večeři a Ježíšovo zatčení v Getsemanské zahradě. Mexičané během zeleného čtvrtku tradičně navštěvují sedm kostelů, čímž si připomínají bdění apoštolů v zahradě, zatímco se Ježíš modlil před svým zatčením. Slouží se mše svaté a zároveň se organizují ceremonie mytí nohou.

Na velikonoční sobotu, Sabado de Gloria, se ve všech koutech Mexika pálí slaměné, papírové nebo kartonové makety Jidáše, Ježíšova zrádce. Maketa mívá podobu Satana nebo jiné neoblíbené postavy, včetně politiků, tak aby co nejdříve vystihla zradu na Kristu. Mladíci se převlékají za děvčata, všude je velký rámus a hluk. Celý den se nese pomalu až v karnevalovém duchu. Večer teče proudem mexická tequila a z náboženského svátku se rázem stává svátek pohanský.

Bermudské pouštění draků

Pro souostroví Bermudy je typické pouštění velikonočních draků. Dnes již letitá každoroční tradice vznikla vlastně jako učební pomůcka. V předminulém století se jedna z britských učitelek v bermudské škole snažila svým žákům vysvětlit pojem nanebevzetí. Chtěla dětem lépe přiblížit, jak se Ježíš z kříže dostal do nebe, a tak vyrobila jakéhosi draka ve tvaru kříže, namalovala na něj podobiznu Ježíše a vypustila jej do nebe. Tato událost překvapivě zlidověla a dodnes neodmyslitelně patří k Velikonocům na Bermudách. Dnes lidé na souostroví draky vyrábějí a zdobí doma ze špejlí a barevných papírů. Někteří své draky opatřují tzv. bzučítkem, které se v bermudském větru chvěje a vydává charakteristický bzučivý zvuk bermudských Velikonoc. Tato tradice se ujala natolik, že je na pláži Horseshoe Bay každoročně na Velký pátek pořádán festival pouštění draků.



Přehlídka velikonočních klobouků

Termín Velikonoc se stanovuje podle prvního jarního úplňku (Boží hod velikonoční je neděle po prvním jarním úplňku) a u svátků Pesach je to 14. den měsíce nisanu a může připadnout na kterýkoliv den týdnu.



Jiný kraj, jiný mrav, jiná země, jiné Velikonoce. Ať vás zavedou vaše velikonoční cesty kamkoliv, všude narazíte na kuriozitu typickou pro danou oblast. Některé velikonoční zvyky jsou kruté, jako například ukřizování coby forma pokání, které podstupují někteří obyvatelé na Filipínách. Jiné zvyky jsou úsměvné, třeba to, když v Německu a Rakousku lidé přehazují vajíčka přes střechu domu, aby jej ochránili před bleskem, nebo když na řeckém Korfu shazují hliněné květináče z oken a balkonů. A tak nejdůležitější křesťanské svátky roku jsou pro většinu z nás především svátky jara a snažíme se je každý oslavit tak, jak velí naše regionální nebo rodinná tradice.

Španělské barevné děsy

Velikonoce jsou hlavním španělským svátkem a celou zemi v tu dobu zachvátí náboženská horečka. Významná procesí o Květné neděli, která vyjadřují smutek, pohnutí a bolest, jež se pojí s utrpením Krista, jsou předzvěstí Velikonoc. Španělskými městy pochodují postavy ve vysokých kápích a dlouhých pláštích s pochodněmi v rukou. Některé z nich mají v rukou řetězy, které představují pokání. Městy znějí trubky a bubny. Tato procesí organizují tzv. bratrstva. Každé z nich má svůj originální název, velmi často dlouhý a zvláštní. Například Cech Ježíše z Nazaretu a Marie nejsvětější z Rozaria nebo Skutečné bratrstvo Ježíše na sloupu. Každé takové bratrstvo má několik stovek členů, má své vlastní hudebníky, při procesí se všichni oblékají do stejných plášťů a na hlavě nosí kukly nebo kápě zakrývající obličej. Když je ve městě bratrstev více, setkáte se i s několika procesími za den. Bratrstva nesou při pochodu obrovské sochy představující Krista nebo Pannu Marii. V některých městech se odehrávají scény pod širým nebem na motivy Kristova umučení. Někteří lidé s sebou táhnou těžké kříže a čas od času lze spatřit i prastarý rituál sebemrskání.

Detektivní norské Velikonoce a finské čarodějnice

Norské Velikonoce jsou celosvětově ojedinelé. Zatímco ve většině evropských států, stejně tak jako v Americe, probíhá hon na velikonočního zajíčka a hledání vajíček, Norsko se věnuje čtení. A nejde jen tak o nějaké knihy, jedná se o tzv. Paaskekrimmen neboli velikonoční thrillery. Celá země se uchýlí k četbě detektivek, ale i k jejich sledování nebo poslechu. Vydavatelství i rádiové a televizní stanice napříč Norskem přicházejí s novými záhadnými vraždami. Kuriózní je, že dokonce i mlékárny tisknou napínavé příběhy na krabice s mlékem. Tato tradice údajně vznikla v roce 1923, kdy jeden vydavatel knih propagoval svůj nový kriminální román na předních stránkách novin. Reklama na detektivku se natolik podobala skutečné zprávě o vraždě, že se mnozí Norové domnívali, že jde o reálný případ, a ne o inzerci. Křesťanský význam Velikonoc postupně ustoupil a v této severské zemi lidé do kostela příliš nechodí. Některé zvyky však zůstávají zachovány. Velikonoční vajíčka se v Norsku barví na žluto a tato barva k norským Velikonocům patří stej-



Na Velký pátek se v Mexiku tradičně konají slavnostní náboženské průvody



V některých částech Finska se dodnes o Velikonoční neděli zapalují velké ohně, aby odehnaly zlé duchy a čarodějnice

ně jako detektivka. Část norských rodin o Velikonocích vyráží na dovolenou. Odjíždějí na Velký pátek a čas většinou tráví na lyžařských chatách, v horách a nedaleko lyžařských svahů.

Finové mají k Velikonocům podobným přístup jako ostatní severské země, a to zejména v tom, že je neoslavují křesťanským způsobem a nijak zvlášť nechodí do kostelů. Považují je spíše za svátky jara, a přestože jejich oslavy velmi výrazně ovlivňuje finské počasí, snaží se Finové vyzdobit si obydlí jarním osením, kočičkami, některé domovy zdobí kromě kuřat a ptačích mláďat i obarvená vejce a králíci. Někdy se však musí spokojit jen s papírovými kytičkami. Nicméně i ve Finsku najdeme některé velikonoční kuriozity. Jednou z tradic souvisejících s vírou a přetrvávajících dodnes je například to, že na Velký pátek se má nosit tmavý oděv. Zároveň se nechodí na návštěvy nebo se nezametá podlaha. Dříve platilo také to, že jíst se smělo pouze po západu slunce a v některých částech západního Finska byly děti dokonce bity, aby se jim připomnělo Kristovo utrpení. V některých částech Finska se dodnes o Velikonoční neděli zapalují velké ohně. Tato severská tradice vyplývá z přesvědčení, že plameny odhánějí zlé duchy a čarodějnice. Jinak však patří dnešní finské Velikonoce hlavně nedělní a pondělní dětské koledě. Děti se převlečou za čarodějnice a s maska-

mi a šálami kolem hlavy chodí ulicemi, recitují básničky a prosí o čokoládová vajíčka. Nosí přitom svazky vrbových větví zdobené peřím. K Velikonocům ve Finsku patří také nejstarší a nejneobvyklejší pokrm, což je tradiční finská mísa „mämmi“. Je to tmavá hnědá ovesná kaše vyrobená z vody a slazeného žitného sladu. Peče se pomalu v peci v lepenkových krabicích vyrobených tak, aby vypadaly jako košíky z březové kůry. Dnes se servíruje především jako dezert s krémem a cukrem.

Francie slaví obří omeletou

Velikonoce, francouzsky Pâques, jsou pro Francouze stejně významné jako svátky vánoční. V tu dobu se schází a navštěvuje blízká rodina, stoly jsou plné dobrot

a nechybí ani malé dárečky a čokoládová vejce. Tradiční francouzský velikonoční oběd zahrnuje jehněčí maso a pokrmy z vajec včetně vaječné omelety s houbami. Na jihu Francie se každoročně o Velikonocích pořádá tradiční pojídání obří omelety. Konkrétně ve městě Haux na jihu Francie se každý rok o Velikonočním pondělí na hlavním náměstí podává gigantická omeleta. Na její přípravu padne přes 4 500 vajec a konzumuje ji dobrá tisícovka lidí. Tato velikonoční tradice pochází z dob, kdy Napoleon putoval přes jih Francie i se svojí armádou a při jedné ze zastávek v malém městečku sledovali, jak zde místní jedí vaječné omelety. Napoleon byl jídlem nadšen, a tak vydal pokyn obyvatelům města, aby sesbírali vajíčka a na další den připravili pro jeho armádu velkou omeletu.

Zvláštností francouzských Velikonoc je také dětmi oblíbená hra ryba. Jejím cílem je nepozorovaně přilepit někomu na oblečení papírovou rybu. Ryba jako pokrm sice patří spíše k vánočním svátkům, ale ve Francii je neodmyslitelně spojena i s Velikonocemi, alespoň ve formě dětské hry.

Magdalena Bamboušková



Obří omeleta připravovaná o Velikonočním pondělí ve městě Haux na jihu Francie

JAK ROZHÝBAT TĚLO PŘED TRANSPLANTACÍ I PO NÍ?

Čeká vás transplantace ledvin a ptáte se, jaký pohyb je pro vás před transplantací a po ní nejvhodnější a zda vůbec máte cvičit? Jak nejlépe o sebe a své tělo pečovat? Na to se v článku zaměřila fyzioterapeutka centra B. Braun Omnia ve Slavkově u Brna Ing. Renata Zrotalová.

Transplantace ledvin je jednou z možností léčby chronického selhávání ledvin. Ledviny jsou párový orgán a zdravý člověk může žít pouze s jednou ledvinou, kdy tato ledvina přebere funkci té druhé. Z tohoto důvodu je možné, aby se žijící člověk stal dárce ledviny. Transplantace ledviny je indikována u pacientů s chronickým renálním selháním ve stupni 4, kteří jsou závislí na chronické hemodialýze. Jde o výraznou životní změnu, kdy pacient potřebuje neustálou péči a jeho kvalita života je snížena tímto onemocněním. Pacienti, jejichž celkový zdravotní stav umožňuje provedení transplantace ledviny, jsou pozváni do transplantáčního centra k dalšímu vyšetření a následnému zařazení na tzv. waiting neboli čekací list na transplantaci ledvin.

Péče o pacienta před transplantací

Po zařazení do transplantáčního programu je pacient stále sledován a jsou prováděna další vyšetření, která potvrdí, že pacient je stále vhodným kandidátem k transplantaci. Během této doby je nadále nutné dodržovat dietní a režimová opatření a další doporučení ošetřujícího lékaře. Čekací doba na transplantaci se v České republice pohybuje přibližně mezi rokem až dvěma lety, záleží nejen

na zdravotním stavu pacienta, ale také na možnosti získání vhodné ledviny. Po tuto dobu musí být pacient stále na telefonickém příjmu pro případ nalezení vhodného dárce.

Pravidelné cvičení jako součást přípravy na transplantaci ledviny

Pohybová aktivita u nemocných s chronickým selháním funkce ledvin by měla být nedílnou součástí jejich života. Pravidelný pohyb zlepšuje výkonnost srdce, plic, svalovou sílu, koordinaci a také psychiku. Cvičení má rovněž příznivý vliv na úpravu krevního tlaku, působí jako prevence osteoporózy a zlepšuje toleranci sacharidů. Sedavý způsob života naopak vede k poklesu fyzické zdatnosti, prohlubuje únavu a způsobuje bolesti zad, svalů a kloubů. Nízká fyzická zdatnost pak u pacientů po transplantaci ledviny komplikuje návrat do optimální tělesné kondice.

Jaké je nejvhodnější cvičení a co vhodné není

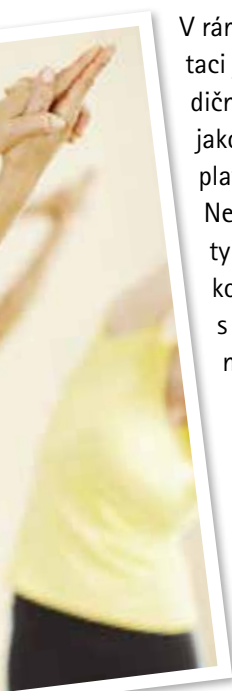
Cvičení musí být soustavné a pravidelné, pacient cvičí 3–5krát týdně a je důležité, aby cvičení zahájil s dostatečným předstihem. Zpočátku je vhodné cvičit pod

dohledem fyzioterapeuta, který sestaví pacientovi cvičební jednotku a dohlíží na správné provádění cviků. Fyzioterapeut může také pomoci s odbouráním nadměrných obav z fyzické aktivity, které jsou u pacientů poměrně časté.

Cvičební jednotka by měla vždy začínat zahřívací fází, která je určena k přípravě organismu na zátěž a slouží jako prevence poranění. Vhodné je zařadit například různé typy chůze, jízdu na rotopedu apod. Následuje fáze hlavní, která je zaměřena na zlepšení kloubní pohyblivosti, svalové síly, např. s využitím činek, či rovnováhy s využitím



balančních podložek či gymnastického míče. Závěrečná část slouží k protažení svalů a celkovému zklidnění organismu, lze zařadit i prvky jógy a dechová cvičení.



V rámci přípravy na transplantaci je vhodné se věnovat i kondičním sportovním aktivitám, jako je chůze, nordic walking, plavání a cvičení ve vodě. Nevhodné jsou naopak sporty s rizikem pádu, skoky, kontaktní sporty a aktivity s rizikem poškození, jako je například volejbal.

Péče o pacienta po transplantaci

Po transplantaci začíná období rekonvalescence a rehabilitační péče. Rehabilitace je nedílnou součástí lékařské péče a díky její pomoci pozoruujeme rychlejší zapojení pacienta do běžného života. Aktivní fyzioterapie by měla být zahájena po operaci zcela individuálně na základě aktuálního stavu pacienta. Doba rekonvalescence, a tím i terapie, je zcela individuální a poznatky z nemocnice je nutné dále aplikovat i v domácím prostředí.



Základem v péči jsou tato doporučení:

PÉČE O JIZVU: Zahajuje se ihned po vytažení stehů. Jizvu je nutné omývat pouze opatrně antibakteriálním mýdlem, dokud není zcela uzavřená. Okolí jizvy je vhodné několikrát denně promazávat krémem a masírovat. Krém pomáhá promaštění kůže, zamezuje jejímu poškození a dále mikrotrhlinám v oblasti stehů. Masáže se provádějí ze začátku pouze lehce krouživými pohyby. Postupně se tlak zintenzivňuje a také se přidávají další masážní a tlakové pohyby. Cílem této péče je, aby okolí jizvy i jizva samotná byly měkké a poddajné. Srůsty v jizvě mohou v budoucnu u pacienta vyvolávat bolesti a omezení pohybu, proto je nutné se na tuto relativně malou oblast zaměřit.

ODPOČINEK: Už v dávných dobách se léčilo klidem a i v dnešní době je klid a odpočinek nutnou součástí léčby, aby se tělo mělo možnost vypořádat s operací. Proto je vhodné se vyvarovat stresovým a jinak psychicky náročným situacím.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ: Pro správný průběh je nutné dodržovat režimová opatření, která zabrání poškození a přetížení tkání. Zvedání těžších břemen je zcela zakázáno, protože existuje nebezpečí vytvoření kýly v jizvě, a tak je nutné břišní oblast nepřetěžovat a nenosit asymetrickou zátěž. U žen se jedná především o těžké kabelky. Pacient by se měl také vyvarovat nekoordinovaným pohybům, sundávání věcí z vyšších pater skříní a natahování se pro věci, kdy je nutné výrazně zapojit břišní stěnu. Jakékoliv aktivity, při nichž je nebezpečí pádu, jsou také kontraindikovány. Týká se to sportovních činností, běžných domácích prací i koníčků, u nichž dochází k poskokům, dopadům na tvrdou podložku, vibracím apod.

ZVYŠOVÁNÍ KONDICE: Nejlepším pohybem je chůze, zpočátku kratší procházky po rovném bezpečném terénu, které můžete postupně prodlužovat. Chůze na čerstvém vzduchu by měla být pravidelná. Pokud si pacient ze začátku není jistý, zda zvládne kratší procházku, je vhodné, aby měl s sebou doprovod pro případ, že by nastaly nějaké komplikace. Postupně by měly být procházky v minimální délce 30 minut zařazeny 3–5krát týdně. Pro další zlepšování kondice je vhodná lehčí turistika po nerovném terénu po lesních cestách, nordic walking, cykloturistika a rehabilitační skupinová cvičení vedená fyzioterapeutem. U zcela zhojených jizev pak plavání.

LÁZEŇSKÝ POBYT: Možné je také zažádat o pobyt v lázních specializovaných na pacienty po transplantaci ledvin. V České republice jsou to Mariánské lázně a Lázně Kynžvart.

Rehabilitace po transplantaci ledviny začíná již časně po operaci. Při propuštění z nemocnice pacient zná vhodnou sestavu cviků a měl by pokračovat v jejich pravidelném cvičení doma. Nedílnou součástí pooperační rehabilitace je také péče o jizvu. Postupně je možný i návrat ke sportovním aktivitám, kterým se pacient před transplantací věnoval. Začínáme však cvičit s nižší intenzitou, po kratší dobu a intenzitu i dobu trvání aktivity podle tolerance navyšujeme. Pokud není náročnější sportovní aktivita vzhledem k věku nebo zdravotnímu stavu pacienta možná, zařazujeme pravidelně alespoň chůzi nebo nordic walking.

Ing. Renata Zrotalová, fyzioterapeutka
centra B. Braun Omnia ve Slavkově u Brna

Více informací
naleznete na
www.lepsipecce.cz



BÝT ASPOŇ KAPKU ŠPRÝMAŘ

Původně byl optimistický a pozitivně naladěný Pavel Mikš řidičem z povolání. Jezdil kamionem a po několika letech přeseďlal na autobus. Dnes je kvůli onemocnění ledvin a cukrovce, která vše odstartovala, v plném invalidním důchodu. Věnuje se rodině, domu, zahrádce a užívá si života bez dialýzy, protože byl v loňském roce úspěšně transplantován.

Šestapadesátiletý Pavel pochází z Lovosic, kde žije v domku spolu se svojí ženou a jedním z dětí – synem, který už má vlastní rodinu a z pana Mikše stihl udělat i dědečka. Nyní se těší na další přírůstek do rodiny a bude mít vnoučata dvě.

Při pomoci kolegyni sám zjistil svoji diagnózu

Od roku 1998 měl Pavel diagnostikovanou cukrovku, o níž se dozvěděl poněkud kuriózním způsobem. Měl sice určité příznaky, jako je intenzivní pocit žízně a časté močení, ale nevěnoval tomu až tolik pozornosti. Jeho tehdejší kolegyni v kanceláři se udělalo zle, a tak jí Pavel nabídl, že s ní zajede na vyšetření. Sám si také nechal nabrat krev a z výsledků už byla diagnóza cukrovky jasná.

Když začnou ledviny odcházet

V roce 2013 ale začal mít velké potíže s očima, byla mu změněna medikace, a to pan Mikš považuje za počátek problémů s ledvinami. Do té doby se živil jako řidič kamionu, ale protože jeho práce vyžadovala příliš času, energie, a hlavně pobýval též mimo republiku, musel ji kvůli zdravotnímu stavu změnit.

Začal proto jezdit jako šofér autobusu, ale poté, co se u něj projeví i komplikace s ledvinami, musel zanechat i této práce a stal se z něj invalidní důchodce.

V roce 2018 došlo u Pavla k chronickému selhání ledvin a byl nucen nastoupit na peritoneální dialýzu. Je to typ dialýzy, jejímž základem je čisticí roztok, který je napuštěn v břišní dutině. Do té je zaveden peritoneální katétr. Nejprve navštěvoval dialýzu v Litoměřicích, a jak říká, snažil se dodržovat pitný režim tak, aby ho dialýza nevyčerpávala. Zpočátku ani neměl potíže s močením, jen škodliviny neodcházely z těla, ale zůstávaly v něm.

Domácí dialýza ušetří čas a umožní opětovné nabytí svobody

Po čase byla Pavlovi nabídnuta možnost dialyzovat se sám doma. Pavel o této variantě dostatečně přemýšlel a nakonec si ji zvolil. Hlavní motivací bylo bezpochyby domácí pohodlí, ale také úspora času. Sám popisuje, že celý proces vždy zabral několik zbytečných hodin navíc, kdy čekal na sanitku, pak trávil čas na dialýze, poté zase čekal na sanitku a takto se vše opakovalo i několikrát týdně.



Domácí dialýza Pavla zbavila čekání a poskytla mu jistotu domácího prostředí, pohodlí a klidu. Důvodem, proč padla volba na domácí dialýzu, byl také fakt, že Pavel rád jezdil s partou přátel po České republice na kola a vzpomínal, že při takových dovolených musel navštěvovat dialyzační střediska v různých koutech země, mimo jiné třeba i ve Frýdku Místku. Toto martyrium mu s domácí dialýzou zcela odpadlo. Navíc v době, kdy mu v Litoměřicích lékař domácí dialýzu nabídl, byl k dispozici nový přístroj z Francie. Také fungoval na principu výměnných vaků s dialyzačním roztokem, ale byl zcela ojedinělý a v České republice doposud nepoužívaný.

Pavel se tak stal vlastně průkopníkem této dialyzační novinky. Od října 2019 se učil sám napichovat, aby získal rutinu. Zaškolení na litoměřické dialýze s ním



musela podstoupit i jeho paní, aby měli on i lékaři jistotu, že by mu jeho manželka dokázala pomoci, pokud by bylo třeba.

Pandemie koronaviru a úspěšná transplantace

Do jejich zácviku bohužel vstoupila pandemie covidu-19, a přestože v té době už Pavel hravě zvládal napichování, veškeré přípravy se protáhly. Nakonec mu domů přišel i veškerý potřebný materiál, jehly, vaky, pohodlné polohovací křeslo, zkrátka všechno, co je pro domácí dialýzu nezbytné. V Litoměřicích se dohodl, že by za ním dojížděl někdo z personálu na pravidelné kontroly. To vše se odehrávalo v době nouzového stavu kvůli epidemii covidu-19. Byly také pozastaveny transplantace ledvin i jiné plánované zákroky. Ve chvíli, kdy už vlastně nic nebránilo spuštění domácí dialýzy, byl Pavel vyzván k transplantaci a v červnu 2020 byl také úspěšně transplantován.

Epidemie covidu-19 na úspěšný průběh transplantace naštěstí neměla vliv a zhruba měsíc před Pavlovým zákrokem se transplantační medicína začala vracet do normálních kolejí. Dnes je Pavel zatím doma, od jeho transplantace uplynulo teprve půl roku, a kromě toho má dlouhodobé potíže s očima, což mu zatím neumožňuje vrátit se do pracovního procesu, a hlavně ke své práci řidiče.

Pavel však doma nezahálí. Vzhledem k tomu, že s rodinou bydlí v rodinném domku se zahrádkou, má stále co dělat. Kdysi vlastnoručně postavil krb a udírnu z přírodního kamene. Ten si sám pomocí těžké palice tříštil na menší kusy, ale tuto činnost teď provozovat nemůže, protože po transplantaci nesmí tahat těžká břemena. A tak se věnuje zahradničení a drobným pracím kolem domu. Chodí také naproti své paní, která pracuje jako učitelka v mateřské škole, absolvují společně cestu domů a každodenní nákupy. Kromě toho se Pavel snaží denně nachodit několik kilometrů, pochopitelně s ohledem na počasí a jeho aktuální zdravotní stav. Malý vycházkový okruh však zdolá každý den.

Magdalena Bambousková



Přístroj Physidia S³

Pan Pavel byl od května 2016 sledován v nefrologické ambulanci B. Braun Plus pro diabetes mellitus, chronické onemocnění ledvin 3. stadia a diabetickou nefropatií a retinopatií. V roce 2018 po postupném zhoršení renálních funkcí byl seznámen s možností náhrady funkce ledvin. V květnu jsme zahájili peritoneální dialýzu (PD) a v červnu 2018 u něj bohužel nastaly komplikace. Přesto jsme zahájili předtransplantační vyšetření včetně dočasného převedení na hemodialýzu. Začátkem roku 2019, po neúspěšném pokusu o návrat k PD, byl pacient již trvale léčen hemodialýzou.

Pan Pavel žije velmi aktivní život a pravidelné dojíždění na středisko je pro něj velmi omezující. Na přelomu roku jsme mu proto nabídli možnost léčby domácí hemodialýzou. Po představení této metody a po ukázce přístroje Physidia S³ se pan Pavel pro tuto metodu rozhodl a následoval celý koloběh příprav od dohody se zdravotní pojišťovnou přes zajištění vhodných domácích podmínek po nácik autopunkce arteriovenózní fistule. Toto vše jsme zvládli během března a dubna. Pak nám však pandemie vystavila v přípravách stopku.

1. června 2020 po zklidnění situace odstartovalo na našem středisku v Litoměřicích první ošetření a proces zaškolení. Je to něco nového jak pro pacienta, tak i pro nás, školitele. Již první dny ukázaly velmi dobrý výběr pacienta, což je pro domácí hemodialýzu stěžejní. Pan Pavel si rychle osvojil ovládání přístroje, osamostatnil se a léčba probíhala bez komplikací.

15. června jsme ukončili edukaci na středisku a domluvili stěhování Physidie S³ k pacientovi domů. Za dva dny mělo proběhnout první domácí dialyzování. Mezitím byl pan Pavel 16. června úspěšně transplantován, z čehož jsme měli všichni velkou radost. Já jsem však i přes radost z transplantace pociťoval trochu lítost. Pan Pavel byl totiž pro domácí hemodialýzu výborným pacientem.

Bc. Petr Radovič, HHD Physidia – aplikační specialista, DS Litoměřice

LÉČIVÁ SÍLA ŠTĚTCE A TUŽKY

Kdy jste naposledy namalovali nebo nakreslili obrázek? Před dlouhou dobou? Možná před desítkami let? Většina dospělých, s výjimkou profesionálních umělců a malého množství amatérů, vám odpoví podobně. V dětství jsme však malovali všichni. Schopnost a potřebu vyjádřit se obrazem však v sobě máme stejně tak jako schopnost mluvit.

Stále si ještě pamatujete, jakým potěšením bylo pohroužit se do všech těch úžasných barev a jaký pocit jste z toho měli? A na tu volnost, když jste při tvorbě svého vlastního obrázku dělali mnoho drobných samostatných rozhodnutí ve snaze, aby vypadal přesně tak, jak jste chtěli?

MALOVÁNÍ JAKO SOUČÁST LÉČEBNÉ TERAPIE

Naučit se pomocí tvůrčí činnosti vnímat své pocity a posílit svůj úsudek a sebe-

vědomí jsou rozhodující důvody, proč se malování a další výtvarné techniky již dlouhou dobu úspěšně používají v léčebné terapii. Pozitivní účinky umělecké terapie byly vědecky prokázány, například v případech bolesti a psychologických problémů, jako je deprese a úzkost. Když se soustředíte na svou vlastní práci, může dojít ke vzniku toho, čemu odborníci říkají „splnutí“ nebo také anglicky „flow“. Je to pocit naprostého ponoření do nějaké činnosti, kdy se zároveň cítíte být plně sami sebou. Proto vám malování může pomoci ne-

jen relaxovat, ale i překonávat obtíže. Vlastně vás může učinit šťastnými, a to zcela nezávisle na tom, jaký máte talent. Jediné, co potřebujete, je trocha svobodomyšlnosti a zvědavosti. Pomáhá vám to vidět svět jinými očima.

Proč to tedy nezkusit?

Dvoustránka
převzata z německého
partnerského časopisu
Share for Care





Je to způsob, jak vnést do svého života umění

HLEDEJTE INSPIRACI A POMOC

Nejste si jisti, zda skutečně chcete malovat nebo jakou techniku byste měli zkusit? Začněte něčím jednoduchým, jako jsou omalovánky, nebo kreslete podle vzoru. Hledejte inspiraci ve všem, co vás příjemně naladí: v uměleckém díle, na fotografiích, v hudbě či přírodě. Potřebujete-li zjistit, jak uvést své nápady do praxe, můžete se v dnešní době pandemie zúčastnit on-line výtvarných kurzů nebo on-line workshopů. Také si můžete na internetu najít instruktážní videa. Pokud si myslíte, že byste si o své tvorbě potřebovali s někým promluvit, nebo pokud hledáte vedení a pomoc, zeptejte se ve svém dialyzačním středisku na speciální arteterapeutické služby.

KRESLENÍ BĚHEM DIALÝZY

Tuto činnost lze skutečně snadno provozovat pomocí tabletu a digitálního pera. Vyzkoušejte si třeba digitální verzi



a stáhněte si jednu z mnoha aplikací na kreslení, které jsou na internetu k dispozici. Abyste tyto programy dokonale zvládli, přihlaste se do kurzu nebo se učte sami pomocí nějakého z mnoha bezplatných videí, která naleznete na internetu.

ZBAVTE SE POCITU, ŽE MUSÍTE NĚČEHO DOSÁHNOUT

Ať už budete používat štětec, digitální pero nebo špachtli, nesmíte své dílo vidět jako test svých dovedností, ale spíše jako zdroj osobního potěšení. I když nakreslíte na papír cokoli, nebude to určeno k tomu, abyste ohromili mezinárodní trh s uměním. Děláte to především sami pro sebe. Nechte se vést svými instinkty.

*Malování vám dodá
sebevědomí, dobrou
náladu a pocit
rovnováhy, a nemusíte
zrovna být velkým
umělcem*

*Hledejte inspiraci
ve všem, co vás
příjemně naladí:
v uměleckých dílech,
na fotografiích,
v hudbě či v přírodě.*

Adršpach trochu jinak

V Adršpachu už byl asi každý, ale byli jste se tam podívat i v době mimo hlavní sezonu? Vydejme se v tomto článku do „Ádru“ v předjaří, kdy jsou ve skalách ještě zbytky sněhu, raší první jarní květy a na turistu tu narazíte jen výjimečně.

Na úvod jen pro připomenutí – Adršpach je malá pohraniční obec v Broumovském výběžku ve východních Čechách. Obecně je ale název Adršpach vnímán spíše jako název oblasti Adršpašsko-teplických skal a stejnojmenné Národní přírodní rezervace, rozkládající na ploše asi 18 km² v trojúhelníku mezi obcemi Adršpach, Teplice nad Metují a Skály.

Tradičně se oblast dělí na Adršpašské a Teplické skály, jež jsou od sebe odděleny hlubokou, sedm kilometrů dlouhou Vlčí roklí a společně jsou největším celistvým skalním městem u nás. Pro Adršpašské skály jsou typické až 90 metrů vysoké skalní věže a hluboké, úzké soutěsky. Najdete tu také poměrně velký vodopád a dvě jezírka. Nejznámější skalní věže jsou pak Starosta a Starostová, Milenci, Džbán a Homole cukru. V Teplických skalách je dominantou uskupení skal pojmenované Skalní ostrov. Teplické skalní město má divočejší ráz a je tvořeno výraznými skalními stěnami, ve kterých je přes 70 pojmenovaných skalních útvarů.

Obě skalní města jsou výsledkem eroze pískovcové tabule vzniklé sedimentací písků na konci druhohor, kdy se zde rozkládalo mělké moře. Během doby moře ustoupilo a pískovcová tabule začala podléhat erozi a rozpadu. Postupně vznikaly trhliny, které byly dále zvětšovány působením především vody a mrazu až do současné podoby samostatně stojících skalních věží a hlubokých soutěsek. Přirozená erozní činnost pochopitelně pokračuje i v současnosti, a tak si skály jedte prohlédnout, dokud stojí. Za nějakých pár milionů let už po nich zřejmě nezbude ani památky...

Okruh napříč skalami

Ale pojďme už do skal. V tomto článku si představíme dva celodenní výlety a začneme hned tím náročnějším a delším,



Cesta se vine na dně soutěsky

kterým můžete své objevování skal zahájit. Cestu začneme a skončíme v obci Adršpach, kde je také výhodné se ubytovat. Obec je dosti dlouhá, ale jistými orientačními body jsou velké informační centrum u hlavního vstupu do skal, místní zámek a blízká horolezecká restaurace U Tošováka. Všechna tato místa spojuje červená turistická značka, u níž také náš první výlet začíná. Pokud půjdeme od informačního centra, vydáme se po značce směrem do obce k zámku a zmiňované restauraci, kde odbočíme z hlavní cesty doleva a záhy opustíme zástavbu a vystoupáme k lesu. Ani ne po půl kilometru přijdeme k rozcestníku, který nabízí odbočku po žluté značce na zříceninu hradu Adršpach a Starozámecký vrch. Po ránu je dobré se trochu rozhýbat, a tak se vydejme směle nahoru. Chodník je docela prudký, ale za 15 minut jsme na první dnešní vyhlídce, z níž máme Adršpach a jeho zámek jako na dlani. Po hradu zde tedy opravdu mnoho ne-

zbylo. Není také divu, když byl zbourán už v roce 1447. Byly z něj totiž podnikány loupeživé výpady na Slezany.

Ze zříceniny pokračujeme po žluté přes Starozámecký vrch zpět na červenou značku a dál po cestě krajem lesa ještě asi 4 km k rozcestí Liščí sedlo, kde odbočíme na žlutou značku. Cestou se budeme moci kochat na západ otevřenou krajinou, a když bude slušná viditelnost, je možné na obzoru spatřit Krkonoše a typický vrchol Sněžky. Po žluté značce dorazíme za asi 30 minut k dalšímu rozcestí – Pod zvětralým vrchem. Odtud pokračujeme po zelené už asi jen 500 metrů k rozcestníku Zábor, kde se konečně dostáváme do skal – přesněji Teplických skal. Zde je možné se rozhodnout, zda chceme vidět skály hezky svrchu a část cesty absolvovat po horním okraji skalní rokle – v tom případě zvolíme modrou značku –, nebo půjdeme celou dobu hlubokými soutěskami a skály si budeme prohlížet odspodu – v tomto případě bude naše značka zelená.

Pro tentokrát zvolme kratší a méně frekventovanou cestu po horním okraji skalní rokle. Okolí je zde už



Vyhlídka U roklin

o hodně zajímavější než v předchozí části cesty po kraji lesa, kdy jsme skalní město prakticky obešli zvenčí. Zpočátku stoupáme skalními rozsedlinami po úzkém chodníku, ale zanedlouho se mezi stromy napravo objevují první výhledy na skalní věže a do soutěsky pod námi. Po asi 30 minutách pohodové chůze jsme u snad nejkrásnější vyhlídky na Teplické skály – U roklin. Tady si určitě udělejte chvíli na odpočinek a pořádně si prohlédněte skály. Zkuste hádat, která se jak jmenuje – co vám připomíná. Je odtud vidět třeba Krakonošovo párátko nebo Skalní nevěsta. Od vyhlídky vede chodník dál po kraji rokle a asi až po kilometru odbočí do lesa a postupně klesne do Vlčí rokle k rozcestníku Pod sedmi schody. Sem bychom také přišli, pokud bychom se vydali delší „zelenou“ trasou po dně soutěsky.

Od tohoto rozcestníku se po žluté značce vydáme směrem doleva k Adršpachu. Zbytek cesty půjdeme více méně po dně soutěsky asi nejzajímavější, a proto

také nejvíce turisticky navštěvovanou trasou – Vlčí roklí. Doprovod nám bude dělat skalní potok, přes nějž nejednou přejdeme po lávce nebo ho budeme míjet po povalovém chodníku. Po asi 45 minutách chůze a překonání menšího hřebene se dostaneme k Adršpašskému jezírku. Po jezírku v sezóně plují lodičky s turisty a průvodci, kteří seznamují svou posádku se zajímavostmi okolních skal a také baví vtipnými historkami.

Na druhém konci jezírka je k vidění velký Adršpašský vodopád. Je ukryt v úzké skalní štěrbině, a když je dost vody (a to v předjaří bývá), dokáže být šestnáct metrů vysoký vodopád impozantní. U vodopádu si povšimněte také pamětní desky Johanna Wolfganga von Goethe, který skalní město navštívil za účelem přírodovědných studií v roce 1790.

Nedaleko vodopádu a pamětní tabule končí žlutá značka a napojíme se tu na zelenou, která nás provede posledním úsekem cesty k východu ze skalního města k infocentru v Adršpachu. Ještě předtím ale projdeme Goticovou brankou, kterou dal vybudovat v roce 1839 Ludvík Karel Nádherný. Dříve tato brána označovala vstup

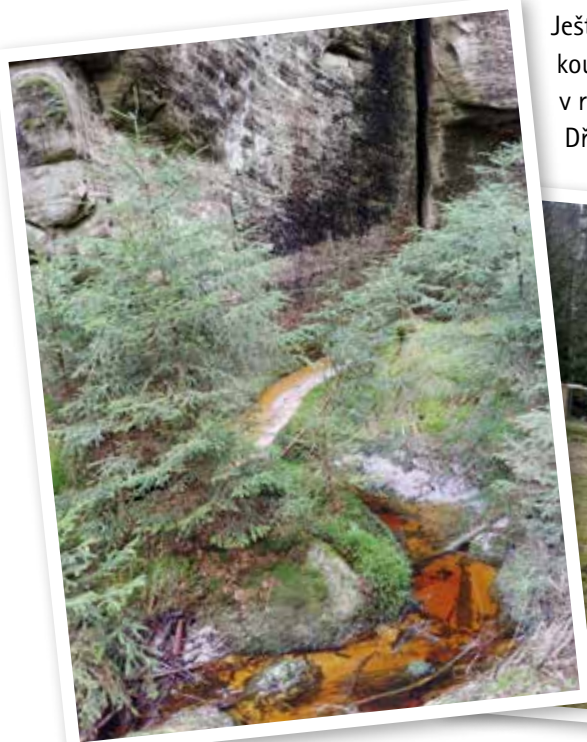


Tajemná nálada adršpašského lesa

do skalního města. Oblasti před bránou se říkalo Skalní předměstí. U východu z areálu skal si ještě nezapomeňte prohlédnout nevelké jezírko – zatopený pískovcový lom.

Křížový vrch a zřícenina kostela

Druhým tipem na výlet je vyhlídka Křížový vrch a zřícenina kostela Panny Marie. Na tento menší výšlap se vydejme opět z Adršpachu od informačního centra. Povede nás celou dobu žlutá turistická značka a na Křížový vrch také naučná stezka. Hned na začátku cesty za parkovištěm u odpočinkových laviček



Skalní potok



Zdoňovské menhiry – projekt věnovaný počtě říši zvířat



Výhled z Křížového vrchu



Výhled do krajiny v okolí skalních měst



Zřícenina kostela Panny Marie

si určitě všimnete zvláštních kamenů zasazených ve spirále do louky. Když si je prohlédnete blíže, zjistíte, že se jedná o umělecké dílo, které je výtvořem mezinárodní umělecké skupiny z Čech, Rakouska, Německa, Slovinska a USA pod vedením slovinského velvyslance UNESCO Marka Pogačnika. Nu, prozkoumejte to.

Jakmile se cesta zanoří do lesa, čeká nás dlouhé dřevěné schodiště vedoucí k vrcholovému skalisku – Křížovému vrchu. Na něj už vystoupáme pomocí záseků a dřevěných schodů a žebříků.

Křížový vrch získal své jméno podle křížové cesty, která na něj vede už od 17. století. Jednotlivá zastavení jsou ztvárněna ve formě basreliéfů zasazených do skal. Na vrcholu je překrásná vyhlídka, kde stojí také železný kříž z roku 1857 na pískovcovém podstavci s plastikami svatě Anny, Josefa a Jana Nepomuckého.

Až se dostatečně pokocháme výhledem, sestupme zpět pod dřevěné schodiště a pokračujme dál po žluté značce. Když asi po 300 metrech opustíme les, povšimněme si kamenných menhirů na louce po levé straně. Jak asi tušíte,

jedná se o další umělecké dílo stejné skupiny, jako jsme zkoumali u parkoviště v Adršpachu. Tentokrát se z tabule dovídáme, že jde o Zdoňovské menhiry – projekt věnovaný k počti říši zvířat. Naše cesta ale vede dál do údolí ke kapličce sv. Jana Nepomuckého. Odtud se odpojme od značené stezky a vydáme se po lesní pěšině na protější kopec zvaný zcela obyčejně

Kopeček. Ani ne za čtvrt hodinky jsme nahoře. Už z dálky jsou ale vidět zřeviny kdysi mohutného kostela Panny Marie. A jak se stalo, že je z kostela zřícenina? Kostel byl postaven v roce 1667 jako poutní. Ale už o nějakých 120 let (1786) později byl po josefínských církevních reformách uzavřen a císařským dekretem oficiálně zbaven své funkce. Pak byl krátce užíván jako sýpka, ale nebyl udržován. Až v roce 1870 byl z bezpečnostních důvodů zbaven střechy a dochovaný inventář rozprodán v dražbě. Od té doby kostel podléhá rozpadu. V každém případě je to zajímavé místo se zvláštní atmosférou. Zpět do Adršpachu se lze vrátit stejnou cestou, jakou jsme přišli.

Pokud vám ještě zbude čas, zajděte se podívat do zámku Adršpach. Kromě menší prohlídky zámku, kterou budete absolvovat samostatně bez průvodce, je zde regionální informační centrum a muzeum horolezectví sestávající ze dvou expozic. První z nich se věnuje historii pískovcového lezení a druhá vysokohorskému lezení. V neposlední řadě je tu příjemná kavárna a obchůdek s regionálními výrobky a suvenýry.

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor



Zámek Adršpach



Svěží menu s vůní jara

Recepty pro vás připravila Eva Mašová, foodbloggerka a redaktorka maves_kitchen. Na jejích stránkách můžete najít další inspiraci nejen pro vaření (maves-kitchen.cz a [instagram: maves_kitchen](https://www.instagram.com/maves_kitchen)).



Lehký salát s ředkvičkami

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 120 g mix listových salátů
- 8 ředkviček
- 1 jarní cibulka
- 2 vařená vejce
- 2 lžičce citronové šťávy
- 4 lžičce olivového oleje
- 2 lžičce anglické hořčice
- 2 lžičce medu
- řeřicha na ozdobu
- pepř a sůl

Zeleninu omyjeme a necháme okapat. Mezitím si připravíme dresink a uvaříme vejce. Vejce vložíme do studené vody, od bodu varu vaříme pět minut, aby žloutek nebyl úplně dovařený. Uvařená vejce zchladíme ve studené vodě, abychom zastavili var. Vejce oloupeme a podélně nakrájíme na čtvrtiny. V malé misce smícháme citronovou šťávu, med, hořčici, olivový olej, lehce

osolíme a opeříme. Dresink vymícháme do hladké emulze. V salátové misce promícháme mix listových salátů s dresinkem a rozdělíme vše na čtyři mističky. Ozdobíme ředkvičkami nakrájenými na tenké plátky, jarní cibulkou nakrájenou na kolečka, vejcem a řeřichou. Nakonec vše zlehka opeříme, osolíme a pokapeme olivovým olejem.

Energie: 465 kcal; bílkoviny: 14g; sacharidy: 20g; tuky: 38g; vláknina: 3,6g; fosfor: 0,2g; draslík: 0,5g



Pečená kuřecí stehna

se zeleninou

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 4 kuřecí stehna
- 12 mrkví
- 480 g brambor
- 4 jarní cibulky
- 2 stroužky česneku
- 40 g másla
- 2 lžice olivového oleje
- velká hrst nasekané pažitky
- velká hrst nasekané listové petrželky
- řeřicha na ozdobu
- pepř a sůl

Energie: 1884 kcal; bílkoviny: 149 g; sacharidy: 160; tuky: 73 g; vláknina: 33 g; fosfor: 1,6 g; draslík: 6,2 g

Mrkev i brambory očistíme a oloupeme. Brambory nakrájíme podélně na měsíčky, mrkev necháme vcelku a oboje vložíme do pekáče vyloženého pečicím papírem. Zlehka osolíme, opeříme a pokapeme olivovým olejem.

Kuřecí stehna očistíme, na vrchní straně nadzvedneme kůži od masa, a tím vytvoříme kapsu. Do kapsy vložíme najemno nasekanou petrželku s pažitkou, půl stroužku podélně rozkrojeného česneku a máslo. Maso osolíme z obou stran a položíme do pekáče na zeleninu. Stehna nakonec zlehka opeříme. Vše podlijeme

150 ml vody a pekáč přiklopíme víkem či překryjeme pečicím papírem a zavážeme kolem dokola provázkem, aby nám neunikala pára. Dáme péct do rozpálené trouby na 250 °C, pečeme 30 minut, pak stáhneme na 200 °C a pečeme přikryté dalších 30 minut. Odklopíme a přidáme pod stehna k zelenině jarní cibulku. Kuře pečeme další hodinu až hodinu a půl, aby byla zelenina měkká a kuře mělo pěkně vypečenou kůřičku. V průběhu pečení stehna otočíme, aby byla kůže opečená z obou stran. Podle potřeby podlijeme vodou.

Upečená stehna a zeleninu rozdělíme na talíře, ozdobíme nasekanou pažitkou a řeřichou.



Cheesecake

INGREDIENCE (8 PORCÍ) KORPUS:

- 4 lžice silné překapávané kávy (může být i espresso)
- 160 g hladké mouky
- 100 g másla
- 50 g cukru
- 16 g vanilkového cukru
- 1 žloutek

INGREDIENCE NÁPLŇ:

- 500 g plnotučného tvarohu
- 1 kelímeček smetany 31%
- 80 g cukru
- 16 g vanilkového cukru
- 6 plátek želatiny
- jahody
- máta

Do mísy prosejeme mouku, přidáme cukr, překapanou kávu, máslo, žloutek a rychle vypracujeme těsto. Hotové těsto dáme do uzavíratelné nádoby a necháme v lednici alespoň hodinu odležet.

Odpočinité těsto vyndáme z lednice, pracovní plochu si pomoučíme a těsto rovnoměrně vyválíme do kruhu o průměru přibližně 24 mm (odpovídá 20 mm formě na dort). Vložíme těsto do máslem vymazané formy, pořádně vymačkáme a upravíme okraje. Těsto na dně formy na několika místech propícháme vidličkou, aby mohla unikat pára. Vložíme do trouby předehřáté na 190 °C a pečeme 20–25 minut do růžova. Upečený korpus necháme ve formě vychladnout. Když máme korpus dokonale vychlazený, můžeme začít připravovat náplň. Plátky želatiny namočíme do studené vody a necháme 15 minut nabobtnat. Smetanu

přidáme cukr a zamícháme, aby se nám cukr začal rozpouštět. Nabobtnalou želatinu vyndáme z vody, zbylou vodu vymačkáme a želatinu dáme ke smetaně s cukrem. Na mírném plamenu směs pomalu zahříváme za stálého míchání, aby se nám želatina s cukrem rozpustila. Teplota tekutiny nesmí být vyšší než 60 °C, směs by nám po vychladnutí neztuhla.

Tvaroh dáme do mísy a po částech do něj vmícháme smetanovou směs. Když je hotovo, tvaroh se smetnou okamžitě nalijeme na vychladlý korpus. Uhladíme a necháme v lednici ztuhnout minimálně šest hodin. Hotový dort můžeme ozdobit jahodami a mátou.

Energie: 2240 kcal; bílkoviny: 129 g; sacharidy: 182 g; tuky: 116 g; vláknina: 29 g; fosfor: 0,7 g; draslík: 10 g

ZAHRADA NA MÍRU

ROZMANITOST, VÝNOS A UŽITEK ANEB ZAHRADA PRO KULINÁŘSKÉ NADŠENCE

Vášniví kuchaři, cukráři či pekaři uvítají zahradu plnou rozmanitých surovin do své kuchyně. Proto je v takové zahradě důležitá výsadba užitkových rostlin, ovocných keřů i stromů, které dodávají potřebné množství čerstvého ovoce a zeleniny po celou sezónu a dostatek plodů k zavaření, zmrazení nebo zimnímu uskladnění.



SAZENICE RAJČAT A TYKVÍ PĚSTOVANÉ V PYTLÍCH PŘINÁŠEJÍ ČASNĚJŠÍ ÚRODU A V POČÁTEČNÍCH STADIÍCH RŮSTU JSOU CHRÁNĚNY PŘED CHLADEM A ÚTOKEM SLIMÁKŮ.



KOBERCOVÉ SKALNIČKY BOHATĚ KVETOU V ZÁŘIVÝCH BARVÁCH, ZDE ZLATÁ TAŘICE A RŮŽOVOFIALOVÝ FLOX.

U zeleniny se vyplácí podrobný osazovací plán, přičemž je nutno dbát nejen na střídání plodin, ale také na zajištění dostatečné sklizně v co nejdelším možném období. U ovoce je vhodná jak výsadba různých druhů ovocných dřevin, tak i různých odrůd. Díky rozdílné době zrání plodů u jednotlivých odrůd se doba sklizně značně prodlouží. Nesmějí chybět rovněž nenáročné bylinky na dochucování pokrmů.

Není nad to, když si při každé procházce po své zahradě může pěstitel utrhnout něco dobrého na zub, nemluvě o zdravých pokrmech a nápojích, které si může z vlastních výpěstků připravit. Zahrada „jen pro okrasu“ je v podstatě velmi chudá, především když si uvědomíme, jak široké možnosti pěstování vlastních užitkových rostlin se nám v současnosti nabízejí.

VE SVĚTĚ BAREV A VŮNÍ ANEB ZAHRADA PRO MILOVNÍKY KVĚTIN

Valná většina majitelů pozemku touží po kvetoucích zákoutích, rabatech, skalkách či pergolách. Není divu, nádherné barevné záhony plné květů zaujmou na první pohled, ale přesto se neomrzí – rostliny se v kvetení neustále střídají a propůjčují zahradě rozmanitost, živost a pozitivní atmosféru.

Nepřetržitě kvetoucí zahrada většinou vyžaduje stálou údržbu – k pravidelným činnostem zahradníka patří pletí, dělení vzrostlých trsů, dosazování rostlin na volná místa (nejen u výsadby letniček a dvouletků – také mnohé trvalky a cibuloviny jsou krátkověké),

odstraňování zvadlých květů, udržovací řez, přihnojování, závlhka u náročnějších druhů, vyvazování, kvůli snížení nákladů rozmnožování rostlin ze semen a řízků...

Dobrym pomocnikem je zahradni denik, do kterého se zapisuji všechny plánované výsadby. Po několika měsících totiž nejspíš zapomeneme, kde bylo zjara prázdné místo, protože obzvlášť u rozlehlých záhonů a v neustále se měnícím moři květin je snadné ztratit přehled. Nicméně vynaložené úsilí i veškerý obětovaný čas se zúročí měrou vrchovatou – v podobě kouzelného snu, který se jednou promění ve skutečnost...



KOUZLO PŮVODNÍCH VENKOVSKÝCH OSÁZENÍ ANEB ZAHRADA PRO PAMĚTNÍKY



PŘEDZAHRÁDKY NAŠICH BABIČEK UPOUTÁVALY BOHATSTVÍM KVĚTŮ.

Některé zahrady mohou být na první pohled atraktivní, zajímavé, nápadité, ale přesto jim cosi chybí. Lidé se tam po delší době necítí dobře – postrádají určitý prostý půvab a vlídnost, jež vnímali jako děti například na zahrádce u svých prarodičů. Z mnohých zahrad se ustavičným zvelebováním a umělkováním vytratilo původní kouzlo a taková zahrada pak působí spíše jako reprezentativní

prvek, který má ukázat, co všechno si jejich majitelé mohou dovolit.

Naopak nostalgický půvab do zahrad vnáší nenáročná trvalka, bylinky a samovýsevné letničky a dvouletky. Venkovským zahradám sluší dlouho-
věké trvalky, např. pivoňky, kosatce
bradaté nebo srdcovky, nenáročná

a bohatě kvetoucí floxy s výrazným zbarvením od bílé až po fialovou, samovýsevné náprstníky, orlíčky a pestrobarevné letničky. Výsledný dojem atmosféry dávných časů lze umocnit doplňky s patinou – starými (i otlučenými) nádobami, lavičkami či lucerničkami.

SOUKROMÝ MIKROSVĚT ANEB ZAHRADA PRO CELOU RODINU



Rodinné zahrady patří bezesporu k těm nejžádanějším. Poskytují relaxaci i aktivní odpočinek rodinným příslušníkům všech generací. Stávají se tak dalším obytným prostorem mimo dům – na čerstvém vzduchu, ale s dostatečným soukromím, navíc nabízejí možnost pěstování zdravého ovoce a zeleniny (a jejich přímou konzumaci nebo zpracování).

Prvotním kritériem při zakládání rodinné zahrady by vždy měla být bezpečnost. Je důležité zohlednit možnosti a schopnosti těch nejmladších i těch nejstarších. To, co bez obtíží zvládne přeskochit, překročit nebo přejít dospělý člověk na vrcholu svého aktivního života, může představovat značný problém pro tříleté dítě nebo osmdesátiletého seniora. Samozřejmě musí být bezbariérový přístup pro osoby s pohybovým omezením. Zahrada pro celou rodinu by měla být pohodlně přístupná všem členům rodiny bez výjimky.

Zvýšená opatrnost je na místě už při budování základů zahradních staveb a vodních prvků – pádem do vyhloubené jámy hrozí úraz, pádem do vody riziko utonutí. V rodině s malým dítětem je vhodné hotové vodní plochy oddělit od zbytku zahrady plotem do doby, než dítě povyroste. Voda totiž přitahuje děti jako magnet – není divu, neustále se tam děje něco zajímavého a pod dozorem starší osoby se zahradní jezírko může stát tím prvotním impulzem zájmu dítěte o přírodu.

Také veškeré nářadí, palivo do zahradních motorových strojů, postřiky a hnojiva (pokud je používáte) musí být uskladněny na místě, kam nemá dítě volný přístup. Pozor rovněž na okrasné jedovaté rostliny. Některé jsou obdařeny atraktivními plody, které připomínají bobulové ovoce a přitahují pozornost zejména dětí, jiné mohou v kontaktu s pokožkou vyvolávat alergické reakce.

V účelně založené rodinné zahradě nechybí místa s posezením na slunci, vyhledávaná při prvních jarních i posledních podzimních paprscích, i místa ve stínu, jež skýtají úkryt před letním žářem, nenáročné užitkové rostliny (ovocné keře, bylinky), prostor pro dětské radovánky (pískoviště, domečky, prolézačky, houpačky), ochrana před větrem a pohledová clona před zvědavými pohledy z ulice nebo ze sousední zahrady... a v neposlední řadě prostor pro koníčky jednotlivých členů rodiny i pro jejich zájmy společně.



SOUKROMÝ MIKROSVĚT PRO DĚTI V KORUNĚ STROMU.

Tereza Brdečková

Kometa

V tomto čísle otiskujeme pro Dialog upravenou kapitolu z knihy Terezy Brdečkové Zrcadlo Serafina. Známa prozaička a scenáristka v ní píše o Benátkách sedmnáctého století, kdy „nad naším světem prolétla kometa... rozmáhal se strach z cizinců... kdy panovníkům byly jejich vlastní země těsné, Turci jim připadali nebezpeční, prostí lidé příliš chytří...“. A kdy udeřila morová rána a zřízenci zatloukali v benátských domech živé i mrtvé!

Roku 1577 prolétla nad naším světem kometa. Podle svědků byla obrovská jako dům a tak jasná, že vytahovala spáče z postelí. Zjevovala se skoro každou noc a bylo ji vidět odevšad – od nás z Evropy, z Číny, obou Indií i Ameriky. Lidé stáli v noci na náměstích, šplhali na kopce a sledovali z pobřeží, jak se její ohon odráží na mořské hladině. Učenci prokazovali, že kometa je obyčejné těleso materiální a éterické a že je to prostý přírodní úkaz, tak jako bouřka nebo západ slunce, ale málokdo jim věřil. Kometa každý večer zalévala zvědavce bledou září, lidé se zmocňovala úzkost a všude se mluvilo o tom, že ohlašuje konec světa. Anebo aspoň velkou změnu, která přinese události, na něž se nikdo neumí připravit...

Velká kometa živila mnoho podvodníků, kteří nabízeli recepty, kde a jak konec světa přežít, a nadchla astronomy. Ale změnila svět?

Rozmáhal se strach z cizinců a rozkoš z vybíjení a zotročování divochů na nových kontinentech. Panovníkům byly jejich vlastní země těsné, Turci jim připadali nebezpeční, prostí lidé příliš chytří a Židé příliš rozlezlí. Náboženství pak mělo být jen jedno, ale každý měl na mysli právě to své.

Kromě jiného jsem se tehdy v Bayonne narodil já – po otci protestant a po své portugalské matce converso, pokřtěný žid. Mnozí nám také říkali Marranos, tedy vlastně prasata. Za takových okolností není divu, že otázky víry pro mne vždycky hrály vedlejší roli.

II

V Benátkách tehdy udeřila morová rána. Ti nejbohatší odjeli a čekali na konec epidemie v letních vilách na Istrii. V dóžecím paláci zatloukli okna a radní uzavřeli přístav. Opouštět město nebo vycházet z domu po setmění bylo přísně zakázáno. V Benátkách uvízly tisíce cizinců putujících do Svaté země nebo z Orientu či Řecka do vnitrozemí za obchodem; teď čekali v zajetí páchnoucích kanálů na smrt, nebo na vysvobození.

Benátčané si mohli zaplatit nejchytřejší učence světa, ale nad rozumem u nich často převládla chamtivost a pověřivost. Hodně už zapoměli z arabského vědění, které bývalo ve Středomoří doma. Pevně věřili, že mor se přenáší nakaženým vzduchem, který kýchají myši.



A ty, pravila pověst, se rodí ze starých hadrů. Na náměstích proto hořely smrduté ohně, do nichž lidé házeli všechno špinavé, co doma našli. Tu a tam bylo možné zahlédnout lékaře s maskou, holi a dlouhým zobanem plným máty a tymiánu, spěchajícího od domu k domu. Když namaloval na vrata žlutý kříž, znamenalo to, že je za nimi mor. Zřízenci s prkny a kladivy pak všechny živé i mrtvé v domě zatloukli.

Přes všechnu snahu udržet nákazu uvnitř domovních zdí se stávalo, že lidé schvácení nemocí klesli na ulici. Nikdo jim nepomohl, kolemjdoucí rychle spěchali pryč. Po setmění kodrcaly přes můstky vozíky tlačené muži, kteří už mor prodělali. Teď sbírali mrtvé a vozili je lodí na hřbitov.

Na ostrově Murano, tam, kde měli své dílny a svá sídla skláři a výrobci zrcadel, stál na vysokém lešení malíř. Dokončoval znamení nad vraty domu zrcadláře Paduana – letící holubici s vejcem nebo snad oválným zrcadlem nad hlavou. Byl jedním z těch, kteří křičovali Evropu a malovali stropní trámy, zdobili starý nábytek nebo zakrývali



veselými freskami chátrající nebo příliš temné sály. Namalovali, co si kdo poručil, ale občas se stalo, že zákazník, který chtěl třeba přizdobit trámy na stropě nebo zkrášlit stěny svatební ložnice, žádnou představu neměl, snad kromě ceny či oblíbené barvy. Pak museli vzít na pomoc šablonu, obrazotvornost nebo zkušenosti. Na stěnách příbytků od Brugg až po Palermo tak bylo možné kromě běžných girland spatřit i skryté sny a představy neznámých malířů, kteří za práci vzali peníze a jeli dál, aniž se ještě někdy se svým dílem setkali nebo o něm přemýšleli.

Tenhle řemeslník dorazil na Murano na podzim, aby namaloval znamení na několik sklářských hutí. Teď bylo jaro, všude okolo byl mor a on tu pracoval pro každého, kdo jemu a jeho synkovi dal aspoň najíst. Malý Stefano se nebál, mrtvých už viděl spoustu a otec ho ujistil, že jim dvěma se nic nestane. Michal otci barvu a prstem maloval po kamelech panáčky a vymyšlené květiny. Jinak pozoroval mořskou pěnu, jak na písek vrhá ornamenty roztráštěných mušlíček podobající se rámcům zrcadel, která vídal uvnitř v domě. Teď do písku vyryla rýhu

lodka a z ní vystoupil lékař. Když uviděl Stefana a jeho otce, odložil kápi a ukázal unavenou tvář:

„Patříte k rodině, pane?“ zavolal nahoru na lešení.

Jenže malíř ho neslyšel, protože hučel příboj. Stefano nakreslil v několika tazích na kámen doktora v plášti a požádal ho, aby mu na obrázek nešlapal. Pak mu nabídl, že ho zavede dovnitř.

V přízemí pracovali řemeslníci na několika velkých zrcadlech. Mlčky ukázali doktorovi na schodiště. Stefano proklouzl za ním a pozoroval škvírou ve dveřích, co se děje.

V ložnici se shromáždila celá rodina včetně služebnictva. V posteli ležel bledý mladík, ruce a krk mu pokrývaly otevřené boláky, ale tvář měl čistou. Nad ním se skláněla jeho matka a líbala ho na čelo.

„Nesahejte na něj, paní,“ vyrušil ji doktor.

„Je to naše dítě, dotýkáme se ho pořádk!“ namítla.

„Odkdy leží?“

„Sotva tři dny, i když slabý byl už dlouho,“ řekl tiše pan Paduano. Byl skoro stejně bledý jako jeho nejstarší syn.

„A to ještě žije? Tedy ustupte,“ řekl doktor. Z kufříku vytáhl vysunovací hůlku, opatrně nadzvedl příkrývku a odhrnul mladíkovi košili. Dech nemocného se vytrácel, ale v jeho tváři byl klid. Doktor prohlížel boláky na ruku, pak odložil hůlku a sundal masku.

„Tohle není mor. Je to rtuť. Pracoval s ní častěji než ostatní?“

Paduano a Chiara se po sobě podívali.

„Všichni s ní přece pracujeme denně. Někteří jsou nemocní, ale nestalo se, že by někdo ulehl tak náhle, jako by ho odnášel vítr. Nestěžoval si, nic ho nebolelo. Ve středu nevstal a večera se objevily vředy.“

„Všeho pomálu. Rtuť léčí i zabíjí.“

Tereza Brdečková

(1957) je scenáristka, prozaička, filmová kritička, překladatelka, novinářka a nakladatelka (nakladatelství Limonádový Joe). Pracovala jako dramaturgyně Filmového studia Barrandov (1990–1992), v roce 1992 byla programovou ředitelkou MFF Karlovy Vary. V letech 1999–2003 působila jako programová ředitelka, později (2004–2006) hlavní dramaturgyně Febiofestu. Vyučuje scenáristiku a dramaturgii na FAMU. Z jejího beletristického díla jmenujme prózy *Listy Markétě* (1996), *Slepé mapy* (2006), *Alhambra* (2010), *Zrcadlo Serafina* (2016).



foto Nicole Hálová

Paduanovi byli po generace zrcadláři a jejich prsty, plíce a jazyky se jedovatě rtuti nemohly vyhnout. Každá zrcadlářská rodina měla trochu jiný vzorec na amalgám, který se zapouštěl do horkých skleněných plátů, ale všechny vzorce obsahovaly rtuť. Dokud nepřišla zrcadla do módy a neobchodovalo se s nimi od Láhauru až po Lisabon, nepůsobil jed větší škody. Zatímco Paduanův děd vyrobil za život pár kousků, teď chodila jedna velká zakázka za druhou a zrcadláři trávili v dílnách dny i noci. Konečně si všichni všimli, že muži ze zrcadlářských domů umírají mladí a ženy, které scházely do dílen jen občas, je přežívají o celá desetiletí.

Mladík vydechl naposledy, lehce, jako by odchod ze světa byl něco samozřejmého.

„Opustil nás,“ řekl doktor a položil bezvládnou ruku na příkrývku. „Tak snadno, jako by jen usnul.“

Chiara chvatně nastavila synovi před tvář malé zrcadlo.

„Už nedýchá, paní, je to zbytečné.“

„Sbohem, synáčku,“ řekl Paduano tiše.

„Mor by byl lepší, ten přijde a odejde... Kdo bude na řadě příště?“

Doktor si ho změřil od hlavy k patě.

„Ten, kdo se rtuti v tomhle domě dotýká nejdéle. Vy, pane Paduano. Odpusťte. Sám víte, že se někdy stane zázrak, třeba budete mít štěstí. Dostanu dvacet zlatých.“

„Za to, že jste řekl, že můj syn je mrtvý?“

„Že jsem řekl, na co zemřel.“

„Vyhoďte ho,“ obrátil se Paduano k sluhům. „A zavolejte kněze.“

Vzápětí sestupoval doktor se schodů mnohem rychleji, než původně zamýšlel. Rodina nahoře se ponořila do modliteb. Chiara se chystala zahalit velké zrcadlo, v němž se odrážela postel s mrtvým,

ale místo vlastní tváře v něm spatřila syna takového, jaký byl dřív, živého a se zvědavými očima. Rozhrnul si bílou košili a pod ní nebyly boláky, ale hladká a pevná ženská hrud. Chiara přes zrcadlo rychle přehodila šátek.

Stefano si právě dole v dílně prohlížel svůj obraz znásobený ve dvou zrcadlech postavených proti sobě a viděl v něm snad tisíc chlapečků, jako byl sám. Najednou ucítil vratkou půdu pod nohama a do třeskotu skla slyšel otcův hlas:

„Stefano!“

Vyběhl ven. Otec sotva stačil seskočit z lešení a vzít ho do náručí, pak se kolem setmělo. Ostrov se rozhoupal a po nebi letěla kometa.

Od toho dne začalo nemocných ubývat. Morová epidemie slábla a počátkem července konečně vyklidila město.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



NOVINKA: 50g BALENÍ
VHODNÉ DO KAŽDÉ LÉKÁRNIČKY

Prontosan® Wound Gel X

HYDROGEL* PRO RYCHLÉ A BEZBOLESTNÉ HOJENÍ
AKUTNÍCH I CHRONICKÝCH RAN

Zakoupíte na www.inkospor.cz

*Zdravotnický prostředek, který je určen pro čištění, zvlhčování a dekontaminaci akutních a chronických ran.

prof. František Chvostek starší

Chvostkův příznak

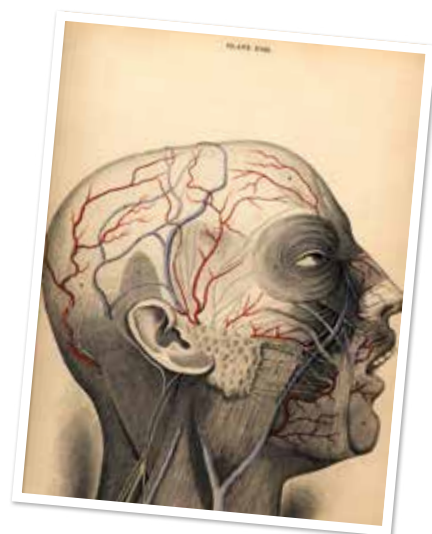
Profesor František Chvostek starší se narodil 21. května 1835 v moravském Místku. Byl synem kožešník, ale v otcově práci nenacházel žádné zalíbení. Nosil v sobě touhu stát se lékařem a k tomu cíli nakonec také směřoval. „V jedné březnové jarní neděli roku 1844 oslovil místecký děkan Grill tkalce Chvostka, který právě vycházel z kostela se svými třemi dětmi. Nejmladší František pana děkana znal – učil ho již posledním, třetím rokem ve farní (triviální škole). Děkan Grill oslovil Františkova otce především proto, aby se za mladého hochy přimluvil. Chlapec projevoval značné nadání, byť jeho tělesná konstrukce nenavštěvovala tomu, že by mohl otce následovat v řemeslu. Děkan Grill doporučoval, aby chlapec pokračoval ve studiu v hlavní škole, která byla ovšem v Těšíně. Nakonec otec na radu pana děkana dal. Díky tomu byl později svět bohatší o vynikajícího lékaře přinejmenším evropského formátu.“

František Chvostek absolvoval v Těšíně hlavní školu a také místní gymnázium. Přestože jeho sen o lékařství nabíral na intenzitě, na medicínská studia tehdy rodina neměla peníze. Bylo mu doporučeno studium ve Vídni na proslulé škole Josephinum. Tato škola byla založena císařem Josefem II. a jejím úkolem bylo vzdělávat budoucí vojenské lékaře (chirurgy) pro potřeby armády. V přeneseném slova smyslu šlo vlastně o Josefskou lékařskou akademii, která byla v roce 1786 povýšena na univerzitní úroveň. Měla tedy právo udělovat magisterské a doktorské tituly v oboru chirurgie. Později byla tato škola sloučena s Vídeňskou lékařskou univerzitou.

František studia zvládl skvěle a nastoupil na místo vojenského chirurga u 49. pěšího pluku v Itálii. Vzhledem k jeho prestižním výsledkům dostal v roce 1862 nabídku na asistentké místo u profesora Vojtěcha Duchka, vyhlášeného diagnostika a internisty. Jeho kariéra lékaře nabrala rychle na síle zejména díky jeho skvělým pozorovacím schopnostem. Již v roce 1869 byl jmenován docentem elektroterapie a do roku 1874 vedl medicínskou kliniku Josefské akademie po profesoru Duchkovi. Po jejím sloučení s vídeňskou univerzitou byl jmenován přednostou interního oddělení garnizónní nemocnice ve Vídni.

Profesor Chvostek byl členem spolku českých lékařů a členem lékařského vídeňského spolku. Byl hrdým Čechem a ke své národnosti se celoživotně hlásil. Dodnes je znám pojem Chvostkův příznak, jehož popis a detailní vysvětlení vedly v lékařství k pochopení řady patologických jevů mnoha onemocnění. Chvostkův příznak je záškub svalů obličejů projevující se při poklepu na tvář před čelistním kloboukem v místě, kde probíhá obličejový nerv. Vyšetřuje se poklepem kladívka, kdy se v reakci na něj se projevuje pohyb ústního koutku na straně poklepu. Je příznakem tetanie a také zvýšené neuromuskulární dráždivosti při neurózách a podobně. Pozitivní příznak Chvostkova příznaku mají hyperventilující lidé, lidé v záchvatu hysterie a objevuje se i v těch případech, kdy pacienti trpí nedostatkem hořčičku uvnitř buňky.

Za svou lékařskou kariéru vydal Chvostek na 150 odborných vědeckých prací ze



všech oborů interní medicíny. Jeho pověst ho předcházela a brzy se o něm vědělo i za hranicemi tehdejší monarchie. Chvostek popisoval zejména málo známá onemocnění nebo jevy a projevoval u toho skvělé diagnostické schopnosti. Intenzivně se zajímal o tetanii, využití elektrostatické léčby, endokrinologii, a to hlavně Gravesovou–Basedowovou nemocí, neuronální dráždivosti a také se věnoval syfilidě a spinální tuberkulóze.

František Chvostek zemřel předčasně ve svých 49 letech. Pamětníci zmiňovali, že ho kromě lékařské vědy okolní život příliš nezajímal. Zřejmě neměl ani čas se nechat vyfotografovat, protože je velmi obtížné nalézt jakoukoliv jeho fotografii. Na druhou stranu zanechal společnosti obrovské bohatství ve svých lékařských poznatcích a kromě toho, že byl jedním z nejvýznamnějších lékařů druhé poloviny 19. století, vychoval pro medicínu i svého syna Františka Chvostka mladšího (1864–1944). I ten zanechal v lékařské vědě výraznou stopu. Jako internista se zabýval mimo jiné výzkumem anémie a jako jednu z jejích příčin určil dysfunkci sleziny (Chvostkova anémie).

Magdalena Bambousková

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--|---------------------|-------------------------------|------------------------|--------|---|------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------------------|--------|---|------------------------------------|-------------------------------------|--|---|--|--|--|--|
| | SEVERO-AMERICKÝ DIKOBRAZ | ODKIAL, PO ČESKÝ | ■ | PREDPONA (ZEM) | NAVRCHU | ■ | ■ | DETSKÝ DOMOV (SKR.) | AMERICKÝ SPEVÁK (VINCE) | ■ | ■ | OBLOK | ŽÚPA V MAĎARSKU | MASTNÁ ZEMINA | TAJNIČKA 2 | VYZVA | PRÍSLUŠNÍCI MORAVSKÉHO NÁREČIA | | | | |
| OXID URÁŇATÝ | | GHANA (KÓD) | | | | ■ | DETSKÁ NEMOČNICA (SKR.) STRÝKO | | | ŠÚCHA | KLESAL DÔLU | | | | | | | | | | |
| RODINNÝ DŮM (SKR.) | | EX OFFO (SKR.) ZNAČKA TUNY | | | | | NEMECKÝ STĚHAČÍ PILOT V PRVEJ SVETOVEJ VOJNE POVZDÝCH (GITOSL) | | | | DRUH PALMY OLYMPIC GAMES (SKR.) | | | | | | | | | | |
| TAJNIČKA 1 | | | | | | | | BRITSKÝ HEREC (JEREMY) | | | | | | PRENÁŠAJ, NOS ÚDENÁRSKY VÝROBOK | | | | | | | |
| ODBORNÉ UČILIŠTE | | UPRAVENÁ CESTA | OZVENA ČÁSTI DŇI | | | | | DETSKÁ STAVEBNICA | | | | | POUŽIVALI TEKUTINU HRUBY DOMÁCI PRODUKT (SKR.) | | | | | | | | |
| KANADSKÝ HOKEJISTA NIGÉRIJSKÉHO PŮVODU | | | | | | | <p>„Jediná skutočná chyba je ta, ... (tajnička 1–3).“</p> <p>Henry Ford</p> | | | | | LESÍK | | | NAŠ SPEVÁK | TRETIA FÁZA NEPRIAMEHO DELENIE BUNKOVEHO JADRA | | | | | |
| ■ | SVETOVÉ MORE | POPEVOK TLAČÍ, TÍSKA | | | | | | | | | | | | | | CHUDŮBKA (BOT.) | | | | | |
| PATRIACI OTE | | | | | | | | | | | | | | | | | SMERNICA | | | | |
| MAČKA (DETSKY) | | | | | ÁZUSKÁ SAKRÁLNA STAVBA | OTÁČAJ | VYLÍČIL | LÁMANIM NIČILA | TEXTÍLIA | ■ | SKLADBA PRE SEDEM NÁSTROJOV | OZDOBA | NÁSTROJ NA KOŠENIE SLÁVNA HUSLISTKA (VANESSA) | | | | | | | | |
| ÚZEMIE V SOMÁLSKU | | | | STARORÍMSKE ŽENSKÉ ŠATY LEDVA | | | | | | EXISTUJEM | | | | KLEPKÁŤ | TEPOVÁ FREKVENCIA (SKR.) | | | | | | |
| KONCOVKA UHĽOVODÍKOV | | TEN, ČO STOPUJE ZÁRODOK | | | | | | | | HOVORIŤ EKAVČINOU | | | | | ÁTOL NA MALDIVÁCH PLOD KÁVOVNÍKA | | | | | | |
| TAJNIČKA 3 | | | | | | | | | | DOKLAD MENO IVANA | | | | | | | | | | | |
| ■ | RUSKÁ PREDLOŽKA (ZO) | LONGITUDO TASO POSTERIOR (SKR.) STARÁ THAJSKÁ JEDNOTKA DĽŽKY | | | | | ZDRAVOTNICKÝ ODDIEL (HOVOROVO) | | | | | | BIBLICKÉ MESTO V GALILEI | | | | | | | | |
| PATRIACA IVOVI | | | | | | | ŠPANIELSKY FURBALOVÁ KLUB | | | | | | AKADÉMIA VIED | | | | | | | | |
| CHRBÁT, PO ČESKY | | | | | ■ | | BÝVALÝ ČESKÝ FUTBALISTA | | | | | | teba | | | | NÁPOVEDA: ARENAS, DRABA, KÁNA, KALAPA, NEIL, STUPA, URZON | | | | |

Ako súťažiť?

Znenie tajničky zašlite poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika (na obálku napíšte „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu) alebo e-mailom na adresu: dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napíšte „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

Prvé tri správne riešenia doručené jedným z vyššie uvedených spôsobov budú odmenené. Rozhoduje dátum (v prípade e-mailov aj čas) doručenia. Odpovede odoslané po uzávierke budú automaticky vyradené zo súťaže. Z technických dôvodov zasielame výhry len na území ČR a SR. Pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku, aby nedošlo ku skomolení vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:

Reklamné predmety a drobné dárčeky.

Uzávierka je 17. 3. 2021.

Výhercovia z minulého čísla:

Mgr. Nikoleta Guzelová, Rozália Šišková

Riešenie z minulého čísla:

Staň sa svetovým podnikateľom. Rob trebás sebanepatnejšiu vec, ale rob ju najlepšie na svete.

Tomáš Baťa

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|---|----------------------|------------------------------|------------|---------------------------------|----------------------------|--------|---|--|---|--------------------|--|---------------|--|--|--|--|
| | CHMYŘI | NĚM. ŘEKA | VÝROBCE HRBITOV-NÍCH POMNIKŮ | ■ | KANAD. ŘEKA | ODBYT STROJŮ A NÁŘADÍ (ZKR.) | ARABSKY PAN | CHYBNÝ ČIN | SLOVEN. VE | ■ | ■ | OSTYCH | NYNÍ | ŠPAŇ. ČLEN | TAJENKA 3 | DÍLY | BENZINOVÁ ČERPADLA | | | | | |
| NÁŠ SKLADATEL | | | | AUTOR NEZNÁLKOVÝCH PŘÍHOD | | | | | | ZKRATKA POJIŠTOVNÝ | CESTÍČKA | | | | | | | | | | | |
| DOMÁCKY ELIŠKA | | | | AMER. SPISOVATEL RUSKÉHO PUVODU (ISSAD) VYDAVATEL | | | | | | | CHEMICKÝ PRVEK (TE) ZDE | | | | | | | | | | | |
| TAJENKA 1 | | | | | | | | | | | | | | TRUMFY | | | | | | | | |
| AMER. ZPĚVÁK A HEREC (DEAN) | | | | | EGYPT. ŘEKA | | | | | | | | VYBĚZEK KAMENNÝ NÁSTROJŮ SLOUŽÍCÍ K UPEVNĚNÍ | OKVĚTNÍ PRAŠEK DAVIDŮV HRDINA | | | | | | | | |
| ■ | ŠATY (SLOVENSKY) | ZN. NIKLU ŠEDIVÁ | | | IRSKÁ OSVOBODZENECKÁ ARMÁDA | „Člověk nesmí naříkat na svou dobu, ... (tajenka 1–3).“ Thomas Carlyle | | | | | | SVĚT | | | | NELIKVIDOVAT POŽÁR | ZN. AKTINIA | | | | | |
| OBŠITI | | | | | | | | | | | | | | | | | VLASTNÍ ATĚ | | | | | |
| OZDOBA | | | | | | | | | | | | | | | | | | JEDEN Z PRSTŮ | | | | |
| DOMÁCKY EDUARD | | | EGYPT. BŮH SLUNCE NADZEMNÍ STONEK | | | KRYT MOTORU | OBILÍ SETÉ NA PODZIM | ■ | ■ | ■ | VÝPOČETNÍ TECHNIKA (ZKR.) | PÍSMO | JEDNA Z HLAVNÍCH SVĚT. STRAN HÁDAT SE O NĚCO (KNĚŽ.) | | | | PODPOR NA OHNUTÝCH PAŽÍCH | | | | | |
| DESKA NA VÁLENÍ | | | DAREBÁK | SLEPIČÍ SLABIKA | | | | | | HOD ZN. UNIVERZÁLNÍHO ORCHESTRU | | | | ■ | ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU OZNAČENÍ LETADEL IRÁKU | | | | | | | |
| ■ | ČTVRTÁ PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY | PŘEDLOŽKA S 2. PADEM ZUSTAT | | | ZKR. AMPÉRŽÁVITU | | | TVŮRCE CITO-SLOVCE PODIVU | | | | | | INIC. FR. MÓDNÍHO NÁVRHÁŘE LAVICE (NÁREČ) | | | | | | | | |
| PLAT | | | | | KLAVÍR ZKRATKA HODINY | | | | | | ŘÍMSKY 1553 TICHO! | | | | | | | | | | | |
| TAJENKA 2 | | | | | | | | | | AFRICKÁ ANTILOPA | | | | | TEL. SPOL. KUVAJTU SLOVEN. POLNÍ MIRA | | | | | | | |
| VYRYTÁ DRÁŽKA | | | | | ANGL. DRUŽSTVO | | | | | ZASNĚNÁ | | | | | | | POMŮCKA: AKJA, ANIMA, ASIMOV, ELSE, SIDI, ZTUĐ | | | | | |
| PLÁTĚNÉ PŘÍSTŘEŠÍ | | | | | SANĚ ESKYMAKŮ | | | | | STŘEDOVĚKÝ NÁJEZDNÍK | | | | | | | | | | | | |

Jak soutěžit?

Vyluštěnou soutěžní tajenku a její znění zašlete poštou na adresu Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4 (na obálku připište „Soutěž“ a uveďte celé svoje jméno a korespondenční adresu) nebo e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu uveďte celé svoje jméno a korespondenční adresu).

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

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 17. 3. 2021.

Výherci z minulého čísla:

Veronika Bulová, Anna Filipová, Vladimíra Bustová

Řešení z minulého čísla:

Když se vydáš na cestu pomsty, musíš vykopat dva hroby.

Konfucius



Světový den

ledvin

11. BŘEZNA 2021

World Kidney Day
is a joint initiative of



© World Kidney Day 2006 - 2021

Skupina B. Braun ve spolupráci s Českou nadací pro nemoci ledvin
podporuje **pravidelná preventivní vyšetření ledvin.**

Je Vám nad 50 let, kouříte, trpíte obezitou, vysokým krevním tlakem či máte cukrovku?
Prodělali jste onemocnění Covid 19 s těžším průběhem, který vedl k hospitalizaci?

Udělejte si online test a nechte si vyšetřit ledviny u svého praktického lékaře.

www.ledvinovakalkulacka.cz | www.oblickovakalkulacka.sk
www.svetovydenledvin.cz | www.svetovydenobliciek.sk