

Dialog

share^{edition} for care 2 2021
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Obezita a nedostatek pohybu ničí ledviny

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Sociální pomoc a podpora při dialýze

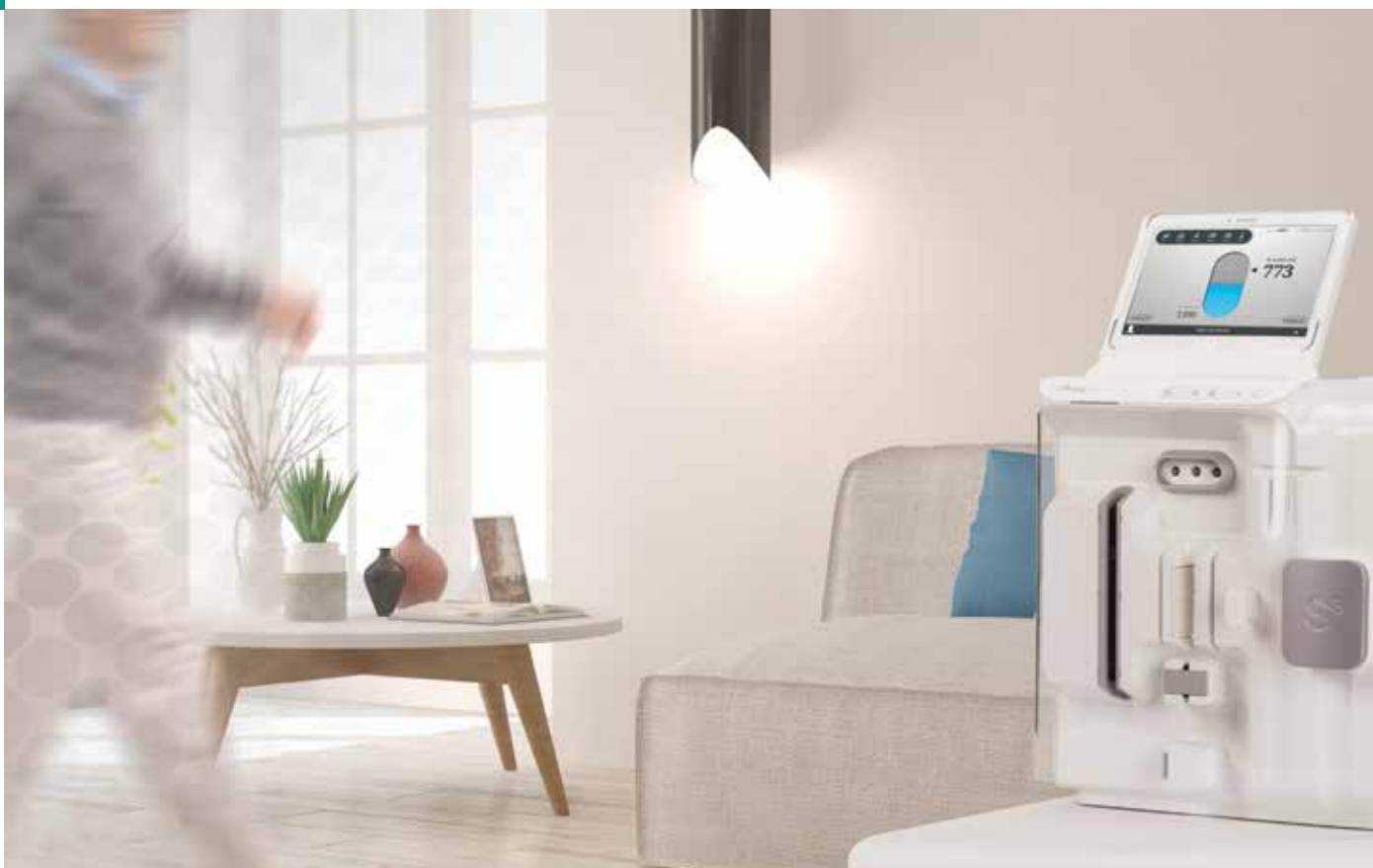
CESTUJEME

Národní parky
Podyjí a Thayatal

ROZHOVOR
PROF. MARTIN MATĚJOVIČ
ROZHODUJÍCÍ JE ZŮSTAT AKTIVNÍ!

PHYSIDIA S³

INOVACE V OBLASTI
DOMÁCÍ HEMODIALYZAČNÍ LÉČBY



Maximální
bezpečnost
a jednoduché
ovládání



Zlepšení
kvality života
pacienta



Komfort
a mobilita

SVOBODA A FLEXIBILITA PRO PACIENTA





Milé čtenářky, milí čtenáři,


příjemné jarní teploty vrátily do našich životů lepší náladu a více radosti. Už přes rok trvající pandemie koronaviru vzala mnoho sil všem, a to nejen u nás, ale i ve světě. Přesto věřím, že právě očkování by nám mohlo ztracenou energii, sílu a odhodlání opět vrátit. Pokud jste stále na vážkách, zda vakcinaci podstoupit, věřím, že se tak či tak nakonec rozhodnete správně. Nejen dialyzovaným pacientům, ale také celému zdravotnickému personálu v dialyzačních střediscích a odborných ambulancích B. Braun Plus přeji, aby neztráceli víru v dobrý konec a naději v nový bezpandemický začátek.

Nedávno jsme si připomněli Světový den ledvin, který každý rok připadá na druhý čtvrtek v měsíci březnu. Letos vyzvali nefrologové všechny, kdo prodělali nemoc covid-19 s těžším průběhem, aby si zašli na vyšetření ledvin. Pro všechny ostatní náš web www.ledvinovakulacka.cz nabízí možnost si ledviny otestovat alespoň na dálku. Mějte prosím na paměti prevenci, onemocnění ledvin je zrádné a v počátečním stadiu těžko rozpoznatelné. Myslete na své blízké a doporučte jim, aby se v této koronavirové době otestovali alespoň pomocí této webové stránky.

Jaro se probudilo i v kuchyni naší redaktorky Evy, která si pro vás připravila svěží recepty pro chuťové pohárky celé rodiny. S novým ročním obdobím zařadte do svých denních plánů i více pohybu, protože právě dostatečná pohybová aktivita a správně zvolený jídelníček mohou pomoci předcházet mnoha zdravotním potížím. I když pořád nemůžeme cestovat, zamíříme do teplých krajů alespoň na papíře. Portugalsko nemá jen krásné pláže a přírodu, ale také vyhlášenou kuchyni.

Na závěr mi dovolu,te, abych se s vámi jak se patří rozloučila. Již za malou chvíli mne čekají mateřské povinnosti, a proto předávám své šéfredaktorské pero nové kolegyni. Děkuji vám všem za možnost s vámi strávit hezké chvílky a také za důvěru, se kterou jste četli každé nové číslo časopisu Dialog.

Přeji mnoho dalšího inspirativního čtení a zůstaňte zdraví!


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.bbbaun-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

LETEM DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Prevence ledvin
covidu navzdory

6

ROZHOVOR

Martin Matějovič:
Rozhodující je zůstat aktivní!

10

TÉMA

Obezita a nedostatek pohybu
ničí ledviny

12

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Sociální pomoc a podpora
při dialýze v České republice

20

CESTUJEME

Národní parky Podyjí a Thayatal

26

JAK NA TO

Kompost a svět hnojiv

Prevence ledvin covidu navzdory

Už druhý rok po sobě se na Světový den ledvin druhý čtvrtek v březnu neotevřely k bezplatné prevenci dveře ani jedné nefrologické ambulance v Česku. O ledvinách se však nesmí přestat mluvit a prevence se musí stát celoročním projektem, shodují se nefrologové.

Dějà vu 2021

1. 3. 2020. V ČR se objevil první případ koronaviru. Dějà vu 1. 3. 2021. Česko se uzavírá do nejtěžšího lockdownu v novodobé historii. V obou případech bylo v rámci Světového dne ledvin vše nachystáno k co nejširší prevenci. „Na prevenci se nesmí rezignovat. Z jednorázové akce se musí prevence na den ledvin proměnit v celoroční přístup,“ říká odhodlaně ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK Martin Kuncek s tím, že se o onemocnění ledvin, transplantacích a v dnešní době také covidu a ledvinách musí co nejvíc mluvit. „Je zcela zřejmé, že covid ledviny poškozují. Například prof. Tesař ze Všeobecné fakultní nemoc-

nice v Praze odhaduje zvýšení počtu dialyzovaných pacientů od 5–10%. Nic jiného než poctivá prevence nepomůže,“ doplňuje Martin Kuncek. I proto je podle něho důležité, aby se do prevence zapojily i veřejně známé osobnosti.

Karel, Karel a Jitka

Jednou z nich je i herec Karel Zima. Jeho příběh zahýbal Českem v září 2018. Zima tehdy daroval svou ledvinu zpěvákovi kapely 100 °C Karlu Vaňkovi. Nejsou ani příbuzní a nebyli ani velkými kamarády. „Přišlo mi nespravedlivé, že já mám dvě zdravé ledviny a on obě nemocné,“ glosoval tehdy s úsměvem nápad herec Karel Zima. Zárok mu pozitivně změnil život. Z kuřáka pravidelného se stal kuřák velmi sváteční, alkohol si dá jen občas. „Darování ledviny mě určitě posunulo ke zdravějšímu životnímu stylu. Zároveň jsem se pustil do veřejné osvěty, protože mi to dává smysl,“ vysvětluje herec. Transplantovaná ledvina dostala jméno

Herec a ambasador Světového dne ledvin Karel Zima (vpravo) daroval Karlu Vaňkovi svou ledvinu



Jitka a daří se jí dobře. Oba muži jezdí na kontroly jednou za rok. „Oběma Karlům se daří dobře a já jsem za to velmi rád. Je to vcelku raritní příběh. Přál bych si, aby živých dárců přibývalo,“ říká profesor Tomáš Reischig, vedoucí Nefrologie I. interní kliniky Lékařské fakulty v Plzni Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Plzeň, kde transplantace proběhla.

Rok s covidem na dialýze

Dialyzovaní pacienti patří mezi vysoce ohroženou skupinu lidí, u které se mortalita v případě nakažení pohybuje kolem 30%. Řešením mohou být často jen noční dialyzační směny pro pozitivní pacienty. Jedním z průkopníků této metody je i středisko B. Braun Avitum v Plzni. Během pandemie se tam nakazilo čtyřicet pacientů a jedenáct bohužel zemřelo. „Většina se nakazila mimo dialýzu v domácím režimu nebo při převozu v sanitce, kde často cestují 3–4 pacienti. O Vánocích jsme museli v tomto nočním režimu dialyzovat až dvanáct pozitivních pacientů najednou. To je opravdu velký





hukot. Těm lidem není dobře, špatně dýchají, kašlou, jsou na kyslíku, mají horečky. Musím poděkovat celému týmu, že to stále je schopný zvládat. Je to extrémně náročné i psychicky," říká primářka dialýzy MUDr. Lada Malánová. Noční směny probíhají třikrát týdně od 19 do 24 hodin. Po nich musí personál provést kompletní zhruba dvouhodinovou dezinfekci všech prostor včetně výtahů.

Pandemie v Teplicích transplantace nezabrzdila

Covid snižuje v Česku i počet transplantací ledvin. Jsou tu ale výjimky, které ukazují, že to tak být nemusí. Zatímco počet transplantovaných ledvin v roce 2020 klesl v ČR kvůli pandemii koronaviru zhruba o 10%, dialýza B. Braun Avitum v Teplicích naopak ohlásila vzestup.

Loni se tam podařilo připravit a v Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) následně transplantovat osm pacientů, což je o dvě transplantace více než dlouhodobý průměr za posledních pět let. „Musím poděkovat jak odvážným pacientům, tak personálu, že se nenechali covidem zastavit. Klíčem k úspěchu byla důslednost, s jakou personál střediska usiloval o umístění na čekací listinu bez ohledu na překážky související s covidem-19,“ komentoval počet transplantací vedoucí lékař teplické dialýzy MUDr. František Švára. Všechny ledviny pocházely od zemřelých dárců, všechny transplantace proběhly v pražském IKEMu a všechny dopadly dobře.

redakce Dialogu

Lukáš Hilovský vypomáhá jako dobrovolník na dialýze

Zaměstnanci Skupiny B. Braun dobrovolničí ve zdravotnických zařízeních. Tentokrát nabídl svoji pomoc v boji s pandemií koronaviru aplikační specialista B. Braun Avitum Lukáš Hilovský. Ten již od poloviny ledna vypomáhá jako zdravotní sestra na dialyzačním středisku ve Frýdku-Místku. Zatím má za sebou pět úspěšně absolvovaných směn.

Na tak specifických pracovištích, jakými hemodialyzační střediska bezpochyby jsou, není zapojení dobrovolníků úplně jednoduché. Proto vrchní i staniční sestra ocenily Lukášovy dosavadní zkušenosti,

kteří mimo jiné čítají deset let praxe v oboru a také znalosti dialyzačních monitorů B. Braun. Naproti tomu Lukáš nebyl obeznámen s obsluhou konkurenčních přístrojů, kterými zdejší středisko taktéž disponuje. Přesto slovo dalo slovo a Lukáš po absolvování všech nezbytných formalit včetně školení bezpečnosti práce a vstupní lékařské prohlídky v polovině ledna nastoupil do ostrého provozu.

Lukáš ukazuje, jak vypadá sdílení zkušeností v praxi

„Primárně mám na starosti obsluhu monitorů B. Braun, ale myslím, že celkově



jsem se adaptoval a začlenil do směny bez větších potíží,“ komentuje svoje působení na frýdecko-místeckém dialyzačním středisku Lukáš Hilovský.

„Velmi si Lukášovy iniciativy ceníme a vážíme si jeho osobního nasazení, zvláště s ohledem na složitou situaci, která v současné době panuje ve většině zdravotnických zařízení,“ zdůrazňuje ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

redakce Dialogu

PROF. MARTIN
MATĚJOVIČ
ROZHODUJÍCÍ
JE ZŮSTAT
AKTIVNÍ!

Sport ho provází už od malička. Nejen on, ale i celá jeho rodina se řadí mezi aktivní sportovce. I když se vyčerpá na sjezdovce nebo během, je to pro něj hlavně relax. Profesor Matějovič se věnuje vnitřnímu lékařství a intenzivní péči a rukama mu projdou často pacienti v přímém ohrožení života. Kromě toho se zaměřuje i na pacienty se selháním ledvin a podílel se na vzniku moderního Biomedicínského centra orientovaného i na problematiku dialyzovaných pacientů. Sám moc dobře ví, jak je v životě lidí důležitý sport, a to i u těch dialyzovaných.

Jste nejen lékařem, ale i sportovcem. Jakým sportům se věnujete a jak jste se k nim dostal?

Sport a pohyb mě obecně provázejí už od dětství. Jako dítě jsem okusil snad všechny druhy sportů, které tehdy byly dostupné. Aktivní životní styl se stal nedílnou, téměř každodenní součástí celé mé rodiny. Naším druhým domovem je Šumava, která je jako stvořená pro krásné outdoorové sporty. V létě silniční i horská cyklistika, horské běhy, plavání, v zimě skialpy, běžky i sjezdové lyžování.

Lze skloubit sport a dialýzu?

Rozhodně. Nutnost pravidelného dialyzačního léčení neznamená automaticky konec aktivního života, včetně fyzické aktivity. Naopak. Nejhorší, co takový pacient pro sebe může udělat, je, když pohyb kvůli dialýze a s ní spojeným nesnázím výrazně omezí či ho úplně ze svého života eliminuje.

Svaly nám neslouží pouze k vykonávání pohybu. Je to dokonalý endokrinní orgán, který pokud je aktivní, produkuje řadu látek s příznivým účinkem na vzdálené orgány. Od mozkových funkcí přes imunitní systém až například po lepší zbytkové funkce vlastních ledvin či zdraví kostí. A to samozřejmě nemluvíme o prospěšném vlivu fyzické aktivity na kardiovaskulární a onkologická onemocnění nebo o redukci množství léků,

například na krevní tlak. Na konci celého řetězce příznivého vlivu pravidelné pohybové aktivity je to nejpodstatnější: lepší kvalita života. A to jak jeho fyzické složky, tak té psychické. V pojetí moderní medicíny je pohybová aktivita vnímána jako velmi účinný lék.

Jaké sporty pro dialyzované pacienty doporučujete?

Podstatné je, aby pacient dělal vše, co má rád. Rozhodující je zůstat aktivní! Ideální je kombinace aerobního tréninku, odporového cvičení a tréninku mobility. Mezi aerobními sportovními aktivitami je to především chůze, běh, cyklistika, ideálně třikrát až pětkrát týdně. Celotělové odporové cvičení v podobě jednoduchého a lehkého posilování je důležité pro udržení svalové hmoty, jejíž ztráta významně negativně ovlivňuje mobilitu, přispívá ke špatné toleranci fyzické zátěže a zvyšuje riziko pádů se všemi důsledky. Stejně tak významné, a bohužel často zanedbávané, je protahování a procvičování rovnováhy, mobility kloubů a celého pohybového aparátu.

Kdy je vhodné sportovat?

Sportovat má člověk tehdy, kdy mu to vyhovuje. Někdo sportem den začíná, jiný dává přednost odpoledním hodinám. U dialyzovaných pacientů je to samozřejmě ovlivněné načasováním dialyzačních procedur. Proto je vhodné ke cvičení

využít zejména dny, kdy pacienti nejsou dialyzováni. Také není vhodné cvičit bezprostředně po procedurách, kdy může být větší sklon k nižšímu krevnímu tlaku. Důležité je si ze cvičení udělat nedílnou součást denního režimu.

Je rozdíl v druhu sportu pro dialyzované a pro transplantované pacienty?

U sportovních aktivit zmíněných výše žádný rozdíl mezi oběma skupinami pacientů není. Obecně nejsou transplantovaným pacientům doporučovány kontaktní sporty, kde hrozí riziko poranění štěpu. Příkladem jsou bojové sporty a určité opatrnosti je třeba i u jiných kontaktních sportů a aktivit spojených s nárazy, doskoky apod.

Dialyzovaný pacient by se zase měl vystríhat sportů, které mohou ohrozit cévní přístup. Příkladem může být volejbal, při němž vzniká riziko poškození AV píštěle.

Pokud byl pacient před onemocněním vášnivým sportovcem, například běhal maratony nebo lezl po horách, může v těchto aktivitách pokračovat i na dialýze?

Pokud není pacient limitován jiným onemocněním, je to nejen možné, ale i žádoucí. Měl by se co nejdříve vrátit ke svým zálibám. Maraton je sice již extrémní případ, který nelze plošně doporučit, ale existují i dialyzovaní pacienti, kteří maraton zvládlí. Transplantovaní pacienti mají dokonce své světové letní i zimní hry, kde sportovci předvádějí obdivuhodné výkony napříč sportovními disciplínami. Existuje také Evropská sportovní federace transplantovaných a dialyzovaných, která začala organizovat letní evropské hry pro transplantované a dialyzované sportovce.

Limituje sportovce na dialýze omezený přístup tekutin?

Zde nelze činit žádné univerzální



prof. MUDr. Martin Matějovič, Ph.D.

Internista a přednosta I. interní kliniky Lékařské fakulty v Plzni Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Plzeň vystudoval I. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy. Po studiích nastoupil na Hematoonkologické oddělení Fakultní nemocnice Plzeň a po ročním působení přešel na I. interní kliniku Lékařské fakulty v Plzni Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Plzeň. Své doktorandské studium částečně absolvoval na univerzitě v německém Ulmu, kde strávil celé dva roky. Stal se specialistou na vnitřní lékařství a intenzivní medicínu. Od roku 2006 působí jako přednosta I. interní kliniky Fakultní nemocnice Plzeň a Lékařské fakulty v Plzni Univerzity Karlovy.

doporučení či „one-size-fits-all“ přístup. Dialyzovaní pacienti jsou si obvykle dobře vědomi významu kontrovaného příjmu tekutin v závislosti na zbytkové funkci ledvin. Příjem tekutin u sportujících dialyzovaných pacientů bude vždy individuální, určený mj. délkou aktivity, její intenzitou, frekvencí,

vlivem zevního prostředí, resp. mírou pocení. Důležité je znát svou suchou váhu a respektovat význam pravidelného vážení i monitorace tekutinového příjmu.

A co výživa či doplňky vitaminů a minerálů při sportu? Doporučoval byste je dialyzovaným či transplantovaným sportovcům?

Výživa běžně sportujících pacientů v dialyzačním léčení se neliší od platných zásad pro tuto populaci pacientů. Při pestré a vyvážené stravě respektující specifika plynoucí z nedostatečné funkce ledvin je používání jakýchkoliv sportovních výživových doplňků zcela zbytečné. Toto ovšem platí i pro jinak zdravé sportovce. Pokud by se dialyzovaný či transplantovaný sportovec chtěl připravovat na větší sportovní výkon, je vhodné složení stravy konzultovat se vzdělaným nutričním specialistou.

Aktuálně nás všechny zasáhla další a o to intenzivnější vlna pandemie koronaviru. Jak to, pane profesore, na svém pracovišti zvládáte?

Pandemie ukázala sílu našeho kolektivu, který se dokázal velmi dobře vnitřně zorganizovat a probíhající hrozbě racionálně čelit. Díky skvělým kolegům tak zatím procházíme tímto nelehkým obdobím se vztyčenou hlavou.

Máte za sebou očkování proti onemocnění covid-19? Probíhalo bezproblémově?

Ano, jako zdravotník jsem měl to štěstí být v první vlně. Byť to nemůže být u každého stoprocentně, chráním tím nejen sebe, ale i své pacienty a blízké. Ale to platí i pro jiná očkování, například proti chřipce.

Doporučoval byste očkování pacientům na dialýze i těm po transplantaci?

Doporučuji ho každému. Je to zásadní nástroj, jak bludný kruh přetrnout. Platilo to o virových pandemiích kdykoliv v minulosti a není důvod se domnívat, že u covidu-19 tomu bude jinak. A jsem velice rád, že se nám na klinice již podařilo obě uvedené (a pro těžký či fatální průběh onemocnění vysoce rizikové) skupiny kompletně naočkovat.

Je potřeba i v této době chodit ven nebo nějak sportovat, i když právě dialyzovaní pacienti patří do jedné z nejohroženějších skupin?

Pokud pacienti a jejich okolí respektují klíčová protiepidemická pravidla a pohybují se v oblastech, kde se lidé nekumulují, tak to lze jen a jen doporučit.

Magda Volná,
foto Ester Horovičová a z archivu pana profesora

Je současná vakcína proti onemocnění covid-19 vhodná i pro pacienty po transplantaci ledviny?

Ano, všechny dostupné vakcíny jsou jednoznačně vhodné. Očkování je vzhledem k vysokému riziku těžkého průběhu onemocnění covid-19, a to jak u transplantovaných, tak i u dialyzovaných pacientů, nanejvýš žádoucí. Nejedná se o živou vakcínu, která není vhodná u pacientů s oslabenou imunitou.

Stanovisko výboru České společnosti pro orgánové transplantace lze nalézt na stránkách České nefrologické společnosti: www.nefrol.cz/aktuality/stanovisko-vyboru-ceske-nefrologicke-spolocnosti-k-ockovani-proti-onemocneni-covid-19



Dobrý den, pane doktore, bohužel se mi stalo, že už poněkolkáté jsem byla nedostatečně dialyzována. Co mohu dělat? Začínám postupně otékat v obličejí, hůře se mi dýchá a mám oteklé nohy. Dialyzační přístroj stále alarmuje, i když mám zhruba před třemi týdny vyměněný katétr. Zkusila jsem už hodně, přestože je mi pouhých 55 let, a stále chci bojovat o život. Je mi na světě i přes mé onemocnění krásně. Prosím, poraďte mi, zda se dá něco dělat.

Dobrý den. Dostatečná dialýza je podmínkou úspěšné dialyzační léčby. Účinnost dialyzační léčby na odstraňování uremických toxinů se kontroluje při měsíčních odběrech, které se provádějí před dialýzou a po ní. Kromě sledování parametrů, jako je krevní obraz, hladina fosforu, vápníku, hormonu příštítných tělísek, zásoby železa a podobně, je sledován parametr eKt/V. Na výsledek má hlavní vliv pokles hodnot močoviny (urey) po dialýze oproti hodnotám před dialýzou. Aby dialýza byla dlouhodobě dostatečná, je požadována hodnota nejméně 1,2. Na pokles má hlavní vliv délka dialýzy a rychlost průtoku krve během dialýzy. Přicpání nebo přisávání dialyzačního katétru je často příčinou nedostatečných průtoků, a to vede k nedostatečné dialýze. Jedna nebo dvě nedostatečné dialýzy nemusí mít bezprostřední vliv na stav nemocného, ale pokud je dialyzační dávka nedostatečná dlouhodobě, vede k projevům uremie: únavě, slabosti, dušnosti, nechutenství. Samostatnou otázkou je dostatečné odstraňování vody. Převodnění rovněž vede k potížím: dušnosti, otokům, vysokému krevnímu tlaku.

Vyřešit neprůchodnost katétru nemusí být jednoduché, zvláště pokud se jedná o poslední možnost cévního přístupu. Určitě lze při nízkých průtocích prodloužit dialýzu. Během delší dialýzy se lépe odstraní i přebytečná tekutina. Nedostatečnou funkci katétru může středisko konzultovat s kolegy z cévního centra, kde mohou provést angiografii katétru a výsledek konzultovat s cévním chirurgem. Tento výsledek může vést buď k podání trombolytické látky, úpravě polohy katétru, nebo k jeho výměně. Dostatečná dialýza by měla být společným cílem pacienta a personálu dialýzy.

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

Lepší péče



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.

OBEZITA A NEDOSTATEK POHYBU NIČÍ LEDVINY

Ledviny jsou složitý systém krevních cév a platí, že to, co není vhodné pro cévy, není zároveň vhodné pro ledviny. Proto má na správnou funkci ledvin vliv správně fungující tělo jako celek. Vzhledem k tomu, že onemocnění ledvin přichází plíživě a zpočátku je nebolestivé, nemusí ho člověk odhalit včas. Může mu však předcházet.

Jsou určitá obecně platná pravidla, jejichž dodržováním můžeme zabránit vzniku některých onemocnění. Ve vztahu k ledvinám je zásadní předcházet onemocněním, která mají za následek selhání ledvinové funkčnosti, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka, srdeční choroby apod. Rizikovými faktory jsou kromě nadměrného stresu, nevhodného životního stylu a kouření, také nevhodná skladba stravy a přejídání.

Ano, nadváha má vliv na správný chod ledvin

Ve společnosti panuje často mylná představa, že nadváha nemá na chod ledvin žádný vliv. Pravda je však opačná. Ledviny lidí s nadváhou, nebo dokonce lidí obézních, musí pracovat mnohem intenzivněji než ledviny běžného jedince. Kromě toho tělo obézního člověka obsahuje vyšší množství tělních tekutin, včetně krve. Také jeho metabolismus produkuje mnohem více škodlivin, což nutí ledviny zvládat mnohem vyšší tempo krevní filtrace. Pokud tento stav trvá delší dobu a ledviny jsou pravidelně přetěžovány, dochází k jejich postupnému poškozování, až ke kompletnímu selhání jejich funkce.

Správný jídelníček a pohyb – cesta k předcházení velkým problémům

Lidé trpící obezitou mají také mnohem vyšší pravděpodobnost výskytu cukrovky a ta má na fungování ledvin velmi negativní vliv. Proto je potřeba si uvědomit, že správným jídelníčkem a dostatečnou pohybovou aktivitou můžeme předcházet potížím. Není dobré rezignovat ani ve chvíli, kdy už je postižení ledvin diagnostikováno. Naopak, pacient s diagnózou onemocnění ledvin by měl se svým lékařem detailně zapracovat na sestavení správného jídelníčku a měl by být informován o tom, které potraviny je vhodné zařadit do jídelníčku, a které jsou naopak zcela nevhodné. K přetěžování ledvin určitě vede nadměrná konzumace masa a masných výrobků, které jsou také bohaté na obsah solí. Češi jsou v konzumaci uzenin a masných výrobků světovými přeborníky, není to však žádné pozitivní prvenství. Skladba potravin na talířích českých domácností je opravdu kritická. Nadvládu si drží kvanta sacharidů a nezdravých tuků, naopak ovoce a zelenina na jídelníčku chybějí. Pro lidi s ledvinovými potížemi není vhodný ani draslík a fosfor, stejně tak jako v některých případech ani určité typy bílkovin.



K tomu, abychom předešli zdravotním komplikacím, však úprava jídelníčku nestačí. Nutný je také pravidelný pohyb. Dialyzovaní pacienti se mylně domnívají, že jejich onemocnění je absolutně omezuje a veškeré sportovní aktivity musí ukončit, nicméně tak to není. Při onemocnění ledvin je nezbytná sebekázeň pacienta, stejně tak jako respekt k tomuto onemocnění, ale není nutné rezignovat na vše přirozené v životě, odmítat koníčky a sport. Lidé s onemocněním ledvin a dialyzovaní pacienti mají sice jistá omezení, ale rozhodně ne taková, aby se nemohli pohybu a sportu věnovat vůbec. Aktivní životní styl těmto lidem doporučují i jejich ošetřující lékaři, ale je potřeba one-



dic walking. Dialyzovaní mohou zařadit i rozumné a vhodně zvolené posilování. U aerobní zátěže není podstatná míra, ale pravidelnost. Mírnější intenzita takových pohybových aktivit je rovněž podstatná pro lidi se zdravotním postižením, není pro ně tolik namáhavá a lze ji snadno zvládnout. Pokud člověk vykonává tento pohyb pravidelně, úspěch se zaručeně dostaví. Zdravý pohyb nemá účinek pouze na naši tělesnou schránku, ale i na naše nitro, duši a psychickou pohodu. Každý si může podle svých možností zvolit formu pohybu a držet se doporučení lékaře. Podstatná je vůle, trpělivost a nevzdat se při počátečních bolestech, než si tělo na pravidelnou dávku zátěže zvykne.

Pro bývalé sportovce je při postižení ledvin aerobní pohyb nedostačující a často se chtějí vrátit k dříve provozovaným aktivitám. U nich nejsou doporučení specialistů zaměřena na zákazy konkrétních činností, ale dbá se zejména na bez-

pečnost takových aktivit pro konkrétního člověka. Nedoporučují se sporty s doskoky a tvrdými dopady, bojové a kontaktní sporty ani jinak rizikové sporty.

mocnění ledvin zohlednit, stejně tak jako limitní možnosti příjmu tekutin. Je nutné najít si aktivitu, které jsou vhodné a nebudou zbytečně zatěžovat jiné orgány.

Jaké sporty jsou vhodné?

Doporučeným typem pohybu je tzv. aerobní sport. Jedná se o takovou pohybovou aktivitu, kdy metabolické procesy probíhající ve svalech využívají přítomnost kyslíku. Jde o dlouhodobější pohyb s mírnou intenzitou a za zvýšené tepové frekvence. Tento typ pohybu je nejvhodnější pro redukci hmotnosti, protože právě kyslík ve svalech napomáhá k přeměně glukózy a tuků na energii. Pro lidi s postižením ledvin se tato forma pohybu doporučuje nejvíce. Patří k ní rychlá chůze, běh, plavání a třeba nor-

Rychlá chůze a běh

Pro pacienty s potížemi s ledvinami patří mezi nejdoporučovanější aktivity. Zpočátku je kvůli opotřebením chrupavek končetin doporučeno začít s rychlou a pravidelnou chůzí, naučit se správně dýchat a kontrolovat si pro aerobní činnost důležitou tepovou frekvenci. Poté, co se chůze stane pravidelnou součástí pacientova života, je možné zvolna přejít k běhu. Je

pochopitelné, že volbu sportovní a pohybové aktivity vždy ovlivňuje několik doplňujících faktorů. U lidí s onemocněním ledvin nesmíme zapomínat například na omezený příjem tekutin, ale také solí, proto se k pohybové aktivitě doporučuje například saunování, které pomáhá s vyloučením nadbytečných tekutin. Vhodné je ale pouze pro osoby bez obtíží s krevním tlakem. Podstatná je také medikace, někteří pacienti s nižším množstvím příjmu léčiv mohou aktivitu provozovat více, ostatní pacienti jsou medikací limitováni.

Vstoupí-li do života člověka onemocnění chronického charakteru, nesmí jej považovat za stopku všemu, co bylo dříve běžné. Člověk by neměl rezignovat ani na svou tělesnou schránku, ani na duševní stav. Pohyb dokáže obsáhnout a uspokojit obě tato kritéria a zvládne zajistit vyváženost mezi fyzickou a psychickou pohodou.

Magdalena Bambousková



SOCIÁLNÍ POMOC A PODPORA PŘI DIALÝZE V ČESKÉ REPUBLICĚ

Nastoupili jste na dialýzu? Přišli jste kvůli tomu o práci? Řešíte existenční problémy a nevíte, co si máte počít, kam a na koho se obrátit? O jaké dávky si říct? Na co vlastně máte při dialyzační léčbě nárok, a na co ne? O tom všem vás bude průběžně v této nové rubrice informovat sociální pracovnice a psychoterapeutka B. Braun Mgr. Michaela Černá. Budeme se průběžně zaměřovat nejen na českou, ale i na slovenskou legislativu a možnosti pro dialyzované pacienty.

Zahájení dialyzační léčby je psychicky náročné a pacienti se musí adaptovat na novou životní situaci a musí nově přizpůsobit svůj dosavadní život dialyzační léčbě. Záleží na tom, v jaké životní a osobní fázi je nástup na dialýzu zastihl. Musí si sami položit otázku, zda mohou pokračovat v práci. Někteří pacienti bohužel vzhledem ke své nemoci v práci pokračovat nemohou nebo jsou již v důchodovém věku, a otázku práce tak řešit nemusejí. Mezi důležité faktory patří i to, zda mají rodinu nebo žijí sami. Podle toho se řídí, jakou sociální pomoc a podporu budou pacienti potřebovat.

Dialyzované osoby se zdravotním postižením

Pokud má pacient vedle dialyzační léčby ještě omezenou schopnost pohyblivosti nebo orientace, může si zažádat o průkaz osoby se zdravotním postižením (OZP). Nárok na průkaz mimořádných výhod má osoba starší jednoho roku s tělesným,

smyslovým nebo duševním postižením charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, který podstatně omezuje její schopnost pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Průkaz má tři stupně: TP, ZTP a ZTP/P.

Jak a kde žádat o průkaz osoby se zdravotním postižením?

Řízení o přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením se zahajuje na základě písemné žádosti podávané na tiskopisu předepsaném ministerstvem. Žádosti jsou k dispozici na pracovištích krajských poboček úřadu práce nebo na portálu Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) v sekci formuláře. Žádost se podává na kontaktním pracovišti krajské pobočky úřadu práce v místě trvalého pobytu žadatele o příspěvek. Po podání žádosti zašle krajská pobočka úřadu práce příslušné okresní správě sociálního zabezpečení žádost o posouzení zdra-

votního stavu osoby. Na základě tohoto posudku pak krajská pobočka úřadu práce rozhodne o tom, zda se průkaz přiznává, či nikoliv. Proti tomuto rozhodnutí se lze odvolat. Odvolání se podává prostřednictvím úřadu, který napadené rozhodnutí vydal, o odvolání potom rozhoduje MPSV. Nakonec krajská pobočka úřadu práce po předložení fotografie a zaplacení správního poplatku vydá průkaz osoby se zdravotním postižením.

Žádosti o průkaz
na portálu
Ministerstva práce
a sociálních věcí ČR:
www.mpsv.cz/web/cz/formulare



Kdo má nárok na průkaz zdravotního postižení TP, ZTP a ZTP/P?

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „TP“

Na tento průkaz má nárok pouze osoba se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra.

- **STŘEDNĚ TĚŽKÝM FUNKČNÍM POSTIŽENÍM POHYBLIVOSTI NEBO ORIENTACE** se rozumí stav, kdy je osoba při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí, v exteriéru je schopna chůze se

sníženým dosahem a má problémy při chůzi okolo překážek a na nerovném terénu.

- **STŘEDNĚ TĚŽKÝM FUNKČNÍM POSTIŽENÍM ORIENTACE** se rozumí stav, kdy je osoba při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a zhoršenou schopnost orientace má jen v exteriéru.

Osoba, která je držitelem průkazu TP, má nárok na:

- Vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou přepravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky.
- Přednost při osobním projednávání své

záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání. Za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placečných služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP“

Průkaz ZTP se vztahuje na osoby se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra.

- **TĚŽKÝM FUNKČNÍM POSTIŽENÍM POHYBLIVOSTI** se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí a v exteriéru je schopna chůze se značnými obtížemi a jen na krátké vzdálenosti.

- **TĚŽKÝM FUNKČNÍM POSTIŽENÍM ORIENTACE** se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a v exteriéru má značné obtíže.

Osoba, která je držitelem průkazu ZTP, má nárok na:

- Bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem).
- Slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP/P“

Na tyto průkazy má nárok osoba se zvlášť těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce,

včetně osob s poruchou autistického spektra.

- **ZVLÁŠTĚ TĚŽKÝM FUNKČNÍM POSTIŽENÍM POHYBLIVOSTI A ÚPLNÝM POSTIŽENÍM POHYBLIVOSTI** se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna chůze v domácím prostředí se značnými obtížemi, případně není schopna chůze, v exteriéru není schopna samostatné chůze a pohyb je možný zpravidla jen na invalidním vozíku.

- **ZVLÁŠTĚ TĚŽKÝM FUNKČNÍM POSTIŽENÍM ORIENTACE A ÚPLNÝM POSTIŽENÍM ORIENTACE** se rozumí stav, kdy osoba při dlouhodobě nepříznivém stavu není schopna samostatné orientace v exteriéru.

Osoba, která je držitelem průkazu ZTP/P, má nárok na:

- Bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě.
- Bezplatnou dopravu vodícího psa, je-li prakticky nebo úplně nevidomá, pokud ji nedoprovází průvodce.

Osobě, která je držitelem průkazu ZTP nebo průkazu ZTP/P, a průvodci průkazu ZTP může být poskytnuta sleva ze vstupného na divadelní a filmová představení, koncerty a jiné kulturní a sportovní akce. Tyto benefity jsou nenárokové. Další nároky osob, které jsou držiteli průkazu TP, ZTP nebo ZTP/P, upravují jiné právní předpisy. Těmito předpisy jsou například zákon o daních z příjmu, zákon o místních poplatcích, zákon o správních poplatcích, zákon o pozemních komunikacích, zákon o dani z nemovitosti.

Parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením

Problematika speciálních označení vozidel patří do kompetence Ministerstva dopravy. Speciální označení vydávají obecní úřady obcí s rozšířenou působností.

Kdo má na parkovací průkaz nárok?

Držitelé ZTP a ZTP/P, kteří mají svůj automobil nebo kteří jsou v nějakém autě přepravováni. Parkovací průkaz nelze získat bez průkazu osoby se zdravotním postižením (OZP) 2. nebo 3. stupně, tj. s označením ZTP nebo ZTP/P.

Nemám průkaz ZTP nebo ZTP/P, co mohu dělat?

Pokud někdo potřebuje parkovací průkaz do auta, ale není držitelem ZTP nebo ZTP/P, musí nejdřív podat žádost o příznání průkazu OZP a současně žádost o tzv. příspěvek na mobilitu na úřadu práce podle místa trvalého bydliště. V této věci úřad obvykle rozhodne za čtyři až šest kalendářních měsíců. Je-li ZTP nebo ZTP/P ze zdravotního stavu přiznáno, je nutné počkat na rozhodnutí a fyzické vydání průkazu. S originálem průkazu a jednou fotografií lze potom během jednoho dne na počkání vyřídit parkovací průkaz. Držitel budoucího parkovacího průkazu musí být na úřadě vždy osobně přítomen, aby průkaz podepsal. Parkovací průkaz je vydáván na úřadu obce s rozšířenou působností. Stupeň invalidity a invalidní důchod nemá na parkovací průkaz žádný vliv.

Výhody spojené s parkovacím průkazem

- Bezplatné stání na místě pro vozíčkáře označeném kresleným piktogramem ve většině měst a obcí České republiky. Pravidla parkování s parkovacím průkazem jsou schvalována radou kon-



krétního města, takže se mohou lišit. Systém předpokládá, že jede-li držitel parkovacího průkazu do města mimo své trvalé bydliště, pravidla parkování si předem ověří. Parkovací průkaz opravňuje držitele k bezplatnému stání na místě pro vozíčkáře označeném kresleným piktogramem, a to ve všech státech Evropské unie.

- Parkovací průkaz umožňuje zřízení vyhrazeného stání před domem, bytem. Zřízení, tedy vyznačení piktogramu vozíčkáře na zem a instalace vodorovné značky označující toto místo, je v některých městech zpoplatněno. Některá města hradí zřízení vyhrazeného místa ze svého rozpočtu, takže pro držitele je to zdarma.

- Od poplatku za užití silnice, pozemní komunikace, na které vůz stojí, jsou držitelé průkazu ZTP a ZTP/P osvobozeni.
- Vozidla, která mají viditelně vystavený parkovací průkaz, nejlépe za předním sklem ze strany řidiče, nemusejí mít zakoupenou dálniční známku, protože jsou od mýtného plně osvobozena.
- Platí to však pouze na našem území, kde byl vydán parkovací průkaz. Ve všech ostatních státech je nutná dálniční známka.

Jak správně umístit parkovací průkaz ve voze?

V patřičném zákoně není umístění průkazu nijak detailně popsáno, pouze se zde uvádí, že má být umístěn viditelně. V praxi bývá parkovací průkaz nejčastěji umístěn za předním sklem vozu ze strany řidiče, přední stranou s vyznačenou platností směrem ven, takže sedíte-li ve voze, díváte se na zadní stranu parkovacího průkazu, kde je nalepená fotografie držitele. Důležité je, aby váš parkovací průkaz byl vždy umístěn tak, že je zřetelně vidět datum platnosti.



Příspěvek na mobilitu

Tento příspěvek je opakující se nenároková dávka, která je určena osobě starší jednoho roku:

- Která má nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením ZTP nebo ZTP/P a které byl přiznán podle předpisů účinných od 1. 1. 2014.
- Která se opakovaně v kalendářním měsíci za úhradu dopravuje nebo je dopravována.
- Které nejsou poskytovány pobytové sociální služby podle zákona o sociálních službách v domově pro osoby se zdravotním postižením, v domově pro seniory, v domově se zvláštním režimem nebo ve zdravotnickém zařízení ústavní péče.
- Podmínky nároku na příspěvek na mobilitu, s výjimkou podmínky opakovaného dopravování za úhradu, musí být splněny za celý kalendářní měsíc.
- Splnění podmínky opakovaného dopravování za úhradu prokazuje žadatel čestným prohlášením.



- Z důvodů hodných zvláštního zřetele může být příspěvek na mobilitu přiznán i osobě, které jsou poskytovány pobytové sociální služby uvedené výše, pokud splňuje všechny ostatní zákonné podmínky. Opakovanou dopravu je třeba v těchto případech věrohodně prokázat.
- Nárok na výplatu nenáleží za kalendářní měsíc, jestliže je oprávněné osobě po celý tento kalendářní měsíc poskytována zdravotní péče v průběhu hospitalizace.

Výše dávky je 550 Kč měsíčně.

Kde o dávku žádat a jak?

Řízení o přiznání příspěvku na mobilitu se zahajuje na základě písemné žádosti podané na ministerstvem předepsaném

tiskopise. Žádosti jsou k dispozici na kontaktních pracovištích krajských poboček úřadu práce nebo na integrovaném portálu MPSV v sekci elektronické formuláře. Pokud však probíhá řízení o průkazu osoby se zdravotním postižením, přeruší krajská pobočka úřadu práce řízení o příspěvku na mobilitu. Dávku lze přiznat od data podání žádosti a vyplácí se tzv. zpětně, to znamená do konce kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, za který náležel. Na žádost příjemce může být příspěvek na mobilitu vyplácen jednou splátkou vždy za tři kalendářní měsíce, za které náleží.

Pro aktuální informace o výši dávek pro zdravotně postižené sledujte webové stránky MPSV.

Mgr. Michaela Černá
sociální pracovnice a psychoterapeutka
B. Braun Avitum s.r.o.

Sudoku

SNADNÉ

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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

INSPIRUJÍCÍ OSOBNOST S NEODOLATELNOU TOUHOU CESTOVAT

Píše se rok 2000 a Yann-Cédric byl úspěšně transplantován. Tím se pro něj všechno změnilo. Žít s funkční ledvinou mu umožnilo dosáhnout kýženého cíle, dokončit školní vzdělání a vystudovat zubní chirurgii a biologii. Po absolvování studia začal pracovat ve farmaceutické společnosti, kde pracuje dodnes jako lékařský a vědecký konzultant pro hematologii a onkologii.

S poruchou ledvin bojuje od raného dětství

Narodil se na Pobřeží slonoviny a od raného dětství trpěl chronickou nedostatečností ledvin. Jeho vrozenou poruchu ledvin nebylo v jeho rodné zemi možné léčit, a tak byl kvůli diagnóze a operaci převezen do Francie. V šesti měsících byl operován v pařížské nemocnici Hôpital Necker-Enfants

malades. Ve čtrnácti letech začal být závislý na dialýze, ale již po několika měsících byl poprvé transplantován. Bohužel se tato transplantace nezdařila.

Druhá transplantace již byla úspěšná

Dochází k tomu i u mnoha jiných pacientů ve stejném stavu.

Pro Yanna-Cédrica to však znamenalo další dva roky na dialýze. Jednoho dne v roce 2000 se to konečně stalo: Yann-Cédric získal další transplantát a tato druhá transplantace byla úspěšná. Dokončil své vzdělání, vystudoval zubní chirurgii a biologii a začal pracovat ve farmaceutické společnosti. Během těch let Yann-Cédric také cestoval, a to nejen soukromě, ale i na služební cesty.

Při dialýze se nikdy nenudí

O pět let později, v roce 2015, jeho organismus začal ledvinu odmítat a Yann-Cédric neměl jinou možnost než se znovu vrátit k dialýze. Bere to překvapivě klidně, ale jeho každodenní život teď vyžaduje větší organizaci. „Tři čtyřhodinové hemodialýzy týdně vyžadují určitou přípravu,“ přiznává. Při dialýze se však nikdy nenudí. „Využívám tu dobu pro svou druhou vášeň, kterou je psaní sci-fi románů,“ doplňuje Yann-Cédric.



Aktivní životní styl si udržuje i jinak. Dokonce našel praktické řešení pro své služební cesty: „Když jedu na služební cestu, což se stává minimálně dvakrát týdně, jedu buď jen na jeden den, nebo když na ní musím zůstat přes noc, zajis-

„Já například chodím do dialyzačního střediska B. Braun. Když potřebuji nebo chci cestovat, podívám se do seznamu partnerských zařízení a zkontaktuji je, abych zjistil, zda pro mne mají místo v den, kdy tam chci být. Moje středisko mi pak pošle příslušnou informaci a papíry, které pro tamní péči potřebuji. Je



tím si, abych se v šest hodin večer vrátil zpátky na dialýzu.“ Yann-Cédric plánuje delší cesty ve Francii i jinde v cizině společně s místními dialyzačními středisky. Byl potěšen, když zjistil, kolik středisek provádějících prázdninové dialýzy je nyní k dispozici a jak se jejich pracovníci snaží, aby se pacienti cítili zcela volní a mohli cestovat.

to trochu komplikovanější na organizaci a je třeba to udělat aspoň měsíc předem, ale ať už je to ve Francii nebo v cizině, nikdy jsem neměl žádné problémy s objednávkami, s jedinou výjimkou, kdy neměli volné místo.“

Nikdy nepřestávejte žít svůj vlastní život

Samozřejmě není vždycky všechno perfektní. Při dialýze se musíte přizpůsobit místním podmínkám, a ty se vždy neshodují s vašimi vlastními prázdninovými plány. I když existuje široký výběr míst, kam se dá jet, jejich počet není neomezený. Za hranicemi Francie též musíte mluvit anglicky, abyste se dorozuměli. „Cestování je ale přece náramná zábava! Stačí trocha ochoty ke kompromisu, a všechno je hned snazší,“ říká Yann-Cédric a radí: „Toto léto jsem doufal, že pojedou na Azory, ale není tam dialyzační středisko. Chtěl jsem navštívit nějaký ostrov, tak jsem si místo toho vybral Madeiru.“ Když Yann-Cédric jede na dovolenou s rodinou nebo přáteli, vždy se snaží co nejlépe využít drahocenný čas, který s nimi na sluníčku stráví. Dialýza je toho prostě součástí. „Po dialýze jsem někdy unavený, musím si odpočinout a nemohu se příliš zapojovat do toho, co dělají. Všichni to ale chápou,“ přiznává. Obvykle se docela rychle vrátí do víru života – chodí na túry, běhá, hraje badminton nebo volejbal a cvičí s ostatními. Vždy si však uvědomuje, že musí být opatrný na svou arteriovenózní píštěl.

Yann-Cédric má pořád spoustu cestovních plánů, které se týkají služebních i soukromých cest. Ostatním lidem, kteří mají stejné problémy, radí, aby jednali stejně jako on: „Nevzdávejte cestování kvůli tomu, že byste se báli problémů. Musíte žít svůj život, trávit čas se svou rodinou a přáteli, cestovat, kdykoli je to možné, ale samozřejmě vždycky musíte respektovat svůj zdravotní stav.“



KOLÉBKA PORTUGALSKA GUIMARÃES

Rozlehlé pláže, fascinující hory, okouzující údolí řeky Douro a samozřejmě Porto. Druhé největší město Portugalska, činí svou různorodostí ze zeleného portugalského severu atraktivní turistický cíl pro všechny, kteří si chtějí užívat život anebo rádi objevují nové věci. Uprostřed této dech beroucí oblasti, a to pouhých padesát kilometrů od Porta, leží neobyčejné městečko Guimarães pyšníci se restaurovanými venkovskými domy, hrady porostlými břečťanem, překrásnými náměstíčky a pouličními kavárnami.

Je skutečně jedinečné. Každý, kdo do něj zavítá, nebude chtít hned tak odejít a nikdy na něj nezapomene. Vryje se všem do paměti svým něžným kouzlem.

Podle pověsti se v něm narodil i první portugalský král Alfonso I. Historie města je po staletí provázána s panovníky

Portugalska. Tato skutečnost se i dnes odráží ve velkém množství kostelů

a paláců. Staré město se svými úzkými uličkami je od roku 2001 zapsáno na seznamu světového dědictví UNESCO a v roce 2012 se městečko, které má asi 40 000 obyvatel, stalo na rok středem pozornosti milionů návštěvníků po svém jmenování evropským hlavním městem kultury.

Bez ohledu na davy lidí, které ho v té době navštívily, zůstalo Guimarães místem pro zasvěcené. Turisté často navštěvují město

na jeden den, prohlédnou si palác vévodů z Bragança, kostel Nossa Senhora da Consolação zasvěcený Panně Marii Utěšitelce a středověký castelo, který kdysi chránil město před útoky nepřátel. Když však zůstanete déle, můžete se vcítit do atmosféry studentské vesničky a magického ticha zelených svahů města, můžete nalézt svou oblíbenou kavárnu a pochutnat si v jedné z mnoha *paste-larias* nedotčených turisty a obdivovat *azulejos*, proslulé barevné keramické obklady na fasádách budov, díky nimž se město stalo jedním z drahokamů portugalské architektury.





s jeho gurmánskými restauracemi a trhy moderního umění, podívejte se v něm do knihkupectví Livraria Lello připomínajícího chrám, které inspirovalo J. K. Rowlingovou při psaní Harryho Pottera, nebo se projedte historickou tramvají č. 18 ke snobským vilám a předměstí Foz na pobřeží oceánu.

Další nezapomenutelnou atrakcí je pěší túra v národním parku Peneda-Gerês, divoké horské oblasti na hranicích se Španělskem, kde vám cestu úplně běžně zkříží divocí koně a kde pastevci ovcí stále ještě žijí se svými stády, stejně jako žili kdysi dávno jejich předchůdci.

Pokud jste se již nabažili klidu a ticha a už jste se vydali lanovkou na vrchol místní hory Serra da Penha, můžete začít podle své chuti objevovat okolí.

Přivábit vás může svěžest Atlantského oceánu a pláže na pobřeží Costa Verde. Vyzkoušejte kypící město Porto

Mnoho návštěvníků nemůže vynechat návštěvu Vila Nova de Gaia, domova světově proslulého portského vína. Jeden z nejkrásnějších způsobů, jak poznat přírodu a jedinečnou krajinu severního Portugalska, je výlet po řece Douro. Toto údolí je nejstarším vinařským regionem Evropy.

Dialyzační středisko Guimarães | Rua Dr. Joaquim de Meira

4800-010 Guimarães | Guimarães, Portugalsko

Vzhledem k cestovním omezením způsobeným koronavirem klinika v současné době neprovádí prázdninové dialýzy.

www.bbraun-dialysis.com

Dvoustránka
převzata z německého
partnerského časopisu
Share for Care



Národní parky Podyjí a Thayatal

Kam jinam se u nás zjara vydat za teplem a divokou přírodou než k naší jižní hranici – do národního parku Podyjí. Tady, v hluboce zaříznutém údolí přirozeného toku Dyje, se ukrývají zbytky divočiny, nad řekou občas přeletí vzácný čáp černý a v okolní krajině je i několik významných kulturních památek.

Náš nejmenší národní park leží západně od Znojma na hranici s Rakouskem, kde navazuje na National park Thayatal, se kterým vytváří přeshraniční bilaterální chráněné území. Celé území se pak vyznačuje mimořádnými přírodními scenériemi, tvořenými pestrou směsí skalních srázů, meandrů, rozsáhlých suťových polí a těžko prostupných strží. Najdeme zde ale i nyní již vzácné nivní louky a prosluněné lesostepi s pestrými koberci teplomilných rostlin. Také kvůli této směsici různých prostředí je zde příroda charakteristická mimořádnou rozmanitostí živočišných a rostlinných druhů a jejich vysokou koncentrací na relativně malé ploše.

Vydejme se nyní na prohlídku západní poloviny těchto národních parků. Cestou zavítáme do návštěvnického centra NP Podyjí v Čížově, na zámek Vranov nad Dyjí, prohlédneme si pohraniční opevnění z dob železné opony, prozkoumáme rakouské městečko Hardegg a hlavně si užijeme dlouhou procházku divokou i kulturní krajinou v okolí řeky Dyje. Čeká nás téměř 25 kilometrů dlouhý okruh a další nezapomenutelný den.

Čížov

Na výlet se vydáme z malé obce Čížov. Ta je často uváděna jako vstupní brána do NP Podyjí, a snad také proto je zde v budově bývalé finanční správy návštěvnické středisko parku. Otevřeno mají ale až od 9 hodin, takže na jeho prohlídku není moc času vzhledem k délce trasy, která nás čeká. Přesto se dovnitř podívejte – je zde pěkná expozice o přírodě Podyjí a můžete tady získat i zajímavé tištěné informace a koupit si mapy, pohledy nebo suvenýry.

A ještě něco je na návštěvnickém centru zajímavé. Pod venkovní terasou na rohu



Památník železné opony v Čížově

budovy si při odchodu všimnete malých zvláštních okének – zkušené oko v nich hned rozpozná střílny bunkru, který je ukrytý pod terasou. Bunkr zde byl vybudován před druhou světovou válkou stejně jako celá budova. Po válce stavba sloužila jako kasárna pohraniční stráže. Vedle budovy potěší zájemce o přírodu venkovní geologická expozice a děti jistě nenechají bez povšimnutí malé dětské hřiště.

Posledním neopomenutelným místem Čížova a okolí návštěvnického střediska je památník železné opony – údajně jediný památník tohoto druhu na území jižní Moravy. Sestává z ukázky konstrukce a složení soustavy plotů a zábran, které se táhly po celé západní hranici Československa v době vlády KSČ. Na konci asi 200 metrů dlouhého plotu stojí strážní věž, tzv. špačkárna – nedílná součást linie železné opony. Z ní příslušníci pohraniční stráže střežili okolí hranice.

Z Čížova se vydáme po asfaltové silnici směrem k hranici s Rakouskem. Povede nás modrá turistická značka asi jeden kilometr až k rozcestí Na Keplech, odkud odbočíme doprava na červenou značku. Po chvíli chůze se vytratí zpevněná cesta

a vstoupíme do lesa. Chodník postupně klesá do údolí a na některých místech je nádherný výhled na Dyji. Setrvejte chvíli a jen tak sledujte, jak teče voda, šumí les a nad tím vším plachtí ptáci. Možná se vám poštěstí mezi nimi spatřit i již zmiňovaného čápa černého – symbol národního parku Podyjí. Podél cesty, která je v těchto místech nazývána Pašerácká, jsou k vidění zajímavé tvary zvětrávání skal, skalní hříby a srázy. V mapě se dokonce uvádí, že „stezka je vhodná jen pro zdatné turisty bez strachu z výšek“ – no není to tak vážné, jistě to zvládnete... Exponovanější část stezky končí u odbočky k obelisku nad Ledovými slujemi, kam na chvíli z cesty odbočíme a na obelisk se zajdeme podívat. Stojí na skalním hřbetu vysoko nad řekou a je odtud na ni parádní výhled. Obelisk byl postaven v roce 1860 okrašlovacím spolkem ve Vranově a v roce 1892 zde byla vyznačena jedna z prvních turistických cest na Znojemsku. Zajímavé, že? A co ty ledové sluje? Jsou to nepřístupné pseudokrasové jeskyně – tedy nevznikly krasovými jevy, ale působením vody a mrazu, takže nemají žádnou krasovou výzdobu, jako jsou třeba krápníky. Namísto nich je v zimě zdobí velké rampouchy. Led v nich

prý vydrží dlouhou dobu a v létě údajně z jeskyní vychází ledový vzduch. Nezbyvá než věřit údajům z naučné tabule, protože k jeskyním cesta nevede a stejně je do nich vstup zakázán z důvodu ochrany netopýrů – jsou domovem až pro sedmáct druhů těchto vzácných letounů.

Od obelisku pokračuje chodník stále pomalu dolů okolo Mahrovy studánky s výbornou vodou a přes nově opravený dřevěný mostek hraběnky Heleny Mnizkové (bývalé majitelky panství) až k řece Dyji. Tady je možné si zchladit nohy v řece a trochu si odpočinout před vstupem do civilizace – Vranova nad Dyjí. Ještě než se ale vydáme do města, čeká nás přechod přes řeku po zavěšené lávce v místní části Zadní Hamry. Tady se odpojíme od červené značky a vydáme se přes lávku po zelené značce směrem k Vranovu.

Vranov nad Dyjí

Městečko je uzavřeno na dně strmého údolí Dyje. Jeho historická část se tísni na plošině velkého meandru, modernější

zástavba je pak severně nad řekou. Za ní pak pokračuje Vranovská přehrada – tu ale při dnešním výletě neuvidíme. Už při příchodu do Vranova je z dálky vidět monumentální barokní zámek Vranov nad Dyjí. Vypíná se na skále nad městečkem a řekou a láká k návštěvě. Zámek je to hlavní, co je ve Vranově k vidění a co byste měli navštívit. Z historického centra je to ale nahoru ještě pěkný kus do kopce, takže doporučuji se k zámku vyvézt turistickým vláčkem, který jezdí z náměstí pravidelně a spolehlivě.

Zámek byl postaven na místě dřívějšího gotického hradu. Ten ale v roce 1665 vyhořel a dodnes z něj zbyly jen tři hranolovité věže. Za současnou podobu zámek vděčí císařskému architektovi Johannu Bernhardu Fischerovi z Erlachu a rodu Althannů, který vlastnil zámek zhruba sto let od sklonku 17. století. Dominantami zámku jsou velkolepý elipsovitý sál předků a kostel Nejsvětější Trojice. No a pro zajímavost – natáčela se tady pohádka Nesmrtelná teta. Uvádí



Vyhlička na Dyji z Pašerácké stezky

se, že zámek patří k nejhodnotnějším světským stavbám středoevropského baroka. Posuďte to sami na některém z dvou 45minutových okruhů.

Pokud už nemáte na prohlídku zámku příliš času nebo jste zde třeba již byli, nechte se vyvézt až na konečnou vláčku na parkoviště u statku. Tady je totiž další zajímavost k prozkoumání – dva nepříliš od sebe vzdálené bunkry pohraničního opevnění přeměněné na muzeum. V sezóně a o víkendech vás tu provedou nadšení průvodci a odpoví vám snad na všechny dotazy, na které si vzpomenete. Zajímá-li vás vojenství a historie, budete nadšeni.

Rakouská strana Podjíví, Felling

Od bunkrů se vydejme dál po moderní turistické značce. Ta nás už bude doprovázet až zpět do Čížova, ale nejdříve se ještě pořádně projdeme. Cesta vede po úbočí Junáckého potoka téměř pořád lesem až do obce Podmyče. Tady se ale zastavovat nebudeme a pokračujeme dál k česko-rakouské hranici. Stačí pár stovek metrů po polní cestě a jsme v Rakousku. Cesta je tady poněkud rovná a snad



Zvonek broskvovitý



Náprstník žlutý

i méně zajímavá, ale za povšimnutí stojí rozdíl ve způsobu obhospodařování zemědělské půdy u nás a u sousedů v Rakousku. Jako mávnutím kouzelného proutku se velikost polí za hranicí razantně zmenší a krajina je náhle „jemnějšího zrna“. Unavené údy je možné nechat trochu odpočinout na lavičce pod mohutnou borovicí na rozcestí polních cest ještě před vstupem do rakouské obce Felling. Tato obec nijak nevybočuje z jiných podobných vesnic s jedinou výjimkou – je tady poslední rakouský závod na zpracování perleti. V současné době asi nebudete moci absolvovat exkurzi do závodu, kterou zřízení nabízí, ale aspoň si prohlédněte informační tabuli, kterou budete míjet u odbočky ke zmiňovanému podniku. Dozvíte se zde, že účastníci exkurze se mohou seznámit se starým řemeslným uměním výroby perleťových knoflíků a že v rámci prohlídky probíhá názorná ukázka výroby

knoflíků a šperků z lastur. V podnikové prodejně lze pak v předváděcí místnosti spatřit širokou paletu perleťových šperků, od ušlechtilých náhrdelníků a náramků až po jemně cizelované brože a přívěsky. Zajímavé je, že firma byla založena v roce 1911, takže tento rodinný podnik pokračuje v řemeslné tradici již 110 let. Dříve se zde zpracovávaly mušle z Dyje a Moravy. Když byly domácí zásoby vyčerpány, byl zahájen roku 1948 import mořských mušlí a šneků, z nichž se zde knoflíky a šperky vyrábějí dodnes.

Z Fellingingu vede turistická značka pěkný kus po silnici (musíte to prostě vydržet), ale aspoň nahoře za obcí se místní postarali o unavené poutníky a vybudovali na travnatém plácku u silnice několik laviček ve stínu stromů. Až asi po kilometru a půl od posledního stavení opustíte silnici, začne cesta zpočátku pomalu a později docela zprudka klesat opět do údolí Dyje, aby vás přivedla do krásného historického hraničního městečka Hardegg.

Hardegg – nejmenší rakouské město

Dominantou Hardeggu je zřícenina kamenného hradu na skále nad řekou, který dal městečku i jméno. Název hradu se odvozuje od starého německého slova hard (les) a slova egg (skála, kámen), v přeneseném smyslu pak „pevný dům v lese“. Jen pro informaci – hrad byl vystavěn ve 12. a 13. století a přestavěn na počátku 20. století. Sloužil k ostraze staré zemské hranice, po roce 1867 v něm byly umístěny památky na popraveného mexického císaře Maxmiliána Habsburského, bratra Františka Josefa I. Na hradě se za normálních okolností provází, ale zřejmě už nebudete mít dost sil a ani už nebude otevřeno, když se sem dostanete. Projděme se tedy raději podhradím vedeni turistickou značkou podél řeky a zažijme si poklidnou atmosféru, kterou lze často pociťovat v blízkosti pomalu plynoucích řek. Cesta nás přivede až k mostu přes řeku a současně ke státní hranici. Na druhé straně mostu stojí budova bývalé celnice, kde se odehrála jedna z mála přestřelek při obraně hranice před německou okupací.

Od celnice vede asfaltová cesta vzhůru lesem směrem k Čížovu. Cestou si ale ještě udělejme jednu malou odbočku k vyhlídkovému altánu – na Hardeggskou vyhlídku. Ta je vzdálena asi 400 metrů od silnice vysoko na skále naproti Hardeggu, na nějž je z ní nádherný rozhled. Určitě nebudete litovat, že jste si trochu zašli. Z vyhlídky do cíle a místa, odkud jsme se ráno vydali, jsou to už jen necelé tři kilometry pohodové cesty.

Přeji šťastnou cestu!

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor

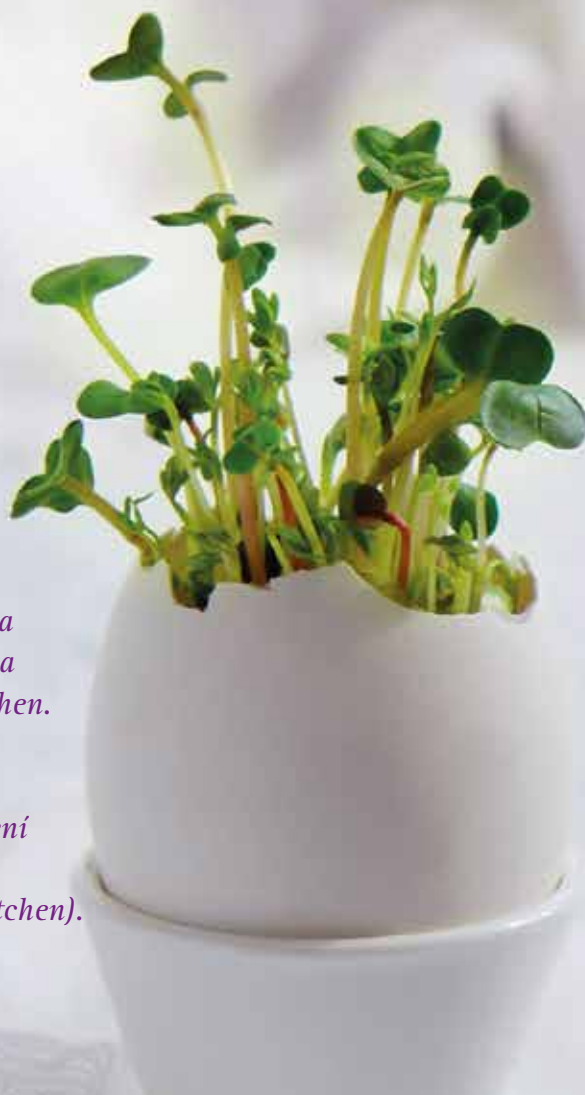


Vyhlička na Hardegg z české strany Dyje

Jaro na talíři



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).



Plněná vejce

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 6 vajec
- 1 lžice jogurtu
- 1 lžice zakysané smetany
- ½ lžice majonézy
- 2 lžičky anglické hořčice
- 1 jarní cibulka
- 10g nasekané pažitky
- řeřicha na ozdobu
- pepř a sůl



Vejce uvaříme natvrdo a vložíme do studené vody, aby se nám později dobře loupala. Vychlazená vejce oloupeme a překrojíme na půl. Lžičkou vydlabeme žloutky i trochu bílku a vytvoříme z vaječných půlek „lodičky“, které později naplníme krémem.

Vydlabané žloutky a bílky dáme do mixéru, přidáme jarní cibulku a pažitku nasekanou nadrobno, jogurt, zakysanou smetanu, majonézu a hořčici. Vše zlehka osolíme, opepříme a mixujeme dohladka. Hotový krém dáme chladit na hodinu do lednice.

Krém naplníme do vaječných lodiček, ozdobíme řeřichou a můžeme podávat.

Energie: 609 kcal, bílkoviny: 36,6g, sacharidy: 8,6g, tuky: 46,5g, vláknina: 1,3g, fosfor: 0,5g, draslík: 0,5g

Špenátové palačinky se šunkou a tvarohem



INGREDIENCE (TĚSTO NA 8 PALAČINEK)

- 125 g čerstvého listového baby špenátu
- 10 g pažitky
- 80 g hladké mouky
- 250 ml mléka
- 2 vejce
- 1 lžička slunečnicového oleje
- pepř a sůl

Listový špenát opláchneme a minutu jej spaříme v horké vodě. Slijeme a okamžitě zchladíme ve studené vodě, abychom zachovali jeho krásně zelenou barvu.

Energie: 1512 kcal, bílkoviny: 111 g, sacharidy: 71 g, tuky: 87 g, vláknina: 15 g, fosfor: 1,7 g, draslík: 2,9 g

INGREDIENCE (NÁPLŇ)

- 250 g tvarohu
- 30 g smetany 31%
- 15 g másla
- 200 g šunky od kosti
- 1 stroužek česneku
- 20 g pažitky
- 200 g mraženého hrášku
- řeřicha a mladá hořčice na ozdobu
- slunečnicový olej na smažení a sůl

Do stolního mixéru dáme spařený a okapaný listový špenát, pažitku nasekanou nadrobno, mléko, mouku, vejce a čajovou lžičku slunečnicového oleje.

Zlehka osolíme a umixujeme palačinkové těsto dohladka. Těsto necháme odpočinout a mezitím si připravíme krémovou tvarohovou náplň.

V misce ušleháme tvaroh se smetanou, přidáme prolisovaný stroužek česneku, nasekanou petrželku, zlehka osolíme a promícháme. Mražený hrášek zalijeme horkou vodou a necháme jej namočený zhruba 10 minut.

Rozehřejeme si na středním plamenu pánev, slabě ji potřeme olejem a opečeme palačinky. Až budeme mít palačinky hotové, rozpustíme si v pánvi trochu másla a prohřejeme na něm hrášek. Hotové palačinky naplníme krémem, přidáme šunku, hrášek a vše nakonec ozdobíme vyklíčenou řeřichou a hořčicí.

Mrkvový koláč

INGREDIENCE (8 PORCÍ) KORPUS

- 200 g polohrubé mouky
- 130 g cukru krupice
- 20 g vanilkového cukru
- 50 ml mléka
- 60 ml slunečnicového oleje
- 4 vejce
- 230 g strouhané mrkve
- 1/2 lžičky mletého zázvoru
- špetka mletého muškátového oříšku
- 1 lžička najemno mleté pomerančové kůry
- hrubá mouka na vysypání formy
- moučkový cukr na posypání
- špetka soli

Z bílků se špetkou soli ušleháme tuhý sníh. Dortovou formu vymažeme důkladně máslem a vysypeme hrubou moukou. Do druhé mísy dáme mouku, cukr, koření a důkladně promícháme. K suché směsi přidáme najemno nastrouhanou mrkev, žlutky rozšlehané v mléce a oleji a důkladně těsto promícháme. Nakonec do těsta jemně zapracujeme sníh z bílků.

Energie: 1823 kcal, bílkoviny: 55 g, sacharidy: 290 g, tuky: 48 g, vláknina: 78 g, fosfor: 8,7 g, draslík: 2 g



Hotové těsto nalijeme do vysypané dortové formy a pečeme v troubě rozehřáté na 190 °C 30 až 40 minut do zlatova. Upečený koláč necháme vychladnout, přemístíme ho na podnos a posypeme moučkovým cukrem.

KOMPOST

ZAHRADNÍKOVO ČERNÉ ZLATO

Kompost se účastní koloběhů živin v půdě. A nejenom to: kompost je ideálním hnojivem a zlepšuje půdu. Dobře udělaný a pravidelně používaný kompost výrazně přispívá k růstu rostlin a zdraví půdy.

ZRALÝ KOMPOST

je zahradnickým zlatem. Když se vše dobře podaří, dodává kompost humus a živné látky pro blížící se sezonu. Kompost se skládá ze zbytků rostlin, které musí být dobře vytríděny a uloženy do vrstev. Všechny rostlinné zbytky, které skončí v kompostu, musí být zdravé a nesmí být příliš zdřevnatělé. Při vrstvení hromady kompostu se mezi vrstvy vždy přidává lopatka zralé kompostované zeminy. V průběhu vícero měsíců pak uzrává nový kompost. Je-li asi po devíti měsících dobře zetlelý, proseje se a využije na zahradě. Tak vzniká nový humus a naše bylinky jsou co nejlépe vyživovány.





PRO LEPŠÍ KVALITU: PRAVIDELNÉ DÁVKY MLETÝCH NEROSTŮ ZÁSOBUJÍ MIKROORGANISMY V HROMADĚ KOMPOSTU MINERÁLNÍMI LÁTKAMI A STOPOVÝMI PRVKY A PODPORUJÍ ZAŽÍVACÍ POCHODY.

VYTRVALOST V ZAHRADĚ...

... je základ. Zdravá zahrada vzniká léta a potřebuje trochu trpělivosti. Velmi jednoduché základní pravidlo zní: hodně se věnujte půdě a zahradě neberte více, než jí později můžete vrátit. Kdo pouze seje, pěstuje a sklízí, musí dříve nebo později pocítit, jak se úrodnost půdy snižuje. Naším cílem je pěstovat bylinky, sklízet je a zároveň udržovat úrodnost půdy.

PŘÍRODA JAKO VZOR

Když jdeme s otevřenými očima krajinou, porozumíme velmi rychle procesu vzniku a zániku ve světě rostlin. Ať v lese, nebo na louce, opadané listy a odumřelé části rostlin tlejí, zlepšují půdu a vyživují rostliny v příštím roce. Co je tedy lepší než napodobit přírodu a zavést na zahradě přirozený koloběh. Když se pozorně rozhlédneme v přírodě, zjišťujeme, že skoro nikde není holá země. To má svůj dobrý důvod. Zetlelé listy nebo také zavřený rostlinný po-

kryv zabraňují erozi půdy. Kolísání teplot je regulované, hospodaření vodou vyvážené a život v půdě aktivní. Vytváří se humus, ten je přeměněn na živiny a rostliny mohou zdravě růst. Tak se po tisíce let vytvářely naše půdy, a zaslouží si proto naši dobrou péči.

DOBRÁ OCHRANA

Pro naši zahradní půdu je nejlepší, když je vždy pokryta uzavřeným porostem rostlin. Při pěstování bylinek to samozřejmě není vždy možné, ale pomoci mohou prastaré triky. Mulče, zelená hnojiva a vyvážení hnoje jsou velmi dobré prostředky, ale nejlepší je vyvážení kompostu. Kompostování je výhodné, jednoduché, a přesto geniální. Je potřeba pouze vhodné místo na zahradě a také trocha organizace.

Zdravé zahradní a kuchyňské odpadky se třídí a ukládají do vrstev na hromadu. Díky aktivitě mnoha mikroorganismů zetlejí na humus. Tento humus

je později vypotřebován na zahradě a vyživuje naše rostliny. Důležité je porozumět tomu, že tento postup není žádným požárním opatřením při nedostatku živin. Pro rozvoj svého geniálního účinku potřebuje kompost jistou pravidelnost při použití a také dostatek času. Dobře zetlelý kompost se na zahradě používá nejlépe na podzim nebo časně na jaře. Poskytuje perfektní ochrannou vrstvu pro půdu. Pod ochrannou vrstvou je o něco tepleji a vlhčeji, ideální podmínky pro půdní život. Aktivní půdní život kypří půdu, rozkládá kompost na humus a humus na živiny pro rostliny.

Rostliny znovu dostanou přesně ty živiny, které potřebují, poděkují za to zdravým růstem a my pak máme dobrou úrodu. Uvidíte, že úsilí se vždycky vyplatí, a buďte si jisti, že pravidelně aplikovaný kompost vylepšuje vaši půdu trvale.

SVĚT HNOJIV

ORGANICKÁ A MINERÁLNÍ

Ke zdravému růstu potřebují bylinky nejenom vodu, teplo a světlo, ale také živiny. Informace o stavu živin dává půdní rozbor na jaře. Výsledek je většinou doporučením pro hnojení.



SPRÁVNÁ HNOJIVA

V dnešní době existuje nespočet možností, jak regulovat poměr živin v půdě. Zatímco průmyslové zemědělství v první řadě sází na cílené zásobení rostlin minerálními hnojivy, bio zahradník přísahá na stálé zaopatření půdy humusem. Tento humus je znovu mineralizován zdravými půdními organismy a vyživuje naše rostliny. Při vši dobré vůli a snaze udržet přírodní koloběhy v půdě musíme v případě nedostatku živin přistoupit na hnojení.

ORGANICKÁ HNOJIVA

Organická hnojiva jsou rostlinného nebo živočišného původu a jsou pokládána za trvalá. Jejich živiny se pomalu rozkládají a rostliny je mohou postupně odebírat. Výhoda je patrná: živiny zůstávají v půdě a nejsou tak lehce vyplavovány. Přesto však existu-

je jedna rozhodující nevýhoda. Jestliže rostlina potřebuje výživu rychle, tato alternativa je málokdy ihned k dispozici. Jedinou výjimku tvoří jácha z rostlin, ale také tu je nutno nejprve připravit. Proto je vždy výhodné znát dobře stav živin v půdě a případný nedostatek včas nahradit organickými hnojivy.

Kompost je dobře rozložená rostlinná hmota. Výživná hodnota závisí na jeho složení a stupni zralosti. O zahrada s bylinkami je dobře pečováno, jestliže je každý rok vyživena trochou kompostu.

Hnůj vzniká ve velkém množství v zemědělských podnicích a tradičně se používá ke hnojení polí a zahrad. Zvláště vhodné jsou hnoje od koní a hovězího dobytka, neboť obsahují

všechny nezbytné živiny ve vyváženém poměru. Ale pozor, čerstvý hnůj je pro většinu bylinek příliš silný, od vyvezení musí být uložen nejméně šest měsíců.

Piliny z rohů jsou zbytky z jatek a skládají se z rozemletých rohů a kopyt. Obsahují hodně dusíku a velice pomalu ho uvolňují. Piliny z rohů a kopyt jsou ideálním hnojivem pro bylinky, které se pěstují na půdách chudých na živiny.

Dřevěný popel je výborný tip. Obsahuje všechny živiny, které rostliny pro svůj růst potřebují. Vhodný je pouze popel z neošetřeného dřeva a nejlepší je ho před rozhozením prosít.

Zelené hnojivo je, stejně jako kompost, v užitkové zahradě velmi důležité. Na podzim i opakovaně mezi jednotlivými kulturami podporuje zdraví a pro-





vzdušnění půdy. Vhodné rostliny na zelené hnojení jsou svazanka (na obrázku nahoře), vojtěška, pohanka, řepka nebo hořčice. Zvláště efektivní jsou zelená hnojiva z luštěnin, jako jsou vlčí bobý, hrachy nebo fazole. Ta zlepšují

půdu a dodatečně shromažďují dusík ze vzduchu. Jícha z rostlin je jedním z nešetnějších a nejzdravějších hnojiv a posilujících prostředků pro rostliny. Obsahuje dusík, draslík a mnoho vedlejších živých prvků.

MINERÁLNÍ HNOJIVA

V obchodech najdeme četná minerální hnojiva. Většinou jsou vyráběna synteticky a obsahují hlavní a vedlejší výživové prvky ve vyvážené formě. Minerální hnojiva jsou hnojiva s jednou živinou, plná hnojiva nebo pomalu působící hnojiva. Působí velmi rychle a v případě potřeby mohou být použita záměrně. Tato hnojiva však mají spíše brzdicí vliv na půdní biotu. Pro bylinkovou zahrádku jsou mnohem vhodnější organicko-minerální hnojiva.

Jedná se o hnojiva, která se skládají z organických substancí a přírodních minerálů.

Vápn je přírodní minerální hnojivo. Okamžitě snižuje stupeň kyselosti půdy a používá se na jaře po rozboru zeminy. Důležité je, aby se obsah kyselin v půdě pohyboval v neutrální oblasti [pH 6,5 až 7,5]. Tomuto stavu se říká neutrální půdní reakce. Je-li půda příliš kyselá nebo zásaditá, jsou určité živné prvky v půdě vázány a pro rostliny již nejsou přístupné.

Mletá hornina pomáhá v případě, že půdě chybí stopové prvky. Je obzvláště vhodná pro zlepšování slatin a rašelinných půd a měla by být každý rok použita alespoň jednou.

TEKUTÁ VÝŽIVA

Již brzy po rozsazování (přepichování) nebo nejpozději po přesazování do nádob potřebují bylinky výživu. Pro pěstování bylinek v nádobách je zvláště vhodné tekuté hnojivo. V období růstu potřebují mladé rostlinky hnojiva s vyšším obsahem dusíku, v době květu a zrání spíše hnojiva s vyšším obsahem draslíku. Oba minerály jsou k dostání v obchodech. Tekutá hnojiva se dávkuje podle návodu, mísí se s vodou na zalévání a používají se zpravidla jednou týdně.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ŽIVINY ROSTLIN VE FORMĚ HNOJIV

ŽIVINY	ORGANICKÁ HNOJIVA	MINERÁLNÍ HNOJIVA
dusík	rohové piliny	jícha z kopřiv
fosfor	kostní moučka	Thomasova moučka
draslík	dřevěný popel, výrobky z řas	síran hořečnatodraselný
hořčík	–	hořká sůl, mletý magnezit
vápník (vápn)	–	mletý vápenec, pálené vápn
síra	–	sírnatá hnojiva
stopové prvky	kompost	mleté horniny



Příspěvek byl vytvořen ve spolupráci s nakladatelstvím



Ondřej Štindl

K hranici

Prozaik a scenárista Ondřej Štindl vybral pro přítomné číslo Dialogu ukázkou z třetího dílu svého románu K hranici. Hrdina, umělecky založený mladík Ivan, který se touží stát malířem, nastoupí v roce 1989 jako sanitář do ústavu pro tělesně postižené děti. Zde se setkává s devítiletou chovankou Karlou, velice nadanou kreslířkou. Ivan záhy pochopí, že dívka je mnohem talentovanější, než kdy bude on sám. Snaží se s ní navázat vztah – v něčem ochranný a v něčem až parazitický.

Stálo ho to tři týdny pečlivě dávkovaného usměvavého nezájmu, udržování se na okraji jejího obzoru. V pátek odpoledne za ním přišla, ať si s ní zahraje. Zavedla ho na svoje místo, na lavičku blízko plotu. Byl za ním vidět park a taky malé hřiště, chodily tam ty normální děti, lezly na kovovou prolézačku, věšely se za ruce za nejvyšší příčel, ruce měly dvě, na každé pět prstů, jen ať máma vidí, jak se tam udrží dlouho. Karla je teď ale nevnímala, usadila se a z kapsy kabátu vytáhla svoji propisku, mlčky se pustili do hry. Ivanovi se zdálo, že zahrada kolem nich ztichla v očekávání, jako krajina z kovbojky, v níž se dva protivníci v poledním slunci mlčky měří s dlaní na pažbě zbraně, omlácení po všech těch peripetiích, které je dovedly až sem, kde všechno skončí, kde všechno začne. Takže piškvorky.

V první partii zvítězila Karla, taky měla docela trénink, holka, a Ivan hrál naposled někdy na základce. Pochopil její fintu, jenomže už bylo pozdě, naskládala vedle sebe pět křížků, jako když vyšije. Nevykřikla radostí jako jindy, tváří se jí jen mihl stín spokojeného úsměvu a obrátila v sešitě list. Ještě jednou. Tentokrát už byl Ivan připravený, věděl, jak se bránit, a Karlin útok s přehledem rozvrátil. Těkala

očíma po papíře, kolečko, kam se podíváš, pět z nich se postavilo do diagonální řady, prohrála. Dali si ještě pět partií, všechny dopadly stejně. Karla byla pobledlá, rty tiskla zarputile k sobě. Poprvé zažívala, že její kouzlo přestalo fungovat, protože se mu někdo vzepl, měl tu drzost. Další porážku nevydržela, mezi zuby drtila propisku a vydávala nosové nesouhlasné zvuky, nebylo místo, kam by mohla udělat svůj křížek a něco tím změnit, vykolejit Ivanovu triumfující mašinu. Zprudka zavřela sešit, nejspíš si stoupla a zpřímá se na něj podívala, oči jí ztmavly, dva černé hroty.

„Jste zlý.“

Možná jsem. Šla pryč, tlačila vši silou nos dopředu, aby překonala nutkání ohlédnout se. Třeba jí teď ztratil, Karla se vrátí k tomu, co má jisté, vlídným úsměvům těch, kdo po ní nic nechtějí, za všechno jí pochválí a vřdycky ji nechají vyhrát. Musí být trpělivý a věřit, že se v ní nezmýlí, že se v ní probouzí ještě jiná potřeba a Karla v hloubi duše chce, co jí může dát právě Ivan. A ona ho přijme jako člověka, který je jiný, ojedinělý. Jinak by to nemělo cenu. Trvalo jí týden, než přišla zas, tvářila se jakoby nic, je ochotná udělit mu další audienci. I on předstíral, že se neděje nic zvláštního.

„Přijdu za chvíli, jo?“

Schválně si dal na čas, svázel děti na vozíčkách po rampě a snažil se vypadat zaměstnaně, po očku přitom sledoval lavičku blízko plotu. Nad opěradlem Karlina drobná hlava, soustředěná a nehybná, vítr honil mraky po nebi, střídavě na ni házel stín a zaléval ji světlem. Opřel se do Ivana, když si sedal vedle ní. Ani tentokrát ji vyhrát nenechal, ona ale porážku přijala klidněji. Povídali si, Ivan jí vysvětlil, v čem dělá chybu, chápala rychle. Další partie už byly daleko vyrovnanější a Karla byla do hry celá zapálená bez ohledu na výsledek. Cítila vzrušení z toho, že se zlepšuje. Občas vyhraje jen díky bystrosti svého úsudku, ne kvůli ohledům starších, kteří v ní vidí jenom dítě, jež přece nepotřebuje tak moc – podrbat na bříšku nebo nechat vyhrát v piškvorkách, aby se nahlas smálo a všem z toho bylo tak nějak hezky. V Ivanovi poprvé potkala člověka, který ji bral skutečně vážně, a Karla to nějakým způsobem oceňovala. Její hlas zněl jinak, když na něj promlouvala, už nebyla v roli, nepředváděla se.

Dohráli a ještě si chvíli povídali o těch nejobyčejnějších věcech. Mluvila klidně a klidně se i smála, jako kdyby se znali





už dlouho a prokecali spolu celé dny. Ptal se jí na školu, měla ráda matematiku, i když počítání jí moc nešlo. Fascinovala ji ale čísla, ráda je stavěla vedle sebe a proti sobě, aby se potkávala, kamarádila, hádala a zápasila. Za každým viděla nějakou osobnost, figuru, samé holky. Mrštná jednička, vyšňořená dvojka s vlečkou, pětka s vystrčeným zadkem. Jenom sedmičák byl kluk.

„Jseš mu trochu podobnej.“

Potkávali se skoro každý den, aspoň na chvíli, když měl po práci. Nechávala ho dívat se, jak kreslí, mávala rukou nad papírem, kde ze změti čar vyvstával její sen, její svět, křičel tam čerstvě stvořený, ještě nabitý silou velkého třesku, taková rána. Všechno v něm bylo poprvé. První princezna bloudila prvním lesem a rozšlápla prvním střívičkem první hřib, zatímco se hrstka jejich bojovníků chystala vyrazit do první bitvy a velitel ji houfoval pod vlajkou se zkoseným křížem.

„Iks. Tu máš prapor.“

Karla byla v těch chvílích mimo sebe, dávala svojí ruce, tomu nepatřičně krátkému klepítku, úsečné povely. A ruka se činila, papír se mačkal a kroutil pod vahou všech těch rozmáchně nahozených linií. Ivan rychle vzdal snahu přijít tomu zázraku na kloub, nebylo čemu, nebyla žádná Karlina metoda, již by mohl okou-

kat, sledováním ptáků se člověk taky ne naučí létat. Občas jí zkusil poradit nějaký drobný zlepšovák, dával si ale pozor, aby Karlina výraz nekazil zbytečnou poučeností. Většinou mu ale stačilo, že může tu chvíli být s ní, že to může vidět. Karlina dar na něj nepřecházel a on se ho z ní nesnažil vysát jako upír. Umění té malé holky ho obohacovalo jinak. Už se dokázal vyrovnat s vlastní nedostatečností, přijmout ji a věřit, že i tak by jeho snažení mohlo mít nějaký smysl. Karla byla nade všemi a jednou nad ní bude žasnout svět, pokud ji ovšem dřív nezkaží.

Ale aby její mimořádnost mohla vyniknout, musejí existovat i ti průměrní, ti, kteří se snaží, ale při nejlepším z toho vyjde něco jakž takž. Lidi jako Ivan. Takhle jí posloužit může, i sobě snad.

Bude stát v zástupu u cesty, až ona půjde kolem. Nebo půjde za ní. Bude jejím svědkem. Ředitelka si ho vyhmátla, sotva začali hrát.

„Soudruhu Kantnere, na slovíčko.“

Odevzdaně se postavil.

„V kolik hodin vám končí pracovní doba?“

„Ve čtyři.“

„A kolik hodin je teď?“

„Nevím. Nemám hodinky. Promiňte.“

Chvilke pro ledový úsměv vedle důležité funkcionářky.

„Tak to vám ráda pomohu. Je patnáct padesát. Co mi na to řeknete, soudruhu Kantnere?“

Neřekl nic, v mezích možností vypnul příjem. Ředitelce stačilo pár vět, aby se rozeřvala, Ivan si všiml, že se jí třese ret. I ředitelčin hlas při všem tom křiku nepůsobil jistě, spíš jako kdyby se něčemu bránila, zaháněla to, snažila se to na poslední chvíli uřknout. Má strach. I ona v hloubi duše cítí, že to přichází, že síla, která ji drží v její stroze zařízené kanceláři s portrétem prezidenta a koženkou potaženou pohovkou, by

Ondřej Štindl (1966)

je filmový a hudební kritik, spisovatel, scenárista a DJ. Studoval na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, po listopadu 1989 patřil k zakladatelům Radia 1, kde dodnes pravidelně vysílá. Jako kritik debutoval v Kritické příloze Revolver Revue; působil v Lidových novinách, české sekci BBC či časopise Týden; nyní je komentátorem serveru Echo24 a Týdeníku Echo. Za své scénáře získal dvakrát cenu Český lev (v roce 2010 za film *Pouta* a v roce 2017 za seriál *Svět pod hlavou*). V roce 2020 byl za svou novinářskou práci vyznamenán Cenou Ferdinanda Peroutky. Je autorem románů *Mondschein* (2012), *K hranici* (2016) a *Až se ti zatočí hlava* (2020).



foto Pavel Křikava, 2020

mohla ochabnout a ředitelka se propadne do nějakého nového světa. Na nepřátelské místo, kde nebude v její moci vynutit si úctu, a místo přicházejícího spánku na ni budou dotírat zneklidňující představy všeho toho hrozivého, co by mohlo přijít zítra. Ona věří, že se to stane. Možná bych mohl taky začít.

„Čemu se to smějete, soudruhu Kantnere?!”

Hlas se jí definitivně zlomil, chvílku ho ještě probodávala vzteklým a vlhkým pohledem a pak pokořená odtáhla pryč. Usmíval se jí do zad, když za sebou uslyšel vzlyk. Karla na lavičce brečela.

„Bála jsem se, že tě vyhodí.”

„Ale no tak...”

Snažil se jí uklidnit, být vlídný a pevný. Taky se mu ale do očí draly slzy. Vzmáhal se v něm vztek, nutil ho nahlédnout sebe sama z odstupů a Ivan byl zhnusený tím, co viděl. Mladíka, který nemá nejmenší tušení, co dělá a co může způsobit. Pohrával si s osamělým dítětem, udělal z něj předmět plánu, měl s ní ty svoje

záměry, a ani ho nenapadlo zkusit si představit, co všechno to může znamenat pro Karlu. Ona neměla skoro nic, jeho život byl ale plný možností. Skončí v práci a seběhne pod kopec na tramvaj a může jí jet klidně až na konečnou, vlézt do hospody, najít tam kamarády a dát se s nimi do řeči, chodit se v létě koupat bez studu, že lidi uvidí jeho nedokonalé tělo, být sám, když potřebuje, nebo být s někým, kdo je jenom jeho, jenom pro něj. Pro ni existovala jen rutina továrny na výchovu, náhražkové city a odpoledne piškvorky s Ivanem. Ve své zaslepenosti ji dotlačil do stavu, kdy si nemohla dovolit o něj přijít. Všechny ty hovory a fórky, které mu často vyvanuly z hlavy, když za sebou zavřel branku, se v ní ukládaly, vytvářely pouto závislosti. Ivan už nikdy nedopustí, aby kvůli němu plakala. Protože se změní, všechno se změní. Bude cítit jejich vztah, nebude si s ním pohrávat, ani s ní. Vráť jí, co mu dala, bude pro ni. Ne jako ten, kdo chrání sílu jejího umění. Bude chránit Karlu Dubskou. Protože ona

je víc než ty obrázky, to jenom Ivan jimi byl poblázněný. Jsou úžasné, protože ona je úžasná. Takhle jednoduché to je. Vzal ji kolem ramen, cítil, jak se Karla přestává třást, hlučně se vysmrkala, hlavu si o něj nechala opřenou. Seděli mlčky, dívala se skrz plot, tráva v parčíku s podzimem ztratila barvu, písek v prázdném pískovišti byl po dešti mokrý, městem se roztahovalo podzimní lezavo.

Po chodníku se vlekl desetiletý kluk v ušpiněných kalhotách, nesl si papírového draka, barevné papíry na ocasy zplihle visely. Chlapec se něčemu pochechtával, před sebou volně odpoledne, kdy se dá dělat tolik věcí.

„Taky bych chtěla pouštět draka.”

Zvednul se vítr.

„Budeme ho pouštět spolu.”

Nějak to půjde, nějak to zařídí. Jednou bude s Karlou pouštět draka. S tichou a samozřejmou jistotou si uvědomil, že by to mohla být nejšťastnější chvíle jeho života.

Sudoku

NÁVOD:

Žádná číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát,
žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát,
žádná číslice se nesmí ve čtverci 3 × 3 opakovat dvakrát.

SNADNÉ

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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

Rytíř maltézského řádu a zakladatel sanitní služby

Prof. Jaromír Mundy

Jaromír Mundy se narodil 3. října 1822 na hradě Veveří jako čtvrtý syn do rodiny bohatého továrníka barona Jana von Mundy. Jeho otec a také jeho dědeček byli bohatí továrníci a obchodníci s textilem a rodina von Mundy vlastnila řadu pozemků a panství.

Jaromír byl předurčen pro službu církvi. Studia zahájil na brněnském gymnáziu, poté absolvoval studium filozofie a nakonec nastoupil na teologii. V té době se poprvé ve velkém projevil jeho zájem o medicínu a namísto studia trávil čas pomocí v nemocnicích. Nakonec láska k lékařství vedla Mundyho k rozhodnutí z teologie odejít. Jeho otec ovšem s takovou volbou nesouhlasil a Jaromíra za trest donutil nastoupit na vojenskou dráhu.

Mundy sloužil jako kadet u 49. vídeňského pluku. Jeho vojenská kariéra stoupala a Mundy byl jako nadporučík odeslán na italskou frontu. Zde se v letech 1848–1849 v rámci Radeckého armády zúčastnil tažení a tady také poprvé viděl, v jak žalostném stavu se nacházejí ranění a jaké jsou problémy s jejich evakuací z bojišť. Tyto zkušenosti výrazně přispěly k jeho budoucí snaze založit organizované sanitní služby a jako první přišel s myšlenkou řadových sanitních vlaků jako pojezdných nemocnic. Mundy se také zajímal o psychiatrii a reformu v léčení duševně chorých a právě na italských bojištích byly vepsány první počátky dobrovolné sanitní služby tehdejší rakousko-uherské monarchie.

V roce 1855 Jaromír Mundy aktivní vojenskou službu opustil a ve svých 33

letech se vrhl na studium medicíny, která se stala jeho celoživotní vášní. Vystudoval na univerzitě ve Würzburgu a byl promován doktorem lékařství. Jako vojenský lékař se po bitvě u Solferina seznámil s Henrym Dunantem, s nímž sdílel společné teze v rámci péče o raněné. Dunant stál u zrodu Mezinárodního červeného kříže v roce 1863. První Ženevská úmluva o zlepšení osudu raněných v polních armádách byla podepsána zástupci zplnomocněných států 22. srpna 1864. Úmluvu do konce roku 1864 ratifikovalo deset států včetně Rakouska.



V roce 1866 se Jaromír Mundy zapojuje do práce prvního lazaretu maltézského řádu. Jako lékař severní armády působil ve stejném roce na bojišti u Hradce Králové, kde pracoval v polní nemocnici. Po prohrané bitvě řídil evakuaci raněných a prosadil využití železnice k přepravě raněných z bojiště do civilních nemocnic. Díky této zkušenosti zjistil, že největším problémem je rychlost dopravy raněných z bojiště do polních obvazíšť a také ve stabilním udržení hygieny. Mezi válkami se také snažil organizovat zlepšení péče o duševně nemocné. Pro pařížskou světovou výstavu v roce 1867 nechal zbudovat vzorový dům pro duševně nemocné.

Na výstavě též s velkým úspěchem předvedl sanitní pavilon s lazaretním vlakem pro transport raněných z bojiště.


Jaromír Mundy proslul jako iniciátor a propagátor myšlenky sanitních vlaků. Jako prvního ho napadlo využít železnici pro přepravu raněných a prezentoval myšlenku přestavby vagonů. Jeho nápad později realizovalo České velkopřevorství johanitů, které po Mundyho vzoru nechalo takto upravit osm vlaků. Ty pak byly využity jako pojezdné nemocnice v první světové válce.

V roce 1872 byl Jaromír Mundy jmenován profesorem Vídeňské univerzity, kde přednášel na lékařské fakultě organizaci vojenské sanitní služby. Následně roku 1881 založil první relativně rychlou zdravotní pomoc (Vídeňská dobrovolná záchranná společnost) v Rakousku-Uhersku. Stalo se tak po požáru Ringtheateru. Zároveň se snažil přesvědčit rakouské politiky o významu připojení k Ženevské úmluvě a navrhoval založení záchranné služby ve Vídni i reformu zdravotní služby armády. Mluvil plynně česky, německy, chorvatsky, italsky a francouzsky, překládal z maďarštiny a turečtiny. Byl čestným rytířem řádu maltézských rytířů.

Jaromír Mundy celoživotně trpěl manio-depresivní psychózou, jejíž ataka stála za jeho sebevraždou. Zastřelil se 2. srpna 1894 na nábřeží dunajského průplavu. Jeho přínos pro vojenskou medicínu a sanitní vozy byl nemalý a minimálně stejně významný jako přínos řady jeho známějších vídeňských kolegů.

Magdalena Bambousková

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	PREDPONA (PRIAMY)	TAJOMNÝ, PO ANGLICKY	TAJNIČKA 1	NAJVIŠŠÍ SÚD (SKR.)	VZDUCH (GRECKY)	KYÁN, PO ČESKY	■	ZÁKRUTA (ZASTRALE)	RIADITELSTVO ŽELEZNIC (SKR.)	BÝVALÝ ŠVAJCIARSKY HOKEJISTA (MARTIN)	■	KTORI	RÁDIUM (ZN.)	OBŤAŽNÝ (FRANCÚZ.)	TAJNIČKA 2	BÝVALÝ ŠVEDSKÝ FUTBALISTA (PONTUS)	MESTO V ČECHÁCH				
SYMBOL FUNKCIE							HLAS ŽABY				MONGOLSKA PASTIERKA										
BRITSÝJ MATEMATIK, FILOZOF A EKONÓM							OBEC PRI KOMÁRNE				NÁŠ DRAMATIK, SPISOVATEĽ A DIVADEĽNÝ TEORETIK ČERVENÝ KRÍŽ										
ŠÚCHA				PORANENIE					VYUČUJE				DEAD ON ARRIVAL (ANGL. SKR.)				ZNAČKA NÁKLADNÝCH AUTOMOBILOV				
OBLOK					SEVERAN				CHEMICKÝ KOMBINÁT (SKR.)			■	ŠKODA								
■	ZLÚČENINY KYSELIN A ZÁSAD	OBYVATEĽ INDIE						<p>„Použite svoj úsmev na zmenu tohto sveta, ale nedovoľ, aby tento svet... (tajnička 1–3).“</p> <p style="text-align: center;">neznámy</p>					■	ŽELEZNÍČ. SPRÁVA BOSNY A HERCEGOVINY	PERZSKÝ KRÁĽ	AKADÉMIA VIED AIR TRANSPORT (SKR.)					
VÝHOVIE POZĽADAVKE		PRIETRŽ															OD ZAČIATKU JARI				
KYPRI ZEM			AHA, HLA	PREORÁVAM	SORTA JABLK												ZÁPAS				
BOTANICKÝ VÝRAZ PRE KORENINU BAKLAŽAN						■	FUTBALOVÝ ODDIEL	PÁPEŽ	KONZUMUJEŠ	EČV NOVÉHO MESTA NAD VÁHOM	SÍDLO V RAKÚSKU	CITOSLOVCE UVAŽOVANIA RIADENIE LETOVEJ PREVÁDZKY (SKR.)			OBYVATEĽ IRAKU	DIEVČA (KNIŽNE)	VLASTNÝ				
JAPONSKÝ BÁSNIK							NÁŠ PRÁVNÍK, PEDAGÓG, POLITICKÝ A ŠTÁTNY ČINITEĽ						SMRTEĽNÁ NÁKAZLIVÁ CHOROBA								
■	ETAPA	NEMECKÝ FILOZOF, PREDSTAVITEĽ MYSTIKY	RÍMSKYCH 49	VRAŽDA (NEMECKY)			ZOSTALO NEME								SILNÝ KRÍK						
TAJNIČKA 3							INDIVIDUÁLNE ŠTUDIUM (SKR.)			DAŇ Z PRIDANEJ HODNOTY (SKR.)					MENA MACAA						
							TURECKÁ OBJEMOVÁ MIERA								RIEKA V BYV. ZSSR						
FÍNSKO (PŮVODNE)							EČV OLOMOUCA (ČR)		REGISTER TON (SKR.)	■	BANSKÁ ŠTIAVNICA (SKR.)	HÚČIACI PRÚD VODY									
							RÍMSKA 4					DVOUHĽÁSKA									
ERYTHROCYTE SEDIMENT RATE (SKR.)				SLADKÝ SIRUPOVITÝ ALKOHOLICKÝ NÁSTROJ						CHUDOBA											
KRAJSKÉ OBLASTNÉ DIVADLO (SKR.)				■	STARÁ NÓRSKA JEDNOTKA HMOTNOSTI (37 kg)					JAZERO V ARMÉNSKU							NÁPOVEDA: ARATKA, ARDU, IHARA, KAAMARK, RAMSEY, SEVAN, SUSO, VETT				

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 skomoleni vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:

Reklamné predmety a drobné dárčeky.

Uzávierka je 17. 5. 2021.

Výhercovia z minulého čísla:

Karel Karpecki, MUDr. Veis Ondrej

Riešenie z minulého čísla:

Jediná skutočná chyba je ta, z ktorej sa nijako nepoučíme.

Henry Ford

	ODHADEM	PŘIDAT	MINULÉHO DNE	EINSTEINOVY INICIÁLY	INIC. STEVENSONA	ANGLICKY SKUBNOUT	■	HUDEBNÍ ZNAČKY	ANGL. ONO	BARVA PŘÍRODNÍHO HEDVÁBÍ	■	ŘECKÝ BŮH VÁLKY	DOMÁCKY RONALD	ŘÍMSKY 4	POČÍTAČOVÁ KLÁVESKA	TLAK	SLOVENSKY AKR						
VÝLUHY ZISKANÉ VAŘENÍM							FR. ŘEKA				DROBNÁ ÁRIE												
TAJENKA 1							ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY				NULTÁ ROVNOBĚŽKA												
							SLOVEN. IR				ANGL. OSOBNÍ ZÁJMEMO												
PŘEDLOŽKA				MIT SNY					BYLINA PODOBNÁ HERMÁNKU					ANGL. ČLEN URČITÝ									
				ASIAT										CIZÍ JMÉNO (IVONA)									
IND. KOŘENÍ					KUSY LEDU		ČISTIČI PROSTŘEDEK NA SKLO		ANGLICKÁ ROCKOVÁ KAPELA Z BIRMI-GHAMU				ANGL. ROK										
													NEPODAJNĚ										
ZNAČKA AMERICKÝCH POČÍTAČŮ						„Moudrý člověk zůstává v pozadí, tím se dostává... (tajenka 1-2).“ <i>Lao-c</i>						ZNAČKA ANGLICKÉHO AUTA				DOMÁCKY EDUARD	LOTYŠSKÉ PLATIDLO						
■	VOZKOVO CITO-SLOVCE	OBCHODNÍ AKADEMIE	SLOVEN. POLNÍ MÍRA	OSTROV V ŠALAMOUNOVÝCH OSTROVECH															ZN. UNIVERZÁLNÍHO ORCHESTRU			NÁZEV HLÁSKY	
																						SLOV. JIKRA	
PŘEHOZ BEZ RUKÁVŮ																							
MUŽSKÉ JMÉNO (15.12.)						POZICE	PŘEDLOŽKA S ZPÁDEM	OBSÁHLE	TAJENKA 2	AUTOMATICKÉ NASTAVOVÁNÍ TV STANIC	CITO-SLOVCE HIHŇÁNÍ			OSLOVOVAT 3. OS. J. Č.	PRŮZKUM VEREJNÉHO MINĚNÍ								
■	ODE DNE VYDÁNÍ (Z LAT.)	STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMEMO			NÁŠ TELEVIZNÍ RADIL KUTILŮM									NÁZEV HLÁSKY R				ZKR. NÁRODNÍ LÉKÁRSKÉ KNIHOVNY	CITO-SLOVCE PODIVU				
		JINAK			PEVNÝ PODPALOVAČ									BYTOST S KRÍDLY									
SPOJKA					MONOKL ZKRATKA AMER. AUTOMOBILKY (GENERAL MOTORS)											SOUHLAS							
																ZÁŘÍZENÍ K TRÍDĚNÍ LÁTEK PODLE VELIKOSTI							
BOBIZAČNÍ SLABIKA			DRUH KRÉMU				ČESKÁ POLITICKÁ STRANA				KRAJSKÝ NOHEBALOVÝ SVAZ							LUTENIZAČNÍ HORMON					
			ZKRATKA EVROPSKÉ MĚNY								ZKR. STŘEDOEVROP. ČASU (ANGL.)							ČESKÁ OPERA (VELKÝ TYP)					
V PRVOTNÍM TEMPU (HUD.)							ZAKVIČENÍ VEPŘE			ŠÍTKO													
							DÁNSKÁ POČETNÍ JEDNOTKA			HLE (NÁREČNĚ)													
POHÁDKOVÁ BYTOST				ODĚV					POHYBOVATI SE VZDUCHEM														
ŽLUTOHNĚDÉ BARVIVO				■	AVŠAK				ZÁKLADNÍ VZOREK MĚRIDLA										POMŮCKA: EKRY, ENTER, NDAI, YANK, YES				

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 zkromolení na výherní listině.

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 17. 5. 2021.

Výherci z minulého čísla:

Martin Duška, Milan Prajer, Věra Břízová

Řešení z minulého čísla:

Člověk nesmí naříkat na svou dobu, jsme tady, abychom ji zlepšili.

Thomas Carlyle



Bojíte se stomie?
Trpíte syndromem diabetické nohy?
Zajímá vás, co pomáhá hojení ran?
Trápí vás kýla?
Víte, jak správně jíst během nemoci?
Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?



NEBOJTE SE, ZEPTĚJTE SE

www.lepsipecce.cz

Hlavní témata	Stomie	Péče o rány	Kýla	Laparoskopie
	Ledviny	Retence moči	Inkontinence	Výživa v nemoci

Více informací o domácí hemodialýze se dozvíte zde:

