

Dialog

share^{edition} for care

3

2022

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

SHARE FOR CARE

Tipy, jak si užít léto

VAŘÍME S EVOU

Zajímavé recepty

CESTUJEME

Jižní Čechy

LAURA JANÁČKOVÁ:
OPTIMISMUS JE
NEJLEPŠÍM POMOCNÍKEM



LEPŠÍ PÉČE

CHCETE ZLEPŠIT SVÉ ZDRAVÍ?
MÁME ŘEŠENÍ.
www.lepsipecce.cz

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

ZEPTĚJTE SE,
PORADÍME



ÚVODNÍ SLOVO



Milé čtenářky, milí čtenáři,

máte rádi letní období? Já ano, protože si užívám nové možnosti, které přicházejí po chladnějších měsících roku. Ráda kolem sebe vidím zeleň a přírodu plnou barev, skupiny lidí v městských parcích a rodiny na výletech. Vždyť léto s sebou přináší teplé počasí a dlouhé dny vybízející k venkovním aktivitám i odpočinku a dobrodružství, nemyslíte? A je jen na nás, jak se rozhodneme letní čas prožít.

Přinášíme vám tipy, jak zvládnout horké letní měsíce, protože silné sluneční záření vytváří zátěž pro lidský organismus. O to více opatrní by v parných a dusných dnech měli být dialyzovaní pacienti. Začtete se také do rozhovoru s psychologkou Laurou Janáčkovou, kterou můžete znát jako autorku knih o lidských vztazích a komunikaci. Inspirovat se můžete i v kuchyni s novými recepty ze sezónních ingrediencí, vyzkoušíte křehký koláč nebo jogurtovou marinádu na maso?

Těší nás, že vám v rubrice Letem dialyzačním světem můžeme představit ohlednutí za již 10. ročníkem akce pro pacienty, kterou pravidelně pořádá dialyzační středisko B. Braun Avitum v Plzni. A uniknout vaší pozornosti by neměla ani fotoreportáž z charitativní akce pro Centrum Paraple, které pomáhá lidem na vozíku po poškození míchy a jejich rodinám zvládnout těžkou životní situaci.

Přeji vám hezké léto a dostatek odpočinku.

Magdaléna Valíková

Magdaléna Valíková
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. Roman Kantor; Luděk Hajský; Michal Dušek; Miroslava Misíková; Lukáš Hilovský; Lucie Kocourková
Šéfredaktorka: Magdaléna Valíková
Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor, Mgr. Petr Pavelčík, Mgr. Agáta Urbanová, Helena Dlouhá, Petr Borkovec, Jana Jílková, Mgr. Martina Dědičová, Ing. Eva Mašová, Petra Hátlová
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.

Z OBSAHU VYBÍRÁME

5
LETEM
DIALYZAČNÍM SVĚTEM
Plzeňská dialýza na pochodu

8
ROZHOVOR
Laura Janáčková:
Optimismus je nejlepším
pomocníkem v těžkých chvílích

12
TÉMA
Protáhněte se s typy
fyzioterapeutky

18
SHARE FOR CARE
Praktické tipy, jak si užít léto

20
VAŘÍME S EVOU
Léto s chutí –
jednoduché a rychlé recepty

22
CESTUJEME
Poznejte Prešov
i krajinu jižních Čech

Rekonstrukce bydlení pro mladou dialyzovanou pacientku

Pokud v televizi rádi sledujete pořady o bydlení, pak jste mohli zaznamenat příběh slečny Nelly odvysílaný v pořadu Jak se staví sen. Proměna bytu rodině Nelly Liškové usnadnila fungování s domácí dialýzou.

Slečna Nella Lišková bojuje s nemocnými ledvinami téměř od narození. Jako dialyzovaná pacientka podstupovala léčbu u provozovatele dialyzačních středisek, kdy k domácí hemodialýze používala přístroj, který byl dle jejich zkušeností poměrně hlučný a limitující. V prostorách bytu, kde Nella se svou maminkou žije, bylo nutné napojení přístroje na přívod vody, což komplikovalo každodenní ošetření. Proto byla potřeba rekonstrukce jejich domova. Rodina našla pomoc v pořadu TV Prima Jak se staví sen.

Mladá pacientka začala docházet do tehdejšího dialyzačního střediska na

Strahově. A protože se svěřila zdravotnímu personálu ohledně komplikované situace s dosavadním přístrojem, bylo jí nabídnuto vyzkoušení hemodialyzačního přístroje Physidia monitor S³. Dialýzu Nella absoluuje několikrát do týdne, trvá vždy přibližně tři hodiny, než přístroj její krev pročistí. Svůj dialyzační přístroj Nella dokonce pojmenovala, říká mu Dobroslav.

„Podařilo se nám Nelle a její rodině poskytnout již zmíněný přístroj Physidia monitor S³, samozřejmě včetně potřebné edukace a zaškolení k obsluze přístroje. Za pacientkou jsem dojížděl do Znojma, kde bydlí, aby pro Neltu a její maminku

bylo zaškolení v domácím prostředí maximálně komfortní,“ popisuje situaci Lukáš Hilovský, aplikační specialista B. Braun.

Domov v novém

„Je to něco, co nejde popsat. Je to do puntíku vymyšlené,“ reagovala Nella v momentě, kdy poprvé viděla proměnu svého bytu, ve kterém se změnilo téměř všechno – od modernizace koupelny i kuchyně, po zařazení prostor novým nábytkem včetně pojízdné postele pro větší pohodlí při hemodialýze. Rekonstrukce a nová tišší dialýza rovněž umožnily, aby Nella mohla mít svůj pokoj jen pro sebe, z důvodu hlučnosti předchozího přístroje k domácí hemodialýze totiž maminka s dcerou spaly obě v jedné ložnici. Na celý díl pořadu Jak se staví sen o povedené proměně bydlení se můžete podívat v archivu TV Prima. Při rekonstrukci byl kladen důraz na adekvátní uzpůsobení prostor pro téměř každodenní domácí hemodialýzu.

Hemodialyzační přístroj Physidia monitor S³ je zdravotnický prostředek, který je určen pro dialyzační léčbu pacientů s chronickým selháním ledvin v nemocničních dialyzačních střediscích, satelitních střediscích a v domácím prostředí pacienta. Pacient musí být vybaven arteriovenózní fistulí, nebo centrálním venózním katetrem.

Před použitím si prosím pečlivě přečtěte návod k použití a informace o bezpečném používání zdravotnického prostředku; mohou obsahovat údaje o rizicích spojených s jeho používáním.

INZERTNÍ SDĚLENÍ

Zdroj: Archiv TV Prima

Plzeňská dialýza na pochodu

Pravděpodobně pro vás nebude novinkou, že dialyzační střediska B. Braun Avitum CZ/SK pro své pacienty pravidelně organizují výlety, které dávají možnost zdravotníkům a rodinám potkat se při procházce za krásami naší země. Dialyzační středisko B. Braun Avitum v Plzni letos slaví 10. výročí organizace patientských pochodů a přináší vám ohlédnutí za povedenou akcí.



Na prvního máje letošního roku jsme naplánovali již 10. jubilejní pochod pro přátele naší plzeňské dialýzy. Sraz byl v 11 hodin v obci Hromnice severně od Plzně. Sešlo se nás 51 malých i velkých turistů spolu s devíti psy.

Prošli jsme obcí a vydali se po žluté turistické značce Údolím dutých hlav a dále po naučné stezce kolem přírodní památky Hromnické jezírko (též se nazývá Červené pro svoji charakteristickou barvu břidlice) zpět do Hromnic. Jedna kolegyně, zdravotní sestřička s rodinou, se žluté značky nedržela, jezírko minuli velikým obloukem a buřty si opekli dříve, než dorazili do společného cíle, protože

měli hlad. ☺ V Hromnicích na hřišti už na nás čekalo občerstvení a rozdělal se oheň pro ty, kteří rádi opékají buřty. Ušli jsme téměř 9 km. Počasí se velmi vydařilo a těšíme se na další ročníky. Doufáme, že nám všichni účastníci zachovají přízeň (včetně těch zbloudilých).

Vše začalo před deseti lety

S nápadem uspořádat první akci pro pacienty jsme přišly před lety já, ekonomka střediska, společně s vedoucí sestrou Pavlou Stupkovou. Přemýšlely jsme nad něčím, co by více stmelilo kolektiv, a zároveň nám přišlo jako dobrý nápad poznat se s rodinnými příslušníky našich pacientů i kolegů a kolegů na středisku.

V letošním roce nám stávající vedoucí zdravotní sestra odchází do důchodu a její místo přebírá sestřička Jana Špavorová, která si s námi poprvé pochod také prožila. Byla nadšená a přislíbila, že společně budeme pochody organizovat i nadále.

Jak se pacienti o akci mohou dozvědět?

Pro výlety vybíráme zcela záměrně jarní období, protože se po zimě každý na rozkvetlou přírodu velmi těší. Po vytvoření trasy pochodu a určení termínu na našem dialyzačním středisku vyvěsíme leták do společných prostor (čekárna, šatny pacientů) a pacienti se nám mohou na pochod hlásit přímo v kanceláři vedoucí sestry a ekonomky. Bezprostředně před pochodem zapojeným pacientům především sestřičky vysvětlí všechny detaily, tedy jak se na místo dopravit, na kterém parkovišti nechat auto atd.

Těšíme se na další společné výlety!

za dialyzační středisko B. Braun Avitum Plzeň
Vendula Martínková a Jana Špavorová



Pomáháme: B. Braun pro Paraple

Projekt B. Braun pro život i v letošním roce podporuje Centrum Paraple, které pomáhá lidem na vozíku po poškození míchy a jejich rodinám zvládnout těžkou životní situaci. O prvním červnovém víkendu zástupci Skupiny B. Braun předali této obecně prospěšné organizaci finanční dar. A vy se můžete podívat na fotoreportáž z povedené charitativní akce.

B. Braun pro život je projekt Skupiny B. Braun CZ/SK, který se soustředí na společensky odpovědné aktivity pro neziskové a odborné společnosti. Prostřednictvím projektu B. Braun pro život, který zastřešuje řadu dílčích aktivit, podporujeme vybrané organizace i jednotlivce. Díky tomuto konceptu můžeme pomáhat tam, kde je to nutné.

Letní sportovní odpoledne

Po dvouleté pauze způsobené koronavirovou situací se letos uskutečnil další Běh pro Paraple, který tradičně zahájil prezident Centra Paraple Zdeněk Svěrák a ředitel David Lukeš. Charitativního běhu, ve kterém není důležité vyhrát, ale podpořit činnost centra, se zúčastnilo na 600 návštěvníků.

Akci provázela známá tanečnice StarDance Dominik Vodička. Pro návštěvníky byl připraven bohatý doprovodný program, jako například vystoupení akrobatického dua Losers Cirque Company a Areté, zazpívaly Annabelle a Markéta Konvičková a nechyběla bubnická show Tam Tam Batucada. Děti si mohly užít workshop na trampolínách s profe-

sionálními akrobaty, vyzkoušet jízdu na dopravním hřišti nebo pomazlit canisterapeutické psy. „Letošní Běh se vydařil. Počasí nám přálo a přišlo hodně rodin s dětmi. Myslím, že o novou generaci přátel vozíčkářů je postaráno, a to mě těší!“ vzkazuje spoluzakladatel Centra Paraple Zdeněk Svěrák.

Již 22. ročník Běhu pro Paraple vynesl 647 950 korun. Výtěžek bude použit na dofinancování činnosti Centra Paraple, která zahrnuje sociální rehabilitaci – komplexně propracovaný systém péče, pomoci, podpory a terapeutického působení multidisciplinárního týmu.

Centrum Paraple pomáhá lidem ochrnutým po poškození míchy přizpůsobit se nové životní situaci, zlepšit fyzický a psychický stav, dosáhnout co největší míry soběstačnosti a nezávislosti, vrátit se do svého přirozeného prostředí a získat předpoklady ke společenskému a pracovnímu uplatnění.



Do symbolických závodů na 100 metrů se mohli zapojit všichni účastníci



Návštěvníci si užili bohatý hudební doprovod

PARAPLE
CENTRUM



Iveta Šmidová jako zástupce Skupiny B. Braun...



...při předání daru pod záštitou B. Braun pro život



Pro ty nejmenší byl připraven program plný zábavy



Nechyběly medaile za účast a podporu dobré věci



A dorazili i psi podporovatelé Centra Paraple

Zdroje:
Fotogalerie
Centra Paraple
a tisková zpráva,
autoři fotografií: Irena Vanišová,
Lukáš Klingora, Jan Altner

LAURA JANÁČKOVÁ: OPTIMISMUS JE NEJLEPŠÍM POMOCNÍKEM V TĚŽKÝCH CHVÍLÍCH

foto Michal Sváček

Docentku PhDr. Dr. phil. Lauru Janáčkovou, CSc., z Institutu partnerských vztahů většina lidí zná jako psycholožku a sexuoložku radící dvojicím v oblasti partnerského a rodinného života. Kromě toho se stará i o chronicky nemocné pacienty. Být v její přítomnosti je radost i balzám pro dneškem tolik stresem zatíženou duši. Její pozitivní energie, životní optimismus a nadhled jsou až nakažlivé. Není tak divu, že moje otázky směřovaly k tomu, kde čerpá sílu a jak relaxuje.

Jak jste se dostala k oboru psychologie?
Můj tatínek byl lékařem kardiologem. Chodila jsem za ním do nemocnice a už v dětství jsem chtěla pracovat v profesi, která pomáhá lidem. Medicinu mi tatínek nedoporučoval. Uznával tradiční roli ženy, a tak místo klasické medicíny ke mně přišla psychologie. Do ní jsem se zamilovávala postupně a definitivně si mou lásku získala až díky mému prvnímu učiteli psychiatrii MUDr. Radkinovi Honzákovi.

Jako psycholožka a sexuoložka jste velmi vytížená, máte řadu přednášek, publikujete, vystupujete v médiích a samozřejmě se staráte o pacienty. Jak relaxujete?
Práci mám naštěstí pestrou a různorodou, takže vedle konzultací a terapeutické práce ráda píšu, učím, přednáším, připravuji dnes tolik oblíbené a žádané podcasty a podobně. K relaxaci však potřebuji činnosti, kdy vypínám mozek a zapojuji ruce. A tak šperkařím. Baví mě ruční výroba šperků, takže jsem začala navštěvovat šperkařské kurzy. Zdokonaluji se v práci se stříbrem a těším se na léto, kdy se budu učit zpracovávat zlato. Když nezbyvá čas na delší odpočinek, vypínám hlavu při navlékání korálků na náhrdelníky nebo náramky. Pak skoro stejně jako mniši při posouvání korálků medituji.

Kdysi jste se mi zmiňovala, že pěstujete levanduli, že i to je pro vás jistý druh relaxace. Platí to stále?
Ano, miluji květiny. Zvláště ty, ke kterým

se váží moje vzpomínky z mládí. Navštěvy Provence jsou s vůní levandule nesmazatelně spojeny. Na chalupě taky pěstujeme květiny, které jsem znala z prázdnin u babičky v Čejově nebo na Choustníku. Takže floxy, jiriny, růže, měsíčky, konvalinky, pivoňky. Prostě všechno, co tak nádherně opojně voní.

Co sport, říká vám to něco?

V mém věku jsou sportem číslo jedna procházky. Ty řeším přes rok tím, že jakmile to jde, do práce chodím pěšky. V létě na chalupě opráším kolo a vyrazím ven. Potřebuji však mít nějakou motivaci nebo nějaký cíl. Jedu rychleji, když mě na konci cesty čeká dobrá káva, gurmánský oběd či vychlazené pivo v orosené sklenici. Dříve jsem ráda jezdila na koni a hrála tenis, což trochu se strachem a se střídavými úspěchy ještě příležitostně provozuji.

Blíží se léto, to znamená volno, které během roku tolik chybí. Co plánujete na prázdniny?

V červnu pravidelně jezdím k moři. Na Jadran mám z cest s rodiči ty nejkrásnější vzpomínky. Jezdíme na jaderské ostrovy a na místa, kde v červnu nepotkáte živáčka. Vezeme psa a kufr knih, nejlépe těch, ve kterých nenajdete slovo psychologie.

Plánujete i nějakou dovolenou v Česku?
V létě jsme často na chalupě na rozhraní

středních a jižních Čech. Odtud podnikáme spanilé jízdy za zvířátky, za historií anebo za přáteli. Nejoblíbenější činností konce léta a začátku podzimu je však pro mě golf chudých, tedy sběr hub. To považuju za úžasnou relaxaci. V závěru prázdnin vždy navštěvujeme safari ve Dvoře Králové. Tam si představuji, jaké by to bylo krásné, být zvířecí psycholožkou.

Před chvílí jste zmínila, že si na dovolenou s sebou vozíte knížky, ve kterých nesmí být ani zmínka o psychologii. Co tedy čtete?

Až do doby před covidem-19 jsem se soustředila na knihy, které nějakým způsobem souvisejí s mou profesí. To se ale zásadně změnilo. V poslední době u mě převládají životopisné romány a červená, trochu erotická knihovna. Úplně jsem této literatuře propadla. Jsem již na prázdniny tak vybavená, že letošní léto bude možná první, kdy nenapiši žádnou knihu.

Co pro vás znamená rodina?

Narodila jsem se v době, která hlásala, že rodina je základem státu. Moji rodiče nám až do tatínkovy smrti nepřímou i přímo vštěpovali důležitost rodiny a její vliv na spokojený a šťastný život. Jsem vyznavačkou rodinného života. Nejenže ho propaguji v médiích, ale samozřejmě se v podobném duchu snažím působit i na své děti.

V souvislosti se svojí kariérou často zmiňujete doktora Radkina Honzáka. Jaká s ním byla spolupráce?

V 90. letech 20. století jsem si to plně neuvědomovala, ale bylo to pro mě iniciační setkání. Radkin mou energii nasměroval na onkologické pacienty a ti tvoří dodnes nejdůležitější skupinu mých klientů. Vždy říkám, že školy a vzdělání jsou pro mladého člověka důležité, ale nejdůležitější je potkat toho správného

učitele. Já jsem na ně měla štěstí a Radkin z nich byl nejdůležitější.

Není tajemstvím – už jste o tom mluvila – že se staráte o těžce nemocné pacienty. Co jim radíte pro zachování co nejlepší psychické pohody?

Své pacienty podporuji v naději a optimismu. Někdy to není jednoduché, protože lidé své nastavení dědí po svých předcích, je ovlivněno výchovou, zkušenostmi a podobně. Optimismus je však tím nejlepším pomocníkem v překonávání těžkých životních zkoušek. A já jsem přesvědčená, že i v té nejtěžší chvíli se dá najít něco pozitivního, co nám může alespoň trochu svítit na cestu.

Těžká nemoc není jen nemocí daného člověka, ale zasahuje celou nejbližší rodinu. I ta podporu v nějaké formě potřebuje. Co příbuzným pacientů radíte? Rodiny již nežijí ve společných domácnostech, tak jak tomu bylo ještě v generaci mých prarodičů. Neumějí spolu hovořit o těžkých tématech, jako je stárání, vážná nemoc nebo smrt. Někdy nevědí, jak se chovat či jak pomoci člověku, který je nevléčitelně nemocný nebo umírá. Často netuší nic o důležitosti spolupřevívání strastí, a nakonec i samotného truchlení. Domnívají se, že jde o něco nepatřičného, co nás zdržuje a co je třeba tlumit léky. Jsem ráda, když rodinám svých pacientů pomohu projít těžkým životním obdobím, a vždy mě potěší, když pak i děti nebo vnuci těch, co nás již opustili, za mnou znovu přijdou. Někdy mě vyhledávají proto, aby se lépe smířili s odchodem svého blízkého člověka, mnohdy mě ale vyhledávají i z důvodu svých dalších osobních trablů a já mám vždy radost, když jim mohu pomoci.

V rámci péče o těžce nemocné pacienty docházíte také k nim domů. Stojí pacienti o psychickou podporu v domácím prostředí?

Pokud již pacienti nemají sílu přijít za mnou do nemocnice a chtějí se mnou hovořit, není jiná možnost, než abych přišla já za nimi. Řeší partnerské vztahy, odpouštění, obavy, strach i blížící se setkání se smrtí. Je to náročné časově i logisticky. Jednou mi pak jeden nadřazený sdělil, že kolonka potulný psycholog v nemocnicích neexistuje. Přesto se snažím u svých často dlouholetých klientů tuto službu poskytnout, pokud je to v mých silách. Když dorazím za nimi domů, vždy vidím radost a vděk.

Čtenářsky byly velmi úspěšné vaše knížky, které byly založeny na radách ženám, jak si získat, případně udržet muže. Tituly Muži chtějí potvory, Muži chtějí milenky a Jak rozdojit kozla získaly mnoho příznivců. Bude další pokračování průvodců vztahy?

Všechny mé populární knihy jsou určeny ženám a točí se okolo komunikace v partnerských vztazích, ženského sebevědomí a výběru partnera. Jsou to témata, která oslovují ženy všech generací, a budu se jim věnovat i v dalších knihách.

Osobně si však více cením knih, které píše pro své chronicky nemocné pacienty. Zmínit můžu knížky pro pacienty s roztroušenou sklerózou, pro pacienty s plicním onemocněním, s cukrovkou... Těch titulů je ale mnohem víc. I tyto knížky jsou plné návodů, rad a psychologických metod, které pomáhají překonat těžké období v životě člověka.

Máme před sebou léto. Je něco, co byste si během něj chtěla splnit?

Už se v životě dostávám do fáze, kdy nepotřebuji mít na své dny odpočinku nachystaný wish list se seznamem přání nebo si stanovovat cíle. Víím, že se o prázdninách budu mít dobře, a nechávám se příjemně překvapit, co krásného mi léto dopřeje. Takže pokud bych měla odpovědět na otázku, přála bych si klidné, příjemně prožité léto – to je můj nejbližší cíl, který si chci splnit.

Petra Hátlová

foto: archiv Laury Janáčkové



Dobrý den, prosím, jaká alternativa k doplnění železa je možná? Nesnesu Sorbifer, Maltofer ani další tabletové formy. Injekční forma je též menší problém. Mám špatně dostupné žíly. Je možná injekční forma, která se píchá do svalu, kůže?

V současné době máme k dispozici pouze tři injekční preparáty a všechny se aplikují nitrožilně. V minulosti existoval preparát, který se podával do svalu, v současné době však není registrován. Pokud máte problém s žilním přístupem a Váš lékař Vám železo doporučuje na základě provedených vyšetření, zdá se nejvhodnějším preparátem Ferinject. Dá se vykapat až 1 000 mg železa v pomalé nitrožilní infuzi, což odpovídá zhruba třetině zásob železa v těle ženy. Podmínkou užití nitrožilního podání železa je právě nesnášenlivost nebo neúčinnost perorálního preparátu železa.¹

Manželovi selhávají ledviny, lékaři ho chtějí pomalu připravovat na různá vyšetření a ptají se i na dárce. Ráda bych mu darovala ledvinu já, ale mám krevní skupinu AB+ a on A+. Mohl by v tomto být problém? Jediný lék, který užívám, je na štítnou žlázu. Kdyby to nebylo možné touto cestou, mohli bychom podstoupit párovou výměnu?

Jako dárce krevní skupiny AB můžete darovat přímo jen příjemci se stejnou krevní skupinou. Do programu pro zkříženou transplantaci se lze hlásit přes transplantaci ambulanci v IKEMu, kde jsou schopni ve výjimečných případech zvážit i případnou transplantaci u ABO nekompatibilních transplantací. Samozřejmě před transplantací musí být vyšetřen dárce a příjemce a zároveň nesmí být nalezena zásadní kontraindikace.²

Zdroje:

¹ www.mediatelly.co/cz, Komplexní databáze léčivých přípravků dostupných v České republice. Zdroje: SÚKL, EMA

² www.transplantace.eu/site/?page_id=128, Česká transplantaci společnost, informační portál, pacientská poradna

Chcete lépe pečovat o své zdraví?
Navštivte stránky www.lepsipece.cz



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.

FYZIOTERAPEUTKA RADÍ: PROTÁHNĚTE SE

3. DÍL

V pokračování našeho seriálu si pro vás fyzioterapeutka Mgr. Martina Dědičová připravila praktické tipy, jak procvičit a zpevnit břišní svalstvo i hluboký stabilizační systém. V době, kdy čím dál více lidí žije sedavým způsobem života, je to obzvláště potřebné cvičení.

Základní pravidla posilování břišních svalů:

1. Břicho procvičujeme tahem, nikdy ne švihem.
2. Správně dýcháme.
3. Počet opakování je jenom na vás, optimální je cvičit do mírné únavy a v několika sériích po sobě.

Podívejte se
na videa
o posilování
břišních svalů



POSILOVÁNÍ PŘÍMÉHO BŘIŠNÍHO SVALU: LEHNEME SI NA ZÁDA, NOHY OPŘEME O LAVIČKU NEBO SAMI DRŽÍME NOHY V ÚHLU 90 STUPŇŮ KYČEL-KOLENO. RUCE MÁME PODÉL TĚLA NEBO ZA HLAVOU. PŘI VÝDECHU PŘEDKLÁNÍME HLAVU A HORNÍ ČÁST TRUPU. OPAKUJEME PODLE SVÉ KONDICE.



POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ S OVERBALLEM: LEHNEME SI NA ZÁDA, POKRČÍME NOHY A OVERBALL DRŽÍME MEZI KOTNÍKY. S VÝDECHEM NATAHUVEME NOHY V KOLENOU, CHODIDLA SMĚŘUJÍ VZHŮRU. S NÁDECHEM KOLENA KRČÍME. OPAKUJEME PODLE SVÉ KONDICE.



POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ: LEHNEME SI NA BŘICHO. ZVEDNEME TRUP OD PODLOŽKY A ZPEVNÍME. RUCE JSOU NATAŽENÉ. PŘI VÝDECHU KRČÍME PRAVÉ KOLENO SMĚREM K LEVÉ RUCE. BĚHEM NÁDECHU SE NOHA VRACÍ ZPĚT DO NATAŽENÍ. NOHY STRÍDÁME. OPAKUJEME PODLE SVÉ KONDICE.



POSILOVÁNÍ ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ: LEHNEME SI NA ZÁDA, NOHY OPŘEME O LAVIČKU NEBO JE SAMI DRŽÍME V ÚHLU 90 STUPŇŮ KYČEL-KOLENO. RUCE MÁME PODÉL TĚLA NEBO ZA HLAVOU. PŘI VÝDECHU JDEME ŠIKMO DO PŘEDKLONU – LEVÁ RUKA K PRAVÉMU KOLENI A OPAČNĚ. OPAKUJEME PODLE SVÉ KONDICE.



POSILOVÁNÍ HLUBOKÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ: LEHNEME SI NA ZÁDA, NOHY OPŘEME O LAVIČKU NEBO JE SAMI DRŽÍME V ÚHLU 90 STUPŇŮ KYČEL-KOLENO. RUCE ZKRŽÍME A POLOŽÍME NA STEHNA. S VÝDECHEM TLAČÍME DLANĚMI DO KOLEN – LEVÁ RUKA DO PRAVÉHO A PRAVÁ RUKA DO LEVÉHO KOLENE. OPAKUJEME PODLE SVÉ KONDICE.

Posilování břišních svalů

Břišní svalstvo napomáhá udržovat správné držení těla, a navíc slouží i jako opora pro vnitřní orgány. Proto je velmi důležité svaly udržovat správným cvičením. Pokud jsou svaly dlouho v nečinnosti, rychle ochabují a ukládá se zde nadbytečný tuk. Břicho ztratí napětí, povolí se a vyvalí dopředu. Tato svalová dysbalance má za následek špatné dr-

žení těla a je nejčastější příčinou bolesti v zádech, nejvíce v oblasti beder.

V současné době bohužel mnoho lidí tráví svůj volný čas sedavým způsobem, přibývá lidí s obezitou a jinými civilizačními nemocemi. Pravidelným posilováním břišních svalů můžeme svalové nerovnováze zabránit a předejít tak nežádoucím boles-

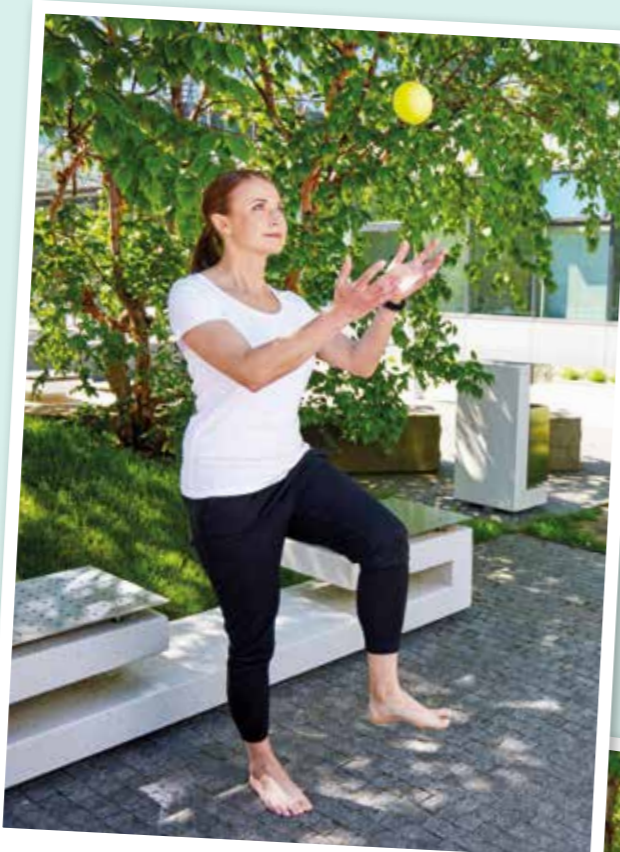
tem zad i jiným komplikacím. Pro efektivní cvičení břišních svalů je nutné pochopit, že všechny břišní svaly jsou navzájem funkčně i anatomicky propojeny. Posilujte nejen přímý břišní sval, který tvoří hlavní přední část břicha. Cvičte i šikmé břišní svaly, které jsou na zevní na straně trupu, a posilujte i spodní část břišního svalu.

Nejdůležitější je pravidelnost.

Hluboký stabilizační systém (HSS)

Hluboký stabilizační systém, nazývaný jako JÁDRO nebo CORE, je soubor hlubokých svalů. Tvoří ho svaly pánevního dna, hluboké břišní svaly, bránice, hluboké zádové svaly. Tento systém zajišťuje stabilitu páteře během všech pohybů jak při dynamickém, tak statickém zatížení (chůze, běh, stoj, sed).

Pevný střed těla je důležitý nejen při cvičení, ale hlavně při každodenních aktivitách v běžném životě. Pokud jsou povrchové svaly silnější než ty hluboké, dochází ke svalové nerovnováze, kterou často provázejí bolesti zad, kyčlí, ramen apod. Aktivace těchto svalů je základem funkčního cvičení, prevencí před zraněním a chrání vaši páteř. Níže najdete instruktážní cviky a odkazy na videa, která vám pomohou k aktivaci HSS.



STOJ NA JEDNÉ NOZE A HÁZENÍ MÍČKU: STOJÍME NA JEDNÉ NOZE, POKRČENÁ NOHA JE V PRAVÉM ÚHLU V KYČLI I V KOLENI. SNAŽÍME SE UDRŽET ROVNOVÁHU. MÍČEK PŘED SEBOU VYHAZUJEME Kousek NAD HLAVU. TOTÉŽ PROVEDEME NA DRUHÉ NOZE. VYDRŽÍME 10-15 SEKUND.



CORE I: LEHNEME SI NA ZÁDA, POKRČÍME NOHY A CHODIDLA OPŘEME O PATY. DLANĚ POLOŽÍME NA STEHNA. PŘI VÝDECHU TLAČÍME DLANĚMI DO STEHEN A SOUČASNĚ SE ZAPŘEME O PATY. OPAKUJEME 3-5x.



AKTIVACE HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU VESTOJE: STOJÍME NA PRAVÉ NOZE, LEVOU ZVEDNEME A POKRČÍME V KOLENI. PRAVÁ RUKA TLAČÍ PROTI LEVÉMU KOLENU. TOTÉŽ PROVEDEME NA DRUHOU STRANU. VYDRŽÍME 10-15 SEKUND.



VESLOVÁNÍ VESTOJE POMOCÍ THERABANDU: THERABAND JE CVIČEBNÍ POMŮCKA, KTERÁ VYPADÁ JAKO GUMOVÝ PÁS. JE VYROBENA Z PŘÍRODNÍHO LATEXU. PŘI NATAHOVÁNÍ ZESILUJE KLADENÝ ODPOR, COŽ UMOŽŇUJE ZVÝŠIT ZÁTĚŽ I INTENZITU CVIČENÍ. THERABAND PROVLEČEME O OPORU A OMOTÁME JEJ PŘES RUCI. S NÁDECHEM JDEME DO PŘEDKLONU, JAKO KDYŽ SKÁČEME ŠIPKU DO VODY. S VÝDECHEM NAPŘÍMÍME PÁTEŘ A PŘITÁHNEME PAŽE K TĚLU. OPAKUJEME PODLE SVÉ KONDICE.



Podívejte se na videa o aktivaci hlubokého stabilizačního systému.



CORE II: KLEKNEME SI NA VŠECHNY ČTYŘI, S VÝDECHEM ZVEDNEME OBĚ KOLENA OD PODLOŽKY CCA 5 CM. DRŽÍME ROVNÁ ZÁDA, HLAVA JE V PRODLOUŽENÍ TRUPU. NÁDECH, JDEME DO VÝCHOZÍ POZICE. OPAKUJEME 3-5x.



PLANK: LEHNEME SI NA BŘICHO, RUCI MÁME POKRČENÉ V LOKTECH A OPŘENÉ O PŘEDLOKTÍ, NOHY SE OPÍRAJÍ O PRSTY. ZVEDNEME TRUP OD PODLOŽKY, NOHY OPŘEME O KOLENA A POSTUPNĚ PROPNEME JEDNU A DRUHOU NOHU. MÁME STÁLE ROVNÁ ZÁDA, HLAVA JE V PRODLOUŽENÍ TRUPU. PRAVIDELNĚ DÝCHÁME. V POZICI VYDRŽÍME PODLE SVÉ KONDICE.

Připravila Mgr. Martina Dědičová
Ordinace fyzioterapie v Říčanech

Mgr. Martina Dědičová, fyzioterapeutka

Vyrostla v lázeňském městě a již od malička se chtěla uplatnit ve zdravotnictví. Jejím cílem bylo, aby ji budoucí práce bavila a nestala se stereotypní. Záliba v různých sportech ji přivedla právě k fyzioterapii, kterou začala studovat už na střední škole a pokračovala na škole vysoké.

Nejvíce ji baví práce s lidmi a energii jí dodává zpětná vazba spokojených pacientů. Těší ji, když může pacientům pomoci od bolesti a často i dlouhodobého trápení. Vždy ráda vidí, když lidé díky fyzioterapii zlepšují svůj dosavadní životní styl.

Ze své dlouholeté praxe pro čtenáře Dialogu vybrala jednoduché cviky, které jsou v rozumném opakování zvládnutelné téměř pro každého. Pacienti je následně mohou cvičit sami a zařadit je do běžného dne. Nejdůležitější je pravidelnost.





Praktické balení
do lékárničky



Braunol 75 mg/g kožní roztok
lze pořídit na objednání ve většině
lékáren v České republice nebo
zakoupit on-line na e-lékárnách.

Pomůže při popáleninách a řezných ranách

Léto s sebou přináší mnoho venkovních aktivit, které vítáme s nadšením. Těšíme se tak na víkendy na chatě, kempování, sjezdění řeky, dovolené u moře, ale i na výlety s dětmi do lesa. A co si budeme nahávat, úraz se může přihodit hned. Stačí špatně stoupnout na větvíčku, popálit se ohněm nebo se opařit kávou. Jak v takových případech postupovat, vám prozradíme v našem letním speciálu.



Když nás spálí letní ohýnek

Stane se to jednoduše – na chvíli nedáváte pozor a ošklivě se popálíte od ohně. Jakmile dojde k popálení, ať už u dětí nebo u dospělých, jedněte okamžitě. Včasným zásahem můžete zabránit komplikacím, a navíc zmírníte bolest a zrychlíte následnou léčbu.

Co dělat? Nejdříve zamezte dalšímu působení tepla a neodtrhávejte případně přiškvařené oblečení. Pokud jste si popálili ruku, sundejte si okamžitě šperky, protože by mohlo dojít k otoku popáleného místa. Popáleninu zchladte tekoucí studenou vodou (u dospělých

chladte deset minut, u dětí jednu až dvě minuty). Pokud jsou popáleniny zarudlejší a tvoří se puchýře, vydezinfikujte je a překryjte vlhkým krytím nebo náplastí na popáleniny. Nezapomeňte, že puchýře nesmíte za žádných okolností propichovat.

Statistikám letních úrazů vévodí řezné rány

V pomyslném žebříčku letních úrazů vedou řezné, tržné a bodné rány a rozhodně nechybí ani pády z kola. Řezná rána vznikne tlakem a tahem způsobeným ostrým předmětem. Může se stát, že dojde k porušení pouze povrchových tkání, ale

také je možné, že ovlivní ty hlouběji uložené, jako jsou vazy, svaly, šlachy, nervy, cévy nebo kosti. Když už se tedy omylem vy nebo děti říznete ostrým předmětem, postupujte následovně. Pokud rána silně krvácí, je potřeba zavolat lékaře. Drobné rány pak zvládnete ošetřit sami. Jak na to? Nejprve si pořádně umyjte ruce. Přiložením sterilního obvazu na ránu se pokuste zabránit krvácení. Pokud nepřestává, vyměňte tento obvaz za obvaz tlakový. Pokud se krvácení zastaví, omyjte ránu proudem čisté vody a důkladně ošetřete např. jódovou dezinfekcí Braunol. Na ránu aplikujte sterilní krytí a dejte pozor, ať se nepřilepí k ráně.

Braunol®

PŘEDCHÁZEJTE RIZIKU INFEKCE I U TĚCH NEJMENŠÍCH PORANĚNÍ

Dezinfekce k ošetření drobných
povrchových ran a popálenin

NEŠTÍPE A NEPÁLÍ

Braunol® kožní roztok je registrovaný léčivý přípravek obsahující jodovaný povidon určený k dezinfekci nepoškozené vnější pokožky a antisepsi sliznic, pro opakované časově omezené antiseptické ošetření ran, popálenin, infekčních kožních onemocnění nebo k dezinfekci rukou z důvodu hygieny a dezinfekci rukou lékaře před operací.

Než začnete přípravek používat, poradte se svým lékařem! Před použitím si prosím pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

B. Braun Medical s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 111 | info@bbraun.cz | www.bbraun.cz

✓ Tip B. Braun

Ideálním pomocníkem na cesty, který se vejde do každého batohu, tašky i malé kabelky, je registrovaný léčivý přípravek Braunol 75 mg/g kožní roztok. Tento kožní roztok, který je vhodný nejen pro dospělé a dospívající, ale i pro děti a donošené novorozence, se používá k dezinfekci, ošetření a antisepsi neporušené či porušené kůže a sliznic. Velkou výhodou právě pro děti je to, že nepálí. A ničí řadu choroboplodných zárodků.

Braunol® kožní roztok je registrovaný léčivý přípravek obsahující jodovaný povidon určený k dezinfekci nepoškozené vnější pokožky a antisepsi sliznic, pro opakované časově omezené antiseptické ošetření ran, popálenin, infekčních kožních onemocnění nebo k dezinfekci rukou z důvodu hygieny a dezinfekci rukou lékaře před operací.

Než začnete přípravek používat, poradte se svým lékařem! Před použitím si prosím pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

TIPY, JAK SI UŽÍT LÉTO

Silné sluneční záření vytváří zátěž pro lidský organismus. O to více opatrní by v parných a dusných dnech měli být dialyzovaní pacienti, ať už léto tráví pobytem na chalupě nebo na dovolené v zahraničí. Přinášíme vám základní tipy, jak zvládnout horké letní měsíce.

1. ŽIJTE JAKO LIDÉ ZE STŘEDOMOŘÍ

Zařadte do svého denního programu dlouhou siestu v odpoledních hodinách, kry je rtuť na teploměru nejvýše. K různým aktivitám využijte raději dopoledne a dlouhé večery.

2. VYHÝBEJTE SE PŘÍMÉMU SLUNEČNÍMU ZÁŘENÍ

Volte oblečení, které dobře zakrývá tělo, například volné košile s dlouhými rukávy a vzdušné kalhoty. Než použijete jakýkoli opalovací krém, ujistěte se, že se všechna místa vpichů z vaší poslední dialýzy řádně zahojila.

3. POJTE SE CO NEJMÉNĚ

Díky zvýšenému pocení v horkém počasí je pro dialyzovaného pacienta obtížnější vybalancovat příjem tekutin tak, aby nedošlo ani k převodnění organismu, ale ani k jeho dehydrataci a s tím souvisejícími obtížemi s krevním oběhem. Vhodná je pravidelná kontrola tělesné hmotnosti a krevního tlaku.

4. A KDYŽ BUDU MÍT ŽÍŽEŇ?

I v horkých dnech stále platí pravidlo: rozložte množství vypitých nápojů do celého dne. Preferujte čistou pitnou vodu, ochutit si ji můžete plátkem pomeranče nebo lístky máty. Vyhněte se velmi kořeněným jídlům a pamatujte, že například i taková polévka obsahuje hodně tekutin. Kostky ledu, sladkosti a žvýkačky jsou dobrými způsoby, jak rozptýlit pocit žízně.

5. UŽIJTE SI CHLADIVÉ KOUPÁNÍ

Pokud se váš cévní přístup zahojil a nedošlo ke komplikacím při ani po zahojení rány, můžete se zcela normálně sprchovat, stejně tak se s radostí můžete vykoupat i v moři. Než se však ponoříte do vln, raději se o tom poraďte se svým lékařem.

Vyznejte se v opalovacích přípravcích SPF je faktor sluneční ochrany, jehož minimální hodnota je 6 a maximální označení je zpravidla 50+. SPF vyjadřuje čas, po který můžeme být na slunci déle, než dojde ke zčervenání pokožky oproti času stráveném na slunci bez ochrany. Například při použití opalovacího přípravku s nejslabším faktorem s hodnotou 6, dojde k zčervenání pokožky 6x později než při pobytu na slunci bez jakékoli ochrany.

Na čem záleží při výběru opalovacího přípravku:

- fototypu kůže
- délce pobytu na slunci
- nadmořské výšce (čím vyšší, tím větší intenzita UV záření)
- době předchozího opalování či typu činností, kterým se plánujete věnovat

Opalovací přípravky aplikujte na kůži alespoň 20 minut před sluněním, obnovujte pravidelně po 2 až 3 hodinách nebo po koupání, zpotení atd. A to i v případě použití přípravků s vyšším faktorem.



Dvoustránka
převzata z německého
partnerského časopisu



Pravidelná rubrika ze zahraničí

V této rubrice jsme pro vás pod názvem Share for Care připravili novinky ze zahraničí. Myšlenka této rubriky vznikla díky stejnojmennému partnerskému časopisu Share for Care, který vychází v Německu, a my bychom vám ho rádi aspoň touto cestou přiblížili.

Vždy pro vás vybíráme to nejzajímavější. Můžete očekávat různé aktuality, tipy, příběhy či poradenství.



Léto s chutí



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*).



Křehký koláč s jahodami

INGREDIENCE – TĚSTO

- 200 g hladké mouky
- 100 g másla
- 30 g moučkového cukru
- 1 žloutek
- 1 lžice studené vody
- 1 kávová lžička citronové kůry
- špetka soli

INGREDIENCE – NÁPLŇ

- 200 g smetany 31%
- 500 g měkkého tučného tvarohu
- 40 g cukru
- 8 g vanilkového cukru
- 3 lžice přírodní růžové vody (lze vynechat)

INGREDIENCE – POLEVA

- 700 g čerstvých jahod
- 15 g cukru
- 1 lžička (10 g) kukuřičného škrobu
- 1 lžička citronové šťávy
- 20 ml voda

Do mísy dáme všechny ingredience a vypracujeme hladké těsto. Máslo do těsta musí být vychlazené, zapracujeme ho rychle, jako když děláme drobenku. V těstě by měly zůstat drobkové kuličky másla. Při pečení se máslo rozpustí a korpus bude po upečení křehký. Těsto necháme odpočinout v lednici alespoň dvě hodiny. Vychlazené těsto vyválíme a vložíme do máslem vymazané formy (průměr 28 cm). Před pečením necháme těsto ve formě ještě půl hodiny vychladit. Dno korpusu propícháme vidličkou, vyložíme papírem a nasypeme pečící kuličky. Korpus pečeme v troubě na 180 °C 15–20 minut do růžova. Před koncem pečení můžete odstranit papír s kuličkami, aby se těsto dopeklo.

V míse ušlehejte smetanu s tvarohem, cukrem a růžovou vodou do hladkého krému. Krém dáme chladit do lednice, vychlazeným krémem naplníme korpus

a opět vrátíme do lednice. Nyní připravíme vrchní vrstvu s polevou. Jahody omyjeme a necháme oschnout. Část jahod použijeme v celku na koláč (500 g), ze zbytku (200 g) si připravíme jahodový rozvar. Jahody na rozvar nakrájíme nadrobno, pomačkáme a promícháme s cukrem. Na mírném plameni přivedeme směs rychle k varu, postupně přilijeme škrob rozmíchaný ve vodě a povaříme. Směs začne houstnout. Do hotového rozvaru přimícháme lžičku citronové šťávy. Jahodovou polevu necháme zchladnout a pak jí dozdobíme koláč.

U tohoto dezertu je důležité chlazení a odpočinek v lednici. Ideální je koláč zkompletovat večer a nechat ho v lednici do druhého dne, minimální doba je zhruba 5 hodin. Pokud ho budeme krájet dříve, může krémová náplň téct a těsto se rozpadat.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 303 kcal, bílkoviny: 9 g, sacharidy: 27 g, tuky: 18 g, vláknina: 2 g, fosfor: 129 mg, draslík: 170 mg

Okurkový salát se sýrem Cottage

INGREDIENCE (4 PORCE):

- 1 (cca 300 g) salátová okurka
- 1 lžice (10 g) olivového oleje
- 1 lžička citronové šťávy
- 20 g červené cibule
- 150 g sýru Cottage
- 3 lžičky nasekaného čerstvého oregana
- pepř, sůl

Okurku omyjeme a nakrájíme na tenké plátky, oloupanou cibuli nakrájíme na jemno. V misce smícháme polovinu sýru Cottage a polovinu nasekaného oregana s olivovým olejem a citronovou šťávou, zlehka osolíme a opepříme.

Dresink přidáme k nakrájené okurce s cibulí a promícháme. Na závěr ozdobíme salát druhou polovinou sýru, oreganem a lehce opepříme.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 78 kcal, bílkoviny: 5 g, sacharidy: 3 g, tuky: 5 g, vláknina: 1 g, fosfor: 67 mg, draslík: 148 mg



Kuřecí prsa v jogurtové marinádě

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 600 g kuřecích prsou
- 80 g bílého smetanového jogurtu
- 1 lžička citronové šťávy
- 1 lžička nasekaného tymiánu
- 2 lžičky nasekaného oregana
- 1 stroužek (cca 5 g) česneku
- 15 g olivového oleje
- pepř, sůl

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 223 kcal, bílkoviny: 35 g, sacharidy: 1 g, tuky: 9 g, vláknina: 0 g, fosfor: 321 mg, draslík: 643 mg

Kuřecí prsa očistíme, naporcujeme na menší kusy a opatrně naklepeme tak, aby se nám maso nepotrhalo. V misce promícháme všechny ostatní ingredience (bez soli). Do hotové marinády naložíme maso, necháme ho v uzavřené nádobě odležet v lednici alespoň dvě hodiny, ideálně však do dalšího dne. Na středně rozpáleném grilu opečeme maso z obou

stran, z každé strany cca 4 minuty. Délka pečení závisí na tloušťce masa, ideální je ugrilovat nejdříve jeden kousek a podle toho pak upravit dobu přípravy. Na závěr maso zlehka osolíme a podáváme.

TIP Maso můžete připravit i doma na grilovací pánvi. Zprudka maso opečte z obou stran, aby zůstalo uvnitř šťavnaté.

Upozornění: Recepty pro vás kontrolují naše nutriční specialistiky, nemusíte se tedy bát si na pokrmech pochutnat. Dialyzovaní pacienti by nicméně měli dbát zvýšené opatrnosti, například při konzumaci ovoce. Výše uvedená jídla proto nekonzumujte současně v rámci jediného dne. Vyzkoušejte je odděleně a dbejte na nutriční hodnoty ostatních přijatých potravin. Jídelníček vždy přizpůsobte svému zdravotnímu stavu.

Na kole krajem rybníků jižních Čech

Začínají vedra, je třeba volit výlety tak, aby se člověk trochu zchladil a moc nenadřel. Takový výlet vám nabízíme v tomto článku. Chladit vás budou jak lesy a rybníky v okolí trasy, tak vámi způsobený vítr – pojedete se totiž na kole!

A kam že se to tentokrát vydáme? Ano, samozřejmě, když rybníky, tak v jižních Čechách. Konkrétně se budeme pohybovat mezi městy Veselí nad Lužnicí a Lomnice nad Lužnicí v severní části chráněné krajinné oblasti Třeboňsko.

Výlet bude sice na kolech, ale docela dlouhý, tak počítejte s tím, že vám zabere celý den. Do Veselí nad Lužnicí se dá dobře dostat vlakem i s vlastním kolem, ale bicykl si tady můžete i půjčit. Jedna půjčovna je hned kousek u hlavní cesty u nádraží. Půjčí vám tu také elektrokolo, pokud byste se na šlapání necítili. Ale teď už hurá na výlet.

Vyrážíme od vlakového nádraží chodníčkem podél trati a za nádražím doleva přes nadchod na druhou stranu kolejí. Dál pak první odbočkou vpravo a pak už stále za nosem po polní cestě. Není tu turistické značení, tak si raději vezměte na pomoc mapu, ideálně v mobilu. Ta vám i ukáže, kde právě jste. Cílem a první kulturně-občerstvovací zastávkou je mlýn Krkavec. Je na řece Nežárce



Chráněná krajinná oblast Třeboňsko (zdroj: Pixabay)

a je tady moc příjemné občerstvení. Sednout si můžete na lavičku u jezu a věřím, že si řeknete, že tady už by se dal výlet i ukončit – tak se vám bude na tom místě líbit. U jezu je strojovna malé vodní elektrárny. Když do ní nahlédnete okénkem, uvidíte z velké části původní soustrojí s turbínou typu Francis, která údajně dosahuje instalovaného výkonu 45 kW a ročně vyrobí průměrně kolem 0,214 GWh elektrické energie, což stačí k zásobení asi osmdesáti domácností.

Pokračujeme po zelené

Od mlýna se vydejme dál směrem k obci Drahov, kde se napojíme na zelenou turistickou značku. Odtud pak cesta vede lesem a kolem rybníků Přední Sax a Hluboký Sax. Zvláštní název rybníků vznikl přesmyčkou ze slova „Sasko“, odkud pocházela manželka Jindřicha IV., který rybníky v 15. století založil. Původně tvořily

Rybníkáři Třeboňska

Jakub Krčín z Jelčan a Sedlčan (1535 Kolín–1604 Sedlčany) byl jedním z nejslavnějších

českých rybníkářů. Velkou část svého života byl ve službách Rožmberků a v těchto funkcích se zasloužil o hospodářský rozkvět rožmberského panství. Ve výstavbě rybníků na Třeboňsku navázal na Štěpánka Netolického, mnoho rybníků zbudoval či rozšířil. Roku 1571 založil rybník Nevděk (dnešní Svět), kvůli kterému nechal zbourat část Třeboně. Od roku 1584 pět let budoval dodnes největší český rybník Rožmberk, nacházející se přímo na Lužnici. Za účelem jeho ochrany byla současně s jeho výstavbou vytvořena Nová řeka převádějící povodňové průtoky Lužnice do Nežárky. Josef Šusta (1835–1914) svým dílem významně ovlivnil rybníkářství střední Evropy ve druhé polovině 19. století. Jeho systém opatření ke zvýšení úživnosti rybníků cestou hnojení a hydro-melioračních zásahů je dodnes používán a je základem polopřirozeného chovu ryb na Třeboňsku. Zavedl také umělé přikrmování ryb a rozšířil chované druhy o síha severního (marénu). Svým významem se tak řadí mezi velké rybníkáře Třeboňska Štěpánka Netolického, Jakuba Krčína z Jelčan a Mikuláše Rutharda z Malešova.

Zdroj: www.trebonsko.cz



Veselí nad Lužnicí – radnice a muzeum „Weisův dům“ se psaníčkovými sgrafity

Mgr. Petr Pavelčík
(1975), Vlčnov

Říká o sobě, že je „obyčejný člověk z dědiny, vyučený strojní zámečnick, který rád zkouší nové věci a snaží se ze života dostat, co to dá“. Z pohledu redakce má ale srdce dobrodruha, který se nenechá omezovat překážkami, jež před něj život klade. Za více než deset let na dialýze totiž stihl dostudovat ochranu přírody na Univerzitě Palackého v Olomouci, oženit se, zrekonstruovat dům, stát se včelařem, začít malovat, ilustrovat řadu edukačních přírodovědných materiálů, vypěstovat bez chemie hromady zeleniny na vlastní zahradě a také v rámci své cestovatelské vášně navštívit třikrát Japonsko a řadu jiných úžasných míst u nás i ve světě.



oba rybníky jednu velkou plochu, která se rozlévala do téměř čtyřiceti hektarů. V 16. století došlo k rozdělení Saxe na Sax Přední a Hluboký.

U dalšího rybníka s názvem Hluboký u Hamru pak odbočíme vpravo k obci Hamr. Ještě před ní překonáme po mostě Nežárku a hned za ní po pravé straně uvidíme tvrz Hamr. Je prázdná a nevyužitá, ale věřte, že od 15. století, kdy byla postavena, zažila lepší časy. O dvě století později byla přestavěna na zámek a po první světové válce tady byl domov důchodců. Ten ukončil svou činnost v roce 1947 a od té doby tvrz čeká na další využití. Nedaleko tvrze zkuste hospodu U Koloušků.

Čas na památku

Další část trasy vede do obce Val a dál po cyklostezce a žluté turistické značce do obce Klec. Tady nezbyvá než se s kolem vydat na silnici II. třídy a vytrpět na ní asi 2,5 km jízdy až do Lomnice nad Lužnicí. No a jsme asi v polovině výletu. Tady si dejme oběd, zmrzlinu nebo kávu a omrkněme kostel sv. Václava a kostel sv. Jana Křtitele – asi dvě nejvýznamnější památky města. Pokud sem zavítáte poslední víkend v červnu, můžete tady zažít velkou tradiční Lomnickou pouť.

Zpět do Veselí nad Lužnicí se pak vydejme zpočátku po stejné trase až k železniční trati. Za přejezdem ale odbočíme doleva a po polní cestě pojedeme až k jezu Frahelž, je to asi 2,5 km. Po lávce nad jezem přejeďeme na druhou stranu Lužnice a napojíme se na červenou turistickou značku. Po ní se dostaneme do Vlкова. Od jezu je to kolem 6,5 km



Mlýn Krkavec

pěknou krajinou často v těsné blízkosti rybníků Nadějské rybníční soustavy. Ta byla založena Jakubem Krčínem z Jelčan a Sedlčan v letech 1577–1579 a dokončena Josefem Šustou v poslední čtvrtině 19. století.

Voda, kam se podíváš

Největší rybník Naděje je právě ten u jezu Frahelž. Hned další rybník Rod je zajímavý tím, že jsou tady rozsáhlé porosty rákosin a plovoucí ostrovy zblo-

chanu, které využívají vodní ptáci ke hnízdění. Proto jsou také tento rybník a nejbližší okolí vyhlášeny jako přírodní památka Rod. Poslední velký rybník na naší cestě do Vlкова už nás ničím nepřekvapí, snad jen trochu zvláštním jménem – Překvapil. Následují ještě dva menší rybníky – Nový rybník a Krajina – a pak už můžeme nabrat síly a doplnit tekutiny a energii ve velké Vlkovské hospodě. Ta stojí za železniční tratí na břehu Vlkovského rybníka.

Od hospody se vydejme dál po žluté turistické značce k Vlkovské pískovně, kde je ideální příležitost se vykoupat v čisté chladivé vodě a chvíli si odpočinout na nekonečných pískových plážích. Pískovna je v okolí vyhlášeným místem ke koupání, nečekejte tedy nějaké velké soukromí a klid, ale na opláchnutí těla



Jez Krkavec



Z cesty krajinou rybníků

po výletě je to příjemné místo, zvláště když na náměstí do Veselí nad Lužnicí už je to jen poslední dva kilometry.

Ve městě stojí za povšimnutí především renesanční domy na náměstí T. G. Masaryka tvořící dominanty jeho severní strany. Jedná se o radnici z roku 1579 (částečně barokně upravená před rokem 1763) a muzeum „Weisův dům“ s psaníčkovými sgrafity. Za pozornost jistě stojí i dům č. 22 na západní straně náměstí se třemi renesančními štíty. Dále byste neměli minout zdejší kostel, má gotický původ a nese jméno Povýšení sv. Kříže. Významnou památkou je i secesní sokolovna z roku 1905.

Z náměstí do výchozího bodu výletu na nádraží je to ještě asi 2 km po třídě Československé armády. Celkem jsme během výletu na kole našlapali kolem 35 km a prohlédli si severní část Třeboňska. Tak někdy příště zkusme prozkoumat třeba zase tu jižní. Výletům, přírodě a poznávání zdar!

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor

CHKO Třeboňsko

Třeboňsko je jedna z mála CHKO vyhlášených v rovinaté krajině po staletí kultivované člověkem. Přesto se zde zachovaly mimořádně cenné přírodní hodnoty. Na mnoha místech lze dosud hovořit o harmonické krajině, kde jsou lidské aktivity v určité rovnováze s přírodou. Proto je Třeboňsko vyhlášeno i jednou ze šesti českých biosférických rezervací (MAB) UNESCO.

Na utváření krajiny Třeboňska se člověk podílel již od 12. století, a to zejména úpravami vodních poměrů původní močálovitě krajiny, jejichž výsledkem je důmyslná síť umělých stok (například Zlatá stoka, Nová řeka) a množství rybníků, které dělají z Třeboňska centrum českého rybníkářství (celkem 460 rybníků). Rozsáhlé rybníční soustavy s druhotně vytvořenými litorálními společenstvy se staly evropsky významným hnízdištěm i migrační zastávkou vodního ptactva. Oblast vyniká bohatostí mokřadní a vodní vegetace.

Zdroj: <https://trebonsko.ochranaprirody.cz>



Spoznajte Prešov

Bohatá história, krásne architektonické stavby, sakrálne pamiatky, rovnako aj rozmanité kultúrne či športové dianie. Toto všetko čaká na tých, ktorí sa rozhodnú preskúmať krásy metropoly Šariša. Tretie najväčšie mesto na Slovensku ponúka množstvo príležitostí na trávenie voľných chvíľ.

Krajské mesto Prešov leží v severovýchodnej časti Slovenska na sútoku riek Torysa a Sekčov v Košickej kotline. Z východu mesto obklopujú Slanské vrchy a zo západu Šarišská vrchovina. Ako jediné slovenské mesto sa môže pochváliť tým, že cez jeho historické centrum prechádza 49. rovnobežka severnej zemepisnej šírky. Turistickou atrakciou je aj bronzový 3D model mesta umiestnený v blízkosti Šarišskej galérie. Plastika stvárňuje historickú podobu jadra Prešova z 18. storočia. Hoci mesto v minulosti obkolesovali mohutné hradby, napriek tomu bolo otvorené pre všetkých. Charakter mesta tvorili Slováci, Nemci, Maďari, Rusíni, Ukrajinci, Židia a Poliaci. Miešali sa tu tiež náboženstvá, pričom tie najväčšie majú dodnes v meste svätostánky. Ďalšou zaujímavosťou je pomenovanie mesta – Atény nad Torysou, ktoré Prešov dostal v druhej polovici 19. storočia pre vysokú úroveň kultúry, vzdelanosti a školstva, ktorou sa vtedy vyznačoval.

Eperies oslavuje 775. výročie

Počiatky osídlenia dnešného územia mesta siahajú až do doby kamennej, čo dokazujú aj významné archeologické nálezy nájdené v údolí potoka Delňa. Historicky doložené je aj osídlenie územia Prešova Slovanmi z prelomu 8. a 9. storočia. Prvá písomná správa z roku 1247 nazýva mesto „Eperies“, menom, ktoré pochádza z pôvodného maďarského označenia a osvojili si ho aj neskorší nemeckí kolonisti. Štatút mesta získal Prešov v roku 1299 od kráľa Ondreja III., v roku 1347 ho kráľ Ľudovít I. povýšil na slobodné kráľovské mesto. Pri príležitosti osláv prvej písomnej zmienky mesta sa pravidelne konajú Dni mesta Prešov.

Mestská pamiatková rezervácia

Historické jadro Prešova je sústredené predovšetkým na Hlavnej ulici a je vyhlá-

sené za mestskú pamiatkovú rezerváciu, nakoľko združuje množstvo kultúrno-historických pamiatok. Ústrednou dominantou námestia je monumentálna Konkatedrála svätého Mikuláša z polovice 14. storočia s vysokou regotizovanou vežou. Ide o najstaršiu budovu a jedinú zachovanú gotickú sakrálnu stavbu v meste. Návštevníkov uchvátia nielen architektonické detaily stavby, ale aj bohato vybavený interiér chrámu, ktorému dominuje barokový hlavný oltár z 15.-16. storočia



Rákociho palác

a soška Krista Trpitela z dielne Majstra Pavla z Levoče. Z kostolnej veže sa vám ponúkne neopakovateľný pohľad na prešovské historické námestie, na strechy stredovekých meštianskych domov a na okolitý región. Veža je sprístupnená denne počas letnej sezóny pre skupiny aj jednotlivcov. Pohľad na tento stavebný skvost si užijete napríklad aj z terasy ktoréhokolvek reštaurácie na Hlavnej ulici.

Jednou z najcennejších historických stavieb nielen v Prešove, ale i na celom

Slovensku je nepochybne Rákociho palác. Renesančný palác bol postavený v 16. storočí, a v tom čase stál na najlukratívnejšom mieste (naľavo od Konkatedrály sv. Mikuláša). Na svojej noblese v priebehu storočí takmer nič nestratil, zrejme aj preto sa stal v roku 1956 reprezentatívnym sídlom Krajského múzea v Prešove. V súčasnosti sú v jeho budove umiestnené predovšetkým historické expozície, ktoré podávajú návštevníkom obraz honosného palácového interiéru a ucelený pohľad na historický vývoj mesta a regiónu.

Pred konkatedrálou v severnej časti južného parku sa nachádza Neptúnova fontána, ktorá je jedinou zachovanou pôvodnou mestskou cisternou. Až do čias Jozefa II. nesmeli okrem doby trhov bývať v Prešove žiadni Židia. Ako prvý úspešne porušil tento zákaz v 80. rokoch 18. storočia bohatý haličský obchodník Marek Holländer. Z vďačnosti, že mu panovník udelil meštianske práva, dal v jednej z cisterien postaviť túto fontánu. V blízkosti Neptúnovej fontány je

umiestnená busta rakúskej cisárovnej Alžbety Bavorskej (Sisi), ktorá sa v Prešove zastavila po svojom liečebnom pobyte v Bardejovských kúpeľoch v roku 1895. Vedľa fontány je umiestnená aj busta Jonáša Záborského, ktorý v Prešove študoval teológiu na kolégiu (1832–1834) a toto obdobie zachytil vo Vlastnom životopise v časti Teologické štúdiá v Prešove. Po Jonášovi Záborskom bolo pomenované vtedajšie Krajské slovenské divadlo Prešov (dnes DJZ).

Mestská radnica a Floriánova brána

Oproti Neptúnovej fontáne v južnom parku na námestí sa nachádza budova súčasnej radnice. Do novších dejín sa radnica zapísala 16. júna 1919, po obsadení mesta a veľkej časti východného Slovenska maďarskou Červenou armádou bola v tento deň z jej balkóna vyhlásená Slovenská republika rád. V roku 1961 bola radnica zapísaná do zoznamu národných kultúrnych pamiatok. Z boku budovy na Floriánovej ulici sa nachádza vchod do Múzea vín. Expozícia múzea sa rozprestiera na ploche 500 m² v dvoch podlažiach historických 500-ročných pivníc pod mestskou radnicou. Tvoria ju hlavne fľašové vína zo všetkých kútov sveta. Väčšina vystavených vín je určená aj na predaj alebo ochutnávku.

Mestské opevnenie Prešova je súčasťou Šarišskej hradnej cesty. Najväčším objektom spomedzi zachovaných častí mestského opevnenia je Floriánova brána, postavená bola v prvej polovici 15. storočia ako súčasť nových hradiel. Oproti Floriánovej bráne, na druhej strane dnes už zasypaného Mlynskeho jarku (Okružná ulica) bola v 19. storočí Floegelova záhrada s obrovskými stromami, slúžiaca ako miesto oddychu mešťanov. Posledným svedkom týchto čias je dnes iba starobylý Platan javorolistý v priestore vilovej záhrady.



Konkatedrála sv. Mikuláša

Židovská synagóga

Ortodoxná synagóga na Okružnej ulici bola postavená koncom 19. storočia v neorománsko-maurskom štýle. Bohato zdobené interiéry s plne zachovaným inventárom patria k tomu najatraktívnejšiemu, čo sa zo židovského kultúrneho dedičstva dochovalo. Ortodoxná synagóga v Prešove sa dodnes využíva ako modlitebňa, od roku 1928 popritom funguje aj ako múzeum. V roku 1993 bola z pôvodných cca 300 exemplárov časť zbierky sprístupnená verejnosti ako stála expozícia judaika.

Vodárenská veža 300 m n. m.

Vodárenskú vežu navrhol architekt Viliam Glasz, ktorý sa v Prešove usadil okolo roku 1910. Veža patrí medzi jeho prvé stavby, ktoré na území mesta postavil. Nachádzal sa na nej rezervoár s objemom 350 metrov kubických. Objekt, ktorého výška je 29 m, sa neskôr prestal používať na pôvodné účely. V jeho dolnej časti pribudla reštaurácia s obchodom a na jej vrchole vznikli presklené vyhliadkové priestory. Od roku 2013 je verejnosti prístupná opäť

ako vyhliadková veža. Po zdolaní 135 schodov sa návštevníkom ponúka výhľad na celý Prešov, niekedy až na Vysoké Tatry.

Neopakovateľný pohľad z Kalvárie

Na miernom pahorku na západnom okraji mesta sa týči Prešovská Kalvária zo začiatku 18. storočia. V minulosti bola považovaná za druhú najkrajšiu v celom Uhorsku. Dominantou Kalvárie je barokový Kostol Svätého kríža (1753). Celý komplex Kalvárie bol ukončený až v roku 1893 a okrem kostolíka ho tvorí štrnásť kaplniek krížovej cesty, kaplnka Svätých schodov, katakomby a priľahlý cintorín s niekoľkými zaujímavými umelecky hodnotnými kryptami bohatých šľachticov a mešťanov. Z vrcholu kopca sa naskytá krásny výhľad na Prešov a jeho okolie.

Prečo Prešovčanov prezývajú „koňare“

V roku 1859 bol z podnetu uhorskej vlády v meste vybudovaný štátny žrebčinec. Jeho úlohou bolo zabezpečovať reprodukciu koní v zemskom chove. V roku 1949 sa k pôvodnej náplni žrebčince pridružila aj dostihová športová činnosť. Táto vtedajšia dominantna dala

mestu jeho charakteristické a ojedinelé pomenovanie v rámci bývalej Československej republiky, ktoré prežilo a používa sa dodnes. Prešovčania sú vďaka tomu „koňare.“ Symbolickou pripomienkou sa stala netradičná socha koňa, nazývaná Prešovský Morgan (skrátene Premo), umiestnená pred vstupom do južného parku. Parkúrové preteky, ktoré nadväzujú na tradíciu chovu koní sa v Prešove organizujú dodnes, ale už v novom jazdeckom areáli. Súčasťou akcie sú Prešovské trhy s pestrou ponukou sprievodných podujatí.

Soľ nad zlato

Národná kultúrna pamiatka Solivar je súbor sedemnástich technických pamiatkových objektov. Výrobňa soli je unikátnym komplexom na ťažbu soli zo soľanky. Pochádza zo 17. storočia, hoci samotná ťažba soli v lokalite začala už v roku 1571. Do súboru pamiatok patrí šachta Leopold, rezervoáre na soľanku,

huta, varňa, sklad soli, kováčske dielne a klopačka. Ťažba prebiehala v „jame“ Leopold, nazývanej aj Cisárska, ktorá dosahuje hĺbku až 155 metrov. Po takmer storočí ťažby bola nad ňou postavená budova gáplu, ktorým sa dopravovala vyťažaná soľ na povrch. Po zatopení jamy (šachty) sa začala soľ získavať zo soľanky, ktorá sa čerpala v koženom mechu za pomoci koní. Prešovský Solivar dnes spravuje Slovenské technické múzeum, ktoré tu zriadilo pútavú expozíciu zoznamujúcu návštevníkov s dejinami ťažby a výroby soli.

Hradné zrúcaniny

Prešov má spomedzi krajských miest vo svojom okolí najviac hradných zrúcanín. Pekný výlet zažijete pri výstupe na Kapušiansky, Obišovský, Zbojnický, Lipovský, hrad Šebeš alebo Hanigovský hrad. Pod Šarišským hradným vrchom (570 m n. m.) vedie zaujímavá cyklotrasa, ktorá plynuce spája mesto Prešov, mesto Veľký Šariš a záhradkársku osadu v Šarišských

Michalňanoch. Jej súčasťou je historizujúci drevený cyklomost „Sarus“ cez rieku Torysa. Vzorom pre projektantov bol práve nad ňou sa vypínajúci hrad Šariš. Most má dĺžku 84 metrov, šírku 3 metre a je súčasťou postupne budovaného cyklochodníka s medzinárodným označením Eurovelo 11, ktorý má po dokončení viesť z najsevernejšieho bodu Škandinávie Cape Nord v Nórsku až do gréckych Atén.

Prešov so svojou bohatou minulosťou i rušnou súčasnosťou dokáže očariť milovníkov histórie, festivalov hudby, divadelného umenia, folklóru i športu. Ubytovať sa môžete v niektorom z hotelov alebo penziónov priamo v historickom centre. A odtiaľ sa vybrať, kam srdce ráči. Nudiť sa určite nebude.

Srdečne vítajú koňare...

Mgr. Agáta Urbanová,
foto autorka

Sudoku

NÁVOD:

Žiadna číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí ve čtverci 3 x 3 opakovat dvakrát.

SNADNÉ

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBŤIŽNÉ

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

INSPIRACE NA ZÚTULNĚNÍ BALKONU

Sluníčko je v plné síle a krásné počasí láká k posezení na čerstvém vzduchu. Kde jinde trávit slunná rána a dlouhé letní večery než se svými blízkými v pohodlí vlastního balkonu.

Nezůstávejte za okny, vyjděte ven a probudte svůj balkon ze zimního spánku. Váš venkovní prostor si zaslouží péči a pozornost, abyste z něj mohli vytěžit opravdové maximum. Nezáleží na velikosti prostoru, každý balkon skrývá potenciál stát se vaším oblíbeným místem. Není totiž nad pohodové povalování se v soukromí vlastního domova. Že nevíte, jak z obyčejného balkonu vytvořit oázu klidu? Možná postačí pár detailů a letní atmosféru vykouzlíte jedna dvě. Využijte našich tipů a vytvořte si příjemný prostor s jedinečnou atmosférou.

Zelená všude, kam se podíváš

Zelená uklidňuje duši i mysl, a navíc dodají rostliny vašemu balkonu svěží atmosféru. Truhlíky můžete umístit nejen na vnější stranu zábradlí, ale také na parapety nebo na zeď. Nebojte se závěsných systémů. Pomocí rostlin zavěšených nad zábradlím si vykouzlíte soukromí, ale také balkon mírně zastíníte. Pokud nechcete investovat do drahých závěsných truhlíků, stačí se porozhlédnout v kuchyni. Zkuste použít starý cedník, který můžete nastříkat třeba křídovou barvou a obléknete ho tak do nového kabátku. Pak už ho jen stačí navázat třeba na jutový provázek.



I NA TOM NEJMENŠÍM BALKONKU MŮŽETE ZAŽÍT LETNÍ POHODU

Zkuste experimentovat a své truhlíky rozzařte dekorativními zápichy, například v podobě solárních květů, díky nimž budete mít na balkoně rozkvetlou louku po celou sezonu. Pokud budete na balkoně pěstovat bylinky, nezapomeňte je v květináčích řádně označit. Sehnat se dají zápichy celodřevěné, keramické, kovové nebo s křídovým pozadím.

Nebojte se světla

Světýlka na vašem balkoně vykouzlí atmosféru večera v přímořském letovisku. Není nutné hned investovat do drahých

závěsných světel, zkuste do květináčů nainstalovat světelný řetěz (ideálně solární) nebo jím jen omotejte zábradlí. Odvážnější z vás mohou sáhnout třeba i po závěsných solárních lampičkách. Když přidáte ještě světlo z rozestavených lucerniček a svíček, nebude se vám chtít z balkonu odejít dříve než nad ránem.

Útulné textilie

Na balkoně se budete cítit skvěle také díky prodyšným závěsům. Nejenže si zajistíte soukromí, ale také celý prostor zahalíte do vaší oblíbené barvy a zútulníte ho. Ideální je použití lehkých jednobarevných šál umístěných na okraji prostoru. Příjemného dojmu dosáhnete také použitím exteriérových koberců, jejichž výhoda spočívá v tom, že mohou být

venku za každého počasí. Nemusíte volit jen textilní, k dostání jsou také rohože konopné nebo z bambusu.

Originální beton

Betonové doplňky jsou fenoménem dnešní doby. Beton už dávno není jen materiálem, který je využíván výhradně ve stavebnictví. Vidět ho můžete v interiéru na stěnách, dveřích, v koupelnách i kuchyních, kam vnáší industriální nádech. Je zkrátka symbolem moderní doby. Jeho výhodou je snadné použití. Nejjednodušším způsobem, jak beton využít k vyzdobě balkonu, je vyrobit si květináč. Od miniaturních květináčků na sukulenty a kaktusy až po rozměrné truhlíky a terasové květináče s miskami na vodu.



CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- **BETON** (nejlépe suchou betonovou směs, díky níž budete mít záruku, že výsledný produkt bude krásně hladký).
- **VODU**, kýbl nebo jinou nádobu na přípravu betonu, stolní olej.
- **VRTAČKU S MÍCHADLEM** (případně starý ponorný mixér, kterým betonovou směs umícháte, ale v menším množství to zvládnete i bez těchto pomůcek).
- **NÁDOBU**, která bude sloužit jak forma. Použít můžete staré misky, talíře, kelímky, obaly od potravin. Je důležité myslet na to, že k výrobě budete potřebovat vždy dvě formy. Větší na vnější stranu a menší na vnitřní. Nebojte se použít formy netradičních tvarů a rozměrů.
- **TĚŽÍTKO** (použit můžete kameny nebo jiná závaží, kterými zatížíte formu, než beton vytvrdne).



Z BETONU VYROBÍTE KVĚTINÁČE RŮZNÝCH TVARŮ A VELIKOSTÍ

POSTUP:

1. Betonovou směs umícháme v připravené nádobě podle návodu. Míchat je třeba dostatečně dlouho, aby byla směs zcela hladká, bez hrudek. Při míchání mixérem je doporučeno míchat alespoň 5 minut.
2. Formy je třeba před vyléváním potřít olejem. Vnější větší formu natřete z vnějšku a vnitřní menší naopak zvenku. Díky oleji bude po vytvrdnutí snadnější oddělit formu od výsledného produktu.
3. Větší nádobu vylijte rozmíchaným betonem asi do 3/4 a poté vložte menší formu, kterou následně zatížíte například kameny. Zatížení by mělo být tak silné, aby nádoba nestoupala vzhůru, ale současně by směs neměla vytékat.
4. Takto nechte nádobu uzrát nejméně 5 dní. Během této doby je nutné udržovat beton vlhký.
5. Nakonec nechte výrobek vyschnout a vytvrdnout, ideálně dalších 20 dní. Následně můžete odstranit formy a výrobek je hotov.
6. Svůj výtvar můžete natřít barvou či napanetrovat, abyste zajistili jeho nepropustnost a voděodolnost.

Vyrábět ale nemusíte jen květináče, pomocí stejného postupu můžete vytvořit i tácky a podnosy nebo podstavce. Nejjednodušší podstavec vznikne tak, že do dostatečně hluboké misky vylejete hustší vrstvu betonu a doprostřed zapicháte stejně dlouhé dřevěné tyčky (zvolit můžete čtyři jako u klasického stolu nebo tři od středu jako trojnožku). Stejným způsobem pak zvládnete vyrobit i menší odkládací stolek, kterému nebude vadit ani celoroční stání na balkoně. Pokud máte doma zbytky dlaždiček nebo kousky barevných sklíček, stačí je rozmístit na dno formy a můžete své výrobky ozvláštňovat o mozaiku.

Velmi oblíbená je také výroba svícinků, na které jsou ideální silikonové formičky na muffiny, které použijete jako vnější formu. Po nalití betonu vložte dovnitř čajovou svíčku a zatížíte. Pokud chcete větší svícen, stačí použít talířek nebo podtácek a vložit do něj svíček více. Poté svícinky ozdobte například barevnými proužky či puntíky.

Ať už se rozhodnete pro kterýkoliv betonový doplněk, určitě nešlápnete vedle a vytvoříte originální dílo, které bude obdivovat každá návštěva. Nezapomeňte k výrobě a následnému zdobení přizvat děti nebo vnoučata, se kterými u této společné kreativní činnosti zažijete mnoho zábavy a vytvoříte si nezapomenutelné vzpomínky.

Helena Dlouhá
foto 123rf.com a gettyimages

Petr Borkovec

Konzultantka

Pozvání na konzultaci, které jsem po dlouhém čekání a jedné opatrné urgenci přece jenom obdržel, znělo mírně řečeno nezvykle. Měl jsem se v devět hodin večer dostavit do chatové kolonie na západním okraji města. V pozvání (rozhodně, zdálo se mi, nijak nadšeném) mi konzultantka napsala, že z chaty se až do začátku zimního semestru „ani nehne“, protože „samotka“ v zanedbané zahradě, „plné ptáků, jimž vůbec nerozumí“, je to jediné, co doopravdy potřebuje k životu. Večerní, spíš noční konzultační hodinu vysvětlila tak, že už padesát let ve dne spí a pracuje pouze po setmění. „Přes kompletní noc“ do sedmi ráno. Kolem deváté večerní tedy bude mít neodkladné povinnosti odbyté a před sebou práci, která nespěchá a na niž se těší.

„... a mezitím probereme tu vaši věc,“ uzavřela konzultantka pozvání.

Jako by v dopise stálo „a mezitím co nejrychleji probereme tu vaši věc“, říkal jsem si.

Spojení „tu vaši věc“ zní protivně, pomyslel jsem si ještě.

A do třetice: vedle vši popuzenosti, vedle podrážděnosti každého slova její pozvánky, tolik intimních podrobností, které jako bych musel před konzultací znát, přijmout, počítat s nimi, napadlo mě.

Netěšil jsem se a odepsal, že se těším.

„Moje věc“ byla důležitá, ale mohla působit opačně. Potřeboval jsem se dozvědět, co přesně dělají tři muži v pravém rohu jednoho japonského dřevořezu z první poloviny devatenáctého století. Na objednávku bohatého módního časopisu jsem totiž před měsícem rozepsal historickou detektivní povídku (měla do-

provázet jarní kolekci jistého slavného japonského návrháře), v níž starý kolorovaný obrázek – ztracený a v pravém okamžiku objevený – sehraval klíčovou roli. Ale měl jsem určité pochybnosti.

Umělec zachytil vodopád, který se valí ze skály. Padající modrá voda, šedivé skály a jakýsi zvláštní, nereálný keř s bílými květy pod vodopádem zabíraly skoro celý obraz – ale o to vlastně nešlo.

V pravém rohu dřevořezu, na skalním výstupku, se na vodopád dívají tři miniaturní muži v modrých halenách, s podivně vyholenými vlasy. Možná samurajové, napadlo mě. Nebo jen obyčejní plešatí staříci? Zdáli se mi vznešení i směšní zároveň a nemohl jsem se rozhodnout. Jeden z nich stojí opodál, přidržuje se pokrouceného stromu, nejspíš borovice, a dívá se na řítící se vodu. Druzí dva klečí a nakukují dolů přes převis. Kolem nich na skále se povalují slaměné klobouky, které odložili, a také nějaká zavazadla a složené deky s poutky. Japonští turisté na výletě k vodopádu! Staří přátelé na každoročním pikniku u proslulé, pečlivě vybrané scenérie? Tři básníci úředníci, kteří se vzápětí pustí do společenské hry s verši o padající vodě?

Když jsem se ale na dřevořez podíval pozorněji, všiml jsem si, že scénu je možné vidět i jinak. Muž u borovice se ošklivě šklebí (zaznamenal jsem jeho grimasu hned, ale nepřikládal jí žádný význam) a nedívá se na vodu v propasti,

ale vzrušeně pozoruje ty dva u kraje skály. A najednou se mi zdálo téměř jisté, že ani oni nezkoumají proudy stékající po skalách. Přesněji řečeno, první muž ano, ale druhý jako by klečel za ním a opíral se o jeho záda. Nebo se jich držel. Co to tam dělá? Když jsem pak vyhledal lepší reprodukci obrazu a vzal na pomoc lupu, scéna se mi jevila jednoznačná – na obraze se odehrává zákeřná vražda. Dva muži vylákali třetího nad propast. Jeden z nich ho právě shazuje (viděl jsem nyní, že vrah má dokonce za opaskem dýku – jak jsem to mohl přehlédnout?) a jeho kumpán činu přihlíží a dábelky se chechtá. Přesně tohle jsem, pokud se týká rozepsané detektivní povídky, potřeboval. Ale jak jsem řekl – měl jsem stále určité pochybnosti. Je vůbec možné, aby se na japonském obraze z devatenáctého století vraždilo? Nejedná se tu o asistovanou sebevraždu? O tom jsem pochyboval, ale vyloučit jsem to



nedokázal. Nebo se naprosto a ve všem spletu? Co je to za výjev?

Šeřilo se, když jsem do chatové oblasti vyrazil. Cestoval jsem složitě – ačkoli se kolonie nacházela deset kilometrů od města, bylo nutné přestoupit z vlaku na autobus a dál pokračovat asi kilometr pěšky. Na konečně nikdo jiný nevystoupil, řidič mi neporadil a mezitím se úplně setmělo. Od zastávky jsem se vydal první uličkou, ve které rostly vysoké stromy, protože konzultantka psala, že v její zahradce roste „mohutný dub, který nikdo nepřehlédne“. Rada to nebyla platná. Ve stromech se nevyznám, rostly všude, a navíc ta tma. Celou kolonii osvětlovaly tři nebo čtyři veřejné lampy, z nichž tři vyhlížely, že každou chvíli vyhasnou. V žádné z chat se nesvítilo; sezóna letos ještě nezačala, ačkoli pomalu končil duben. Případalo mi, že jsem v celé kolonii naprosto sám. Klopýtal jsem úzkými uličkami mezi ploty, procházel chodbičkami mezi chatkami, kde nebylo

vidět na krok, od jednoho černého stromu ke druhému, ztrácel se, ocítil se na stejných místech a připadal si jako v labyrintu. Několikrát jsem oběma nohama vstoupil do kaluže a dvakrát bolestivě zakopl o kořeny stromu, pod jehož korunu jsem dorazil. Ani v jednom případě – pomyslel jsem si vztekle – to nejspíš ani nebyl dub! A tohle všechno – říkal jsem si ještě zuřivěji – jenom kvůli tomu, že bláznivá konzultantka potřebuje k životu „ptáky, jimž nerozumí“ a zabarikádovovala se v kolonii, kde není žádný signál. Roztrásla mě zima a hodinky ukazovaly skoro deset.

V ohybu širší cesty, kde bylo světleji a kde jsem se zastavil, abych se rozmyslel, co dál, se přede mnou zničehonic vynořila nízká postava s velkým rancem přes rameno. Lekl jsem se, protože v prvním okamžiku jsem ranec považoval za hlavu a ramena zručné postavy, která ke mně přichází s něčím kulatým a huňatým v náručí. Ale postupně se na cestě zjevil rybář s pouzdem na pruty. Pomalu, velmi pomalu se blížil – v odrbané maskáčové uniformě a starých vojenských botách. Jeho pouzdro se podobalo nosičům na tenisové rakety, moderní, s nějakým nápisem; nehodilo se k němu. A bylo skutečně rozměrné – odhadl bych, že se do něho vměstná nejméně pět rybářských prutů a nějaké náčiní. Muž mě spatřil už také a zvolnil krok. Nezdálo se ale, že by byl zaskočen.

„Dobrý večer,“ pozdravil jsem. „Hledám chatu profesorky H. Nevíte, kde to je?“

„Vím, samozřejmě. Tady zná paní profesorku každý. Jste blízko, je to tamhle pod tím dubem. Ale paní profesorka le-

Petr Borkovec (1970)

se narodil v Louňovicích pod Bláníkem. Pracoval jako časopisecký a nakladatelský redaktor, v současnosti pracuje jako dramaturg pražské literární kavárny Fra. Jeho zatím posledními knihami jsou sbírka povídek *Lido di Dante* (2017), básnická sbírka *Herbář k čemusi horšimu* (2018), krátké prózy *Petříček Sellier Et Petříček Bellot* (2019), sbírka básní pro děti *Každá věc má něco společného se štěstím* (2019) a *Modrá agáve* (2021) a povídky *Sebrat klacek* (2020). Jeho sbírky a knižní výběry vyšly v Německu, Rakousku, Anglii, Rumunsku, Slovinsku a Itálii. Překládal poezii Vladislava Chodaseviče, Vladimira Nabokova, Jevgenije Rejna, Josifa Brodského, Jurije Odarčenka aj. S Matyášem Havrdou přeložil Sofoklova *Krále Oidípa* a Aischylova *Oresteiu*.



foto Jana Plavec, 2020

tos ještě na zahrádku nepřijela. A kdo ví, jestli přijede."

Podíval jsem se směrem, kterým ukázal, a za několika nejbližšími střechami chat uviděl strom, jehož větve se rýsovaly v pořádné výši.

„Máte pravdu, to bude tam," řekl jsem potěšeně. „Profesorka mi o dubu psala, ale já si ho nevšiml. Moc děkuju," rozloučil jsem se rychle a vyrazil.

„Vždyť vám říkám, že tam nikdo není," zavolal za mnou rybář tak, jako by mi zakazoval udělat další krok.

„Ale ano, profesorka je doma, jsme domluveni," otočil jsem se v chůzi na rybáře a jen zpola, aby pochopil, že naše setkání skončilo už před chvílí.

„Dělejte, jak myslíte. Já mám jiné zprávy," zašklebil se na důkaz, že rozumí.

A jeden druhému jsme zmizeli ve tmě.

Procházel jsem rozhodně kolem chat a z očí nespouštěl horní větve vysokého dubu, na nichž se drželo několik listů. Po chvíli jsem ale narazil na tak úzký tunel mezi dvěma živými ploty, že jsem na nějakou dobu ztratil z očí nejen dub, ale i celou oblohu – a když jsem se vynořil, strom byl ten tam. Nevěřičně jsem se rozhlížel kolem sebe. Potom jsem se vrátil na místo, o němž jsem si byl naprosto jistý, že jsem jím předtím prošel a dub ještě viděl. Jednalo se o malé volné prostranství se zrezlou pumpou s uraženým táhlem. Ale strom se neobjevil. Nakonec jsem se ocitl na tomtéž světlejším úseku cesty, kde jsem potkal rybáře s pouzderem. Všechno tu bylo jako před půl hodinou – scházel jenom ten dub.

A pod ním chata konzultantky.

A ona.

„Já mám jiné zprávy," vzpomněl jsem si na rybářova slova a zaváhal o všem a – právě tehdy jsem zahlédl záblesk nebo spíš zvláštní zatřepotání světla. A znovu. Žádný vysoký strom jsem poblíž záblesků sice nerozeznával a světlo se tetelilo v přesně opačném směru, než

kterým ukazoval rybář a jímž jsem se prve pustil, ale řekl jsem si, že nemám na vybranou. Chvilí jsem ještě kličkoval v jiných zahrádkách, mezi novými chatkami – a světlo se přede mnou schovávalo a starostlivě si ode mě udržovalo stále tutéž vzdálenost –, ale zanedlouho jsem stiskl kliku nízké kovové branky a rychlými kroky se blížil k chatičce s neklidně rozsvíceným oknem. Vtom se otevřely dveře a žlutý nečekaně sytý půlkruh vykrojil dřevěnou terasu ze tmy přesně v okamžiku, kdy jsem stál u prvního schůdku. Jako bych byl očekáván. Konzultantka stála v té žluti jako vysoký nahrbený stín, z něhož vystupuje dokonale okrouhlá hlava s rozčepřenými prosvícenými vlasy. V obou rukou držela velký černý list papíru. Do tváře jsem jí neviděl. V malé zahradě nerostl jediný strom, jenom pár keřů a živý plot.

„Co kdybyste se, mladý muži, na ten obraz konečně doopravdy podíval," řekla namísto pozdravu, ušklíbla se a prudkým pohybem mi přistrčila dřevořez až k nosu.

V tu chvíli mi do uší vtrhl tak silný šum a hukot padající vody, že jsem okamžitě ohluchl. Před mýma očima – až děsivě blízko – se do propasti řítily vodní sloup, který nikde nekončil a nikde nezačínal. Zpočátku jsem opravdu neviděl nic jiného než ohromující sněhobílý pahýl. Pozvolna jsem začal rozeznávat víc. Hřmot vody nepatrně zeslábl. Scénérie přede mnou jako by poodstoupila, zahlédl jsem holé skály a skály porostlé mechem a pokroucenými borovicemi a všiml si, že vodní sloup postupně, v nepatrných proměnách, promodrává a v hloubce, kde mizí, má tmavomodrou barvu. Tak temný odstín modři jsem nikdy předtím neviděl, pomyslel jsem si. Voda burácela z nepředstavitelné výšky a viděl jsem, že vodopád na jedné straně není, nesestává z ničeho a s každou novou vteřinou může docela ztichnout

a beze stopy zmizet, propadnout se do země nebo do nebe, ale zároveň působí stálým a spolehlivým dojmem. Tak pevným, že skála, přes kterou se řítí a jež ho v hloubi země polykala, vedle něho dočista změkla a zmatněla a jevila se mi jako přelud. Vodopád a jeho okolí byly takových proměn plné: nepřetržitý gejzír vodních kapek, vystřikující vzhůru z propasti, i nehybná těžká duha, která ho přeškrtovala, zdály se trvalejší než cokoli jiného. To proto jsem vodní tříšť a pěnu na dřevořezu předtím považoval za keř s bílými květy! Ach, mohl bych vším, co vidím kolem sebe, lehce projít skrz – pouze modrým vodopádem, vodním prachem a duhou ne! A hladká skála – na níž se v slunečních paprscích míchaly a tetelily žíly postranní vody, žíly v kamení a dlouhý stín vodopádu – připadala mi tak měkká, že vrazit do ní ruku až po rameno by nepředstavovalo nejmenší obtíž...

Naráz hukot ustal a stín vodopádu se prolul s jiným stínem. Třeštil jsem oči na siluetu konzultantky, která se přede mnou znovu objevila ve výšce žlutého světla. Tentokrát jsem na okamžik zahlédl její obličej. I ona měla, postřehl jsem, oči lesklé a vytřeštěné. Ale vzápětí – jak by se opanovala – se její tvář opět ponořila do tmy. Konzultantka se rychle obrátila, vstoupila do chatky a bez jediného slova rozloučení za sebou zavřela a zamkla dveře. A zhasla.

Propadl jsem se do naprosté tmy.

Noční vítr šramotil vysoko v dubových větvích.

Nehýbal jsem se z místa, dokud mi zimou nezačaly drkotat zuby.

PODCAST MEDICÍNA POSLOUCHEJTE NÁS KDEKOLI

PODCAST O ZDRAVOTNICKÝCH
TÉMATECH SE ŠPIČKAMI V OBORU.
KAŽDÉ DVA TÝDNY PŘINÁŠÍME NOVÝ DÍL.



Pacienti si zubaře vybírají i podle vybavení ordinace

Do zubního lékařství se v posledních letech velmi rychle dostávají nové technologie i nové přístupy. Poslechněte si podcast Medicína o tom, jak těžké je naučit se ošetřovat kořenové kanálky pod mikroskopem, jak se dá transplantovat zub nebo jak probíhá vrtání či trhání zubů pod narkózou, což je služba, kterou čím dál častěji vyhledávají zejména rodiče pro své děti.

MUDr. Jakub Seemann

vedoucí lékař stomatologické kliniky,
odborný asistent Zubního lékařství 1. LF Univerzity Karlovy

MDDr. Irina Seemannová

zubní lékařka se specializací na ošetření nespouštějících dětí



Ohrožuje naše zdraví uprchlická krize?

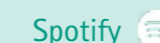
V jakém stavu přicházejí ukrajinské děti, jak se s nimi pracuje a měli bychom nechat sebe nebo své děti v souvislosti s přílivem uprchlíků nadstandardně očkovat? Je covid-19 stále hrozbou, nebo se již považuje za běžné respirační onemocnění? Jaké jsou trendy v ordinacích praktických lékařů a proč se u nás rodinnému lékařství stále příliš nedaří? Pusťte si podcast Medicína s lékařkou Elsou Zemánkovou.

MUDr. Elsa Zemánková

genetička a praktická lékařka pro děti a dorost,
vedoucí lékařka sítě ordinací pro děti a dorost i dospělě



Podcasty najdete na
www.medicinapodcasty.cz
a v podcastových aplikacích



Dobrý bílý muž z Lambaréné

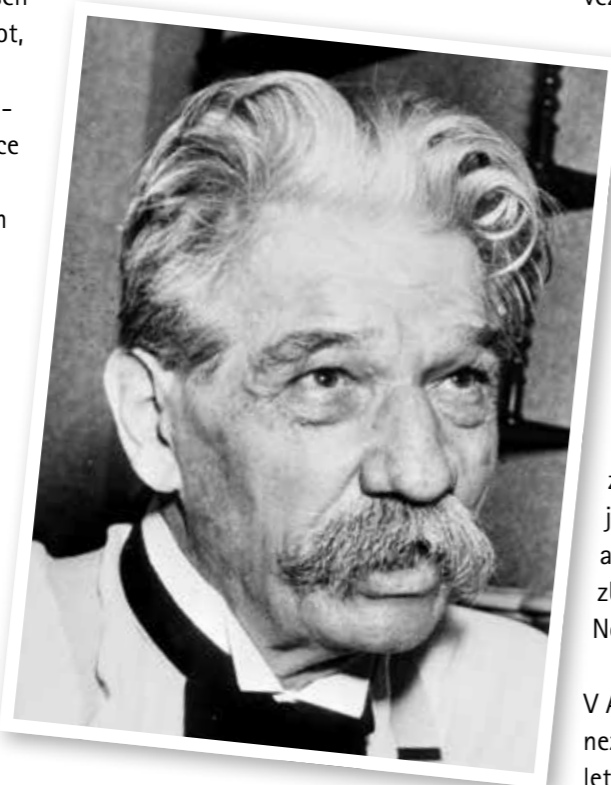
Albert Schweitzer

V roce 1875 se do rodiny protestantského faráře Schweitzera v alsaském Kayserbergu narodil syn Albert. Alsasko tehdy tvořilo součást Německa, doma u Schweitzerů se ale mluvilo převážně francouzsky. Malý Albert měl velké hudební nadání a už jako devítiletý hrával na varhany v místním kostele. Vášeň pro varhany ho provázela celý život, miloval zejména díla J. S. Bacha, která na nich skvěle hrál. Po maturitě šel Albert podle rodinné tradice studovat filozofii a teologii. Po studiu se stal kazatelem a vikářem v kostele sv. Mikuláše ve Štrasburku. Byl i docentem teologie na místní univerzitě a nezdálo se, že by něco mělo změnit jeho akademickou dráhu.

Životní zlom mu přinesl článek v časopise francouzských evangelických misíí líčící otřesné životní podmínky domorodců v rovníkové Africe. Text končil slovy: „Pro Afriku je potřeba lidí, lidí, lidí!“ Po přečtení článku se Schweitzer rozhodl, že jeho životním posláním je vypravit se do Afriky a přímo na místě pomáhat potřebným. Aby jim pomáhal skutečně účinně, zapsal se v roce 1905 na štrasburskou lékařskou fakultu. V roce 1912 připojil ke svým doktorátům z filozofie a teologie ještě diplom z medicíny a absolvoval i postgraduální studium tropické medicíny. Před odjezdem do Afriky se oženil s učitelkou

Helenou Bresslauovou. Aby mu byla jako lékaři co nejvíc platná, nevěsta absolvovala ošetřovatelský kurz.

V roce 1913 manželé Schweitzerovi konečně odjeli do rovníkové Afriky. S nákladem léků, zdravotnických potřeb



Jako lékař Schweitzer v Africe zachránil nespočet lidských životů, v nemocnici hluboko v pralese léčil lidi, kteří do té doby žádnou lékařskou péči neměli. Domorodci nejčastěji trpěli malárií, spavou nemocí, tropickou úplavicí, leprou nebo svrabem. Svrab byl tak rozšířený, že dovozené léky rychle mizely a Schweitzer musel improvizovat. Vyráběl mast z práškové síry, palmového oleje a mazlavého mýdla. Pro domorodce vypadaly jako zázrak jeho operace v narkóze. Vykládali si o něm, že je opravdu velký kouzelník – nemocného nejprve usmrtí, pak ošetří, a nakonec znovu probudí k životu.

Schweitzer byl i velkým ochráncem zvířat, léčil je a staral se o ně. Jeho myšlenka úcty k životu vycházela z přesvědčení, že všechny formy života jsou si rovny. Po 2. světové válce se aktivně zapojil do boje proti atomovým zbraním, v roce 1952 mu byla udělena Nobelova cena za mír.

V Africe Schweitzer nakonec prožil více než padesát let. Zemřel v devadesáti letech a je pohřben i se svou manželkou, dcerou a blízkými spolupracovníky v zahradě svého domu u nemocnice v Lambaréné.

Jana Jílková

foto Wikimedia Commons a gettyimages



POMŮCKA: ACO, ANKHL, IGE, MID, OPB, OTS, SAUR, TEE	ODRAŽENÍ	DEVASTOVAT	BUFETY	OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	CHEM. ZN. SODIKU	ROPNÝ STÁT	SLŮVKO ZAKLENÍ	AVŠAK	INICIÁLY ZPĚVAČKY IRGLOVÉ	DROGA	CHRÁM	CHEMICKÁ KONCOVKA	ZN. STE-RADIÁNU	PŘEHOZ NA STUL	ITALSKÝ BASNIK
SPZ OPAVY				NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.			TROPICKÝ ZÁCHVAT					ŽIVOTNÍ PŘED-URČENÍ			
ŘÍMSKÝCH 551				KAZAŠSKÉ POHOŘÍ ZN. KOREJ-SKÉHO AUTA			DRUH BONBONU INIC. HER. SKOŘEPOVÉ					STROM HOŘKY NEALKOHOL-NÁPOJ			
OBYVATELKA VÝCHODO-EVROP. STÁTU					ČÁST JÍCNU TROPICKÉ OVOCE				JISTÝ SLOVENSKÝ GOLFOVÉ ODPALISTÉ				ROZHLAS. NOV. ZKR. ŽENSKÉ JMÉNO		
PROTI ŘECKY				FILMOVÁ VYSOKÁ ŠKOLA VELKÁ				TADY NÁR. ŘIDIČSKÝ PRŮKAZ ZKR.				ZÁMEZÍ VE SPORTU OZVĚNY			
1. DÍL TAJENKY															
	CHEM. ZN. RADIA ROČNÍ OBDOBÍ			VYTVARNÉ DÍLO RUSKÁ ŘEKA			LIDOOOP ANGLICKY				NEDĚLI-TELNÁ DVĚMA			HUSTÉ OSÍDLENÍ OBYVATEL.	HRUBEC
HOVOROVÝ SOUHLAS				ZNAČKA DECILITRU KLÁVESY NA POČÍTAČI											
LETADLO ZASTAR.															
ŘANNÍ SLOVENSKÝ ŽEN. ROD															
ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC					INICIÁLY MODERÁT. ANDELA	JMÉNO TENISTY LENDLA	OPAK RUBOVÉ	ZNAČKA PRACÍHO PRÁSKU	MPZ ŘECKA		PŘEDLOŽKA	V NIŽŠÍCH VRSTVÁCH	VÝTAŽEK	NÁZEV HLÁSKY L ODD. TECHN. KONTROLY	OBRNĚNÝ TRANSPORTÉR ZKR. HESLO
	ÚSKOKY	DOSLOV BÝVALÁ ZN. CIGARET							KONCERTNÍ BUDOVA NASYCENÝ UHLOVODÍK					SLOVENSKÝ DENÍK KMENY SLOVEN.	
2. DÍL TAJENKY															
ČÁST ÚST				SPZ PRAHY KÓD LETIŠTĚ MERIDA				NOČNÍ PTKA HUDEBNÍ STYL						IBSENOVO DRAMA TĚLOCVIČNÝ PRVEK	
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA				CITOSLOVCE VAHAVĚHO SOUHLASU EVROPAN				SPORTOVNÍ KLUB ZKR. ZÁVODNÍ STRÁŽ ZKR.			NÁZEV HLÁSKY N OPAK PŘED			ODMÍTAC ŽIV. STRAVY INIC. HER. PÍSTĚKA	
ŘÍMSKÝCH 507						PŘEDANÁ ZPRAVA					MRAVNÍ STAVY			ESO ANGLICKY	
ANGLICKÁ DÉLKOVÁ MÍRA						POLOHA V JÓZE					ELEKTRICKÁ POŽÁRNÍ SIGNALI. ZKR.			JAPONSKÁ ELEKTRO-NICKÁ FIRMA	

„Život bez...“
(tajenka 1-2).“
Friedrich von Logau

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 uzavěrci budou automaticky vyřazeny 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 29. 7. 2022.

Výherci z minulého čísla:

Marie Procházková, Lucie Nájemníková, Rozálie Šišková

Řešení z minulého čísla:

Budoucnost patří těm, kdo věří svým krásným snům.

Eleanor Roosevelt

SVOBODNĚJŠÍ A PÁNEM SVÉHO ČASU

Hemodialýza doma Physidia monitor S³



Máte zájem o domácí hemodialýzu? Promluvte si se svým ošetřujícím lékařem nebo kontaktujte tým B. Braun: lukas.hilovsky@bbraun.com | Tel. +420-724 707 406



Pohodlné a bezpečné ovládání pomocí tabletu



Bezdrátové měření krevního tlaku



Vše v českém jazyce včetně návodu



Bez zadávání složitých parametrů – patientská karta



Více informací:

Načtěte QR kód vaším mobilním telefonem nebo zadejte adresu: <http://bit.ly/domacidialyza>

Hemodialyzační přístroj Physidia monitor S³ je zdravotnický prostředek určený pro dialyzační léčbu pacientů s chronickým selháním ledvin v nemocničních dialyzačních střediscích, satelitních střediscích a v domácím prostředí pacienta. Pacient musí být vybaven arteriovenózní fistulí nebo centrálním venózním katétrelem.

Prosím pečlivě si přečtěte návod k použití, který obsahuje důležité informace o možných rizicích spojených s používáním zdravotnického prostředku, vedlejších účincích a kontraindikacích.