

# Dialog

share<sup>edition</sup> for care 1 2024  
Magazín nejen pro dialyzované pacienty

## Pacientská inspirace

Nový život po transplantaci

## Výživa

Tipy pro kontrolu sodíku,  
draslíku a fosforu

## Rozhovor s lékařem

Proč může vést poškození  
ledvin ke zhoršení zdraví očí?

**Příběh paní Marie:  
V 92 letech na asistované  
domácí hemodialýze**





## Rozhovor

Oftalmolog  
Pavel Studený:  
Proč může poškození  
ledvin vést ke zhoršení  
zdraví očí?



## Výročí

30 let dialýzy na Bulovce



## Téma

Sodík, draslík a fosfor:  
Jednoduché tipy  
pro ledvinovou dietu



## Psychologie

Jak pracovat  
se ztrátou pevných jistot



## Herbář

Jmelí bílé



## Jak na to

Připravte se na jaro

Do nového roku  
přejeme Vám i Vaším blízkým hodně zdraví,  
spokojenosti a osobních úspěchů.

2024

*Milé čtenářky, milí čtenáři,*

přivítali jsme nový rok a otevírají se nám nové příležitosti. Čekají nás nové zážitky a radosti, které jsou tady pro nás samotné, ale i pro sdílení s našimi nejbližšími. Vychutnejte si první měsíce v roce 2024 a já Vám za celou redakci časopisu Dialog přeji jen to nejlepší a pevné zdraví.

Vydejte se s námi na malou exkurzi do minulosti. Krásnou zprávou se totiž pyšní první nestátní dialyzační středisko v Praze na Bulovce, které oslavilo kulaté 30. narozeniny. Při této příležitosti nahlédněte do historie a samotných začátků péče o dialyzované pacienty. Pozvání k rozhovoru přijal přednosta Oftalmologické kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, se kterým jsme probrali důležité téma při onemocnění ledvin, a sice zdraví očí. A protože je potřeba nad zdravím přemýšlet komplexně, připomeňte si důležitost ledvinové diety. Ve článku týkajícího se výživy jsme shrnuli tipy pro kontrolu draslíku, sodíku a fosfor ve stravě.

Díky ochotě sdílet svou životní cestu vám můžeme představit příběhy dvou našich pacientů. Pan Jaromír z Prahy je po úspěšné duální transplantaci plic a ledvin. A paní Marie hovoří o zkušenosti s asistovanou domácí hemodialýzou a podpoře rodiny. V příbězích nechybí vhléd ošetřující lékařky a primářky dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Praze-Nuslích MUDr. Kristýny Michalíkové.



Magdaléna Valíková, šéfredaktorka



Z R K D O

D N C H V

C D H N R

R V Z O S

O S D V Z

N O Z C D

R D N S K


O K S V Z

K S N H O

H O V S N

Řada celkových onemocnění se projevuje na očích. Mezi tato onemocnění patří i potíže s ledvinami. „Ledviny a oči mají jisté podobnosti, vycházející již z období jejich embryonálního vývoje. Z toho důvodu mohou mít podobné projevy. Výhoda očí je v tom, že jsou snadno přístupná pro vyšetření,“ říká docent MUDr. Pavel Studený, Ph.D., MHA, přednosta Oftalmologické kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.



A portrait of a middle-aged man with short, light brown hair, wearing a white lab coat over a dark patterned shirt. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is dark blue with a white logo on the left side.

Rozhovor s docentem  
Pavlem Studeným,  
přednostou  
Oftalmologické kliniky  
Fakultní nemocnice  
Královské Vinohrady

Proč může  
poškození ledvin  
vést ke zhoršení  
zdraví  
očí?

### V mnoha případech platí, že celková onemocnění mají projevy na očích. Proč tomu tak je?

Ano, je pravda, že řada celkových onemocnění, jako je například vysoký krevní tlak, cukrovka, zánětlivá onemocnění, revmatické choroby, neurologická onemocnění a řada dalších, má často své projevy také na oku. Některé z těchto projevů mohou způsobovat pacientům oční obtíže ve smyslu zhoršené zrakové ostrosti, zánětů, zarudnutí a bolestivosti, a pacienta tak zpravidla donutí vyhledat pomoc očního lékaře. V některých případech se dokonce může jednat o první projev celkového onemocnění a oftalmolog následně odesílá pacienta k léčbě základního onemocnění příslušnému specialistovi.

Naopak některé projevy celkových onemocnění na oku mohou po dlouhou dobu probíhat nepozorovaně, bez toho, že by měl pacient výraznější obtíže. Často pak patologické změny zjistíme více méně náhodně, zpravidla při preventivním vyšetření, na které pacienta odesílá lékař, který pacienta sleduje pro základní onemocnění. Mám na mysli především diabetes mellitus nebo vysoký krevní tlak. U těchto onemocnění je pro internistu přínosné znát stav cév na sítnici pacienta, vzhledem k tomu, že stavu těchto cév často odpovídají i cévy v jiných orgánech, které ovšem nejsou běžně přístupné našemu vyšetření. Naopak cévy na sítnici jsou relativně dobře dostupné a pomocí jednoduchých vyšetření (oftalmoskopie, biomikroskopie, optická koherentní tomografie) zcela neinvazivně zobrazitelné. Oftalmolog tak může napomoci při stanovení závažnosti celkového onemocnění.

### Mluvíme o tom, že se celkové onemocnění projeví na oku, jak by v těchto případech měla vypadat prevence a léčba s ohledem na ochranu zraku?

Zásadou léčby celkových onemocnění s očními projevy je především léčba základního onemocnění. Stabilizace cukrovky nebo vysokého krevního tlaku může často dokonce do určité míry vylepšit již vzniklý patologický nález na oku. Zcela zásadní je tedy u těchto pacientů mezioborová spolupráce.

Oftalmolog samozřejmě cíleně léčí oční projevy onemocnění. Jak u cukrovky, tak u hypertenze jsou nejprve postiženy především cévy sítnice. Zhoršené zásobování sítnice krví vede k dalším, často nezvratným poruchám

samotné sítnice (světločivná vrstva oka, zachycující světelné signály). K léčbě sítnice a jejích cév často využíváme laserové fotokoagulace, při které vyřazujeme nefunkční části sítnice, velmi moderní a efektivní je využití biologické léčby – tzv. antiVEGF (vaskulární endoteliální růstový faktor), kterým omezujeme nežádoucí novotvorbu cév a vznik otoků sítnice, v těžších případech přistupujeme i k chirurgickému ošetření sítnice. Naší snahou je co nejdéle zachovat funkční vidění našich pacientů.

### Jednou z chorob, které jsou spojené s onemocněním očí, je již zmíněný diabetes. Co všechno může způsobit?

Jak jsem již řekl, hlavním projevem diabetu na oku je postižení sítnicových cév, tzv. mikroangiopatie, která následně z důvodu špatné výživy sítnice vede k dalším projevům a poškozením sítnice, jako je například otok v oblasti žluté skvrny – místa nejostřejšího vidění (makulopatie), patologické změny na sítnici (diabetická retinopatie), krvácení do sítnice (sítnicové hemoragie), případně do sklivce (haemophtalmus), odchlípení sítnice (trakční amoce) a podobně.

Kromě těchto projevů na sítnici oka se mohou u diabetika vyskytnout i další obtíže, jako jsou například náhlé změny refrakce (změny dioptrií), šedý zákal, zvýšený nitrooční tlak (zelený zákal neboli glaukom).

### S jakými potížemi je spojeno diabetické poškození sítnice?

Pokud jsou sítnicové změny drobnější a umístěné v periférii sítnice, nemusí v těchto fázích pacient pociťovat žádné výraznější obtíže. Ty se dostaví až při postižení centrálních částí sítnice (především oblast žluté skvrny). Pacienti zpravidla popisují výrazné zhoršení zraku na dálku i blízko, deformaci obrazu, neschopnost rozeznávat obličej, číst a podobně. Někdy tyto změny mohou nastat relativně rychle, v řádu týdnů. Naopak velmi rychlé a výrazné zhoršení zraku (v průběhu minut až hodin) může znamenat například krvácení do sítnice nebo sklivce a určitě by pacient v této situaci měl akutně vyhledat pomoc očního lékaře.

### Je nějaká prevence? Jak často by například diabetici měli chodit na preventivní prohlídky?

Ano, s ohledem na již zmíněné jsou velmi důležité pravidelné kontroly diabetiků oftalmologem, které mohou





## Docent MUDr. Pavel Studený, Ph.D., MHA

- V letech 1986–1993 studoval na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Po promoci nastoupil na oční oddělení v Nemocnici Havlíčkův Brod, od roku 2001 zde působil ve funkci primáře oddělení.
- V roce 2002 se stal primářem očního oddělení v Sokolově, kde setrval do roku 2010.
- V roce 2004 spoluzaložil oční centrum SOMICH působící v Karlových Varech a v Plané.
- V roce 2017 se stal přednostou Oční kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.
- Jeho hlavním odborným zájmem jsou transplantace rohovky, operace katarakty, glaukomu či rekonstrukční výkony na předním očním segmentu.

odhalit počínající stadia onemocnění. A podobné je to také třeba u hypertoniků. Tehdy je často možné relativně drobným ošetřením sítnice na delší dobu stabilizovat nález a udržet stav vidění co možná nejdéle na dobré úrovni. Hodně závisí také na celkovém stavu onemocnění, tedy kompenzaci diabetu nebo hypertenze.

Obecně doporučujeme kontrolní vyšetření jednou ročně, při vzniku subjektivních očních obtíží samozřejmě ihned, nečekat až na plánovanou kontrolu. Termíny kontrol velmi často pacientům připomínají kolegové léčící základní onemocnění, tedy diabetolog nebo internista, nicméně určitě je vhodné, aby si termíny kontroloval i sám

pacient. V případech, že již pacient má projevy celkového onemocnění na oku, stanovuje termíny kontrol a další léčebný postup přímo oftalmolog.

### Jaká je léčba?

V léčbě využíváme především laserové ošetření, které zlepšuje průnik živin a kyslíku. Vyřazení velmi postižených periferních částí, které mají menší vliv na zrakové funkce, pomocí laserové fotokoagulace může snížit celkové metabolické nároky sítnice, a tím zlepšit výživu pro zrak klíčových centrálních oblastí. Laserové ošetření sítnice zpravidla probíhá v rámci několika návštěv oftalmologa, je obvykle nebolestivé a trvá



vždy několik minut. Vzhledem k tomu, že k zákroku je zapotřebí pacienta připravit – musí být nově vyšetřen, rozkapán – může trvat celé ošetření i delší dobu, někdy i několik hodin.

Nově u některých pacientů využíváme tzv. biologickou léčbu, která působí na snížení novotvorby nežádoucích cév. Aplikace se provádí za sterilních podmínek, zpravidla na zákrovových sálkách. A to často opakovaně, dle efektu léčby.

V případě závažnějších stavů a komplikací volíme chirurgický přístup – pars plana vitrektomii, kdy je na operačním sále odstraněn často prokrvácený sklivce, sítnice je ošetřena laserem, případně jsou odstraněny patologické srůsty nebo ošetřeny další nalezené komplikace. Na závěr operace může chirurg dle potřeby aplikovat do sklivcového prostoru účinné léky, které napomáhají dalšímu hojení.

Na tomto místě je potřeba říci, že všechny tyto postupy vedou především ke stabilizaci nálezu. Onemocnění jako takové nevyléčí. Jsou proto nutné další kontroly stavu a je velmi vhodné, pokud se pacientovi podaří stabilizovat

nejen základní onemocnění, ale i celkový stav – normalizaci krevního tlaku, hladiny glykemie, cholesterolu atd.

#### **Komplikací diabetu bývá poškození ledvin, zhoršuje toto nějak potíže s očima?**

Oči a ledviny vzhledem k určitým podobnostem v průběhu embryonálního vývoje mají často také podobný průběh postižení při rozvoji onemocnění, jako je právě diabetes nebo arteriální hypertenze (vysoký krevní tlak). Obecně poškození ledvin zhoršuje odstraňování toxických látek vznikajících v průběhu metabolismu, ovlivňuje krevní tlak a další parametry, a může tak vést ke zhoršení očního nálezu způsobeného diabetem. U těchto pacientů je snahou jednak kompenzovat diabetes a také minimalizovat následky způsobené poškozením ledvin.

#### **Část pacientů se nevyhne dialýze. Ovlivní dialýza nějak stav zraku?**

Dialýza je poměrně velký zásah do fungování organismu a má samozřejmě vliv na fungování řady orgánů. A oči nejsou výjimkou. Jednou z nich je například ovlivnění hodnot nitroočního tlaku, na které je potřeba myslet především u pacientů, kteří se se zvýšeným nitroočním tlakem (glaukomem) léčili již před zahájením dialýzy.



## Zdánlivě méně závažný, nicméně pro pacienta značně obtěžující problém může být i snížená produkce slz a změna jejich složení, které bylo u pacientů podstupujících dialýzu zjištěno. To může vést k projevům tzv. suchého oka.

Předpokládá se, že zvýšené hladiny močoviny v komorové tekutině u pacientů se selháním ledvin mohou vést ke zvýšenému objemu nitrooční tekutiny. Na druhou stranu toxické metabolity mohou blokovat přirozené odtokové cesty, a vést tak ke zvýšení nitroočního tlaku. U některých pacientů bylo v průběhu dialýzy pozorováno kolísání nitroočního tlaku. Je tedy vhodné v období zahájení dialýzy upozornit na tento fakt oftalmologa, měřit hodnoty nitroočního tlaku a případně nastavit odpovídající léčbu tak, aby nedocházelo ke zhoršení glaukomového onemocnění.

Rovněž přechodná krevní hypotenze (nízký krevní tlak), která může v průběhu dialýzy krátkodobě vzniknout, se může projevit trvalým poškozením zraku. Byly popsány případy uzávěrů sítnicových vén, dále také tzv. NAION (neareritická přední ischemie zrakového nervu), kdy pravděpodobně z důvodu vzniklé hypotenze v průběhu dialýzy dojde k ischemii a trvalému poškození zrakového nervu.

Zdánlivě méně závažný, nicméně pro pacienta značně obtěžující problém může být i snížená produkce slz a změna jejich složení, které bylo u pacientů podstupujících dialýzu zjištěno. To může vést k projevům tzv. suchého oka. Tito pacienti často popisují vyšší citlivost očí, zarudnutí, pálení a řezání, zejména v situaci, kdy podvědomě méně mrkají, například při sledování televize nebo počítače. Obtíže se také mohou zhoršit v sušším prostředí, například v autě nebo kanceláři při zapnuté klimatizaci, venku při větru atd. Takové oči jsou také náchylnější k infekci a vzniku dalších komplikací, jako jsou například záněty rohovky. Pacientům doporučujeme pravidelné dlouhodobé vkapávání umělých slz, které příčinu samozřejmě zcela neodstraní, ale může snížit pacientovy obtíže a eliminovat riziko výše zmíněných komplikací.

Pomocí nových vyšetřovacích metod bylo zjištěno také snížení tloušťky vrstvy nervových vláken u pacientů po dialýze, nicméně klinický význam tohoto stavu je zatím nejasný. Naštěstí spíše vzácně se u dialyzovaných pacientů setkáváme s některými infekčními postiženími oka,

která ovšem ve svém důsledku mohou vést až k významnému zhoršení zraku.

Závěrem tedy pro pacienty podstupující dialýzu určitě doporučuji informovat o této situaci svého očního lékaře, v případě i přechodných poruch zraku provést kontrolu zrakových funkcí, u pacientů glaukomatiků jsou pak namísto především při zahájení dialýzy častější kontroly nitroočního tlaku a případná úprava terapie.

### Jsou nějaká pravidla léčby u pacientů po transplantaci? Měli by si na něco dát pozor?

Obecně je transplantace ledvin v současné době považována za velmi efektivní nástroj pro zlepšení zdravotního stavu pacienta, který výrazně zlepšuje kvalitu jejich života. Přesto jsou transplantace obecně spojeny i s některými riziky, která přináší potřeba imunosuprese, tedy ovlivnění imunity pacienta tak, aby transplantovaný orgán dobře přijal. Rizikem je především možnost rozvoje infekcí, často způsobených i vzácnějšími patogeny, které hůře reagují na běžná antibiotika. Tyto infekce mohou postihnout také oko, byly popsány záněty oka (endoftalmitidy) s velmi složitým průběhem. Dlouhodobé užívání steroidů, které je v některých případech po transplantacích nezbytné, může druhotně způsobovat kataraktu nebo glaukom, tedy zelený zákal.

### Jak by u pacientů po transplantaci ledvin měla vypadat následná péče o oči?

Ve své podstatě je péče o tyto pacienty obdobná jako u jiných pacientů podstupujících transplantaci ledvin. Nicméně vzhledem k poměrně velké korelaci mezi postižením oka a ledviny, vyplývajícím z jejich podobného embryonálního vývoje, jsou zpravidla u pacientů s takto závažným onemocněním ledvin často významně postiženy také oční tkáně. Tito pacienti tak zůstávají v péči oftalmologa, který ve spolupráci s ostatními lékaři dalších odborností usiluje o co nejefektivnější udržení zrakových funkcí pacienta.

Text: Petra Hátlová  
Foto: Jan Liščák

# 30 let dialýzy B. Braun na Bulovce



B. BRAUN

V Česku funguje zhruba 71 nestátních dialyzačních středisek. V Praze bylo historicky první nestátní dialyzační středisko na Bulovce. Svět mimotělního očišťování krve prošel od té doby obrovskou proměnou. „Na začátku 90. let se z období zkoumání stalo období kvality. Jsme hrdí na to, že jsme nedílnou součástí tohoto procesu, který trvá dodnes,“ říká ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek, pod jejíž křídla dialyzační středisko na Bulovce patří.





## MUDr. Albert Válek, zakladatel prvního nestátního hemodialyzačního střediska v Praze.

Je 23. září 1993. V Rusku vrcholí ústavní krize, v ČR dosahuje inflace rekordních hodnot přes 20 %. Jinak relativně obyčejný čtvrtek. Ne tak pro české zdravotníctví. Příběh dialýzy na Bulovce začíná v ten den na opačném konci Prahy – v Hájích, kde nefrolog prof. MUDr. Albert Válek zakládá v Kosmické ulici, v budově bývalých jeslí, první nestátní hemodialyzační středisko v Praze. To vzniklo pod značkou Parallel 50, což odkazuje na 50. rovnoběžku, která prochází Prahou. První dialýza proběhla na tomto středisku právě 23. září 1993 dopoledne.

Všechno vypadalo úplně jinak než dnes. Například dialyzační přístroj neměl žádnou obrazovku a už vůbec ne dotykovou. Disponoval pouze ručičkovými ukazateli. „Zajímavostí je, že vrchní sestrou tam byla Jitka Pancířová, která dnes pomáhá rozvoji dialyzační péče v B. Braun Avitum na pozici globální manažerka kvality,“ říká současný primář dialyzačního střediska B. Braun Dialog na Bulovce MUDr. Vladimír Vojanec.

### V budově France Josefa

V čase se ukázalo, že Háje nejsou úplně optimální lokalitou. Například tam chybělo zázemí pro dialyzované pacienty v podobě dalších zdravotnických oborů. Proto začal vznikat projekt na přesun zařízení do Fakultní nemocnice Bulovka. V roce 1997 proběhlo slavnostní otevření nového dialyzačního střediska, které z jihu Prahy přesídlilo do pavilonu č. 8 v areálu Fakultní nemocnice Bulovka. Šlo o vůbec nejstarší pavilon v celé nemocnici otevřený v roce 1908 zakládající listinou císaře Františka Josefa.

Dialyzační středisko se tak stalo plnohodnotnou součástí nemocnice. Znamenalo to mimo jiné, že pacienti dialýzy měli snadnější přístup ke komplexní zdravotní péči v případě komplikací, pacienti nemocnice naopak získali v rámci areálu nefrologickou odbornost, kterou nemocnice do té doby neměla (oddělení, nefrology ani dialýzu).

### Změny vlastníků

V roce 2002 vlastnictví dialýzy přešlo na dobu necelého roku na firmu RTS-Baxter. Následující rok středisko koupila firma B. Braun, která začala dialyzační středisko

provozovat pod značkou EuroCare. Dialyzačních středisek v té době již měla celou síť. Od 1. 1. 2007 došlo k přejmenování na B. Braun Avitum Bulovka s.r.o. Od roku 2011 středisko funguje pod hlavičkou B. Braun Avitum s.r.o, stejně jako ostatní dialyzační střediska v ČR. „Zatímco v roce 1989 se léčilo na dialýze pouze zhruba 50 lidí na milion obyvatel, o 20 let později to bylo už 560 lidí na milion obyvatel. Z těchto čísel je vidět, jak prudkým rozvoje dialyzační ošetření v 90. let a v první dekádě nového milénia procházelo,“ vysvětluje Martin Kunec. Rychlý rozvoj dialýzy potvrzuje i počet dialyzačních středisek. V roce 1960 jich bylo v celém Československu šest, v roce 2008 už 91 a loni celkem 113.

### Provizorium v „Tesko baráčku“

Po přechodu dialyzačního střediska pod B. Braun došlo k upgradu vybavení a původní, tehdy již zastaralé, dialyzační přístroje od firmy Gambro, byly nahrazené moderními přístroji firmy B. Braun, které již splňovaly ty nejnáročnější certifikace a požadavky na bezpečnost, účinnost a biokompatibilitu.



Provizorní „Tesko baráček“ a pohled do roku 2009, kdy bylo nově vybudováno dialyzační středisko centra Fakultní nemocnice Bulovka.



Po několika letech nemocnice dostala dotaci na rekonstrukci Pavilonu 8 s cílem sdružit v něm všechny laboratorní obory jako je hematologie, biochemie a mikrobiologie. Dialyzační středisko muselo hledat jiné místo. Provizorním řešením bylo umístění do tzv. „Tesko baráčku,“ v němž se také nachází oddělení vzdělávání FNB. „Původně to byla buňka z 60. let, kterou tam stavaři měli po dobu přestavby v nemocnici. Středisko si tehdy kapacitně pohoršilo na 12 lůžek. Přesto jsme v těchto prostorách zvládli úspěšně fungovat mezi lety 2009 a 2015,“ popisuje složité období Vladimír Vojanec.

A protože šlo o přechodné řešení, bylo potřeba najít vhodné místo pro vybudování zcela nového střediska. Od roku 2014 začal běžet tento projekt pod názvem pavilon B. Braun Dialog. V květnu roku 2015 byla tato budova slavnostně otevřena a tamní dialyzační středisko se stalo jedním z nejmodernějších v celé zemi. A to hlavně díky nejmodernější úpravě vody a systému kontroly a údržby rozvodů vody pro dialýzu, umožňující automatickou horkou dezinfekci, případně i sterilizaci okruhu horkou parou. „Během prvního roku jsme na novém dialyzačním středisku provedli 12 tisíc dialyzačních výkonů a měli jsme 92 pacientům v dialyzačním programu,“ vzpomíná Vladimír Vojanec.

### Dialog v praxi

Ve všech ohledech moderní budova má celkem 27 dialyzačních míst, která zajišťují chronický i akutní program pro



## Slavnostní otevření dialyzačního střediska v areálu FN Bulovka v roce 1997.

spádové pacienty i pro potřeby Nemocnice na Bulovce. Provozuje také program domácí hemodialýzy a peritoneální dialýzy, což jsou metody, které umožňují pacientům být dialyzováni doma, mimo dialyzační středisko.

V B. Braun Dialogu funguje také nefrologická ambulance, která jen v roce 2022 ošetřila téměř 6000 pacientů. Vedle toho je zde rovněž poskytována podpora v oblasti nutričního poradenství,

a to nejen pro zde dialyzované pacienty, ale také pro pacienty z okolních zdravotnických zařízení. Nejčastěji jde o pacienty onkologie, plicního oddělení nebo chirurgie.

Postupně přibývá také pacientů s transplantovanou ledvinou. Ti nadále zůstávají pod dohledem nefrologů. V péči střediska je v současné době celkem 108 transplantovaných pacientů.

Počet dialyzovaných pacientů se během dvaceti let, kdy středisko provozuje firma B. Braun, pohyboval od 64 do 110. Dokud bylo dialyzační středisko v Pavilonu 8, pacientů bývalo okolo 90. Stará budova Tesko měla maximální kapacitu 72 pacientů, takže mezi lety 2010–2014 je zde pokles a přetlak pacientů v té době muselo kompenzovat dialyzační středisko na Černém Mostě. Po roce 2015 dochází k nárůstu počtu pacientů. Nárůst kulminoval v roce 2019 před nástupem onemocnění covid-19, kdy bylo v péči dialyzačního střediska 110 pacientů.



Stavba nového pavilonu Dialog B. Braun a jeho slavnostní otevření. Ve všech ohledech moderní budova má celkem 27 dialyzačních míst.





Moderní a nadčasová budova pavilonu B. Braun Dialog. Architektem je Ivan Kroupa, mj. oceněný titulem Architekt roku 2023 za svůj mimořádný přínos architektuře.



#### Dobří soused Bulovka

Spolupráce dialyzačního střediska s Fakultní nemocnicí Bulovka je ve třech dekadách provozu na výborné úrovni. Dialog zajišťuje pro nemocnici dialyzační péči včetně akutních výkonů. Spolupráce mezi Dialogem a FN Bulovka tak zahrnuje i nefrologická konsilia v rámci celé nemocnice. Dále třeba asistovanou peritoneální dialýzu nebo služby nefrologické ambulance.

„Velkou výzvou byla spolupráce během pandemie covid-19. Dialyzační středisko se staralo například o dialyzované pacienty až z Karlovarského kraje, kteří byli převezeni na Bulovku v souvislosti s covid-19. Standardně byli v péči infekčního oddělení, a když se jejich stav stabilizoval, jezdili na dialýzu do Dialogu. Jindy to fungovalo i obráceně, kdy pracovníci z Dialogu s mobilními dialyzačními přístroji docházeli za pacienty například na JIP,“ popisuje dva roky starou praxi Vladimír Vojanec. Kooperace byla ale oboustranná, například při nedostatku ochranných pomůcek. Dialyzační střediska totiž původně nespádala do

kategorie zdravotnických zařízení, kam se roušky a respirátory distribuovali primárně. Primářka infekční kliniky FN Bulovka MUDr. Hana Roháčová a vedení České nefrologické společnosti se snažili úřadům vysvětlit, že by dialyzační střediska měla spadat do jiné kategorie a ochranné pomůcky dostávat, což se nakonec podařilo. Potvrdilo se, že jsou součástí akutní péče, i když jde o ambulantní zařízení. V době covidu proběhlo v Dialogu přes 500 výkonů u covid pozitivních pacientů a téměř 100 výkonů u hospitalizovaných covidových pacientů.

V průběhu 30 let své existence si dialyzační středisko B. Braun Avitum na Bulovce vybudovalo významné místo na mapě české nefrologie. Jeho nová moderní budova B. Braun Dialog a pečlivě prováděná kontrola kvality péče ukazují jeho odhodlání poskytovat pacientům péči v nejvyšších standardech a stále se zlepšovat.

Lucie Kocourková



## Transplantační úspěchy

V průběhu posledních deseti let bylo z dialyzačního střediska B. Braun Avitum na Bulovce odtransplantováno 80 pacientů, z nichž 60 bylo z hemodialyzačního programu, 15 z peritoneálně-dialyzačního programu a pět bylo transplantováno z ambulantní péče. To znamená preemptivně, například v pátém stupni selhání ledvin. Takovým pacientům ledviny fungují už třeba jen na 17%, kdy ještě nepotřebují dialýzu, ale brzy by na ni došlo. Jsou však odtransplantováni dřív, než dialýzu potřebují. V současné době je 15% dialyzovaných pacientů Dialogu zařazeno na čekací listinu na transplantaci ledviny.

Příběh pana  
Jaromíra

# *Nový život*

po transplantaci  
ledviny a plic

Kvalitní a skvěle fungující transplantační program řadí Českou republiku mezi nejúspěšnější země v orgánových transplantacích v Evropě. Díky vysoké úrovni tzv. multidisciplinární péče (léčení pacientů napříč lékařskými obory založené na spolupráci lékařů a dalších odborníků), jsem schopni zachraňovat lidské životy. Svoji osobní zkušenost s námi sdílí pan Jaromír z Prahy, který má za sebou úspěšnou transplantaci plic před několika lety a v roce 2023 také úspěšnou transplantaci ledviny.



*Na protější stránce: ošetřující lékařka a primářka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Praze–Nuslích MUDr. Kristýna Michalíčková s panem Jaromírem, který pravidelně dochází na lékařské kontroly, vpravo interiér tohoto dialyzačního střediska*



Dříve byl přijímacím technikem v servisu na sekačky, nyní je pan Jaromír v invalidním důchodu. Po zkušenosti s transplantací dvou orgánů, které neproběhly ve stejném čase, se rozhodl sdílet svůj příběh s ostatními pacienty. V roce 2015 pan Jaromír podstoupil na III. chirurgické klinice FN Motol transplantaci plic z důvodu selhání plic.

### Selhání druhého orgánu

Po transplantaci plic se pan Jaromír dozvěděl o zhoršených výsledcích stavu svých ledvin, které se poměrně dlouhou dobu držely na stabilních hodnotách. Pan Jaromír neměl významnější obtíže. S ledvinami byl sledován v nefrologické ambulanci B. Braun Avitum v Praze–Nuslích. Bohužel po čase došlo k rychlému zhoršení funkce ledvin, byla zahájena příprava k transplantaci ledviny a pacient musel začít chodit na dialýzu. Dokončení přípravy k transplantaci ledviny a zařazení pacienta na čekací listinu proběhlo necelé dva měsíce po zahájení dialyzačního léčení.

„Dialýza zachraňuje život pacientům, někteří pacienti mohou mít vedlejší účinky a komplikace. Některým pacientům se naopak uleví, ať už z důvodu ustálení krevního tlaku či normalizace stavu hydratace,“ komentuje ošetřující

lékařka a primářka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Praze–Nuslích MUDr. Kristýna Michalíčková.

„Musím říct, že mi dialýza hodně pomohla, jelikož mě zbavila silných otoků, které jsem měl na obou nohách, celkově jsem se cítil daleko lépe, tolik jsem se nezdýchával a nebyl jsem dušný. Samozřejmě byly i dny, kdy jsem byl po dialýze hodně unavený, ale celkově si myslím, že jsem dialýzu snášel dobře,“ říká pan Jaromír, pacient dialyzačního střediska.

### Jak dialýza ovlivnila každodenní život pana Jaromíra?

Jaromír pravidelně docházel na dialyzační středisko do doby transplantace ledviny. Celkem se jednalo o dobu necelých pěti měsíců. Tato doba ovlivnila jeho život v mnoha ohledech. Svůj volný čas trávil třikrát týdně po dobu čtyř hodin na dialyzačním sále. Nezbytná dialýza byla prioritou také pro otce pana Jaromíra, který ho na středisko pravidelně vozil autem.

Změna životního stylu v podobě upraveného jídelníčku a omezení tekutin nedělala pacientovi nikterak velké potíže. „Prakticky jsem žil stejným životem jako před dialýzou,“ dodává pan Jaromír.

### Úspěšná transplantace ledviny

„Nejdříve jsme zvažovali transplantaci ledviny od žijícího dárce, ale otec ani bratr pana Jaromíra nebyli vhodnými kandidáty z medicínských důvodů,“ komentuje ošetřující lékařka a primářka dialyzačního střediska MUDr. Kristýna Michalíčková.

Úspěšná transplantace od nežijícího dárce proběhla začátkem července loňského roku v IKEM Praha, kde je v současné době pacient po transplantaci ledviny pravidelně sledován.

### Nový život a nové začátky

Ačkoliv je pan Jaromír i po transplantaci obou orgánů sledován a dochází na pravidelné lékařské kontroly, stejně jako každý transplantovaný pacient se těší z nového života, který může znovu žít naplno. Po orgánové transplantaci je důležité dodržování předepsané léčby, která pomáhá tělu přizpůsobit se novému orgánu a snižuje riziko jeho odmítnutí. Je třeba dodržovat zdravou stravu a pravidelný pohyb, vyhýbat se škodlivým návykům, jako je kouření a pití alkoholu, které mohou poškodit nový orgán a negativně ovlivnit jeho funkčnost.

*Magdaléna Valíková*



## Sodík, draslík a fosfor Jednoduché tipy pro ledvinovou dietu

Dieta doporučená pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin se řídí mnoha pravidly a může se zejména zpočátku zdát příliš komplikovanou. Cílem je to, aby strava dodala organismu dostatek důležitých živin, ale zároveň aby nemocné ledviny nebyly zatěžovány nadměrným množstvím odpadních látek, které již nejsou schopny dokonale vyloučit z těla ven.

Při dietě šetřící ledviny je kromě omezení příjmu bílkovin a tekutin potřeba snížit také příjem minerálních látek, jako jsou draslík, sodík a fosfor. Pojďme se na ně detailně podívat.

**Na** **Jak mít přehled o sodíku**  
Sodík ovlivňuje rovnováhu tekutin v těle. Jeho vyšší příjem je při onemocnění ledvin nebezpečný zejména proto, že na sebe váže vodu a způ-

sobuje tak hromadění tekutin v těle. To se projevuje například vznikem otoků nebo zvyšováním krevního tlaku.

Při nákupu kontrolujte etikety potravin ohledně obsahu soli. Zkuste vždy odhadnout množství soli, které můžete přijmout v jedné obvyklé porci dané potraviny. Snažte se při vaření používat sůl tak akorát, a ne zbytečně navíc. Pozor si dejte na hotové koření





## Recepty při dialýze



Přemýšlíte, co si dnes uvaříte k večeři nebo čím pohostit návštěvu, abyste si i vy bez obav pochutnali? Nahlédněte do našich receptů [www.ledviny.cz/recepty](http://www.ledviny.cz/recepty), kde naleznete přehledné popisy a inspirace na vhodná jídla. Recepty pro vás kontrolují nutriční specialistky z B. Braun, proto se nemusíte obávat a s chutí se pustit do kteréhokoli z nich. V přehledu receptů vás čeká nejen příprava hlavních chodů, ale též rozmanitá nabídka polévek, dezertů i sladkých moučnicků.

směsi, které mohou obsahovat velké množství soli. Raději použijte k ochucení jednotlivé druhy koření nebo čerstvé bylinky. Hotové jídlo si u stolu již nepřisolujte.

Pokud je to možné, dávejte přednost raději čerstvým potravinám (maso, zelenina, ovoce) před konzervovanými, zmraženými výrobky nebo jinak průmyslově zpracovanými potravinářskými výrobky, protože ty obvykle obsahují vyšší množství sodíku (a navíc i fosforu).

K

### Draslík pro srdce

Draslík je minerál důležitý pro regulaci vašeho srdce, hraje důležitou roli při udržování srdečního rytmu a svalových kontrakcí. Vysoké hladiny draslíku v krvi mohou významně narušit fungování svalů i srdeční činnost. Pokud však vaše ledviny správně nepracují a nejsou schopny vyloučit z organismu nadbytečný draslík, je nutné omezit složky stravy s jeho vysokým obsahem. U dialyzovaných pacientů se draslík hromadí v intervalech mezi dialýzami.

Povolené množství draslíku v dietě je individuální a stanovuje se na základě jeho obsahu v krvi a množství vyloučené močí. Vysoký obsah draslíku najdeme v banánech, rajčatech, pomerančích, pomerančovém džusu, exotickém ovoci nebo bramborách. To však neznamená, že si už nikdy nemůžete dát sklenici pomerančového džusu. Je vhodné se poradit s dietologem o tom, jak do jídelníčku začlenit některé z vašich oblíbených potravin.

### Tipy pro kontrolu draslíku ve stravě

Máte-li předepsanou dietu s omezeným příjmem draslíku, zkuste se držet následujících tipů:

- Potraviny s vysokým obsahem draslíku zařazujte do jídelníčku v menších porcích.
- Nejezte současně více potravin s vysokým obsahem draslíku.
- Kontrolujte seznam aditiv na etiketách potravinářských výrobků bez soli nebo s nízkým obsahem soli. Výrobci často přidávají do potravin namísto chloridu sodného chlorid draselný (E 508) jako dochucovadlo dodávající slanost, což by mohlo navýšit váš denní příjem draslíku.

P

### Fosfor kvůli kostem

Chronicky nemocné ledviny ztrácejí schopnost udržet v těle množství vápníku a fosforu v rovnováze. Fosfor spolu s vápníkem tvoří základ vašich zubů a kostí. Na rozdíl od draslíku nelze fosfor dostatečně odstranit dialýzou. Vysoké hladiny fosforu mohou nakonec vést k ukládání vápníku a fosforu v srdci, kůži, kloubech nebo cévách. Klíčem k regulaci hladiny fosforu je především dietní omezení, užívání vazačů fosfátů a dostatečná dialýza.

### Tipy pro kontrolu fosforu ve stravě

- Užívejte s jídlem vazače fosfátů, pokud vám byly předepsány.
- Fosfor se často nachází jako součást potravinářských přísad v průmyslově zpracovaných potravinách (např. zmrazené, instantní a konzervované potraviny, trvanlivé pečivo, kolové nápoje atd.). Omezte tedy jejich konzumaci.
- K potravinám bohatým na fosfor patří také maso, mléčné výrobky, luštěniny, kakao či oříšky. Zde je vhodné hlídat si velikost porcí.

# Jak pracovat se ztrátou

pevných  
jistot

Naše společnost a kultura jsou založeny na jistotách. Jsme zvyklí se zabezpečovat různými druhy pojistek: havarijní, životní, na majetek, odpovědnosti za škodu, máme i pojištění domácích mazlíčků, důchodové připojištění a mnoho dalších pojistek, které nás mají chránit. Bezpečí našeho života se věnujeme poměrně zodpovědně.

Žijeme v zemi, která nabízí mnoho jistot, což máme tendenci brát jako samozřejmost. Máme zajištěnou zdravotní péči, děti mají nárok na školu, máme policii a soudy, které se starají o naši bezpečnost. Předpokládáme, že někdo za nás vyřeší problém s přestupováním zákonem daných pravidel a postará se o nás, protože žijeme na bezpečném místě. Tyto jistoty jsme zvyklí brát jako samozřejmost a příliš o nich nepřemýšlíme, pokud se nás jejich ohrožení přímo nedotkne. Žijeme si v příjemném pocitu bezpečí a jistot, které vnímáme jako naprosto přirozenou součást našich životů.

Jelikož máme tyto základní jistoty, plánujeme. Prakticky každý, kdo vyrůstá ve vyspělé společnosti plné jistot a bezpečí, je zvyklý plánovat, jak se svým životem v blízké či vzdálenější budoucnosti naloží. Dětem cestu určují rodiče nebo jiní pečující, a když děti vospějí, mají nepřeborné množství cest, kterými se mohou dát.

Jak se náš život odvíjí, my si stavujeme cíle, které se nám daří více či méně plnit. A stále žijeme v pocitu jistoty, že tady jsme správně a že když se něco přihodí, někdo zasáhne a pomůže nám.





### **Když se pocit jistot začne bořit**

Co s takovým životem plným jistot a plánů udělá příchod život omezující nebo ohrožující nemoci? Najednou se všechny jistoty, které se jevíly jako důležité a nosné, smrsknou na mnohem méně podstatnou záležitost. Cítíme ohrožení toho, o čem jsme většinou vůbec nepřemýšleli, co bylo jen další samozřejmostí v našem životě. Tím je naše zdraví, náš život.

Protože je přirozené mít pocit bezpečí a jistoty, tak ho hledáme i v situaci nemoci, a není to lehká cesta. Vše, na co jsme



byli zvyklí se spoléhat, najednou nefunguje. Pojistky, majetek, naše vzdělání, peníze... Cokoliv bychom vyměnili za nějaký příslib toho, že se nám vrátí naše tělo do původního stavu a nemoc zmizí. Pátráme, hledáme, prosíme, smlouváme, zlobíme se, ale na konci vždy dojdeme k tomu, že realitu změnit žádným způsobem nedokážeme.

### **Kotrmelce myslí**

Do toho se léčíme, snažíme se najít cesty k uzdravení, doufáme v úspěch doporučené léčby, mnohdy až v zázrak. Naše mysl začne dělat kotrmelce, hodnoty a věci, které jsme považovali za důležité, se přesunují na méně důležitá místa našeho hodnotového žebříčku, a my přehodnocujeme. Začínáme zjišťovat, že důležité jsou vlastně záležitosti, které jsme nevnímali a brali automaticky.

Dále se ptáme po jistotách. Jakou jistotu v životě teď s nemocí vlastně máme. Odpověď, když si ji řekneme, je mnohdy těžká. Jistota je totiž jen jedna, a to ta, že jednou z tohoto světa všichni, jen nevíme, kdy a jakým způsobem. Všechny ostatní věci mají v sobě pouze jistou pravděpodobnost, že vyjdou. Jsme zvyklí se spoléhat na to, že když otočíme kohoutkem, tak z něho poteče čistá voda, když sedneme do autobusu, tak nás doveze stejně jako vždy před tím do práce, že když sedneme do auta, pojedeme tam, kam potřebujeme. Ale víme, že nic z toho nemusí zafungovat vždy a stoprocentně, do vodovodního potrubí se může dostat bakterie, řidič autobusu může být unaven a splést si trasu, auto nemusíme ráno nastartovat.

### **Jistota pravidelnosti a prožívání okamžiku**

Když se těmito „nejistými jistotami“ začneme zabývat do hloubky, najdeme určitou jistotu v přírodě. Po noci přijde ráno a vysvitne slunce. V noci bývá vidět měsíc a hvězdy. Roční období se stále střídají, na jaře vše rozkvetne, na podzim se zbarví a opadá listí. Všechno můžeme sledovat a být u toho s jistou pravidelností. Tady, teď v tuhle chvíli. Co bude za pár měsíců či let, netušíme. Jen s příchodem těžké, život ohrožující a omezující choroby víme, že se tyto jistoty mohou začít bortit.

Nesmíme si nechat sebrat to, co máme a ještě mít můžeme, co nás těší a naplňuje náš život. Nenechme strachy a obavy, aby nám zaplnily celou mysl.



Naše plány se začnou měnit, máme strach z toho, co bude, jak bude nemoc postupovat, jak moc nás ovlivní. Ptáme se, co budeme dělat, až nám bude opravdu hodně špatně, a čekáme radu. Přesnou odpověď ale neznáme, můžeme si dělat různé scénáře, můžeme se zkusit připravit, ale úplně vymyslet, jak naše cesta bude vypadat, nedokážeme.

Tyto myšlenky, strachy a představy nás navíc odvádějí od jistoty, kterou máme právě teď, v dané přítomnosti, v současnosti, ve které právě žijeme. Žijeme-li myšlenkami na budoucnost, nedáváme prostor pro to, co je teď a tady. Mohu-li jít do kina, být s rodinou, sledovat přírodu, dělat, co mě baví a těší, je to jistota přítomnosti, která je pro naši psychiku velmi důležitá. Budoucnost je nejistá. Ona je nejistá pro

všechny z nás, jen příchod nemoci nejistotu většinou velmi zdůrazní.

Pokud nemoc přijde, platí důležitá zásada: nesmíme si nechat sebrat to, co máme a ještě mít můžeme, co nás těší a naplňuje náš život. Nenechme strachy a obavy, aby nám zaplnily celou mysl. Přijměme tu nejistotu, která tady vlastně byla vždy, akorát my jsme se ji snažili zkrotit, spoutat, nějak ukočírovat. Bude se nám lépe žít s život omezující nebo ohrožující chorobou a vlastně i bez ní, pokud si nenecháme vzít svou radost a jistotu svého právě probíhajícího žití. Důležité je žít daným okamžikem, ne nejistou budoucností.

*Mgr. Helena Petrová*

### Mgr. Helena Petrová, klinická psycholožka

V roce 2001 promovala na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, kde absolvovala obor jednooborová psychologie. Od roku 2008 působí jako psycholožka a krizová interventka pro pacienty v terminálním stadiu srdečního selhání v IKEMu. Od roku 2021 je součástí paliativního týmu IKEM jako psycholožka pro pacienty a jejich blízké. Součástí její praxe je pozice supervizorky pro pracovníky OSPOD a spolupracuje také s domovem pro seniory. Jako psycholožka podporuje pacienty a jejich blízké v závěrečné fázi života a spolupracuje s agenturou domácí péče BonumFinem a.s. aj.





## Odpovídá MUDr. Roman Kantor

z Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Třinec,  
člen Lékařské rady B. Braun Avitum



**Moje maminka jezdí dvakrát týdně na dialýzu, váží 46–48 kg, měří asi 164 cm. Paní doktorka chce, aby přibrala, ale nedaří se to. Před dvěma roky vážila 58–60 kg a do té doby si prováděla dialýzu doma. Ale dostala zánět, tak musí na dialýzu jezdit.**

Pokud pacient hubne a chodí 2x týdně na dialýzu, je nutné se první zeptat, zda má dostatečnou dialyzační dávku. Pokud pacient již nemočí nebo má zbytkovou diurézu minimální, pak dvě dialýzy za týden jsou rozhodně nedostatečné a pacientka je nedostatečně dialyzovaná. A to může být příčina hubnutí.

Dvě dialýzy nejsou standardní léčbou a její indikace musí mít své zdůvodnění. Někdy je to právě ještě významná zbytková funkce ledvin, která však musí být pravidelně kontrolována, jindy je to těžký celkový stav nemocného

v konečném stadiu života. Dialýza 2x týdně sice pacienta udrží při životě, ale není pro kvalitní život dostatečná.

Pokud je dialyzační dávka dostatečná, a přesto pacient chárá, je třeba pátrat po jiných příčinách hubnutí – vyloučit nádorová nebo zánětlivá onemocnění, selhávání srdce, jater a podobně. Současně dle výsledků je vhodné zvážit nutriční podporu. Lékař na dialýze může běžnou stravu podpořit předpisem doplňkové tekuté výživy, tzv. sippingu. Dále může pacienta konzultovat v nutriční poradně.



**Čítam váš článok o vynechaní dialýzy a chcem sa spýtať, ak močím tol'ko ako vypijem a je problém len vo zvýšenom kreatinine, tak by nemalo vadit až tak keď vynechám jednu dialýzu, však? Mám aj pocit, že mi na nej viac škodia ako prospievajú.**

Pokud má pacient natolik selhané ledviny, že je již nutné dialyzovat, je zachování diurézy (močení) pro pacienta velmi výhodné, protože pacient nemívá velké váhové přírůstky. To ale nemusí platit vždy, jsou pacienti, kteří sice močí dostatečně, ale přesto mezi dialýzami přiberou i 4–5 kg.

Velmi důležité je správné určení suché váhy. Pokud je určena příliš nízko, mohou být na konci dialýzy křeče, nízké tlaky, slabosti. Proto měříme tělesnou

vodu a složení těla pomocí přístroje Inbody, které nám pomáhá se zorientovat, jak na tom konkrétní pacient je.

Pokud máte pokročilé selhání ledvin s funkcí pod 0,09 ml/s, pak vám prováděná dialýza nemůže více škodit než prospívat, protože vás udržuje při životě. Bez dialýzy by dříve nebo později došlo k rozvoji otravy, nazývané uremie, která vede ke smrti.

Máte otázky ohledně onemocnění ledvin, dialýzy a dalších souvisejících témat?



Napište nám do Poradny  
na [www.ledviny.cz](http://www.ledviny.cz)

Poštou: Redakce časopisu Dialog,  
B. Braun Avitum, V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4  
E-mailem: [dialog.cz@bbraun.com](mailto:dialog.cz@bbraun.com), [dialog.sk@bbraun.com](mailto:dialog.sk@bbraun.com)  
Dotazy můžete též předat personálu dialyzačních středisek B. Braun Avitum.



Při domácí hemodialýze dochází k očištění krve pomocí dialyzačního přístroje, který má pacient doma. Samotné ošetření se dá naplánovat na dobu, která nejvíce vyhovuje jemu samému. Věk pacienta není překážkou. Zásadní podmínkou domácí hemodialýzy je kvalitní cévní přístup – arteriovenózní fistule nebo centrálně zavedený dialyzační katetr.

#### O domácí hemodialýze

Hemodialýza v domácím prostředí je možnost, kterou nabízí česká legislativa pacientům od roku 2015. Zpravidla se provádí častěji, 5–6× týdně, v kratším časovém režimu než hemodialýza na dialyzačním středisku.

Díky kratšímu intervalu jedné dialýzy (2 až 2,5 hodiny) a také díky eliminování času stráveného transportem na dialyzační středisko a čekání na dialyzační ošetření šetří domácí hemodialýza čas.

#### Medicínské hledisko: Jaké jsou hlavní benefity

Domácí dialýza ve skutečnosti dokáže více napodobovat funkci vlastních ledvin. Mezi hlavní medicínské výhody patří, že pomáhá lépe udržovat homeostázu vnitřního prostředí, nedochází k tak prudkým výkyvům hladin odpadních látek v krvi, zlepšuje se koncentrace fosfátů v krvi a je vyrovnanější tekutinová bilance i hodnoty krevního tlaku. Z pohledu pacienta dochází nejenom ke

zlepšení klinického stavu, ale i ke zlepšení celkové kvality života.

#### Jak probíhá příprava na domácí hemodialýzu

Domácí hemodialýzu si provádí pacient sám anebo pomocí asistence. Pomocníkem může být rodinný příslušník (partner/ka, manžel/ka, dcera/syn) nebo se nabízí možnost využít služby domácí péče, kdy dochází k pacientovi domů provádět dialýzu zdravotnický personál.

Podle typu asistence probíhá i typ proškolení. Zpočátku je pacient obeznámen s velkou řadou nových informací, které objasňují tuto metodu náhrady funkce ledvin a její pravidla. Na vše ale pacient není sám. Tým lékařů, zdravotních sester a dalších odborníků z dialyzačního střediska je jak během přípravy, tak i v průběhu provádění domácí hemodialýzy k dispozici poskytnout pomoc i radu.

#### Jsou potřeba nějaké úpravy v bytě/domě?

Pro domácí hemodialýzu je nutný dostatek úložného prostoru pro potřebné množství materiálu. Také je dobré si vyhradit jednu místnost, kde je možné nerušeně dialýzu provádět. Díky pokrokům v technologiích jsou nejmodernější přístroje na domácí hemodialýzu dnes už prostorově méně náročné. Domácí dialýzu lze proto úspěšně provádět i v menších domácnostech.



*Asistovaná domácí hemodialýza*

# *Lepší život ve dvaadevadesáti*

Paní Marie je pacientkou dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Nuslích. V úctyhodných 92 letech se i díky péči rodiny dialyzuje v domácím prostředí za pomoci asistované péče a za podpory dialyzačního střediska.







Cítím se lépe

a nejsem tak unavená, říká pacientka o dialýze  
v domácím prostředí

Paní Marie oslavila 92. narozeniny. U této příležitosti jsme s pacientkou a jejím synem Tomášem pohovořili o zkušenostech s domácí hemodialýzou.

Domácí hemodialýzu využívá i paní Marie, pacientka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Praze-Nuslích. Paní Marie má konečné selhání ledvin a za pomoci asistované domácí hemodialýzy je dialyzovaná už skoro rok. Syn Tomáš bydlí s maminkou ve stej-

ném domě, každý ve svém bytě. Pravidelně se vzájemně navštěvují a podporují. Především u starších pacientů představují rodinní příslušníci pro hladký průběh této metody v kontextu domácího prostředí velkou pomoc.



### Jak probíhá domácí hemodialýza u paní Marie?

Zdravotní sestra připraví dialyzační přístroj a jednorázové pomůcky pro napojení pacientky. Dialyzační předpis s parametry ošetření je nastaven na kartě pacientky, která se zasune do dialyzačního přístroje.

Před napojením pacientky na dialyzační katetr se pacientka zváží a podle váhy se nastaví požadovaná ultrafiltrace. *„Následně proběhne měření krevního tlaku a zapsání jeho hodnot do ošetrovatelského protokolu. Klinický stav pacientky je kontrolován v průběhu celé procedury. Data o průběhu dialýzy se průběžně ukládají a po ukončení dialýzy dojde přes WiFi k odeslání dialyzačního protokolu,“* doplňuje MUDr. Kristýna Michalíčková.

### Je domácí hemodialýza vhodná i pro starší pacienty?

Domácí dialýza je jednou z možností náhrady funkce ledvin a může být prospěšná i pro starší dialyzované pacienty. *„Vzhledem k obecnému trendu stárnutí populace a zvýšenému počtu starších pacientů s chronickým onemocněním ledvin progredujícím do selhání ledvin roste i poptávka po dialýze u křehčích pacientů, kteří mají nějaké funkční omezení, kognitivní poruchu, jsou v riziku pádů, podvýživy atd.,“* vysvětluje ošetřující lékařka a primářka dialyzačního střediska B. Braun Avitum MUDr. Kristýna Michalíčková.

### Co je asistovaná domácí hemodialýza?

Méně soběstační pacienti mohou potřebovat pomoc pečovateli nebo pracovníků domácí péče. Dostupnost asistované domácí dialýzy a agentur domácí péče umožňuje provádět tuto metodu i pro takovéto pacienty.

*„Domácí dialýza umožňuje paní Marii trávit čas v blízkosti svých nejbližších a v prostředí, které důvěrně zná. Což je bezpochyby obrovský přínos pro její kvalitu života,“* dodává MUDr. Kristýna Michalíčková, vedoucí lékařka dialyzačního střediska B. Braun Avitum.

*„Paní Marie může být na této metodě díky obrovské podpoře ze strany rodiny a díky možnosti využívat asistovanou domácí péči. To znamená, že zdravotnický personál dochází několikrát týdně provádět dialýzu přímo k pacientce domů. Vzhledem k věku a křehkosti pacientky představuje domácí hemodialýza pro paní Marii menší zátěž, než kdyby dialýza byla prováděna na dialyzačním středisku, a navíc zde odpadá nutnost cestování na dialyzační středisko,“* vysvětluje MUDr. Kristýna Michalíčková.

### Jak ovlivnila domácí hemodialýza život paní Marie?

*„Moc si vážíme i toho, kdo všechno nám vyšel vstříc, na konec jde o doslova kolektivní péči. Celé to vzniklo díky iniciativě paní primářky Michalíčkové a pomoci sestřiček ze střediska i sestřiček z domácí péče. Domácí dialýza je pro nás, pro celou rodinu, obrovským přínosem. Kontinuálně z odběrů se sledují výsledky krevních rozborů, hned se dozvíme výsledek a případnou úpravu medikace,“* hodnotí přínos léčebné metody syn pacientky pan Tomáš.

Závěrem inspirativního příběhu paní Marie je potřeba dodat, že o tom, zda je metoda domácí hemodialýzy vhodná i ve vašem případě, rozhoduje vždy ošetřující lékař, nefrolog. Právě on zná a dokáže posoudit váš zdravotní stav a funkci ledvin.

Magdaléna Valíková  
Foto: Ester Horovičová



# Zimní menu pro zahřátí

## Pečený hovězí roštěnec se smetanovou omáčkou

Roštěnou si vyndáme z lednice a necháme ji na lince. Mezitím si připravíme bylinkové máslo. Změklé máslo utřeme s jedním stroužkem prolisovaného česneku, jednou lžičkou najemno nasekaného rozmarýnu a jednou lžičkou najemno nasekaného tymiánu.

Maso potřeme ze všech stran olivovým olejem, osolíme a opepříme. Maso opečeme zprudka ze všech stran na pánvi na sádle, aby se zatáhlo, stačí minuta z každé strany. Opečené maso přendáme do pekáčku, podlijeme vývarem a z vrchu potřeme bylinkovým máslem. Do pekáčku přidáme také čtyři stroužky česneku a zbytek bylinek. Pečeme v rozpálené troubě na 220 °C horkovzduch, na

spodní příčce, 25 až 35 minut. Ideální je použít při pečení teploměr do masa, hovězí je akorát při teplotě 60 až 65 °C, podle toho, jako ho chcete mít růžové. Vyndávejte dřív, než dosáhne požadované teploty, i po vytažení ven trochu dojde (přibližně o 5 °C). Maso necháme před krájením odpočinout 10 minut na prkénku, mezitím si připravíme omáčku.

Výpek přecedíme do pánve, zredukujeme. Upečený česnek vyloupeme, rozmačkáme a přidáme k výpeku. Zalijeme smetanou a omáčku provaříme, dokud nebude mít jemně krémovou konzistenci. Maso ostrým nožem nakrájíme na tenké plátky, které dáme na nahřátý talíř a lehce pokapeme česnekovou omáčkou.





### Ingredience / 4 porce

- 800 g hovězí roštěné
- 1 lžíce olivového oleje
- 10 g sádla
- 5 stroužků česneku
- 4 větvičky rozmarýnu
- 1 snítky tymiánu
- 50 g másla
- 60 ml vývaru
- 80 g smetany 31 %
- sůl a pepř



Recepty pro vás připravila  
**Eva Mašová**  
foodbloggerka a redaktorka  
maves\_kitchen.

**Upozornění:** Recepty pro vás kontrolují naše nutriční specialistky, 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.



## Ingredience / 4 porce

- 165 g vařených brambor
- 350 g pečené dýně
- 250 g hladké mouky
- 1 vejce
- 20 g másla
- 6 lístků šalvěje
- sůl a pepř



## Bramborovo- dýňové noky se šalvějovým máslem

Dýni omyjte, nakrájejte na měsíčky a dejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte přikryté druhým plátem pečicího papíru 20 až 30 minut na 200 °C do měkka. Brambory uvařte ve vodě. Uvařenou bramboru i dýni zbavenou slupky prolisujte lisem na brambory. Přidejte vejce a trochu soli, promíchejte a pak postupně zapracujte hladkou mouku a vypracujte těsto. Těsto bude mírně lepit, vyklopte ho na řádně pomoučený vále. Vyválejte z těsta válečky silné asi jako prst a pak je nakrájejte ostrým nožem na jednotlivé noky.

Noky vložte do velkého hrnce s vroucí osolenou vodou, poté co vyplavou, vařte další dvě až tři minuty. Vyndejte pomocí děrované naběračky na talíř. V pánvi si rozehřejte máslo s lístky šalvěje, přidejte uvařené noky a zlehka opečte. Výborně se hodí jako příloha k masu.

## Tip

Na noky se nehodí každá dýně.

Je jich mnoho druhů.

Tyhle tři doporučujeme, hodí se skvěle.

MUŠKÁTOVÁ



MAĎARSKÁ MODRÁ



HOKKAIDO



Nutriční hodnoty na 1 porci:  
energie: 372 kcal, bílkoviny: 11 g,  
sacharidy: 64 g, tuky: 7 g, vláknina: 5 g,  
fosfor: 170 mg, draslík: 540 mg



## Ingredience / 9 porcí

- 130 g nakrájených jablek
- 20 g citronové šťávy
- 25 g vanilkového cukru
- ½ kávové lžičky mleté skořice
- špetka mletého kardamomu
- 1 hřebíček, 1 badyán
- 50 ml vody
- 5 g kukuřičného škrobu
- 275 g předváleného listového těsta
- 1 vejce na potřeni
- 1 litr řepkového oleje na smažení
- 20 g cukru krupice na obalení
- ½ kávové lžičky skořice na obalení



## Smažené jablečné taštičky

Nejdříve si připravíme jablečnou náplň. Jablka omyjeme, oloupeme, vykrájíme jádřince a nakrájíme na kostičky. Dáme do misky a zalijeme citronovou šťávou. V pánvi rozpustíme máslo, přidáme koření, minutu prohřejeme, pak přidáme jablka, cukr a promícháme. V hrnku si rozmícháme kukuřičný škrob ve vodě, když je rozpuštěný, tak přilijeme do pánve a za stálého míchání dvě až tři minuty provaříme. Náplň před plněním necháme vychladnout.

Plát listového těsta vyndáme z lednice a rozdělíme na 18 dílů (3 řady × 6 sloupců). Na polovinu dílů rozdělíme náplň, okraje potřeme rozšlehaným vejcem a překryjeme prázdnými obdélníky těsta. Taštičky přendáme na plech s pečicí fólií, okraje spojíme vidličkou. Taštičky z vrchu potřeme vejcem a dáme na 10 minut do mrazáku. Pokud se vám tam nevejde plech, přesuňte je jen na pečicí podložce. Díky zamražení budou více křupavé.

*Pokud vám nedělá dobře smažené, můžete upéct taštičky v troubě. Pečte na 180 °C 15 až 20 minut do zlatova. Po upečení zlehka poprašte moučkovým cukrem.*

V hrnci s tlustým dnem rozehejte na středním plameni olej, před smažením by měl mít teplotu okolo 170 °C. Lepší je vybrat hrnec menšího průměru, vrstva oleje je pak vyšší. Z mrazáku vyndejte vždy jen dvě kapsičky, okrájejte do rovna okraje a vložte do oleje. Smažte tři minuty do zlatova, v polovině smažení je otočte. Po usmažení dejte na plech vyložený papírovou utěrkou, aby se odsál přebytečný tuk. Na závěr ještě teplé obalte v krupicovém cukru se skořicí. Nejlepší jsou taštičky ještě teplé.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 239 kcal, bílkoviny: 2 g, sacharidy: 18 g, tuky: 17 g, vláknina: 1 g, fosfor: 26 mg, draslík: 46 mg





# Do Rakouska bosou nohou

Mé myšlenky se kradou k jednomu z mých posledních výletů před zimou, vzpomínky utíkají za lepším a vlídnějším počasím. Chtěl bych vám svou cestu představit. Když se chystáte na výlet, obvykle přijde moment, kdy se ptáte sami sebe „Co si mám vzít za boty?“. Mám pro vás tip na vycházku, před kterou tento nezřídka obtížný rozhodovací proces týkající se vhodné obuvi můžete vynechat. Až bude hezké počasí, vydejte se na výlet bosky.





## Naučná stezka Bosou nohou začíná uprostřed vinohradů na malém parkovišti Pod Rajstnou. Název parkoviště je odvislý od nedaleké zdálky viditelné památky, Kolonády na Rajstně.

Ty boty si ale raději stejně vezměte s sebou. Jednak se musíte nějak dostat k výchozímu bodu a taky pro jistotu – kdyby se vám „bosý“ výlet už nelíbil. Samozřejmě můžete bosky vyrazit téměř kamkoliv, ale jsou stezky, které jsou pro výlety bez bot přímo určeny. Tradičně se objevují spíše v Rakousku, ale postupně se rozšiřují i k nám do Čech, respektive na Moravu. Jedna taková je přímo na hranici nedaleko Valtic na jihu Moravy. Jedná se o pouhých 5 km dlouhý okruh moravskými a rakouskými vinicemi, který překonává výškový rozdíl 143 metrů. Můžete ho obejít za dvě hodinky, ale když sem vyrazíte v sezóně, kdy jsou otevřeny občerstvovací zastavení a velké dětské hřiště na okraji Schratzenbergu, zabere vám celý den – nehledě na to, že bosky se chodí opatrněji, tedy pomaleji.

Naučná stezka Bosou nohou začíná uprostřed vinohradů na malém parkovišti Pod Rajstnou, vzdáleném asi dva kilometry jihozápadně od centra Valtic. Tady nechte auto, vyzujte boty a směle vyjděte na stezku (boty do batohu s sebou). Název parkoviště je odvislý od nedaleké zdálky viditelné památky, Kolonády na Rajstně. Stavba pochází z počátku 19. století. Nechali ji postavit Lichtenštejnové, kteří měli své sídlo na zámku ve Valticích a kteří si krajinu ve svém okolí upravovali k obrazu svému. Díky nim dnes můžeme obdivovat unikátní romantizující kulturní krajinu s rybníky, parky, oboru s částí lužního lesa, Hraniční zámek, Apo-



llonův chrám, Rendez-vous, Rybníční zámek, Lovecký zámek, kapli svatého Huberta, Nový dvůr, Belveder a řadu dalších větších či menších romantických staveb dnes souhrnně označovaných jako Lednicko-Valtický areál (památko UNESCO).

### Směr státní hranice

Procházku tedy začneme návštěvou Kolonády na Rajstně. Architekt stavby, Joseph Hardmuth, se při návrhu nechal inspirovat Glorietou ve vídeňském Schönbrunnu. Vystoupejte po schodišti na ochoz kolonády a rozhlédněte se po okolí, uvidíte na východě Malé Karpaty, na severu Lednicko-Valtický areál, na západě Mikulov a na jihu je vidět do Rakouska, tam dnes směřujeme. Na Rajstně je také první příležitost k občerstvení, káva a tatranka hned na začátku výletu, to je dobrý start, ne?

Prvních testovacích pár stovek metrů naboso a první zastávku máme za sebou a nyní pojďme po zelené značce polní



Cesta byla za dob totalitní vlády Komunistické strany Československa využívána pohraničníky ke střežení železné opony.

cestou ke státní hranici. Prakticky po celou dobu bosého putování nás budou provázet vinohrady a výhledy do kraje – od kolonády na Rajstně na moravskou stranu a Valtice a od hranice na rakouskou stranu. Ještě lepší výhled se vám ale naskytne hned za hranicí, kde naši rakouští sousedé postavili malou vyhlídkovou plošinu a kiosek s občerstvením. Název malé rozhledničky Barfußweg Warte překladatč vtipně přeložil jako „Bosá cesta čeká“, asi proto, že hned vedle je velice příjemná pergola porostlá vinnou révou, pod níž si je možné na lavičce vychutnat sklenku vína zakoupenou ve stánku nedaleko, však cesta počká.

### Tajemství Druidů

Pokud se nezdržíte na zmiňované vyhlídce, určitě se zastavte a prozkoumejte Bránu Druidů, která je jen 200 metrů dál po stezce. Jak praví encyklopedie, Druidi byli vysoce postavení jedinci v předkřesťanské keltské společnosti, kteří zastávali funkci kněží, věštců, soudců, básníků, léčitelů či učenců. Brána stojí uprostřed kruhu (chodníček s kamínky), v jehož středu je obětní kruh s dvěma pilíři a kamenným překladem (poněkud dutým – jedná se o model). Na větším obvodovém kruhu je 21 tabulí keltského stromového kalendáře. Každý ze stromů představuje určitou část roku a reprezentuje rozdílné vlastnosti. Najdete si své datum na-



rození a k němu příslušné vlastnosti, kterými byste měli oplývat. Sedí to? Podumat o tom můžete na netradiční „leholavičce“, kam se vejdete i s desítkou dalších hloubajících nebo kochajících se. Proč je ale Brána Druidů a vše kolem ní právě zde, to se mi zjistit nepodařilo.

Až vše pořádně prohlédnete, vydejte se po hranici a souběžně vedoucí značce dál k lesu. Možná si při pohledu do řádků vinic všimnete, že je v nich docela dost kamení, a zahlodá ve vás zájem si některý zvednout a podrobněji prohlédnout. Udělejte to, protože s velkou pravděpodobností hraničící s jistotou najdete nějakou zkamenělinu mušle, amonita či jiné mořské fauny, která ve zdejších teplém druhu až třetihorním moři před více než 18 miliony let žila. Mimochodem horninou se stopami dávných věků je vápenec, díky jeho vysokému obsahu vápníku uvolňovanému do půdy spolu s vhodným klimatem se na valtických vinicích rodí tak dobrá bílá vína.

Je pochopitelné, že jakmile jeden kámen zvednete, jste ztraceni a batoh se plní a pozornost se upíná k zemi, zvláště pokud vám dělají společnost děti. V tomto rozpoložení můžete snadno přehlédnout nenápadnou odbočku ve směru od lesa do vinohradu na rakouské straně. Protože jste ale četli tento text, nestane se vám to. Zelená značka naučné stezky „Bosou nohou“ se zde mění na červeně značenou „Barfussweg“ (bosou cestu) – tuto část stezky budovali nadšenci z rakouské strany.





## Brána Druidů stojí uprostřed kruhu keltského stromového kalendáře.

### Pokračujeme po červené

Zanedlouho pod odbočení na červenou značku přijdete k zastavení, kde můžete procvičit tělo chůzí po volně zavěšených trámech či zkusit držet rovnováhu na otáčejícím se válci. Pokud nejste na podobné věci zvyklí, raději to nezkoušejte (hlavně ten válec) – čeká nás ještě kus cesty, se zvrtlým kotníkem se jít nedá a zásah rakouských záchranářů by vás mohl vyjít draho. Chodník dál postupně klesá vinicemi, minete velkou skluzavku (té bych se pro změnu nebál) a obrovský sud upravený jako vyhlídka, až přijdete na nejnižší bod celého okruhu a zároveň do zhruba poloviny stezky k Berti-Family-Park. Pod tímto názvem se skrývá rozlehlé dětské hřiště, kde jsou osvědčená lákadla jako pískoviště, prolézačky nebo klouzačky. Převahu ale mají různé prvky na podporu rozvoje motoriky, hry, puzzle, hádanky a podobně. Děti budou nadšené, hlavně ty menší. Do areálu hřiště se platí symbolické vstupné, za to je v perfektním a čistém stavu. U hřiště je také občerstvení, komunitní zahrada (ochutnejte rajče, švestku nebo to, co je zrovna zralé) a nápadité, z daleka viditelné záchodky ve tvaru nočníku.

Pokračování stezky vede vzhůru po polní cestě zpět nahoru ke hranici. Tato část cesty je nejméně zajímavá, i když ji zpestřuje opět několik zastavení s příležitostmi protáhnout tělo. Když se postupně dostanete k lesu, napojíte se opět na moravskou část stezky a vydáte se podél lesa po zelené značce vzhůru k místu, kde jste dříve ze značky odbočili dolů na rakouskou stranu. Odtud

### Mgr. Petr Pavelčík

Říká o sobě, že je „obyčejný člověk z dědiny, vyučený strojní zámečnick, který rád zkusí 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.

stezka zahýbá do lesa a jde až do konce jen po rovině či z kopce. Po pár stech metrech lesem se vynoříte u již známé kolonády na Rajstně. Můžete si ji prohlédnout i z druhé strany, případně zopakovat kávu, a pak pokračovat doleva po asfaltové cestě.

Cesta byla za dob totalitní vlády Komunistické strany Československa využívána pohraničníky ke střezení železné opony – těžko si dnes představit, jak to tu vypadalo a kolik se tu událo lidských tragédií a nespravedlností. Seznámit se s tím, si klade za cíl malé Muzeum železné opony, ke kterému vás silnice dovede. Je v bývalé budově posádky pohraniční stráže a ve třech patrech vás seznámí s inkriminovanou dobou, politicko-geografickou situací, životem pohraničníků i žalostnými příběhy emigrantů, jež nezřídka na hranici cestou za svobodou položili životy. Až muzeum a jeho problematiku vstřebáte (a případně poučíte své či svěřené děti), čeká vás posledních 250 metrů, bohužel po silnici, na výchozí parkoviště.

Jestliže vám ještě zbyla energie a čas, stavte se ve Valticích v zámku, prohlédněte si podzemí, jedny z našich nejstarší a největších vinných sklepů pod zámek nebo rozlehlou bylinkovou zahradu, kde si můžete i ledajakou bylinku koupit. Šťastnou cestu!

text/foto Mgr. Petr Pavelčík







# Košice

## Zlatý poklad pri Hornáde

Historické centrum mesta Košice je najväčšou mestskou pamiatkovou rezerváciou a môže sa pochváliť najdlhšou pešou zónou na Slovensku, ktorej majestátne dominuje architektonický skvost – Dóm svätej Alžbety. Pri potulkách košickými uličkami vždy narazíte na nejakú pamiatku a niečo, čo vás bude fascinovať.



Druhé najväčšie mesto v SR s počtom obyvateľov takmer 240 000 sa nachádza na východe Slovenska a leží v Košickej kotline v údolí rieky Hornád, ohraničené na západe výbežkami pohoria Slovenské rudohorie. Košice sú reprezentantom v oblasti vzdelávania, priemyslu, obchodných aktivít, cestovného ruchu, kultúry, vedy, umenia i športu. Mesto výrazne získalo na atraktivite po rozsiahlej rekonštrukcii Hlavnej ulice v roku 1996 z počinu vtedajšieho primátora Rudolfa Schustera.



### Po severnej strane katedrály sa vypína Urbanova veža, ktorá slúžila ako zvonica pre Dóm sv. Alžbety.

V Košiciach sa nachádza najstaršia stredná škola v strednej Európe, založená v roku 1872 – Stredná priemyselná škola strojnícka. Celkovo v meste pôsobia 3 univerzity. Mesto Košice bolo držiteľom titulu Európske hlavné mesto kultúry pre rok 2013 spolu s francúzskym mesto Marseille, čo podčiarkuje ich kultúrnu rozmanitosť a bohatstvo. Po tomto prestížnom titule v roku 2013 získali Košice, ako prvé mesto na Slovensku, ďalší významný titul – Európske mesto športu 2016.

Košice každoročne v prvú októbrovú nedeľu hostia jeden z najstarších maratónov v Európe a druhý najstarší na svete – Medzinárodný maratón mieru založený v roku 1924. Od roku 2016 je mesto dejiskom Medzinárodného filmového festivalu – Art film Košice, ktorý sa sem presťahoval z Trenčianskych Teplíc, kde sa konal od roku 1993.

#### Villa Cassa – Cassovia

Prvá písomná zmienka o Košiciach pochádza z roku 1230, v dokumente sa spomína pôvodná osada pod názvom „Villa Cassa“. Presný dátum vzniku osady Košice však nie je možné historicky doložiť. Toto pomenovanie sa časom vyvinulo do latinského „Cassovia“, až nakoniec vzniklo slovenské pomenovanie Košice. Rok 1342 bol pre mesto prelomový, pretože sa dočkalo dôležitých výsad slobodného kráľovského mesta. Mimoriadne vý-

znamným dátumom pre mesto je však 7. máj 1369, kedy uhorský kráľ Ľudovít I. (Veľký) udelil Košiciam ako prvému európskemu mestu signovanú erbóvu listinu. Táto udalosť sa stala dôležitým míľnikom v histórii Košíc a prispela k ich postaveniu ako významného stredoeurópskeho obchodného a kultúrneho centra. Tento deň si obyvatelia Košíc každoročne pripomínajú ako „Deň mesta Košice“.

#### Historická pešia zóna s potôčikom

Väčšina pamiatok, ktoré zdobia takmer celé centrum, pochádza z obdobia gotiky. K zaujímavým turistickým zastávkam však patria aj stavby z barokového obdobia a dotvárajú celkový príjemný dojem pri prechádzke mestom. Pešou zónou preteká imitácia potoka, ktorý v minulosti pretekal Hlavnou ulicou. Historickému centru dominuje majestátna sakrálna stavba – Dóm svätej Alžbety, Košický dóm, alebo Metropolitná katedrála sv. Alžbety. Gotická katedrála, ktorá sa začala stavať na konci 14. storočia a bola ukončená v roku 1508, prešla viacerými úpravami. Plocha interiéru chrámu s kapacitou vyše 5 000 ľudí je 1 200 m<sup>2</sup>. Návštevníci môžu obdivovať krásnu vonkajšiu fasádu, ale aj interiér s bohatou výzdobou. Pozornosť púta najmä hlavný oltár sv. Alžbety, ktorého súčasťou je najväčší európsky súbor 48 gotických tabuľových malieb.

V severnej časti lode sa nachádza krypta, do ktorej boli v roku 1906 prenesené pozostatky Františka II. Rákocziho a jeho druhov. Krypta je sprístupnená aj pre návštevníkov. Na severnej alebo Žigmundovej veži sa nachádza vyhliadka, z ktorej sa naskytá nádherný panoramatický výhľad na celé mesto. Dovedie vás k nemu točité schodisko so 160 chodmi. Južná veža, ktorá je nedokončená sa volá Matejova veža, pomenovaná podľa uhorského kráľa Mateja Korvína. Po južnej strane Dómu sv. Alžbety sa nachádza Kostol (Kaplnka) sv. Michala obklopená upraveným parkom. Doslova na skok od parku to máte



*V susediacom parku natrafíte na Spievajúca fontánu, ktorá je najstaršou v Československu a pravidelne priťahuje pozornosť svojou kombináciou svetelných a hudobných efektov. Popritom sa môžete kochať pohľadom na historickú budovu Národného divadla Košice.*

k Dolnej bráne – len pred pár desaťročiami objavenej pamiatke so zvyškami mestského opevnenia.

Po severnej strane katedrály sa vypína Urbanova veža, ktorá slúžila ako zvonica pre Dóm sv. Alžbety. Pôvodný zvon Urban, zasvätený patrónovi vinohradníkov bol poškodený požiarom, v roku 1966 bol poskladaný z úlomkov a od roku 1989 je vystavený pred vežou. Funkčnú kópiu zvona odliali ako dar mestu Košice majstri Východoslovenských železiarní v roku 1996, odvtedy je zavesený opäť v Urbanovej veži. Od roku 2004 vo veži sídli unikátne Múzeum voskových figurín. Expozícia pozostáva z 23 figurín historických osobností umiestnených na 5 poschodiach. Na najvyššom poschodí sú vystavené

dary z misijných ciest kardinála Jozefa Tomka. Všetky tri spomínané pamiatky boli v roku 1970 vyhlásené za národnú kultúrnu pamiatku.

V susediacom parku natrafíte na Spievajúca fontánu, ktorá je najstaršou v Československu a pravidelne priťahuje pozornosť svojou kombináciou svetelných a hudobných efektov, vo svojom repertoári má približne sto piesní. Popritom sa môžete kochať pohľadom na historickú budovu Národného divadla Košice. Ďalšiu fontánu so znameniami zverokruhu stretnete po severnej strane divadla.

### Objavujte poklady

Samotná Hlavná ulica s množstvom reštaurácií, kaviarní, hotelov či galérií nabáda aj k prechádzke po bočných uličkách. Pri prechádzke sa zastavte aj pri Erbe mesta Košice, Žobrákovom dome, Morovom stípe, Levočskom dome, Staromestskej radnici. Do očí vám istotne udrie budova s výraznou oranžovo-ružovou farbou – Andrássyho palác. Národná kultúrna pamiatka patrila slávne-  
mu šľachtickému rodu Andrássyovcov, po ktorom je aj pomenovaná. V súčasnosti sa v nej nachádza vychýrená cukráreň Aida s najlepšou zmrzlinou v meste.

Výnimočnosťou vás určite očarí Jakabov palác neďaleko niekdajšieho koryta Mlynskeho náhonu, ružová Synagóga na Puškinovej ulici či Drevený kostolík z Kožuchoviec,

## Cestujte bez obáv s rekreačnou dialýzou

S nami môžete cestovať bez obmedzení. Spoločnosť B. Braun Avitum vám vaše plány maximálne uľahčí. Centrum prázdninových dialýz spoločnosti B. Braun Avitum poskytuje svojim pacientom potrebné informácie, zodpovie otázky spojené s konkrétnou dovolenkou či destináciou. Ďalšie informácie a kontakty nájdete na webovej stránke

[www.prazdninova-dialyza.sk](http://www.prazdninova-dialyza.sk)







Po južnej strane Dómu sv. Alžbety sa nachádza Kaplnka sv. Michala obklopená upraveným parkom.

postavený v roku 1741, ktorý sa od roku 1927 nachádza v areáli Východoslovenského múzea na Námestí Maratónu mieru. V podzemnom trezore múzeum „ukrýva“ aj ďalší unikát – Košický zlatý poklad. Objavili ho v roku 1935 pri stavebných prácach v budove na Hlavnej ul. č. 68 a dnes patrí k jedným z najvýznamnejších v európskom i svetovom meradle. Tvorí ho 2 920 zlatých mincí, dukátov a dvojdukátov, tri zlaté medaily a renesančná zlatá reťaz. Okrem týchto pokladov múzeum v súčasnosti spravuje takmer 500 tisíc zbierkových predmetov.

VSM má v správe aj expozíciu múzea Rodošto – pamätný dom Františka II. Rákociho na Hrnčiarskej ulici, v blízkosti Miklušovej väznice a Kalvínskeho kostola a najväčšiu baštu na Slovensku – Katovu baštu. Malebná Hrnčiarska ulica pokrytá dobovou dlažbou a s malými domčekmi ukrýva ďalší zlatý poklad – uličku historických remesiel. Môžete sa tu zoznámiť s prácou kováča, pekára, hrnčiara, bylinkára, brašnára, obuvníka, čalúnnika, rezbára či šperkára. Skrátka miesto ako stvorené pre originálne suveníry.

#### Umenie aj dotyk s prírodou

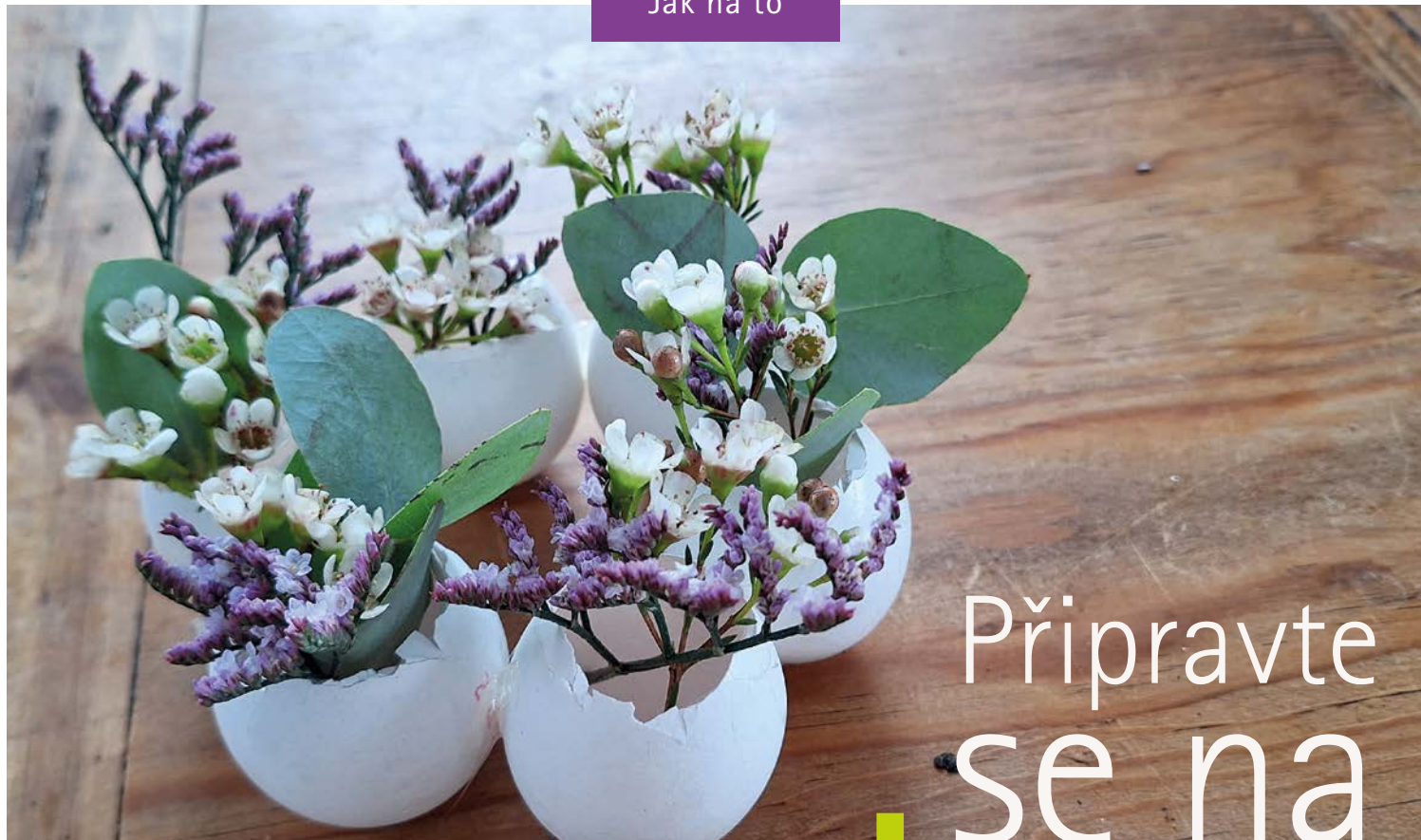
Pobyt v Košiciach si môžete spestriť aj návštevou významných kultúrnych inštitúcií. Medzi nich patrí napríklad Národné divadlo Košice, ktoré tvoria tri umelecké zložky – činohra, opera, balet. Ďalej Bábkové divadlo

Košice, divadlo Thália či Východoslovenská galéria. Na Moyzesovej ulici v budove bývalej neologickej synagógy – Dome umenia sídli Štátna filharmónia Košice.

Deti budú istotne očarené najmä z Leteckého múzea či Technického múzea. Veľa zaujímavostí nájdete aj v botanickej záhrade Univerzity Pavla Jozefa Šafárika, ktorá je obkolesená rozsiahlym arborétom, kde vedie aj náučný chodník o včelách. V najväčšej botanickej záhrade na Slovensku sa nachádza takmer 4 000 rastlinných druhov, čím sa radí medzi najvýznamnejšie v strednej Európe. Nachádza sa na okraji mesta v dostupnosti MHD. Ak vám zostane čas, určite navštívte aj Zoologickú záhradu v lokalite Kavečany. Košická ZOO je najväčšou na Slovensku a treťou najväčšou v Európe. Hneď vedľa ZOO je k dispozícii bobová dráha, takže o celodennú zábavu pre deti máte postarané. Z parkoviska v Kavečanoch sa môžete vydať na kopec Hradová, kde nájdete ruiny Košického hradu, pod ktorým sa v minulosti konala známa bitka pri Rozhanovciach.

Košice napriek svojej vzdialenosti od hlavného mesta SR každoročne privítajú tisíce návštevníkov z domova i zo zahraničia aj vďaka pohodlnému leteckému spojeniu. Buďte jednými z nich!

Agáta Urbanová  
foto: 123rf.com



Připravte  
se na

Jaro

Všichni už asi netrpělivě vyhlížíme jaro. Přivolejte si ho alespoň doma, pomocí tvoření, které je rychlé, skoro zdarma, a navíc k němu téměř nic nepotřebujete. Vystačíte si jen s tavnou pistolí, skořápkami od vajíček a kvítím nebo větvičkami. Tak jdeme na to.



### Jmenuji se Věra a tvořím, píšu a fotím

Má původní profese zdravotní sestry mě přivedla k myšlence, že se lidé potřebují odreagovat. Proto jsem studovala žurnalistiku a interiérový design a již několik let se snažím lidem pomocí textů, fotografií a videí zlepšit náladu a vytvořit spolu s nimi jejich vysněný domov. Na sdílení dalších nápadů a tipů nejen na domácí dekorace se můžete těšit v příštím vydání časopisu Dialog.

### Ideální na tvoření

jsou vajíčka, která mají bílou skořáčku, ale krásně bude vypadat i kombinace několika barev skořápek.



### Výhodou těch bílých je,

že je můžete snadno nabarvit. Třeba lakem na nehty nebo lihovým fixem, a tak sladit vzniklou vázičku se zbytkem vaší domácnosti.



## Důležité je

skořápky rozklepávat velmi opatrně, pomocí ostrého nože v horní třetině. Díky tomu budou květiny ve skořápkách hezky držet. Pozor dávejte, aby skořápka nikde nepraskla. Budete do ní nalévat vodu, která by mohla vytéct a poškodit nábytek.



## Podle toho,

jak velký chcete kruh, vyklepnete počet vajíček. Já jsem zvolila šest kousků, ale krásně bude vypadat i z osmi nebo i dvanácti kusů, což zejména v období Velikonoc nebude žádný problém.



## Fantazii se meze

nekladou, vytvářet nemusíte jen kruh. Můžete vyzkoušet třeba srdce nebo obdélník. Pracovat musíte rychle ale pečlivě, protože lepidlo schne rychle, skořápky jsou křehké, a tak není možnost opravy. Abyste dosáhli pravidelnosti tvaru, můžete si pomoci třeba obkresleným talířem na papír.



## Máte slepeno?

Pak přichází ta kreativnější část. Je potřeba vázičku nazdobit. Je jen na vás, zda zvolíte drobné kvítky, jehličnaté větvičky nebo sušené květy. Jen nezapomeňte živým rostlinkám přidat trochu vody.



## Skvěle ale budou vypadat

i netřesky! Stačí do skořápek nasypat trochu písku nebo hlíny. Tyhle rostlinky jsou extrémně odolné a vydrží opravdu hodně.



## Tip:

Zkuste zajít do květinářství, takto krátké kvítky neupotřebí a vyhazují je. Rádi vám je dají zdarma.



# Jmelí bílé

## *Jmelí bílé*

*Viscum album*

Čeled': santálovité

**Kde roste:** Evropa, Kavkaz, Himaláje, Austrálie, Afrika a částečně Severní Amerika. Jmelí vyrůstá na větvích různých druhů dřevin v lesích, parcích či sadech.

**Které části se používají:** nať

**Co obsahuje:**

viskotoxin, tyramin, cholin, acetylcholin, histamin, různé pryskyřičné alkoholy, kyselina oleanolová, kyselina aminomáslová, saponiny a flavonidy



Co vás napadá, když se řekne jmelí? Pravděpodobně si vybavíte vánoční dekoraci, obalené větve stromů nebo prudce jedovaté bílé bobulky. To vše je pravda. A zároveň se jedná o částečně zdraví prospěšnou bylinu.

V lékárnách si můžete jmelí zakoupit jako doplněk stravy ve formě kapek, kapslí i čajů. Avšak stále se jedná o nebezpečnou rostlinu a je potřeba její užívání konzultovat s lékařem či lékárníkem.

Jmelí je jinak zvané jako sváté dřevo, muří noha, čarodějova metla nebo jemelka. Jedná se o kulovitý parazit rostoucí na listnatých různých typech stromů. Hned na první pohled je viditelné specifické košaté rozvětvení, bílé bobulky usazené v záhybu větví a sytě zelená barva, která neslábne ani v zimě. V létě může mít lehce nažloutlé listy, ale odstíny barev se liší podle druhu, kterých je více než 100.

Parazit je přenášen ptactvem, které se živí lepkavými, jedovatými a pro lidi nepoživatelnými bobulkami jmelí. Ptáci se snaží rozbít bobule o větve stromů a následně na svých nohou přenášejí ze stromu na strom lepkavá, táhnoucí se dlouhá vlákna jmelí. Tímto způsobem se rozšířilo s migrujícími ptáky po celém světě.

#### Čarovné býlí i symbol Vánoc

Dříve bylo považováno za kouzelnou bylinu, která podle kněžích dokázala vyléčit všemožné neduhy. Galové věřili, že jmelí roste na vr-

cholku stromů, protože je sesláno bohy, aby určovalo, komu pomůže svými léčivými schopnostmi a koho sprovodí ze světa. Tuto myšlenku silně podporovala skutečnost, že jmelí raší záhadným způsobem, vzniká bez semene či zemské půdy a svou zelenožlutou barvu neztrácí ani v silných mrazech. Pověry dále praví, že blesk nikdy nezasáhne strom, který je hostitelem jmelí.



Jmelí je spojováno s navozováním vánoční atmosféry. Tradičně se zavěšuje nad dveře tak, aby se pod ním dalo projít a dva sobě milí se

pod jmelím mohli políbit. Tímto gestem si stvrdí lásku na další rok. Pokud někomu věnujete větvíčku jmelí, darujete mu ochranu před nemocemi a neštěstím v domě.

#### Léčivé účinky a varování

Nať s léčivou složkou je vhodné sbírat pouze od března do dubna a v chladnějších měsících říjen až prosinec. Pokud se jaro opozdí, může se jmelí sbírat také začátkem května. Vždy je preferován sběr z ovocných stromů. Avšak rostlina je ve velké míře jedovatá, proto ji sami zpracovávat nezkoušejte.

Jmelí může podporovat činnost kardiovaskulárního a imunitního systému, může pomáhat udržovat správnou hladinu lipidů v krvi. Může také působit na normální činnost cévní soustavy. Jakékoli přípravky obsahující jmelí je nutné prokonzultovat s lékařem a poradit se o vhodnosti užívání ve vašem konkrétním případě. Jedná se stále o jedovatou a pro specifickou část obyvatel nevhodnou k užívání.

Informace mají pouze informativní charakter. Veškerá doporučení týkající se zdravotního stavu je nutné konzultovat s lékařem, v případě užívání léků, doplňků stravy a účinných látek nejen v bylinných preparátech rovněž s lékárníkem.

POMŮCKA: ADD, APE, ORA, PIE, ULI, YONG	TADY NÁŘEČ.	LAKOTA	DÁT SOUHLAS		SVOJI	CHEM. ZN. LITHIA	SARMATÉ	TROPICKÝ OVOČNÝ STROM		PŘIDAT ANGLICKY	OBYVATEL EVROP. OSTROVA	OPOZICE PROTI REŽIMU	NEVIDOUCÍM ZPŮSOBEM		ČÁST ÚST	OLYMPIJSKÉ HRY ANGL. ZKR.	PRACOVNÍK U KONÍ	ANNA DOMÁCKY
TECHNICKÁ SPRÁVA SLUŽEB ZKR.				PEŘEJ						SMRTELNÁ NEMOC					SUROVÁ NAFTA			
ULTRA- KRÁTKÉ VLNY ZKR.				HONOSNÝ DŮM						MECHANICKÝ VÝCVIK					??? ERVÍN KISCH			
				CESTOVAT AUTEM						PCHÁČ					POKŘTĚNÍ MN. Č.			
ČÍSLOVKA DRUHOVÁ						A PODOBNÉ ZKR.					ŠUMIVÉ VINO					INIC. VÝTV. ČERNEHO		
						STRÝC SLOVEN.					KOLAČ ANGLICKY					ZBAVIT VOUSŮ		
ZAKULA- CENĚ					JIRÁSKŮV ROMAN					PÁLIVÉ KOŘENÍ					VADY PUNČOCH			
					PŘEDÁVAT ZNALOSTI					ZNAČKA DECILITRU					OTEC ZASTAR.			
	1. DÍL TAJENKY																	INICIÁLY ČLENA BEATLES
	ŠPATNÉ POČASÍ																	
VLÁKNO K SÍTĚ				CO SLOVEN.			SPORTOVEC							LEHKÝ BETON				
				ČESKÁ REPUBLIKA														
ZKRATKA VLAKŮ EUROCITY				NEBO KNÍŽNĚ											SLUHA	ETYL- ALKOHOL		
				JEŠTĚŘI												VEDEJŠÍ PR. POMĚR		
ČTVRTINA																	TÝKAJÍCÍ SE ARKYŘE	TAK ZVANÁ ZKR.
DRUH PEPŘE				LIDOOOP ANGLICKY	NE JENOM													
SŮL KYSELINY SIŘOVÉ						PRORADNÁ		CITOSLOVCE PŘITAKANÍ	TROPICKÝ PLOD	NEMLUVÍCÍ ZEN. ROD	OZDOBA ZAHRADY			ZNAČKA KILOPONDU		REGISTR. ZNAČ. ZKR.		
														KOŽEŠÍ- NOVÝ ŠÁL		NÁSILNÍM DÁT		
	JÍMKA	VÝZVA					JMÉNO JAN NĚMECKY					CHEM. ZN. BARYA				VELMI KRÁTKÉ VLNY ZKR.		
		JMÉNO PRESLEYHO					SUMERSKÝ BUH VOD					LÉK ZASTAR.				SLOV. POUŽE		
2. DÍL TAJENKY																		JMÉNO PLAVCE HEYER- DAHLA
ČIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO				ZNAČKA VYSAVAČŮ				LÉKY HOŘKÉ CHUTI							UZENINA HOVOR.			
				HODINA ITALSKY				SOUHLAS							ZÁLIV ANGLICKY			
INICIÁLY HERECE VAŠUTA			OSOBNÍ ZÁJMENO MN. Č.			LETOPISY								TLUMOK				
			MPZ EGYPTA			INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ								ZNAČKA REGISTRO- VANÉ TUNY				
KAMENNÁ HRÁZ KNÍŽNĚ					KOUPACÍ NÁDOBA					VOZÍK						JMÉNO ZPĚVÁKA JAHELKY		
JMÉNO FENKY					STARO- ZAKONNÍ PROROK					DRUHY OBRAZŮ					DEHET			

„Ve svém životě...  
(tajenka 1-2).“



Woody Allen

Křížovky jsou nevyhěrní. Výherci z minulého čísla: Zdeněk Hranický, Lucie Kratochvilová



Řešení z minulého čísla:

*Nevíš, kdo je tvým přítelem,  
dokud se s tebou neprolomí led.  
Eskymácké přísloví*

Eskymáci či Inuité „Lidé“ je název pro skupinu domorodých obyvatel mongoloidního původu severní části Severní Ameriky (Kanada, Grónsko, Aljaška) a severovýchodní Asie (Sibiř). Zaa Inuity se označují především Eskymáci z Kanady a Grónska, kdežto na Sibiři a na jižní Aljašce se nazývají *Jupikové* či *Juité*, na severu Aljašky *Inupiaté*, v západním Grónsku *Kalaallit*, ve východním *Tunumiit*.



POMÓCKA: AAL, AKOK, DANTE, IRIA, LAR, TOR	TALIANSKY BÁSNIK	ZASTAVANÝ POZEMOK	GIBON BIELORUKÝ	SÍDLO V GABONE		ZMYSLOVÝ KLAM	TŔŇNÝ STROM	TELESNÝ VÝLUČOK	PRITEKANIE		ČUMIEŤ	SÍDLO V GRÉCKU	NEÚSPECH		ZNAČKA KVALITY MUKY	POHYBOVÝ ÚSTROJ TELA	ČASŤ BRATISLAVY	OMAMI
DAROVALA					DÉMONICKÝ ZVODNÁ ŽENA					ČISTIACI PROSTRIE- DOK				NÓRSKA METROPOLA EČV ŽÁRNOVICE				
LIEHOVINA Z KVASENEJ RYŽE					MENO SPE- VÁKA TIMKA DOHODA					HRAŤ DÚHOV FARBAMI HNOJ								
1. ČASŤ TAJNÍČKY															LOVKYŇA PERÁL MESTO V TALIANSKU			
UKAZOVACIE ZAMENO			FYZIKÁLNY POHYB OTEC LEY A RACHEL				ÚTVAR DRUHOHÖR MPZ ÁUT LITVY						DRÁVY VTÁK KOZMOS					
ANGLICKÁ JEDNOTKA DLŽKY				VO LATINSKY CUDZIE MUŽ- SKÉ MENO			LÁSKA ANGLICKY					KOMUNISTIC. STRANA SLOVENSKA SKR.				OPYTOVACIE ZAMENO 3. ČASŤ TAJNÍČKY		
	OPORA	KOCKY LATÍNSKY OVINO- VAČKA					PRACOVAŤ NA STAVE					OSVETLENIE VOZIDIEL					CIELE ANGLICKY	USEKNÚŤ
BOBRIA KOZUŠINA													CUZDIE MUŽSKÉ MENO					
EGYPTSKÁ BOHYŇA VOJNY					PRED- CHÁDZAJÚCA								VTASIŤ					
ŠUMAVSKÝ NÁRODNÝ PARK SKR..														TMEL	TEMNO PRANÍM ČISTIA			
EČV TRENČINA			REDAKČNÁ RADA SKR. KRIDLŮ			TAMTÍ		ZÁKLADNÁ ČÍSLOVKA	DRÁVÉ ZVIERA	MODRÉ FARBIVO	KÓD SÝRIE		VYPÁŠŤ SPOLOČN. DIALYZ. A TRANSPL.					
RIEČNY NÁKLADNÝ ČLN NA RÝNE				FILMOVÝ MIMO- ZEMŠŤAN ÚTOK			MORAVSKO- SLIEZSKY DOPRAVNÝ SYSTÉM						HLASOVÝ HUDOBNÝ PREJAV				DRUH	DRIAPAŤ
	PITÍM ODSTRÁŤ	DÁVA DO SÚLADU AUTOMOBIL HOVOR.					LESNÉ ZVIERATÁ ROBÍ RYHY						MLÁDEŽ RÍMSKYCH 1151					
OČIVIDNE						ČÍTAŤ ANGLICKY GÓL NEMECKY					VLASTNIA ÚHOR NEMECKY						KYPRI ZEM VACCINIA RELATED KINASE	
2. ČASŤ TAJNÍČKY															HÁDZANIE POVZDYCH			
POKLOP							VŠETKO JEDNO HOVOR.						HLIADKA					
INTERNAT. ANIMAL RESCUE SKR.				PLOŠNÉ MIERY			DRUH BAKTÉRIÍ ESCHERII- CHIA ???						KVILÍŤ HOVOR.					

„Pravá láska sa nikdy...  
(tajnička 1-3).“

Antoine de Saint-Exupéry

Križovky sú nevyherné. Výherci z minulého čísla: Júlia Baculíková, Michaela Kvardová



Foto from Wikimedia Commons, Eric Koch for Anefo

Riešenie z minulého čísla:

*Neúspech je korenie,  
ktoré dáva úspechu jeho chuť.*

Truman Capote

Truman Capote, vlastným menom Truman Streckfus Persons, bol americký spisovateľ, novinár, scenárista a herec. Preslávil sa svojimi románmi *Raňajky u Tiffanyho* a *Chladnokrvne*.



Komplexní informace o onemocnění ledvin

Portál pro pacienty  
a jejich rodinné příslušníky

[www.ledviny.cz](http://www.ledviny.cz)

Věnujeme se tématům:

- Prevence a zdraví ledvin
- Nemoci ledvin
- Náhrada funkce ledvin a dialýza
- Transplantace a dárcovství

V on-line poradně na vaše otázky odpoví  
lékaři a zdravotní sestřičky.

Více zde



B. Braun Medical s.r.o. | [www.bbraun.cz](http://www.bbraun.cz)