

Dialog

share^{edition} for care

3 2023

Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Letem světem

Vaše dovolená snů
začíná na Krétě

Světové hry v Austrálii

Zlaté medaile pro české
transplantované sportovce

Božské grilování

Letní speciality,
které musíte vyzkoušet

Roman Dunda:
Držet se po transplantaci ledviny
na výkonností úrovni sportovce
je pro mě silná motivace



Rozhovor

6

Roman Dunda
o transplantaci ledviny:
Něco mi bylo v životě
zapovězeno a něco jsem
zase dostal, dar života



Letem světem

12

Cestujte i vy
díky rekreační dialýze



Cestujeme

14

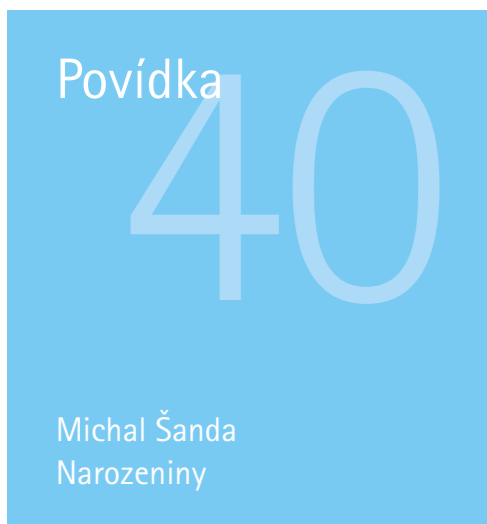
Z Prahy na konec
světa s Českým týmem
transplantovaných sportovců



Psychologie

25

Jak důležitý je vztah
pacienta a lékaře



Povídka

40

Michal Šanda
Narozeniny

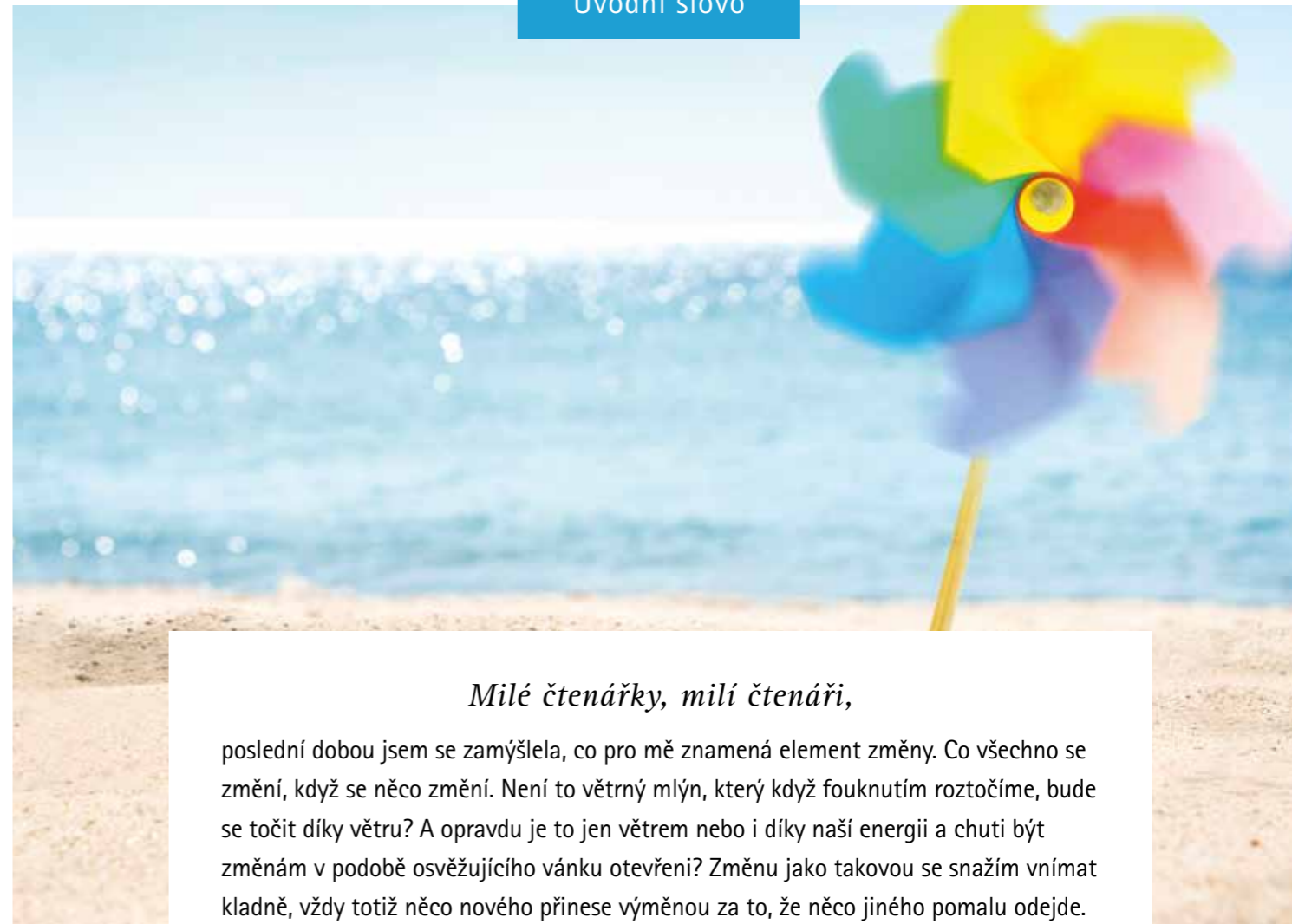


Vaříme s Evou

28

Božské grilování:
Krůtí špízy, pečené papriky
a další letní pochoutky

Úvodní slovo



Milé čtenářky, milí čtenáři,

poslední dobou jsem se zamýšlela, co pro mě znamená element změny. Co všechno se změní, když se něco změní. Není to větrný mlýn, který když fouknutím roztočíme, bude se točit díky větru? A opravdu je to jen větrem nebo i díky naší energii a chuti být změnám v podobě osvěžujícího vánku otevření? Změnu jako takovou se snažím vnímat kladně, vždy totiž něco nového přinese výměnou za to, že něco jiného pomalu odejde.

Jednu změnu, a já pevně věřím, že pozitivní, jsme vnesli i do tohoto časopisu. Po několika letech vidíte Dialog v novém hávu. Přinesli jsme vizuální osvěžení a obrovskou porci energie jsme věnovali rovněž přípravě článků. Spojující linkou tohoto vydání je motivace a odhodlání, které se odráží v životním příběhu Romana Dundy, aktivního sportovce i po transplantaci ledviny, stejně tak v reportáži pohledem Českého týmu transplantovaných sportovců ze světových her v Austrálii nebo v tématu komunikace a vztahu pacienta s ošetřujícím lékařem.

Pokud se rozhodnete být elementu přínosných změn otevření tak, jako jsem já, nemělo by vám uniknout téma rekreační dialýzy. Stačí špetka motivace, chuť cestovat a můžete využít příležitosti, které jsou na dosah ruky. S B. Braun Avitum na to nejste sami.

Užijte si léto podle svých představ a vydáte-li se na cesty blízké nebo daleké, vezměte si časopis Dialog s sebou, zajímavé čtení a křížovky se vám budou hodit.

Magdaléna Valíková, šéfredaktorka



Dialog - Magazín nejen pro dialyzované pacienty. Vychází jednou za tři měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267 **Redakční rada:** Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Roman Kantor; Ing. Ondřej Macourek; Miroslava Misíková; Lucie Kocourková a PhDr. Jana Hičiková. **Šéfredaktorka:** Magdaléna Valíková. **Redakce:** Ing. Eva Mašová; Mgr. Helena Petrová; Mgr. Petr Pavelčík; Věra Exnerová; Petr Šanda. **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 magazínu mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Veškerá doporučení uveřejněná v tomto magazínu týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů.

B. Braun slaví 30 let

v Česku a na Slovensku



Na český a slovenský trh vstoupila firma B. Braun už v roce 1993. Od té doby patří k předním dodavatelům špičkových zdravotnických prostředků a technologií a zároveň k poskytovatelům špičkové zdravotní péče. Letos slaví třicátiny.

Zástupci Nadačního fondu Emil a občanského sdružení APPA při předání daru z rukou Ing. Petra Macouna, Ph.D., jednatele B. Braun Medical a B. Braun Avitum

Skupina B. Braun CZ/SK je již 30 let spolehlivým výrobcem špičkových zdravotnických materiálů, lékařských nástrojů, přístrojů a zdravotnických technologií, které jsou určené širokému spektru zákazníků v celé České republice a na Slovensku. Poskytuje také řadu nadstandardních služeb ve zdravotnictví.

Produktové portfolio B. Braun čítá více než 5000 výrobků napříč téměř všemi lékařskými obory. Pokrývá zejména oblast intenzivní péče, prakticky všechna chirurgická odvětví, mimonemocniční péči a v neposlední řadě také nefrologii. „V roce 1993 jsme začínali se šesti kolegy, dneska je nás přes 900. Provozujeme čtyři desítky dialyzačních středisek v obou zemích. Myslím si, jsou to výsledky, na které můžeme být

hrdí,“ hodnotí uplynulé roky Ing. Petr Macoun, Ph.D., člen vedení Skupiny B. Braun CZ/SK, který zde působí od samého začátku.

30 LET
**CHRÁNÍME
A ZLEPŠUJEME
VAŠE ZDRAVÍ**

Poskytování špičkové zdravotní péče, zejména v oblasti nefrologie, je zlatým standardem B. Braun. „Za dosavadní největší úspěch B. Braun považuji roz-

sah péče, kterou poskytujeme našim pacientům s onemocněním ledvin, a jeji stále se zvyšující kvalitu. Máme výborné vedoucí lékařky a lékaře jednotlivých dialyzačních středisek, kteří musí zvládnout široké spektrum péče a vést středisko také manažersky. Nesmírně si vážíme práce všech sester i dalšího personálu, díky kterým můžeme pacientům poskytovat opravdu individuální přístup,“ zhodnotil 30leté působení MUDr. Martin Kuncek, člen vedení Skupiny B. Braun CZ/SK, jenž je zodpovědný za lékařské vedení a rozvoj dialyzačních středisek a ambulantní péče. Budoucnost vidí v ještě komplexnějších službách. „Myslím, že se budeme muset ještě víc věnovat pacientovi a jeho osobnosti. Domácí péče či opravdu individuální přístup k pacientům jsou

toho příkladem,“ dodal Martin Kuncek. B. Braun aktuálně provozuje čtyřicet moderně vybavených dialýz v České republice i na Slovensku a desítky odborných ambulancí v obou zemích.

Sehraný tým je základ, to platí v jakékoli době

„Vývoj medicíny jde raketovou rychlostí dopředu, to všichni víme, ale sehraný tým zdravotníků je základ. Vědomosti, zkušenosti, komunikace a umění se rychle rozhodovat. To se stovky let nemění a já jsem rád, že k tomu můžeme ve smyslu našeho motta „sharing expertise“ v mnoha směrech přispívat,“ říká člen vedení Skupiny B. Braun CZ/SK PharmDr. Jiří Lukeš, který zná a pracuje s produkty B. Braun od vstupu této značky na místní trhy.

Zdravotnictví se bude měnit i s příchodem umělé inteligence. „Jsme si vědomi potenciálu, ale i rizik, které umělá inte-

ligence do zdravotnictví může přinést. Přál bych si, aby se stala výkonným asistentem lékařů, sester a dalších odborníků. Aby pracovala 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, 365 dní v roce, byla neúnavná a co nejvíce eliminovala rizika. I tomu se budeme v následujících letech intenzivně věnovat,“ poznamenal k roli umělé inteligence Jiří Lukeš.

Charitativní podpora B. Braun pro postižené osoby

B. Braun pro život je projekt Skupiny B. Braun CZ/SK, který se dlouhodobě soustředí na společensky odpovědné aktivity pro neziskové a odborné společnosti. Prostřednictvím projektu B. Braun pro život proudí podpora nejen k organizacím, ale také k jednotlivcům, pro které je pomoc naprosto klíčová.

Při příležitosti 30. výročí podpořil B. Braun neziskové organizace Nadační fond Emil a APPA (Asociáciu pomoci po-

stihnutým), kterým věnoval 200 000 Kč. Co oba fondy spojuje, je fakt, že podporují hendikepované osoby, které se s nějakou vadou buď narodily, nebo se tak stalo v průběhu jejich života kvůli nemoci či úrazu.

„Tak jako B. Braun letos slaví 30 let, tak Emil slaví 20 let. 20 let od toho, kdy vznikla první myšlenka malého ptáčka Emila, který se stane symbolem účinné pomoci hendikepovaným dětem. Naše podpora není jenom prostřednictvím charity, ale i prostřednictvím toho, že naše klienty přivádíme ke sportu. To jim pomáhá udržovat fyzickou, ale hlavně psychickou pohodu. Chci B. Braun moc poděkovat za to, že jste se rozhodli podpořit naše malé, velké hrdiny,“ děkuje Kamila Zouharová, ředitelka Nadačního fondu Emil.

„Naše organizace je občanské sdružení, které na Slovensku zastrahuje víc jak 1100 rodin. Jsou to rodiny, ve kterých žijí tělesně hendikepované děti anebo dospělí. Podobně jako Nadační fond Emil jim pomáháme s různými věcmi, které nepokrývají zdravotní ani sociální pojišťovny. Přispíváme například na nákladné rehabilitace, na zdravotnické pomůcky, pomáháme s bezbariérovým řešením domovů. Děkujeme, že jste si nás vybrali za partnery,“ doplňuje Miriam Juhanesovičová, předsedkyně občanského sdružení APPA.

V minulosti B. Braun pro život podpořil například nadaci Dobrý anděl, Centrum Paraple, které pomáhá lidem na vozíku po poškození míchy a jejich rodinám zvládnout těžkou životní situaci, neziskovou organizaci Zdravotní klaun či mnoho jednotlivců se zdravotním handicapem.



MUDr. Martin Kuncek
člen vedení Skupiny B. Braun CZ/SK, jenž je zodpovědný za lékařské vedení a rozvoj dialyzačních středisek a ambulantní péče



Ing. Petr Macoun, Ph.D.
člen vedení Skupiny B. Braun CZ/SK, který zde působí od samého začátku

O snížené funkci ledvin se Roman Dundou dozvěděl náhodou při vyšetřeních, která před lety absolvoval, když přišla nabídka hrát házenou v extraligovém klubu. Cítil se zdravý. Nejprve prošel imunosupresivní léčbou, která ho však vyčerpávala, a tak musel na čas se sportem skončit. Vzhledem k Romanově způsobu života a touze po cestování mu lékař doporučil peritoneální dialýzu, na kterou si zvykl. Přesto nakonec 6. srpna 2003 podstoupil transplantaci ledviny, se kterou letos, jak sám říká, slaví dvacáté narozeniny.

Něco mi bylo v životě
zapovězeno a něco jsem
zase dostal,

dar života

Rozhovor s Romanem Dundou
nejen o transplantaci ledviny



Roman Dunda se svým dlouholetým badmintonovým spoluhráčem Petrem Žitným

**Máte kladný vztah ke sportu, bylo tomu tak vždy?
Sportoval jste již v dětství?**

Ano, sportoval jsem již od úplného dětství. Jsem z generace Husákových dětí, my jsme byli zvyklí po škole hodit tašku domů a celý den být s kamarády hřišti. Lyžovat jsem začal již ve 3 letech, závodně jsem začal s házenou kolem 7. roku.

**Kdy u Vás byly zjištěny problémy s ledvinami? Jak
Váš zdravotní stav ovlivnil Vaše tehdejší fungování
a sportování?**

Žádné problémy jsem neměl a ani necítil. Když jsem se začal připravovat v házené na extraligovou sezónu, nechal jsem si udělat komplexní vyšetření, abych si svůj zdravotní stav každoročně kontroloval. Z ničeho nic bylo po všem. Lékař mi vysvětlil, že musím s házenou

okamžitě skončit, že po nasazení immunosupresivní léčby to stejně nepůjde. A skutečně nešlo. Bylo mi 23 let, synovi 3 měsíce a mně se částečně zhroutil svět. Nemohl jsem tomu uvěřit a stále jsem doufal, že se to vyléčí. Pracovně jsem tempo udržel, nebylo ani zbytí, byl jsem už živitelem rodiny. Po několika měsících mi lékaři sdělili, že budu muset začít docházet na dialýzu a doporučili peritoneální dialýzu.

**Co Vám nejvíce pomohlo naplno fungovat při peritoneální
dialýze? V čem jste naopak cítil omezení?**

Den jsem měl rozkouskovaný na pět částí, ale na to jsem si rychle zvykl. Bojoval jsem s tlakem a nadbytkem vody, musel jsem se s tím naučit fungovat, peritoneální dialýza byla to v té době nová metoda, psal se rok 1997. Perfektní bylo, že jsem jako mladý nemusel několikrát

týdně do nemocnice na hemodialýzu a že jsem se tím pádem pohyboval mezi mladými a zdravými lidmi. To mi určitě pomohlo fungovat i pracovně. V rodině jsme si zvykli na půlhodinové procedury, ale jinak jsme byli časově neomezení.

Přemýšlel jste tehdy nad možnostmi transplantace ledviny?

Ano, přestože jsem měl obavy. Samozřejmě jsem čekal na den D, kdy se mi změní život a otočí se téměř zpátky do normálu. Alespoň tak mi to všichni popisovali. Měl jsem obrovské štěstí, že jsem se v naší partě seznámil s MUDr. Pavlem Navrátilem, který u nás v Hradci Králové vedl transplantační tým. Ten mne povzbuzoval a uklidňoval, že všechno bude zase dobré. Jemu jsem velmi důvěřoval, hodně mi pomohl být v klidu.

**Takže jste byl zařazen na čekací listinu, můžete přiblížit,
jak celý proces probíhal?**

Bohužel jsem měl vzácnější antigeny, a tak jsem se dostal na řadu až po pěti letech, kdy jsem skočil do prioritního seznamu. Pak uběhl týden a byl jsem na sále. Ani po transplantaci to nebylo zcela jednoduché, ale nakonec se vše vyřešilo. Místo dvou týdnů jsem strávil v nemocnici týdnů pět. Ale domů jsem odcházel s perfektní funkcí nové ledviny. Už před transplantací jsem sportoval, a dokonce jsem závodil na Evropských hrách dialyzovaných a transplantovaných sportovců na Balatonu. Měl jsem mnoho motivace dostat se zase do formy.

Tím se dostáváme k ČTT, co tato zkratka znamená?

Český tým transplantovaných (ČTT) je spolek, který sdružuje právě pacienty na dialýze nebo po transplantaci životně důležitého orgánu, kteří mají vřelý vztah ke sportu a chtějí se sportem zabývat.

**Co musí adept na členství v Českém týmu
transplantovaných splňovat, jsou nějaká kritéria?**

Rozhodně se nejedná o žádná výkonnostní kritéria. Pokud je člověk na dialýze nebo po transplantaci a má chuť pravidelně sportovat, rádi jej uvítáme mezi námi. Stačí se nám ozvat a vyplnit členskou přihlášku. Jsme složení z bývalých vrcholových sportovců, ale patří mezi nás i pacienti, kteří se sportem začali až při nemoci.

Jak ČTT funguje? Účastníte se zahraničních soutěží?

Fungujeme dnes jako podporovaný sportovní spolek

pod Národní sportovní agenturou. Každý člen trénuje dle svých možností. Mezinárodní soutěže máme tři ve dvouletém cyklu. Jedná se o světové letní, světové zimní a evropské letní hry. V současnosti začínáme i s národními soutěžemi. Letos se konalo díky lyžařskému svazu první mistrovství ČR v alpském lyžování.

**Jaký je pro Vás osobně nejzajímavější zážitek s Českým
týmem transplantovaných sportovců?**

Jeden z nejsilnějších zážitků přišel již na prvních evropských hrách, kdy jsem měl možnost několikrát hovořit s Larry Hagmanem (J. R. Jewing ze seriálu Dallas), kdy byl obrovskou světovou filmovou hvězdou. Larry měl transplantovaná játra a v USA měl velmi úspěšnou naddaci. Přiletěl do Maďarska na závody a celý týden tam s námi byl. Velmi otevřený, nezávodil, ale chodil se dívat, povzbuzoval. Babička pak měla naši společnou fotografii nad postelí a byla na ni strašně hrdá.





Po transplantaci ledviny jsem ještě odehrál asi 15 sezón v házené. Nyní aktivně trénuji badminton, v zimě lyžování, ale kolektivní sport je pro mě zároveň největší relax, každý kolektivní sportovec ví, co znamená šatna.

Ve spolku sportovců působíte jako předseda, v čem spočívá Vaše práce?

Staráme se o chod ČTT ve třech lidech, jsme všichni hodně pracovně vytíženi, takže se doplňujeme. Nicméně komunikujeme se členy, připravujeme a plánujeme společné akce, komunikujeme s mezinárodními autoritami (Evropská a Světová federace) a Národní sportovní agenturou. Zároveň se staráme o finanční chod spolku, řešíme dotační tituly, hledáme partnery, stejně tak řešíme sportovní vybavení, dresy a další související věci.

Právě jste se vrátil ze světového šampionátu v Austrálii, kterému věnujeme samostatnou reportáž. Můžete

čtenářům přiblížit atmosféru této sportovní události? Jak se dařilo českému týmu?

Atmosféra 24. světového šampionátu byla nezapomenutelná. V Austrálii se sešlo okolo 1 700 sportovců ze 45 zemí světa, letos nově například Uganda. Za Českou republiku nás bylo sedm a cestoval s námi jediný závodník ze Slovenska. Český tým si vedl dobře, nakonec jsme získali tři zlaté medaile, jednu stříbrnou v atletice a jednu bronzovou medaili v tenise. Nejlépe si vedl Vašek Burda, který vyhrál běhy na 800 i 1500 metrů. Třetí zlatou přidal Miloš Dušek v chůzi na 5 kilometrů v novém světovém rekordu transplantovaných sportovců.

Aktivní sport a ve Vašem případně s ním spojené cestování, což je zřejmé i z australské reportáže, vyžaduje velkou dávku úsilí a časovou dotaci. Jak relaxujete, vracíte se ke sportu, nebo volíte jinou aktivitu?

Po transplantaci ledviny jsem ještě odehrál asi 15 sezón v házené. Nyní aktivně trénuji badminton, v zimě lyžování, ale kolektivní sport je pro mě zároveň největší relax, každý kolektivní sportovec ví, co znamená šatna. Teď mi to nahrazuje již několik let hokej, kde jsme se sešli s klukama z různých sportů. Máme úžasnou partu, se kterou cestujeme po Čechách i po světě, zároveň se věnujeme společenským a charitativním aktivitám. Tam dokáží vypnout nejlépe.

Letos je to dvacet let, kdy Vám byla transplantována ledvina, můžete se za touto dobou ohlédnout a shrnout, jak Vám úspěšná transplantace změnila život?

Skutečně slavím 20. narozeniny s transplantovanou ledvinou, tudíž už 22 let jezdím závodit. Procestoval jsem mnoho zemí a závodil jsem na mnoha závodištích, kde bych býval asi nikdy nestál. Zároveň jsem poznal spoustu lidí z celého světa, které pravidelně potkávám a je mezi námi zvláštní pouto. Projel jsem celý svět – Jihoafrickou republiku, Argentinu, Brazílii, Peru, USA, Austrálii, Thajsko, Fiji, Indonésii, Kanadu, Finsko, Norsko, Švédsko a pochopitelně spoustu dalších evropských zemí. Je to silná motivace, držet se na výkonnostní úrovni, a pro mě jakýsi životní dar. Snažím se to pro sebe vysvětlit tak, že mi něco bylo v životě zapovězeno a něco jsem zase dostal. Dar života, Gift of life.

Jakým směrem budete po světovém šampionátu věnovat energii, čekají Vás letos další soutěže?

Upřímně řečeno nyní doháním to, co jsem zameškal. Doma mám téměř tříletou dceru Laurinku a za tři měsíce čekáme s přítelkyní Žanetou ještě miminko. Další dvě děti jsou již dospělé, tak si všichni společně užíváme prcka. Určitě strávím hezké léto u bazénu s počítačem v ruce, aby ani práce nestála. Trénujeme samozřejmě dál, badminton běží, hokej začne za měsíc a na podzim bych se chtěl trochu více zaměřit na lyže, protože v březnu nás čekají zimní světové hry v Itálii. V létě pak evropské v Portugalsku.

*text: Magdaléna Valíková
foto: MakePro a osobní archiv Romana Dundy*

Cestujte

i vy díky rekreační dialýze



Každý potřebuje čas od času vypnout a relaxovat. Prázdninová dialýza umožňuje dialyzovaným pacientům s onemocněním ledvin sloučit poznávání nových kultur a krásných míst se zajištěním dialyzační léčby v zahraničí. Společnost B. Braun Avitum dlouhodobě spolupracuje s řadou dialyzačních středisek po celém světě. Nemusíte tak mít obavy vycestovat a poptat dialyzační léčbu ani v exotičtějších zemích mimo EU. Rekreační dialýza je flexibilní služba pro každé roční období i časový interval. Prodloužený víkend v krásné podzimní Francii či delší poznávací výlet po sousedních zemích České republiky není

problém, ba naopak. Rádi vám pomůžeme splnit si vaše cestovatelská přání.

Jak vše funguje?

Nejdříve si vyberete místo, které chcete navštívit, dovolenou a její itinerář za vás nenaplňujeme, proto je vhodné mít již představu o cílové destinaci. Po vlastním výběru lokality oslovíte koordinátora prázdninových dialýz za společnost B. Braun, který vám pomůže s vyhledáním vhodného dialyzačního centra. Neváhejte se na nás obrátit. Následně si s koordinátorem předáte informace, jako je přesný termín vaší cesty, dialyzační harmonogram a kontakt na středisko

B. Braun, ve kterém se aktuálně dialyzujete. Koordinátor vyjedná vybranou dialýzu a vyžádá si potřebnou lékařskou dokumentaci k vyřízení. Po zajištění rezervace termínu a kapacity v zahraničním dialyzačním středisku vás kontaktujeme a předáme vám veškeré informace.

Plánujte včas

Sjednání spolupráce s dialyzačními centry a vyřízení dokumentů může trvat několik měsíců. Doporučujeme tedy dovolenou plánovat nejméně 2–3 měsíce dopředu mimo sezónu. Pro plánování dovolené v letních měsících raději neotálejte a své plány začněte zařizovat již před koncem zimy. Kupříkladu v oblíbeném Chorvatsku bývá kapacita rekreační dialyzační péče vždy brzy obsazena. Je potřeba si uvědomit časovou náročnost zařízení dialýzy v místě pobytu či jeho nejbližším okolí. Nehradte zájezd dříve, nežli je zajištěná a potvrzená péče



Více informací a kontakty na koordinátora služby rekreační dialýzy naleznete na stránkách www.prazdninove-dialyzy.cz

Přejete si vycestovat a poznávat nová místa, ale máte obavy, jak během pobytu v zahraničí zajistit nezbytnou dialyzační péči? Právě pro vás B. Braun nabízí službu rekreační nebo-li prázdninové dialýzy. Zjistěte, jak vše probíhá a inspirujte se například v Řecku, kde se nachází luxusní dialyzační středisko.



v cílovém dialyzačním středisku. Vyvarujete se tak zbytečným komplikacím a zatížení vaší peněženky.

Praktický tip

Pokud se chystáte vycestovat mimo EU, počítejte s tím, že náklady na dialýzu budete muset na místě uhradit. Po návratu vám pojišťovna náklady proplatí, ale pouze do výše nákladů na dialýzu v České republice. O takovéto cestě doporučujeme pojišťovnu předem informovat. Je důležité vědět, že i v rámci

EU jsou střediska, která kartičku Evropského zdravotního pojištění (EHIC) neakceptují. Akceptuje-li vybrané dialyzační středisko kartu EHIC, nemusíte se o léčebné výlohy starat, pojišťovna vše vyřídí za vás. Pokud budete cestovat mimo Českou republiku, počítejte s tím, že ve většině případů je potřeba zajistit si vlastní dopravu na dialyzační středisko.

Dialýza z pohodlí Kréty

Řecký ostrov Kréta je pastvou pro oči, a to jak svou pestrou nabídkou pamá-

tek, tak i poskytovanou péčí pro pacienty s náhradou funkce ledvin. Dialýza Mesogeios v hlavním městě Heraklion je jednou z mála dialýz, která nabízí pacientům dopravu z hotelu do dialyzačního střediska a zpět i z okolních letovisek. Doprava zdarma se týká konkrétně lokalit Ammoudara, Agia Pelagia, Gouves, Hersonissos, Stalis a Malia.

Krétské dialyzační středisko Mesogeios

Středisko Mesogeios zajišťuje bezpečnou a kvalitní dialyzační péči v moderním a luxusním prostředí nejen pro lokální pacienty s onemocněním ledvin. S rekreační dialýzou má toto zařízení bohaté zkušenosti. Můžete se spolehnout na vysokou kvalitu lékařské péče, kvalifikovaný ošetřující personál a respektování individuálních potřeb pacientů. To vše je pro vás zajištěno i v luxusních zařízeních Mesogeios po celém Řecku. Zajímavými benefity v krétském dialyzačním centru Mesogeios jsou bazén přímo v areálu a vsudypřítomný bezbariérový přístup. Středisko spolupracuje se všemi pojišťovnami.

Lokalita střediska je skvělou volbou pro relaxaci u moře i poznávání řecké kultury. Dialyzační centrum je vzdáleno necelých 10 km od jednoho z nejkrásnějších rekreačních turistických středisek Ammoudara, kde můžete načerpat novou sílu a energii na prosluněné pláži. Pokud vás láká spíše tajemná mytologie největšího řeckého ostrova, 5 km od dialyzačního střediska se nachází Minotaurův labyrint a palác Knossos krále Minose.

Dialyzační středisko Mesogeios na Krétě

Bazén se nachází přímo v areálu střediska, může si u něj odpočinout například váš doprovod. Zastřešené posezení poskytuje příjemné útočiště před sluncem.



Z Prahy na konec světa s Českým týmem transplantovaných sportovců

Rozhodli jsme se s vámi podělit o zážitky nás, sportovců z Českého týmu transplantovaných. Právě jsme se vrátili ze světových her v Austrálii. Aktivní život je možné po transplantaci orgánu žít, pokud se vám zdravotně daří, snažte se stále udržovat v kondici a věnujete se sportu. V případě nás sportovců z reprezentačního týmu se jedná o pravidelnou přípravu dvakrát až pětkrát týdně.

Po covidové přestávce se v loňském roce opět rozběhl kalendář evropských a světových her transplantovaných a dialyzovaných sportovců. V letošním roce byly na pořadu Světové hry, kterých se mohou účastnit pouze sportovci po transplantaci životně důležitých orgánů. Pořádající zemí byla Austrálie, konkrétně město Perth na západním pobřeží.

Závodí se v různých věkových kategoriích jak u dětí, tak u dospělých. Jedná se o většinu olympijských disciplín, ze kterých jsou vyjmuty zejména silové a kontaktní sporty. V poslední době se World Transplant Games Federation (WTGF) snaží zahrnout do her i kolektivní sporty, jako jsou fotbal, basketbal a volejbal. Naopak jsou do her zahrnuty i tzv. sociální disciplíny jako pétanque, šipky a bowling.

Český tým transplantovaných, z.s. (ČTT), který je členem evropské i světové federace transplantovaných, a zároveň

je začleněn do struktur Národní sportovní agentury ČR, přihlásil do Perthu sedm účastníků, sportovců napříč celou republikou i jednotlivými sporty. Vzhledem k tomu, že se jednalo o dalekou cestu, vzali si účastníci ve svých zaměstnáních dovolenou a naplánovali si ve své režii před závody krátkou zastávku v Indonésii na ostrově Bali a po závodech delší průzkumnou cestu exotickými ostrovy Fidži.

Relaxace před vypuknutím soutěží

Nyní již k cestě samotné. Bohužel se nám nevyhnuly zdravotní problémy a tři dny před odletem nám musel oznámit Petr Žitný, dlouhodobý matador našeho týmu, že mu lékař cestu kvůli nálezu nedoporučil a na dobu po našem odletu mu naplánoval sérii vyšetření. Bylo to o to více nepříjemné pro mne (Roman Dunda), protože tím zároveň byla znemožněna naše účast v badmintonu ve čtyřhrách. Situaci Petr nenesl dobře, nejenže sám byl

Optus Stadium, kde proběhl zahajovací ceremoniál



Česká výprava s doprovodem nejbližších před nástupem na Optus Stadium

hlavním plánovačem cesty, ale samozřejmě strávil obrovský počet hodin badmintonovou a atletickou přípravou. Navíc měl již veškeré náklady na tuto dlouhou cestu uhrazené.

Nakonec nás Petr odvezl na letiště a rozloučil se s námi s tím, že nevěří, že by se k nám mohl později někde připojit. Odcestovali jsme tedy v počtu šesti sportovců. Vzali jsme s sebou do party také jednoho slovenského závodníka Roba a soukromý doprovod nám dělala moje přítelkyně Žaneta a naše malá dvouletá dcerka Laura.

Letěli jsme přes Turecko, které bylo pouze tranzitní zemí, a po dvanáctihodinovém letu z Istanbulu jsme přistáli na ostrově Bali na letišti v Denpasaru. Přistavené auto nás dopravilo do nedalekého města Keramas, kde jsme měli domluvené ubytování v hezkém chatičkovém resortu. První den jsme společně strávili na pláži, kde jsme si užívali moře, bazénu i krásného prostředí. Zároveň si každý zvolil nějakou trasu na lehký výběh, abychom se i protáhli. Druhý den jsme si na celý den domluvili

řidiče, který s námi zajel do nádherného parku s rýžovými poli, atrakcemi a výbornou cibetkovou kávou. Dále jsme navštívili tradiční chrám, který byl z části hinduistický a z části buddhistický. Poslední den jsme se vydali na proslulou pláž Sanur, kde jsme relaxovali před odletem do Austrálie.

Hry začínají

Do dějiště her jsme dorazili 15. dubna po krátkém čtyřhodinovém letu. Na letišti na nás již čekal autobus, který nás dovezl do hotelu. Všechny hotely, ve kterých byly výpravy ubytovány, byly situovány v naprostém centru Perthu, městská doprava byla zdarma a na sportoviště nás tradičně odváželi speciální autobusy. Po ubytování jsme se šli hned povinně registrovat. Zároveň jsme zde dostali registrační visačky, batůžky, pamětní trika a materiály k celé organizaci závodů s mapami. Další povinností prvního dne bylo zúčastnit se schůzky manažerů týmů, kam jsme se s Tomášem Burdou (Country Representative) odebrali, abychom se dozvěděli informace o zahajovacím ceremoniálu a první disciplíně, běhu na 5 km konaném v King's Parku.

V neděli 16. dubna se hned ráno konal zmíněný závod v běhu. Tam jsem vyslali dva závodníky, kterým bohužel proklouzla medaile mezi prsty. Vašek Burda doběhl čtvrtý a Miloš Dušek hned pátý. Bohužel zde nezvolili organizátoři ideální systém označení závodníků, protože ti měli čísla pouze na přední straně dresu. Kluci se tudíž nemohli dobře zorientovat, zda před nimi běží někdo z jiné věkové kategorie nebo právě z té jejich. Byla to taková nepovedená novinka.

Slavnostní ceremoniál

Hned odpoledne následoval oficiální velkolepý zahajovací ceremoniál her, který se konal na nádherném stadionu Optus. Všechny výpravy se abecedně seřadily na mostě Matagarup před stadionem, místní děti nesly cedule s označením jednotlivých zemí a každá výprava měla vždy svého vlajkonoše. Po nastoupení všech výprav následoval nástup skupiny nazývané „donor family“ – dárců orgánů a jejich rodinných příslušníků. Těm je vždy vzdán ze strany závodníků obrovský hold a provází je velký aplaus. Následně ceremonie pokračovala řečnickým vystoupením organizátorů, vládních

zástupců a zejména prezidenta světové federace. Samozřejmě nechyběla ani kulturní vložka, poté slavnostní raut a oficiálním bylo učiněno zadost.

Pak už se závody rozjely naplno. Já jsem odjel ráno na badmintonový trénink a naši běžci trénovali po své linii. Jirka Nídl se vydal na svůj turnaj v pentangu, kde vybojoval 6. místo. Doma se připravoval převážně na plavání, ale ze zdravotních důvodů mu lékař účast v plaveckých disciplínách zakázal.

Jirka má ještě jednu zajímavost. Nejenže má transplantované zároveň srdce i ledvinu, ale na předchozích světových hrách v Austrálii v roce 2009 zde „zapomněl“ svého devatenáctiletého syna Kubu, který již obdržel australské občanství a žije v Sydney. Přiletěl za námi na celý pobyt, aby naši výpravu, ale hlavně svého tátu, podpořil. Z neohrabaného kluka byl najednou sebevědomý šikovný chlap, který v Austrálii podniká a vede si dobře. Všichni jsme na něm viděli, jak ten čas neúprosně letí. Kuba byl po celou dobu pro naši výpravu samozřejmě velkým přínosem, protože vše uměl obratně zařídit. V Austrálii už je prostě doma.

Badminton a tenis – saháme po první medaili

Následujícího dne se již konal turnaj v badmintonu single, kde jsem nastoupil podle očekávání. Neměl jsem bohužel štěstí na los. Byl jsem vylosován do nejtěžší skupiny, kde byl i úřadující světový šampion z Thajska a další Australan narozený v Hong Kongu, se kterými jsem prohrál. Porazil jsem pouze francouzského hráče a ze skupiny do semifinálových bojů nepostoupil. Tentýž den byl na programu i tenisový trénink pro Tomáše. Ráno ve středu 19. dubna nastoupil Tomáš Burda na tenisový turnaj. Zde si vedl velice dobře ve skupině,

postoupil z druhého místa a probojoval se až do semifinále, kde mu již síly nestačily. Vybojoval ale bronzovou, a tím vlastně naši vůbec první medaili. Zároveň se konal badmintonový turnaj čtyřher, do kterého jsme ale kvůli absenci kolegy nemohli nastoupit. Je to velká



Vašek Burda si do poslední zatáčky zkušeně hlídal vedoucího běžce a na poslední rovince mu hravě ukázal záda. Bylo z toho první zlato pro Českou republiku.

škoda, protože s Petrem se připravujeme doma zejména do čtyřher. Místo toho jsme se zúčastnili atletického tréninku, jelikož poslední dva dny her jsou vyhrazeny zejména královně sportu, ve které máme vždy pořádná želízka v ohni. Tady nás nečekaně zaměstnal i Petr Žitný. Přišla zpráva z domova, že jeho zdravotní výsledky jsou již v pořádku, nejednalo se o nic vážného, a že je připraven za

pár hodin odletět přímo do dějiště klání, aby stihl páteční závod v hodu oštěpem. S organizátory jsme tudíž domluvili jeho start na hrách a Petr odjel na letiště.

Pokračujeme atletikou

Ve čtvrtek jsme odjeli na atletický stadion. Já jsem doběhl na 100 metrů sedmý. Tomáš Burda skončil v hodu míčkem čtvrtý a ve vrhu koulí šestý. Pak už jsme ale začali sbírat medaile. Vojta Koudelka na své trati na 400 m doběhl pro stříbro, kdy se mezi prvními třemi závodníky bojovalo až do posledního metru. Nakonec ale nastoupil Vašek Burda na trati 1500 m, kde si do poslední zatáčky zkušeně hlídal vedoucího běžce a na poslední rovince mu hravě ukázal záda. Bylo z toho první zlato pro Českou republiku.

Odpoledne se do neoficiálního dětského programu zapojila i naše nejmenší posila Laurinka, kdy organizátoři přímo na stadionu připravili zábavu pro malé děti. S partnerkou Žanetou jsme tam Laurinku přihlásili a ta o nás, svých rodičích, dvě hodiny skoro nevěděla. S takovým zaujetím se začlenila do sportovního programu.

V pátek pokračovaly boje na stadionu. Miloš Dušek si ve své disciplíně chůze na 5 km suverénně došel pro zlato, a to v novém světovém rekordu transplantovaných sportovců. Vašek Burda další zlato přidal v běhu na 800 m stylem start-cíl, takže jsme již měli splněno. Přesto jsme očekávali další kovy. Bohužel Vojta Koudelka na trati 800 m nedoběhl, Tomáš Burda skončil v hodu diskem šestý a v hodu oštěpem nedoboval ani Petr Žitný.

Závěr světových her

Večer se konalo krásné venkovní barbecue, podávaly se krevety, jehněčí a spousta jiných dobrot a sportovci

se začali se svými kamarády z celého světa loučit. Poté jsme se přesunuli do basketbalové haly, kde bylo připraveno oficiální zakončení her a předání speciálního štafetového kolíku dalším organizátorům, kterými jsou pro rok 2025 německé Drážďany.

Poté, co po osmi letech ukončil své volební období prezident WGTF Chris Thomas, bylo na galavečeru také ohlášeno, že novou prezidentkou světové federace se stává Švýcarka Liz Schicková. O tom, že Chris nebude dále kandidovat, jsme věděli již rok. Jsme přátelé, a tak se mi s touto informací svěřil. Nám to bylo velice líto, protože Chris vykonal pro WGTF obrovský kus práce a posunul mnoho věcí dopředu. Má obrovský dar jednat s lidmi, motivovat je a zaujmout. S Liz Schickovou máme ale jako tým také velmi přátelské vztahy díky naší účasti na zimních světových hrách v Anzere, které Liz dvakrát pořádala. Je to nesmírně šikovná a zábavná dáma, tudíž jsme se shodli na tom, že když už nekandidoval Chris, nemohlo to dopadnout lépe.

Objevujeme Sydney, památky i pláže

Druhý den po konci her už jsme zase seděli v letadlech, ale rozdělili jsme se na dvě party. Část letěla na tři dny do Sydney a část jako předvoj na Fidži. Tam se ihned po přistání na hlavním ostrově vydala prozkoumat první blízký ostrov Likuri.

Mezitím jsme se naše část výpravy ubytovala v Sydney v čínské čtvrti, která je situována přímo v centru a zároveň není daleko od letiště ani od nejzajímavější části města, kterou je přístav s ikonickou budovou opery a mostem Harbour Bridge. Přestože je to opravdu nedaleko a vše je celkem blízko, můžete zde strávit celý den. A to se nám i podařilo. Byli jsme atmosférou tak nadšeni, že jsme si ještě zařídili večerní výlet velkou vyhlídkovou lodí.

Další den jsme si vyhradili na místní rybní trh, který byl také nedaleko od našeho hotelu, a ten nás znovu nadchl. Bylo zde neuvěřitelné množství čerstvých ryb, mořských plodů, ovoce a zeleniny pod jednou střechou, a navíc vše je možné

ochutnat. Neodolali jsme a poobědvali jsme zde. Wodpoledne jsme se vydali na vyhlášenou Bondi Beach, pláž, která je v Sydney asi nejznámější. Bylo kolem 23 °C, žádné teplo, ve vodě byli hlavně surfaři a při pohledu na dvoumetrové vlny jsme tam s Tomášem prostě museli. Nakonec byla půlhodina málo, nechali jsme se unášet vlnami i dvacet metrů. Voda byla překvapivě teplá a místní nám vysvětlili, že je krátce po létě a oceán ještě nestačil vychladnout. Večer jsme si dopřáli zajímavou večeří v korejské restauraci a na další den jsme měli v plánu přesunout se za kamarády na Fidži.

Exotické krásy Fidži

Druhá parta se již tentýž den vrátila z ostrova Likuri, který je blízko pevniny a je proslulý jako ostrov Robinsona Crusoa. Zde se konají velkolepé show, kde domorodci ukazují zejména život na ostrově v době dávno minulé, kterou bychom jistě nechtěli zažít. Původně byli totiž Fidžijci kanibalové. Dnes je to věčně smějící se národ, milí lidé za jakéhokoliv počasí. Už na letišti vás muži v místních vzorovaných košilích a suk-



Večer se konalo krásné venkovní barbecue, podávaly se krevety, jehněčí a spousta jiných dobrot a sportovci se začali se svými kamarády z celého světa loučit.

ních vítají živou hudbou. Každý vás zdraví srdečným „bula“ (přeloženo jako ahoj), a to bez rozdílu. Pokud s sebou máte dítě, jako jsme měli my, zahrnou vás obrovskými úsměvy a okamžitě si s ním začnou hrát.

Všichni jsme se ubytovali na Korálovém pobřeží a společně jsme tam pobýli dvě noci. Naše parta se tady opět rozdělila. Část mužů odletěla zpátky domů a největší část odplula na sedmidenní plavbu po ostrovech souostrovi Manamuca a Yasawa. Fidži má přes 300 ostrovů, takže si člověk opravdu musí vybrat, kam se podívá, všechno rozhodně nelze zvládnout. Já s rodinou jsme putovali na ostrov Mana, kde jsme měli domluvené ubytování. Vzhledem k nízkému věku dcery jsme nemohli jet společně na plavbu s ostatními. Cesta byla velmi dobrodružná, dokonce až příliš, ale vše dobře dopadlo. Lodní společnosti, která na tento ostrov zajišťuje přepravu, se rozbil motor lodi, a tak nám přistavili nejmenší loď se závěsným motorem a na té nás dopravili až na ostrov Mana, kam standardně cesta trvá 50 minut. Tentokrát to ale trvalo hodinu a půl, protože za cestu

dvakrát silně přšelo a bylo rozbouřenější moře, a tak jsme museli jet pomaleji. Musím přiznat, že jsem byl po cestě rád, že jsme na místě. Ubytování jsme měli zajištěno přes Airbnb a věděli jsme, že bude skromné a bez klimatizace. Nicméně na tři dny strávené na tomto ostrově určitě nezapomeneme.

Ubytování nebylo zaplněné ani z poloviny, bylo přímo na pláži a zároveň součástí místní vesničky. Všichni obyvatelé se tudíž po práci scházeli v našem venkovním přístřešku, který byl zároveň restaurací, jídelnou a jediným místem, kam můžete utéct před sluncem. Večer se zde konalo filmové promítání. Na to nás místní upozornili s tím, že počítají, že přijdeme mezi ně. Samozřejmě jsme dorazili. Děti byly svátečně nastrojené a vzorně stály frontu na sušenky a zmrzlinu, zatímco dospělí zase čekali na kávu. Okamžitě jsme byli vyzváni, abychom si také vyzvedli proviant. Začal filmový večer. Čekali jsme, co si budou pouštět, a přišlo překvapení. Nový díl americké verze show Survivor. Pak nám došlo, proč nesmíme vstoupit na větší část ostrova a proč ho hlídá do

ochranka. Ono se totiž natáčelo přímo na našem ostrově a právě teď.

Později večer se konal tradiční obřad kava, kterého jsme se stali také přírodnou součástí. Kava je nápoj z rozdrčeného kořene, na prášek smíchaný s vodou. Nejedná se o alkohol, ale o „omamnou látku“. Připravuje se v dřevěném lavoru a následně se nabírá do kokosové misky, ze které se pije. Všem okolo se podává na střídačku. U toho se povídá, hraje se na kytary a mandolínu, slyšet jsou i dřívka. Naprostá pohoda a klid, nikdo nezvyšuje hlas, nesnaží se být středobodem pozornosti. Lidé si podávají i cigaretu, kterou kouří společně, a to prý proto, že pokud by člověk kouřil cigaretu sám, nedokáže si ji tolik vychutnat. Tak si ji posílají kolem stejně jako kávu. Tento nápoj se popijí skutečně rituálně. Člověk, ke kterému doputuje miska s kavou, musí jednou tlesknout, zvolat „bula“, pak celou misku vypít a následně všichni třikrát tlesknou.

Je libo plavání mezi žraloky?

Následující odpoledne jsme se rozhodli navštívit Sand bank. Jedná se o písči-

Momentky z Australských her: minimarathon, klokani a vpravo pak tradiční shazování kokosových ořechů na ostrově Likuri





Ostrov Malamala

Je to místo, kde je krásný korálový útes a prostor pro šnorchlování se žraloky.

tý ostrůvek o průměru asi 50 metrů, který se objeví pouze při odlivu, při přílivu je pod vodou. Je to místo, kde je krásný korálový útes a prostor pro šnorchlování se žraloky. Nejedná se prý o nebezpečné žraloky, ale vyprávějte to Evropanovi... Nicméně jsme se pustili do šnorchlování. Překrásné barvy korálů, hvězdic, malých a větších rybiček a z ničeho nic kolem nás majestátně proplová žralok. Měřil asi metr. Byl to bariérový žralok bílý, vůbec si nás nevšiml a zase odplul. Po chvíli připluli další a další. Podařilo se mi přiblížit ke žralokovi měřicímu jeden a půl metru. Nechal mě chvíli plavat vedle sebe ve vzdálenosti dvou metrů. Věděl o mě, ale vůbec ho to nerušilo. Byl to opravdu krásný zážitek. Na břehu jsem se pak při hlídání Laurinky vystřídal s partnerkou Žanetou, aby i ona měla možnost poprvé v životě vidět tu podmořskou krásu.

Další den jsme již jen relaxovali a užívali si krásnou pláž a pohodu, kterou se nám místní skutečně snažili dopřát. Šéf vesničky a zároveň majitel našeho ubytování mi při jednom rozhovoru, když jsem chválil jeho personál, jak je úžasný, řekl: „Víš, já jim vždycky všem říkám – když k nám přijedou hosté, starejte se o ně tak, aby cítili, že jsou

vždycky vítáni a že víte, že si k nám přijeli odpočinout a užít si krásné moře a pohodu. Nesmíte se o ně starat osm nebo šestnáct hodin, musíte se o ně starat čtyřicet hodin denně. Lidé, co sem přijíždějí, mají všichni mnohem hezčí domy, než máte vy, krásně zařízené, ale sem si to jedou užít. Tak jim to dopřejte.“

Místní na malých ostrovech bydlí opravdu ve velmi skromných domech, které jsou většinou postavené z nějakých desek. Vlnitá střecha je z plechu, uvnitř v podstatě není nic kromě matrace a stolu se židli a plynová bomba na vařič. Elektřina funguje třeba jen deset hodin denně, protože je vytvářena dieslovým agregátem. Pitnou vodu zajišťuje svod ze střechy do nádoby. Lidé ale mají telefony, jsou na sociálních sítích, loďky používají jako my auta a jedí hlavně to, co jim příroda dá. V této vesničce samozřejmě nebyla žádná silnice, auto ani chodník.

Přišlo loučení a přes určitý diskomfort, na který nejsme zvyklí, to bylo opravdu těžké. Místní lidé si nás opravdu získali. Zpáteční cestu jsme již strávili na větší lodi, moře bylo klidné, a tak jsme si ji užili. Nechali jsme se odvézt do pří-

stavního městečka Port Denarau a poté jsme zavítali na ostrov Likuri. Zde byl bohatý program a aktivity od rána do večera, například ukázky lezení na kokosovou palmu, další šnorchlování, ohnivá show, rituální tance.

Poslední výletní destinací byl luxusní zážitkový ostrov Malamala, takže to byl jakýsi protipól našeho zážitku na Maně. Vynikající restaurace, bar s koktejly, přepychový přelivový bazén vedle útesu. Kromě konzumace je vše na ostrově zdarma, včetně sportovního vybavení. Se západem slunce jsme pak ostrov Malamala opustili a v přístavu na nás už čekali naši kamarádi, abychom si dali na tomto krásném místě závěrečnou večeři. Byl pátek, takže plný přístav lidí a v každé venkovní restauraci hrála živá hudba.

Tyto řádky dopisuji v letadle. Máme za sebou čtyřhodinový let z Fidži do Sydney a nyní letíme 24 hodin do Londýna. Pouze se zastavíme v Singapuru dočerpát palivo a odtud to bude do Londýna ještě patnáct hodin. Do Prahy by to pak už měl být jen skok.

Za Český tým transplantovaných
Roman Dunda, foto autor

Odpovídá MUDr. Roman Kantor

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



Mám 77 roků, z toho už 9 roků transplantovanou obličku. Ako dlho oblička priemerne vydrží? Čo s transplantovanou obličkou po odmietnutí? Treba ju vyoperovať a vrátiť sa na dialýzu? Dodržiavam pokyny nefrológa a beriem lieky na zníženie imunity.

Když se ptáte, jak dlouho 9 let transplantovaná ledvina vydrží, je třeba na prvním místě uvést, jak ledvina nyní po tolika letech funguje. Úplně stačí znát kreatinin. Pokud je nyní v normě, nebo jen lehce zvýšený, pak ledvina pracuje výborně a může vydržet až do smrti. Pokud je kreatinin vysoký – 300, 400 nebo i více, pak pracuje špatně a je třeba s návratem na dialýzu počítat.

To Vám ale řekne Váš lékař, který zná Vaše výsledky, neváhejte se ho zeptat. Pokud se pacient vrací na dialýzu s nefunkční transplantovanou ledvinou, provádí se odstranění této ledviny jen tehdy, když dělá potíže, tedy když je zdrojem zánětu, zvýšené teploty nebo je pacient připravován k další transplantaci.



Je dialýza nebezpečná pro 80 let starého pacienta?

Nedá se říci, že je dialýza nebezpečná. Mnohým osmdesátníkům dialýza umožní

získat měsíce nebo i roky života navíc. Spíše než na věku záleží na dalších onemocněních, která pacient má. Pokud je osmdesátník jinak zdravý, může na dialýze velmi dobře fungovat a užívat si života. Pokud však pacient trpí řadou dalších onemocnění, nemusí zahájení dialyzační léčby v případě selhání ledvin vést

ke zlepšení kvality života, u některých pacientů nemusí ani vést k prodloužení života.

Proto je důležité před zahájením dialyzační léčby vést otevřený rozhovor mezi lékařem, pacientem a jeho nejbližšími, probrat celkový stav nemocného, jeho očekávání a představy. A následně vybrat nejlepší způsob péče o nemocného. V některých případech může být nezahájení dialyzační léčby lepší volbou než dialýza.

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



Napište nám do Poradny
na www.ledviny.cz

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

Abyste se během dialyzační léčby cítili zcela komfortně, přinášíme vám tři základní a praktické tipy, které se týkají zdánlivé maličkosti, kterou je oblečení. Vhodné a na kůži příjemné materiály i volnější oblečení neopomíjejte ani proto, že adekvátní volbou oděvu můžete předcházet možným kožním problémům, jako je svědění nebo alergie.

Zaměřeno na správné oblečení



Dopřejte si kvalitu a pohodlí

Vaše oblečení by mělo být teplé a ideálně vhodné i pro citlivou pokožku. Lze doporučit bavlněnou tkaninu šetrnou k pokožce, kterou oceníte i v teplých měsících díky prodyšnosti. Naopak v zimě jsou jasnou volbou svrchní oděvy z fleecu. Výběr materiálů může mít další benefit, a sice možné předcházení kožním problémům, jako je svědění nebo alergie.

Volnost a praktičnost

Dbejte na to, aby byl váš cévní přístup chráněn a nebyl nijak stlačován či zúžen. Volnější oblečení se zapínáním na suchý zip, klasický zip nebo magnetické cvočky jsou dobrou volbou. A navíc vhodnou volbou oděvu předejdete tomu, že si například budete muset během dialýzy svlékat svrchní oblečení s příliš těsnými rukávy.



Být připraven a neřešit nic navíc

Na dialýzu si s sebou berte vždy jen minimum cenností, hodinky nebo šperky nechte raději doma. Při samotné dialýze vám tyto věci mohou spíše překážet.

Jak důležitý je vztah pacienta & lékaře?

Chronické onemocnění ledvin bývá obvykle proces trvající několik měsíců či let nebo se stane údělem doživotním. Váš ambulantní ošetřující lékař se tak stane dlouhodobou součástí vašeho života, jeho role se v určitý moment stane jednou z nejdůležitějších. Mezi lékařem a každým jednotlivým nemocným člověkem se vyvine naprosto unikátní vztah. Jak lépe komunikovat a jak navázat oboustranně prospěšnou interakci s lékařem?

Jak se vztah mezi lékařem a vámi vyvine, je důležitý faktor, který ovlivňuje úspěch celého léčení. Lékař se obvykle stane součástí světa chronicky nemocného pacienta. Je naprosto přirozené, že vy jako nemocní máte tendenci mít lékaře rádi a zajímat se o něj jako o člověka i osobně. Je to přirozená součást každého dlouhodobého vztahu mezi dvěma lidmi. Sami ale cítíte, že tento vztah není rovnocenný. Lékaře, který vám pomáhá, jste si nevybrali, jako například kadeřníka. Lékař vám bývá obvykle přidělen na základě onemocnění, jímž trpíte, a podle vašeho bydliště, aby pro vás bylo logisticky přijatelné ho pravidelně navštěvovat.

Další věc je, že nemoc není něco, co byste si vybrali. Je podstatné si uvědomit, že chcete-li fungovat dál, lékař se musí stát součástí vašeho světa. Není to tedy oboustranně dobrovolný vztah, ale vychází z velmi naléhavé potřeby pacienta. Lékař je tedy pro vás, nabízí pomoc, ale vy ji musíte chtít přijmout.

Pomoc při komunikaci

Všichni dobře víme, jak je důležité dobře vycházet s rodiči a životními partnery, s dětmi a spolupracovníky. Stejně tak je důležité mít dobrý vztah s lékařem. Je důležité, abyste si s lékařem rozuměli a on s vámi uměl komunikovat. Abyste se navzájem chápali a mohli dělat vše, co je pro vás důležité stran vaší nemoci. Jistěže větší nároky jsou kladeny na lékaře, který musí umět věci vysvětlovat srozumitelně, tedy tak, abyste mu porozuměli.

Nicméně pokud víte, že třeba v ordinaci nejste schopni si postěžovat na to, co vás v mezechase trápilo, je dobré vzít si s sebou na kontrolu blízkou osobu, která to zvládne říci za vás. Celkově je obzvlášť v začátku výhodné mít doprovod, protože si obvykle nebudete schopni zapamatovat všechny informace. Později stačí mít doprovod pouze občas, třeba při komplikacích či zhoršení zdravotního stavu.

Je dobré si uvědomit, že s lékařem je potřebné najít společnou řeč. Většinou se to podaří a spolupráce mezi pacientem a odborníkem je funkční. Pokud však přes opakované pokusy o porozumění odcházíte z ambulance s pocitem, že něčemu nerozumíte nebo máte potřebu hledat informace na internetu či se vyptávat jiných lidí, není od věci požádat o změnu ambulantního lékaře. Opravdu se vyplatí chodit k odborníkovi, u kterého se pacient cítí dobře a odchází s pocitem pochopení, a to i za cenu dojíždění do vzdálenější ordinace. Je důležité si uvědomit, že lékaře, který vás provází chronickým onemocněním, budete potřebovat třeba několik let, a je tedy výhodné, pokud váš vztah k němu bude co nejlepší.

Rozumět si je základ

Máte-li tedy lékaře, se kterým si rozumíte, je to dobrý předpoklad ke kvalitnímu životu s chronickou nemocí. Asi každému lékaři chvíli trvá, než si získá důvěru pacienta, někdy je to však velice rychlé. Základem je, že si lékař a pacient musí rozumět. Pozor, tento stav si ale nesmíme

Žít s chronickým onemocněním není něco, na co bychom jako lidé byli primárně stavěni.

Život s chorobou je obrovská zátěž, a to nejen fyzická, ale i psychická. Abychom dosáhli co nejkvalitnějšího bytí i s nemocí, potřebujeme nejen funkční tělo, ale i mysl.

plést s tím, že se vám lékař musí líbit. Může to být naprosto odlišný typ člověka, s jinými zájmy i hodnotami. Oba však máte společný cíl, a to zvládnout chronickou nemoc.

Co se týče komunikace, větší nárok je samozřejmě kladen na lékaře, který by měl umět zvládat její zásady – přizpůsobit projev vám pacientům a také by měl pochopit váš naturel a povahu. Stejně tak by měl umět rozpoznat, v jakém rozpoložení aktuálně jste, a přiměřeně na to reagovat.

Starejte se i o svou psychiku

Pokud vám váš ambulantní lékař sdělí, že se mu nezdá vaše nálada, připadáte mu skleslý a smutný více než obvykle, může vám doporučit návštěvu odborníka na lidskou psychiku – psychologa nebo psychiatra. Stejně tak se můžete svěřit lékaři třeba s tím, že už delší dobu špatně usínáte, nebo se naopak budíte příliš brzy ráno a nedaří se vám dospát. V případě, že vaše potíže se spánkem trvají již nějakou dobu, bývá jasné, že se zpravidla neobejdete bez medikace. Tyto léky vám předepíše ambulantní psychiatr.

Je velmi důležité nepodceňovat psychické zdraví a věnovat mu náležitou pozornost. Časy, kdy lidé měli dojem, že ten, kdo nezvládá těžší situace sám bez pomoci, je slabý a nemožný, jsou našťastí již pryč. Stejně jako tělo se může „rozbit“ i duše a je potřeba ji uzdravit.

Někdy si pacienti mohou myslet, že už mají léků moc, a další již nechtějí. Takové obavy však nejsou opodstatněné.

Organismus člověka si můžeme představit jako nástroj, který se vlivem nemoci rozladil – jeden orgán nefunguje hodně a další pak v důsledku toho funguje také o něco méně. Mozek je též orgán, takže se onemocnění může dotknout i jeho.

Najdou se i lidé, kteří odmítnou západní medicínu jako celek a nechtějí využívat vymoženosti (léky, dialyzační léčbu atd.). To je pak už jiná kapitola. Léčíte-li se však se základním onemocněním, není důvod se neléčit i s přidruženými potížemi, a tedy třeba i s oslabenou psychikou. Vždy je ovšem dobré všechny svoje potíže řešit s odborníky k tomu určenými.

Alternativní pohledy na léčbu

Další téma, které se často objevuje v ordinaci ambulantního lékaře, jenž o vás pečuje, je téma alternativní medicíny. Na některé lékaře toto téma působí jako rozbuška a nechtějí o něm vůbec slyšet, jiní jsou ochotni přijmout, že nemocný chce zkusit prostě vše, co se dá.

Osobně nemám nic proti různým typům léčení, nicméně rozumím tomu, že lékaři, kteří studovali klasickou západní medicínu, nechtějí být za alternativní léčbu zodpovědní. Chybí zde seriózní a ověřené výzkumy účinnosti a bezpečnosti. A pacienti po lékařích nemohou chtít, aby pro tento směr léčby měli pochopení. Pokud alternativní medicínu nestudovali, nemohou ji s klidným svědomím schválit.

Pokud chcete alternativní cestu zakomponovat do léčby, je třeba o tom lékaře informovat. Jeho reakce může být různá,



Shrnutí ve třech bodech

Pokud lékaři, který vás má na starosti, dlouhodobě nerozumíte, míjíte se nebo vždy odcházíte z ambulance s divnými pocity, je dobré se pokusit najít někoho, s kým se vám bude komunikovat dobře.

Máte-li špatnou náladu bez objektivního důvodu nebo trpíte-li poruchami spánkového režimu, obraťte se s důvěrou na odborníka na psychické zdraví.

Pokud chcete vyzkoušet i jinou než medicínsky ověřenou léčbu:

1. informujte o ní svého lékaře,
2. nikdy nepřerušujte ani nevynechávejte základní léčbu,
3. bude-li vás alternativní léčitel nutit vysadit či vynechat léčbu, neřďte se touto radou a vyhledejte jiného.

ale zakázat vám ji nemůže. Je to pouze vaše zodpovědnost. Platí zde ale jedno neoddiskutovatelné pravidlo – pokud vás jakýkoliv alternativní léčitel bude nabádat, abyste přerušili či vysadili základní léčbu, vezměte nohy (a peníze) na ramena a utečte co nejdál! Solidní léčitel toto nikdy neudělá. Ten totiž vždy respektuje základní onemocnění a léčbu ověřenou důkazy – západní medicínu. Není problém vyzkoušet více směrů, nicméně cílem není si ublížit nebo promrhat zbytečný čas, kdy lze chronickou nemoc zastavit nebo alespoň zpomalit.

Závěrem

Lékaři to s pacienty mají někdy těžké, protože chronická nemoc má vlny, kdy se pohybuje nahoru a dolů podle aktuálního stavu. A pacienti mají tendenci se někdy na lékaře zlobit. Když přijde fáze, kdy vše není jen dobré, myslí si, že něco dělá špatně. Jenže tak to prostě s dlouhodobými nemocemi je. Z neúspěchu pak nebývá špatný jen pacient, ale i lékař.

Vztah mezi pacientem s chronickým onemocněním a jeho lékařem je velmi důležitá součást léčebného procesu. Větší zodpovědnost a erudice jsou samozřejmě na straně odborní-

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 domácí péčí BonumFinem a.s. aj.



Mgr. Helena Petrová
klinická psycholožka Institutu klinické a experimentální medicíny

Božské grilování

Ingredience / 4 porce

- 600 g krůtích prsou
- 100 g bílého jogurtu
- 1 lžice slunečnicového oleje
- 1 bio citron (120 g)
- 1 cuketa (300 g)
- 2 červené cibule (150 g)
- bazalka, dobromysl, tymián (1 lžice nasekaných bylinek)
- pepř, sůl

Krůtí špízy v jemné marinádě

Omytá a očištěná krůtí prsa nakrájíme na kostky o velikosti 2x2 cm. Maso přemístíme do uzavíratelné misky, přidáme jogurt smíchaný nasekanými bylinkami a slunečnicovým olejem. Vše důkladně promícháme, misku zavřeme a necháme maso v marinádě odležet ideálně do dalšího dne.

Zeleninu si očistíme, omyjeme a nakrájíme. Postupně ingredience napichujeme na špejle v tomto pořadí – citron, krůtí maso, cibule, cuketa a tak pořád dokola. Citron dodá masu i cuketě příjemnou svěží chuť, po upečení zesládně a chutná celý i se slupkou báječně.

Před grilováním špízy z obou stran lehce osolíme a opepříme. Grilujeme na pořádně rozpáleném grilu, nejdříve maso necháme zatáhnout v horké části, pak ho přesuneme do chladnější části. Špízy chceme propéct, ale zároveň by maso mělo zůstat šťavnaté.

Nutriční hodnoty na 1 porci:
energie: 228 kcal, bílkoviny:
38 g, sacharidy: 8 g, tuky: 5 g,
vláknina: 3 g, fosfor: 360 mg,
draslík: 646 mg



Recepty pro vás připravila
Eva Mašová
foodbloggerka a redaktorka
maves_kitchen.

Tip

Pokud používáte na špízy dřevěné špejle, namočte je před grilováním na půl hodiny do vody. Doporučuji použít špejle z bambusu, jsou pevnější a po namočení se pod tíhou špízů nelámou.



Pečené papriky s jogurtovým sýrem

Den předem si připravíme jogurtový sýr Labneh. Na misku položíme cedník vyložený gázou či sýrařským plátkem. Do plátýnka dáme jogurt, zabalíme a necháme přes noc v lednici vykapat. Získáme jemný krémový jogurtový sýr, který připomíná žervé.

Papriky omyjeme a ze všech stran opečeme na grilu dotmava. Dáme je do hrnce a přiklopíme poklicí, papriky se zaparí a slupka jde pak snáze oloupat. Papriky můžeme upéct i doma v troubě pod grilem na 250 °C. Plech si vyložíme pečicím papírem, aby se nám zkaramelizovaná šťáva z paprik nepřichytila na pekáč. Když papriky vystydnou, zbavíme je slupky a semínek.

V misce připravíme z olivového oleje, jablečného octa a prolisovaného česneku dresink. Mícháme tak dlouho, dokud nevznikne hladká emulze. Očištěné papriky naservírujeme talíř, ozdobíme jogurtovým sýrem a pokapeme dresinkem, na závěr zlehka osolíme, opepříme a posypeme nasekanými bylinkami. Můžeme podávat s rozpečeným chlebem či bagetou.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 78 kcal, bílkoviny: 1 g, sacharidy: 6g, tuky: 5g, vláknina: 2g, fosfor: 34mg, draslík: 159mg

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.

Ingredience / 6 porcí

- 600 g červených paprik
- 1 stroužek česneku
- 2 lžičky olivového oleje
- 1 lžička jablečného octa
- 500 g smetanového jogurtu
- bazalka, máta, tymián (1 lžička nasekaných bylinek)
- pepř, sůl

Tip

K přípravě jogurtového sýru Labneh si vyberte smetanový jogurt, který má ve složení uvedenou pouze smetanu a jogurtové kultury. Získáte tak jemný krémový sýr bez přídavných látek. Čerstvý jogurtový sýr uchovávejte v lednici a spotřebujte do druhého dne.



Korpus / 6 porcí

- 200 g hladké mouky
- 100 g másla
- 30 g cukru krupice
- 2 žloutky
- 1 lžička studené vody
- ½ lžičky čerstvé kůry z bio citronů

Náplň:

- 125 ml smetana 31%
- 250 g tvarohu
- 20 g cukru
- 16 g vanilkového cukru
- 100 g mražených borůvek

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 257 kcal, bílkoviny: 6 g, sacharidy: 39 g, tuky: 9 g, vláknina: 2 g, fosfor: 74 mg, draslík: 134 mg

Zmrzlinový dort s lesním ovocem

Nejdříve si připravíme křehké těsto na zmrzlinovou sušenku. V misce smícháme hladkou mouku s cukrem, přidáme na kostky nakrájené vychlazené máslo a rychle připravíme směs konzistencí připomínající drobenku. Přidáme žloutky a studenou vodu a vypracujeme vláčné, hladké nelepivé těsto. Pokud máme více savou mouku či menší žloutky, přidáme podle potřeby po lžičkách studenou vodu. Těsto dáme do uzavíratelné misky odpočinout alespoň na hodinu do lednice.

Na přípravu potřebujeme uzavíratelnou obdélníkovou misku s rovným dnem o rozměrech cca 12 x 18 cm. Těsto vyndáme z lednice předem a necháme trochu povolit. Vyválíme plát o tloušťce cca 3 mm mez dvěma pečicími papíry. Dáme ho na chvíli do mrazáku, aby lehce ztuhlo. Pak si vezmeme pravítko a naměříme si dva obdélníky o rozměrech nádoby, v které budeme zmrzlinu mrazit. Podle pravítka obdélníky z těsta opatrně vyřízneme. Pečeme na pečicí podložce či papíru v troubě rozpálené na 180 °C

zhruba 10–12 minut do růžova. Upečené sušenky necháme vychladit. Při manipulaci musíme dávat pozor a přesouvat sušenky opatrně, křehké těsto se rádo rozpadá.

Do mrazáku si dáme na pár hodin zmrznout tvaroh do polotuha. Vychlazenou smetanu si ušleháme s cukrem dopevna těsně před přípravou zmrzliny. V robotu umixujeme napůl zmrzlý tvaroh s našlehanou smetanou. Dvě třetiny směsi dáme stranou, zbylou třetinu rozmixujeme s mraženými borůvkami.

Do spodní nádoby dáme jednu sušenku, pak polovinu světlé směsi, na ni borůvkovou směs a navrch zase světlou. Opatrně vidličkou odspodu nahoru několikrát promícháme, abychom dosáhli mramorování. Přiklopíme vrchní sušenkou a dáme na dvě až tři hodiny zmrazit. Po zatuhnutí vyndáme misku z mrazáku a nahřejeme si ostrý nůž v teplé vodě. Před krájením nůž otřeme a zmrzlinu naporcujeme. Nejdříve odkrojíme okraje, kde nám zmrzlina vytekla ze sušenky, a pak ji nakrájíme na šest dílů. Ihned podáváme, dobrou chuť.



Máte rádi vlaky, milujete procházky přírodou i technické a důlní zajímavosti? Pak prozkoumejte Hřebečské důlní stezky a Mladějovskou průmyslovou železnici nedaleko Moravské Třebové a uvidíte, že najdete místo, kam se budete rádi vracet.

Důlními stezkami a železnicí k Moravské Třebové

Pod pojmem Hřebeč se asi většinou lidí, a hlavně řidičů, vybaví Hřebečský tunel na silnici I/35 v Hřebečích v okrese Svitavy. Pokud tímto tunelem projíždíte, právě překonáváte Hřebečský hřbet, dlouhý asi 55 km a široký kolem 6 km. Táhne se ze severu na jih a je v příčném profilu výrazně asymetrický – na západě (od Svitav) pozvolný a na východě (od Moravské Třebové) příkrý. Tento hřbet je označován za dokonalou ukázkou kuesty (geomorfologický termín označující asymetrický vrchol hory nebo hřebenu tvořený mírně ukloněnými vrstvami odolných hornin, které se střídají s vrstvami méně odolných hornin) na území České republiky. Právě po Hřebečském hřbetu se budeme v tomto článku pohybovat.

K dokonalejšímu poznání oblasti je dobré mít k dispozici alespoň dva dny. V prvním dni prozkoumáme centrální oblast hezky pěšky a seznámíme se s přírodními zajímavostmi a podmínkami, které podminily důlní těžbu. Ve druhém dni se zaměříme na technickou část regionu – navštívíme Průmyslové muzeum Mladějov a projedeme se úzkorozchodnou Mladějovskou průmyslovou dráhou.

Pěšky po důlních stezkách

Na pěší procházku se vydejme od zmiňovaného Hřebečského tunelu – přesněji z parkoviště Hřebeč, nedaleko horního konce tunelu. Hned u parkoviště začneme tím, že se rozhlédneme z vyhlídky U tety, kde je také množství informačních tabulí o přírodě a důlní činnosti. Ocitáme se zde na hraně hřbetu s výhledem na východ k Moravské Třebové. Z parkoviště se pak vydáme po zeleně značené naučné trase Hřebečské důlní stezky – ta nás dnes povede celý den – směrem k dolu na lupek a haldě „hlušiny“. Cesta vede po frekventované silnici, ale je možné jít i po stezce pod silnicí za cenu malinko delší vzdálenosti. Vstup do areálu dolu vypadá uzavřeně a nepřístupný, ale neostýchejte se projít vpravo vedle zamčené brány po chodníčku – povede vás naučná stezka. Doly a halda, která se před vámi objeví, jsou asi to nejpůsobivější, co dnes



Už cestou nás překvapí potůček zářivě rezavé vody, neméně zajímavý je pak samotný vývěr s velkým rezavým jezírkem.

uvidíte. Jistě vás pohled na „měsíční krajinu“ haldy ohromí a budete se chtít po fascinující hromadě šedé hmoty bez života projít a vyfotit se. Z haldy je nádherný výhled do kraje a místo samo má neopakovatelnou atmosféru.

Zde je nutné se zmínit o tom, co a proč se tu těžilo. Původně (od roku 1862) se v této, ale i dalších štolách v okolí těžilo poměrně nekvalitní uhlí, které se používalo jako palivo v mladějovské parní elektrárně, sloužilo rozvoji místního průmyslu a později k provozu úzkorozchodné dráhy mezi Hřebečím a Mladějovem. S rozvojem těžby kvalitního černého uhlí na Ostravsku ale význam místního uhlí upadl a do popředí se dostala těžba keramických jílu – lupku, který se

zde také vyskytoval. Lupek se používá na výrobu šamotových tvarovek, především pro vyzdívky vysokých pecí a kotlů, a proto je považován za strategickou surovinu. Pro zpracování lupku je ale potřeba kromě jeho kvality také určitá velikostní frakce suroviny – nepřilíš velká, ale ani malá. Ke zmenšování narubané horniny sloužily drtiče, jejichž zbytky jsou kousek od šachty patrné. Příliš malá frakce horniny však byla považována za odpad a byla vyvážena na haldy před šachtu. Materiál tvořící haldy tedy není hlušina, ale onen lupek, nepoužitelný pro průmyslové zpracování. Těžba lupku skončila v roce 1991, kdy se stala díky levnějšímu dovozu ze zahraničí nerentabilní. Ložisko tedy není vytěžené, jen se ho v současnosti těžít nevyplatí. K dopravě vytěžené horniny (uhlí a později lupku) byla na sklonku první světové války vybudována úzkorozchodná železnice o rozchodu 600 mm, která spojovala šachty s továrnou na výrobu šamotu v Mladějově. Úzkorozchodka se naštěstí dochovala v provozuschopném stavu dodnes a její konečnou stanicí Hřebeč-doly můžete vidět v areálu dolů.

Poté, co si prohlédneme horní část haldy, sejdeme po ní nebo jejím okraji dolů k malému jezírku a na silnici. Pak se vydáme po naučné stezce pár set metrů k turistickému přístřešku a od něj slepou odbočkou k výtoku důlních vod

z podzemí. Už cestou nás překvapí potůček zářivě rezavé vody, neméně zajímavý je pak samotný vývěr s velkým rezavým jezírkem. Pozor, voda není pitná, i když vypadá čistě.

Po zastávce u rezavé „studánky“ pokračujeme dál po cestě vzhůru k dolu Gerhard, jenž dostal jméno podle důlního ředitele Gerharda

Mauveho, který se zasloužil o rozvoj zdejší těžby. Důl Gerhard byl v provozu do roku 1961. Štola je zazděná, ale můžeme si tu přehledně mnohé o její historii a odpovědět si v přístřešku s lavičkami. Dál pokračujeme po lesní zpevněné cestě asi 1,5 km až po odbočku naučné stezky prudce vlevo nahoru do lesa. Pokud je víkend, může se nám poštěstit, že uslyšíme nebo i uvidíme projíždějící úzkorozchodku pod námi na své pravidelné jízdě s turisty. Ještě před odbočku nahoru se můžeme zajít podívat k maketě štoly Josefka, která je naopak trochu níže pod cestou.

Od odbočky nahoru půjdeme asi 1 km k vyhlídce Nad doly. Na vyhlídku se většinou jde nahoru, ale tady se jde dolů. Dalo by se říct, že to je vlastně rozhledna vzhůru nohama – po schodech konstrukce se schází dolů na vyhlídkovou plošinu, která je nad místem, kde jsme obdivovali haldu. Výhled je odsud opět fascinující, i když



Vidět tento stroj při práci je opravdový zážitek a člověk vzdává hold jeho strojníkovi.

Jova se dá snadno dostat vlakem – nádraží přímo sousedí s Průmyslovým muzeem Mladějov, které sídlí v areálu bývalé šamotky. Toto dost velké muzeum má velice široký záběr muzejních sbírek. Kromě úzkorozchodných lokomotiv a dalších kolejových vozidel si můžeme prohlédnout i silniční vozidla – traktory, buldozery, osobní i nákladní automobily, dále pak stabilní motory, zemědělské stroje a náčiní. Expozice je v původních historických budovách, včetně výtopy a elektrárny.

Jedním z klenotů muzea je například funkční lanový bagr Škoda D-500. Vidět tento stroj při práci je opravdový zážitek a člověk vzdává hold jeho strojníkovi. Může se nám to poštěstit jednou v roce, a to když v muzeu probíhá akce zvaná Historie v pohybu. To opouštějí vybrané stroje ze sbírek svá místa v expozicích, aby se všem návštěvníkům předvedly v provozu a dokázaly, že se poctivě práce při jejich konstrukcích a údržbě se

doly ani haldu není vidět. Od vyhlídky zpět na parkoviště U tety je to pak ještě asi 2,5 km příjemnou procházkou lesem.

Průmyslové muzeum Mladějov
Druhý den věnujme technickým zajímavostem Hřebeč – Mladějovské průmyslové železnici a Průmyslovému muzeu Mladějov. Do Mladě-



Svému účelu železnice sloužila až do zrušení dolů a uzavření šamotky v roce 1991.

vyplatila. Kromě zmiňovaného bagru své motory tradičně provětrávají například silniční válec TV680H, nakladač T174 „Weimar“ a Dumper DR 50, nákladní automobily Praga RND, Praga V3S, Avia Terrier, historické autobusy Praga MO a Praga RND, zemědělské traktory MBA SB 751, Svoboda DK 12, dlouhá řada motocyklů Jawa a další stroje. Muzeum, občerstvení U parního stroje a obchůdek se suvenýry jsou otevřeny od května do září každý den kromě pondělka.

Pro milovníky vlaků

Kromě muzea musíme v Mladějově také absolvovat projíždku jedenáct kilometrů dlouhou mladějovskou úzkorozchodkou. Svému účelu železnice sloužila až do zrušení dolů a uzavření šamotky v roce 1991. Vlčky jezdí přímo z muzea do stanice Hřebeč-doly a zpět každou prázdninovou sobotu několikrát denně. Jezdí se podle jízdního řádu s několika zastávkami, takže projíždku můžeme kombinovat s pěším výletem nebo se jen svézt na konečnou či některou ze zastávek. V Mladějově

mají celou řadu lokomotiv, které jezdí na trati. Vynikají mezi nimi tři parní – Krauss Linz 7485, Krauss Linz 1518 a BS80 –, přičemž první dvě jmenované mašinky běžně jezdily v Mladějově za časů provozu dolů, a to až do jejich uzavření v roce 1991. Pokud se rozhodnete pro jízdu až na konečnou (doporučuji), počítejte s úžasnou, pomalou a dlouhou více než hodinovou projíždkou v otevřeném zastřešeném vagonu převážně lesem po úbočí Hřebečského hřebene. Mladějovská průmyslová dráha každoročně pořádá i speciální jízdy a akce jako Novoroční jízda, ukázka bitvy Mladějov – Blosdorf 1915 nebo sváteční jízdy 5. a 6. června.

Přeji šťastnou cestu a pokud vás Hřebeč zaujme, zkuste i další důlní stezky táhnoucí se po Hřebečském hřbetu nebo vystoupejte na zvláštní rozhlednu Strážný vrch.

text/foto Ing. Petr Pavelčík



8 km
naplánovaný výlet

Trasa vede z parkoviště v obci Hřebeč nad tunelem státní silnice 35 a je značena jako jedna z Hřebečských důlních stezek. Část cesty se můžete svézt důlním vláčkem.



Mgr. Petr Pavelčík

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.



Letní věnec z květů

Výroba dekorativního věnce je extrémně snadná a díky kvetoucím keřům a dalšímu kvítí, které snadno natrháte i ve městě na procházce, jde o velmi levnou dekoraci. Jako základ lze použít běžný slaměný korpus nebo korpus z nasbíraných dlouhých březových větviček, který si hravě zvládnete vytvořit i sami. Větve vložte do většího hrnce nebo lavoru a pomocí drátku svážete k sobě. Hrnec vám pomůže udržet tvar kruhu. Já použila kovový minimalistický kruh v černé barvě.



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 pomoci 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.



Co budeme potřebovat?

- Korpus
- Sušené nebo umělé květiny
- Nůžky
- Drátek
- Tkaloun, provázek nebo stuhu
- Můžete využít, ale při výrobě se bez toho obejdeme: lak na vlasy, tavná pistole, šišky či jiné dekorace

1

Květiny nastříhejte

na délku zhruba 10 cm. Drátek několikrát omotejte pevně kolem korpusu a přiložte první trs květin. Kombinujte barvy i tvary, aby výsledek vypadal co nejlépe, a květiny upevněte pomocí drátku, který alespoň dvakrát omotáte kolem korpusu.

2



Připravte si další trs

a přiložte ho tak, aby květy zakryly upevnění drátkem předchozího trsu. Čím těsněji je pod sebe dáte, tím bohatší věnec bude.

3



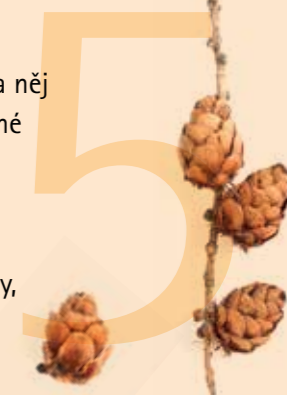
Květy a lístky

Až budete mít hotovo, drátek odstříhnete a jeho zbytek omotejte, aby nebyl vidět. Teď už jen zbývá provléci stuhu nebo provázek na upevnění věnečku třeba na vchodové dveře a je hotovo.

4

Tip

Ke zdobení věnce poslouží i tavná pistole. Nalepit na něj tak můžete třeba modřínové šišky či jiné vámi zvolené dekorace. Nebojte se experimentovat, ale rozhodně doporučuji držet se při zemi a volit spíše přírodní dekorace, jako jsou právě šišky, peříčka nebo drobné větve. Sušené květy nakonec zafixujte lakem na vlasy, který je udrží delší dobu pohromadě.



5

Kozlík lékařský

Baldrián, dřevenák, kočičí kořen, kozelec, odolenový kořen, paldrán, valerián a mohli bychom pokračovat dalšími lidovými jmeny, které se pojí s kozlíkem lékařským. Je hojně využíván téměř po celém světě, víte proč? Kdy a kde jej sbírat, které části využít, a proč jej kočky tak zbožňují?

Kozlík lékařský

Valeriana officinalis

Čeleď: zimolezovité

Kde roste: na mokřích loukách, v bažinách, podél vodních toků, železničních násypů a v silničních příkopcích. Pochází z Evropy, ale roste také v Asii a Americe.

Které části se používají:
podzemní stonky, kořen

Co obsahuje: kyselinu valerovou, hořčík, vitamín B6 a tryptofany

Jedná se o trvalku vyššího vzrůstu z čeledi zimolezovitých, rostoucí v podmáčených oblastech jako jsou strouhy, mokré louky a údolí. Své kořeny se nebojí zapustit ani v méně příznivých podmínkách podél silnic a železničních násypů. Hojně se užívá po celém světě, může totiž podporovat kvalitu usínání a spánku, může podpořit správnou činnost trávení i kognitivní funkce – paměť i koncentraci. Tzv. zázračný kořen doporučoval již Hippokrates či Hildegarda z Bingen.

Co a kdy sbírat?

Oddenky (podzemní stonky) a kořen kozlíku jsou dlouhá léta využívány v lidovém tradičním léčitelství. Nejlepším obdobím pro sběr kořenů je čas od konce srpna do listopadu. Z čerstvých přísad je možno připravit tinkturu, odvar nebo také čaj. Nutno je však dávat pozor na množství. Kozlík obsahuje mírně návykové látky, proto je potřeba jeho konzuma-



ci nepřehánět a před začátkem užívání si zjistit více o dávkování. Kozlík lékařský neužívejte dlouhodobě.

ženě ve stinných, suchých a dobře větraných prostorách, anebo v sušičce na ovoce. Kvůli silnému aroma se kozlík doporučuje skladovat odděleně od ostatních bylin.

Proč ho kočky milují?

Věděli jste, že se této bylince přezdívá kočičí kořen? Jeho intenzivní vůně totiž láká kočky, podobně jako například šanta kočičí. Tento specifický pach připomíná kočkám feromony, které vylučují samice v období páření. Kočky mají tendenci ke kozlíku až šíleně čichat, některé kočky jsou v blízkosti jako akční nezastavitelná torpéda, na jiné působí omamně.

Zajímavosti

Valerián byl jednou z prvních bylin využitých v homeopatii, což je celosvětově rozšířená forma alternativní medicíny. Hojně se využíval pro své přirozené sedativní účinky jako přírodní valium a ve druhé světové válce údajně sloužil jako náhrada morfia.

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.

Michal Šanda

Narozeniny



Odpolední kafe – to bylo jeho, těšil se na něj už od rána. Po obědě si na půlhodinku ducnout na kanapi, k tomu si pustit něco pokud možno ne moc dramatického v televizi se ztišeným zvukem a po probuzení si uvařit turka, ale pořádného. Měl rád, když bylo v hrnku víc kafe než vody. Sotva si ho uvařil a posadil se s ním do křesílka pod pergolu, ozval se od sousedů z vedlejší zahrady hlasitý hovor.

„Na rožeň se berou selata kolem třiceti kil! Tohle prase má minimálně půl metráku.“

„Uber.“

„Ani gram.“

„Ruda má recht. Byl jsem pro něj s Karlem na statku, tak vím, když ho vážili.“

„No, těžký je jako prase.“

„Pusť mě k tomu, musíš to protáhnout zepředu skrz tlamu.“

„Béda počítá se čtyřiceti hostama, padesátikilový prase je akorát.“

„Jsi hluchej? Říkám ti, vraž mu to do tlamy.“

„A co teď?“

„Prostrč to.“

„Tolik ne! Vzadu na rožni musíš mít vůli na motor, teda jestli to nechceš otáčet rúčo.“

„Nechceš mě už přestat komandovat?“

„Neviděli jste někde vázací drát?“

„Vázací co? Myslíš vázací spis StB? Nemáš ho na psacím stole?“

„Ha! Ha!“

„Určitě jsem ho přivez.“

„Je támhle na žebříku.“

„Co není v hlavě –“

„Stačí dostat rožeň do vidlic, já už si ho tam sešteluju.“

„Jdeme na tři.“

„Můžeme?“

„Tři!“

„Hergot, Dalibore, ty jsi srágorka.“

„Franto, teď se vybodni na dřevo a pojď nám Helfnout.“

Ještěže se Igor ráno podíval do diáře. Velkými tiskacími písmeny v něm měl zapsáno BÉDA. Místo na Matějskou odvezl děti k tchýni. Ani moc neprotestovala, že je bude mít přes víkend na hlídání.

Béda vyhrožoval, že tentokrát budou jeho narozeniny divoký. Radost až do rána. Igor ale neměl na nějakou zběsilou jízdu náladu. Nejradši by si napustil vanu a palcem si připouštěl horkou vodu, dokud by neměl kůži úplně krabatou jako šarpej.

„Markéti, mně se vůbec nikam nechce.“

„Jít tam musíme, je to tvůj nejlepší kámoš.“

„Nemám pro něj ani dárek.“

„Mohl bys mu dát tu tequilu, co jsem dostala ke čtyřicetinám, beztak ji pít nebudeme a jenom mi překáží. Pokaždý, když si jdu vyndat špagety

nebo strouhanku, trnu, že do ní strčím, spadne mi na zem a rozbije se. Ještě by scházelo, aby mi spadla na nohu a zlomila mi palec, to by bylo dobrý, na neschopence. S čím? S tequilou!“ zasmála se.

Igor šel do kuchyně a otevřel vestavěnou skříň, která sloužila jako spížirna. Čistě pro zajímavost se podíval tequila na etiketu.

1986. Ta už má za sebou pěknou řádku narozenin.

Když si kupoval u řidiče jízdenku, zaregistroval, že vzadu v autobusu sedí Dana. Jmenuje se Dana? Najednou si Patrik nebyl jistý. Raději pro to zůstal stát vepředu, aby nemusel projít kolem ní. Třeba to Dana není, a to by bylo trapný, říct jiný jméno. Na druhou stranu by ranilo jeho ješitnost, kdyby ji pozdravil, a ona nevěděla, o koho jde. Kde se jenom viděli? Na Daliborově svatbě? Možná. Muselo to být někde – no jasně, v té chatce s krátkou postelí. Měl potom od pelesti rozedřené nártý do krve. Nebo to nebyla Dana?

Příměstský autobus 306 projel Hostivíci a zastavil na konečné. Dál už nebylo nic, pouze rozvalená hřbitovni zeď a kříže na náhrobcích a za nimi pole. Naproti přes silnici stála benzinka coby pomyslná brána do satelitního městečka.

Z autobusu vystoupil s Patrikem i nesourodý hlouček lidí. Očividně byli ve zdejších končinách poprvé. Společně, a přitom každý zvlášť, se vydali hledat Lomenou 7. Ulice ještě nebyly označené cedulemi, ale našli to snadno podle kouře a vůně pečícího se masa, linoucí se nad uniformními domky.

„Kde je oslavenec?“

„No tak, Bédo, neflákej se a ke strojům!“

„Někdo whisky?“

„Já ne, já si dám ferneta.“

„Už to neprodlužujte.“

„Bédo, vítej mezi dospělý chlapy!“

„Prostě všechno nej a aspoň ještě jednou tolik!“

„Na zdraví!“

„Na Bédovo!“

„Franto, ty přece znáš Barina.“

Dneska nemoh přijít, ale poslal mi z Paříže čumkartu. To vám musím přečíst, to je bomba: Ať ti stojí jako Eiffelovka, přejou Barin a Žofka.“

Huronský smích.

„Už nepřikládej, tím nic neuspíš. Říkal jsem vám, abysme začali ráno, ale to by nesměl mít pan chytrolín vlastní hlavu.“

„Myslíš jako já?“

„Karel.“

„Abych to dořek, támhle pod jabloní je naraženej sud únětický dvanáctky. V garáži jsou dva další, takže se nežinýrujte a chlastejte.“

„To chce potlesk!“

„Na Bédu!“

Žádný plot mezi sousedy není dost vysoký. Spěšně dopil svoje vytoužené kafe, na které se od rána tak těšil. Lógr vylil do trávy a hrnek ošplíchnul v rybníčku, kam na podzim nasadil japonské koi kapry. Jeho hladi- na byla pokrytá šedavými šupinkami popílku vznášejícího se nad čoudivým ohništěm na vedlejší zahradě.

„A co ty, jak žiješ?“ pronesla Lucie tu nejpříšernější možnou frázi, jakou si lze představit.

„Normálka,“ opáčil Patrik.

„Takže s Danou vám to klape.“

„S jakou Danou?“

„Hele, na mě dělat šibule nemu- síš. Viděla jsem, že jste přijeli spolu, a čistě mezi námi za to můžeš podě- kovat mně. On totiž na tý Daliboro- vě svatbě do Dany dělal taky Igor. Už spolu mířili do chatky, tak jsem řekla Markétě, aby ho šla hledat, že se mu udělalo špatně.“

„Proboha proč?“

„Proč asi, když se chvíli předtím muckala s Bédou.“

„Markéta?“

„Jo.“

„Já ale s Danou nejsem, od tý za- tracený svatby jsem ji neviděl.“

„Víš, co mě na tobě mrzí?“

„Rudo, co bude s tím prasetem!“ vykřikl kdosi za jejich zády.

„Na to se zeptej Karla,“ odsekl Ruda.

„Jestli se honem něčím nenacpu, budu na šrot.“

„Vyprdni se na dlabanec, dáme panáka.“

„Teďka jsem ho dopil.“

„To bys mě nakrknul.“

„Tak mi nalej Absolutku.“

„Jedině Jamesona.“

„Na Bédu!“

„Mrzí mě, že na každý akci něja- kou sbalíš,“ řekla Lucie a přitiskla se k Patrikovi. „A já jako bych nebyla. Teď tu ale jsem.“

„Co blázníš?“

„Vůbec neblázním.“

„Tohle bych Bédovi přece nemoh udělat.“

„Ale já jo.“

Mezi prázdnými sudy pod jabloní pochruoval Ruda. Dalibor šněroval po Hostivíci v bláhové opilecké před- stavě, že chůzí vystřízlíví. Ostatní se přesunuli dovnitř do domu a bez ohledu na oslavence rozjeli svůj vlastní mejdan. Osamocený Béda se- děl u vyhasínajícího ohniště. Rožeň se pod přílišnou vahou prohnul a ne- bylo v silách motoru s ním otáčet, pročež bylo prase vespuďu spálené na uhel a nahoře zůstalo maso syro- vé. Když Béda zaslechl odhrnovačku *Don't Worry, Be Happy*, kterou kdosi v domě osolil do ticha noci, pookřál. Otevřel si láhev tequily, co dostal od Igora s Markétou, a chtě nechtě mu- sel sám sebe pochválit. Já to říkal, že moje narožky budou divoký!

Michal Šanda (1965) je básník, prozaik, dramatik a kulturní publicista; autor mnoha básnických sbírek, povídkových knih, experimentálních próz a knih pro děti. Byl šéfredaktorem internetového kulturně společenského časopisu *Dobrá adresa*. Dnes pracuje jako archivář v Divadelním ústavu. Jeho kniha povídek *Hemingwayův býk* byla nominována na cenu Magnesia Litera 2019. Komiks *Tibbles*, na kterém spolupracoval s výtvarníkem Davidem Dolenským, získal cenu Muriel 2021 za nejlepší komiks pro děti. (foto: Lenka Šandová)



POMŮČKA: ANVAR, FAT, LISZT, SAL, SKET, VON	DRUH DORTU	PROBÍHAJÍCÍ 1. KVĚTNA	SPÁLIT V KAMNECH	HEBREJSKÉ ZENSKÉ JMÉNO	PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.	ČESKÝ ZPĚVÁK DAVID ???	OBYVATEL SVĚTADILU	SVAZ POŽÁRNÍ OCHRANY ZKR.	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKEHO	PROCLÍT	ASJUSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	POLEKÁNÍ	URANOVÉ DOLY ZKR.	SLOVANSKÁ VESNICE	UZENINA ZASTAR.
STÁTNI POZNAVACÍ ZNAČKA ZKR.			ČÁST HORNÍ KONČETINY				NOČNÍ PTÁK				OBAL PLODU HRAŠKU				
ARTUR DOMÁČKY			ZKOSENÍ SÚL LÉKAŘSKÝ				TĚKAVÁ LÁTKA V TENTO DEN				RAJ PRAVO. SLAVNÝ OBRAZ				
OCAS				PLAŽ CITOSLOVCE POCHOPENÍ HOVOR.			TĚLOCVIČNÝ ÚKON SPOR				POPĚVEK POSTRANNÍ ČÁST HOUSLÍ				
SUROVÁ NAFTA				CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO NEVÝRAZNÝ			ZUBNÍ POTAH INIC. HERCE KOSTKY			HLT DAROVAT					
	1. DÍL TAJENKY MAĎAR. HUD. SKLADATEL													OSAMĚLOST	PROVOZ PROBÍHAJÍCÍ JEDNÍM SMĚREM
NADÁVAT			SEVEŘAN NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA OD				ZPŮSOB DŽEZOVÉHO ZPĚVU			PATRONA					
INICIÁLY HERECKÝ JAZZUROVÉ			VÁŠE OSOBA OZDOBY ŠPERKU							ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA				FRANCOUZSKÁ PŘEDLOŽKA MILILITR	
DRAVÝ PTÁK										BOJE ZASTAR.	MILIARDA ZKR. IDENTIFIK. ČÍSLO ZKR.				
VÍTANÝ										UMĚLA HMOTA ŘVANÍ MN. Č.					Vincent van Gogh
SKUPINA SPORTOVČŮ				MINISTERSTVO DO-PRÁVY ZKR. SPORT PODOBNÝ CURLINGU	ZNAČKA LYŽI		INICIÁLY POLITIKA KOHLA	RUSKÉ POHOŘÍ	POSTAVENÍ RTU PŘI HŘE NA TRUBKU	MLUVA MÁSKARNÍ VESELÍ				OXID URANATÝ KOŇSKÝ POSTROJ	
	UMĚLÝ KANÁL	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO DRUH PAPOUŠKA				MAĎAR ZASTAR. INIC. HERCE KOHOUTA		SEČNÁ ZBRÁN JEN TAK TAK			BÝV. ZKR. ČES. MĚNY LYŽAŘSKÉ VÝTAHY				
2. DÍL TAJENKY															
PLOŠNÉ MÍRY SLOVENSKY				PROUD ŠACHOVÝ VELMISTR			SOUČÁSTI MOLEKULY TUK ANGLICKY				LENIVÉ TAKTO NÁREČ.				
ZNAČKA HEKTARU			NA ONOM MÍSTĚ GRAND PRIX ZKR.			OZDOBŇ PLÍŠEK MODEL FORDU				HRŮZO-VLADA OPAK PŘED					
OBOR CHEMIE HOVOR.								ČLEN BÝV. SSM					CHEM. ZN. CINU		
NABÍT								ZÁVODNÍ LODĚ					ZVUK TROUBENÍ		

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

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 15. 9. 2023.

Výherci z minulého čísla:

Július Šiška, Vlasta Pelleová

Řešení z minulého čísla:

Napište do svého srdce, že každý den je nejlepší den v roce.

Ralph Waldo Emerson

POMŮČKA: ABAS, ALZ, ARE, ENAR, SAL, SEAL	SORTA ZEMIAKOV	HMLA	1. ČÁST TAJNÍČKY	HLAS HADA		PLEMENO PSOV	DRUH JAPONSKÉHO BOJOVÉHO UMĚNÍ	MINISTER. KULTURY	NĚMECKÁ RIEKA	SVETLOŽLTÝ KOV		DRUH LAMY	MOHUTNÝ AFRICKÝ STROM	RUSKÝ VOJVODCA		AEDES SKR.	CIRKEVNÝ ZÁKON	UMUČÍ
TVRDÁ NEČOKO-LÁDOVÁ CUKROVINKA					KŮZELNÍK							BRZDNÝ SYSTÉM				ZDRUJ EL. PRŮDU RELATIVNÝ SKR.		
BEZ-PEČNOSTNÁ AGENTÚRA					KOMPLOT DUŠA LATINSKY							WYNIKAJÚCI VEDEC RÍMSKYCH 501						
SPOSOBUJ DLŽOBU				FUTB. KLUB ŠTOKHOLM SLOVENSKÁ SOFT. FIRMA				2. ČÁST TAJNÍČKY STE, SÚ ANGLICKY										
RÝCHLOŠT PALBY								ČERT EČY ŽIARU NAD HRONOM									KYFRI ZEM NEVOLNÍK	
NEJAKÝ								IMPERTINENTNY				UZÁVER HORSKEHO LADOVCOVEHO KOTLA					OSOBNÉ ZAMENO SOLMIZAČNÁ SLABIKA	
	HUDOBNÝ ŠTYL	PEVNINA MYŠLIENKA						NĚMECKÉ PRIEZVISO				POTRAT LEKÁRSKY						CVERNY HVIEZDA V SÚHVEZDÍ ERIDANUS
STARÁ OBJEMOVÁ MIERA																	FRANCOUZ. SPISOVATEL. JULES ???	
OZNÁMI ÚRADOM							V HUDBE: HOVORENE	PREDAJCA NÁBYTKU									SLOVENSKÁ ODBOROVÁ RADA SKR.	PRIPIŇAČIK ANGLICKÝ ROZPOČET EKON.
BDEJ																	NÁBOŽENSKÁ SKUPINA	
ŠPORTOVÉ PĽAVIDLO								CUDZIE MUŽSKÉ MENO	OBEŽNÁ DRAHA NEBES. TELIES	ŠVÉDSKY AUTOMOBIL		DECITONA ZNAČKA	PRIEČELIE				OBCHODNÁ TLAČ SKR. RAKÚSKE MESTO	ON NĚMECKY LOSOSOVITÁ RYBA
	BABIČKA DETSKY	GRÉCKY BOH VOJNY DEDINSKY BOHÁČ						BÝV. ZKR. ČES. MĚNY LYŽAŘSKÉ VÝTAHY					DETSKÝ FOND SKR.				POSVÁTNY KALICH PLASTICKÝ VELŮR	
DOBRE HOVOR.								ZENSKÉ MENO NĚMECKÝ FILOZOF					TĽAČ. AGEN-TURA SR CUDZIE ŽEN. MENO					MENO KRISTINY POVRAZ SO SLUCKOU
SVĚTÝ ZA DEDINOU								STARAL SA CUDZIE MUŽSKÉ MENO					TULEŇ ANGLICKY RUSKÁ RIEKA					DVOJICA ZASIEVAJ
SARMATI ČESKY																		
3. ČÁST TAJNÍČKY NUKLEOVÁ KYSELINA																		
PŘÍKAZCA																	MUŽ ŠPANIEL.	
BRAŠNA																	CITOSLOVCE BOLESTI	OSOBNÉ ZAMENO

„Nie sme zodpovedný za vesmír,... (tajnička 1-2).“
Arnold Enoch Bennett

Ako súťažiť?

Znenie tajničky zašlite poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika (na obálku napište „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korespondenčnú adresu) alebo e-mailem na adresu: dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napište „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korespondenčnú adresu). Prvé dve správne riešenia doručené jedným z vyššie uvedených spôsobov budú odmenené. Rozhoduje dátum (v prípade e-mailov aj čas) doručenia. Odpovede odeslané po uzávěrke budú automaticky vyradené zo súťaže. Z technických dôvodov zasielame výhry len na území ČR a SR. Pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku, aby nedošlo ku skomolení vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:

Reklamné predmety a drobné dárčky.

Uzávěrka je 15. 9. 2023.

Výhercovia z minulého čísla:

Július Šiška, Vlasta Pelleová

Riešenie z minulého čísla:

Všetci vieme tancovať, ak najdeme hudbu, ktorú milujeme.

Giles Andreae



Komplexní informace o onemocnění ledvin

Nový portál pro pacienty
a jejich rodinné příslušníky

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