

Dialog

share^{edition} for care

4 2022

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

CESTUJEME

Ohlédnutí za létem

TÉMA

Na učení není nikdy pozdě

VAŘÍME S EVOU

Domácí listové těsto

TIPY,
JAK TRÉNOVAT PAMĚŤ

HLEDÁTE SVÉHO LÉKAŘE?

Přijďte do ambulancí
B. Braun Plus

CHIRURGIE | STOMICKÁ PORADNA | ORTOPEDIE
PORADNA HOJENÍ RAN | FYZIOTERAPIE
UROLOGIE | NUTRIČNÍ PORADNA | NEFROLOGIE

ZAVOLEJTE NÁM A OBJEDNEJTE SE



www.lepsipecz/ambulance



ÚVODNÍ SLOVO



Milé čtenářky, milí čtenáři,


aktuální vydání časopisu Dialog, které právě držíte v rukou, je plné k prasknutí. Nadšeně řečeno, chtělo by se dodat, ale přesvědčte se sami. Já a celá redakce věříme, že se do témat začnete se zájmem.

Ve spolupráci se zdravotní sestrou, která se ranhojičství věnuje přes 20 let, jsme zpracovali doporučení, jak správně pečovat o rány a jakým způsobem přistoupit k prevenci. Další dámě, kterou je vrchní sestra na dialyzačním středisku ve Zlatých Moravcích na Slovensku, a jejímu příběhu věnujeme rubriku Letem dialyzačním světem.

Patříte k těm, kdo si myslí, že internet je doménou mladých? Pak vás možná překvapí, že se za poslední dva roky o desítky procent zvýšil počet seniorů, kteří začali využívat nové technologie. Být tzv. on-line může být mimo jiné nová příležitost, jak se v internetovém prostředí učit a vzdělávat bez bariér fyzického prostoru. Připravili jsme pro vás přehled, kde hledat možnosti, pokud své schopnosti chcete rozvíjet a objevovat nové možnosti internetu.

V rubrice Inspirace otevíráme téma spjaté s mezinárodním dnem proti zapominání. Co paměť nejčastěji oslabuje a jakou aktivitu je vhodné proti zlenivění mozku realizovat? Vyzkoušet můžete jednoduchá cvičení a metody pro maximálně praktické procvičování paměti.

A jestli máte rádi drobné výzvy, nepřehlédněte recept na domácí listové těsto a připravte si sladkou nebo slanou variantu dle chuti. Dáváte-li přednost domácímu tvoření, můžete si podle našeho fotonávodu vyrobit aranžmá v podobě podzimního dekorativního věnce.


Magdaléna Valíková
šéfredaktorka

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty
Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Roman Kantor; Luděk Hajský; Michal Dušek; Miroslava Misíková; Lukáš Hilovský; Lucie Kocourková

Šéfredaktorka: Magdaléna Valíková

Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor, Mgr. Petr Pavelčík, Mgr. Agáta Urbanová, Jana Jílková, Petr Borkovec, Ing. Eva Mašová, Petra Hátllová

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.bb Braun-Avitum.cz

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

Z OBSAHU VYBÍRÁME

4
LETEM
DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Ocenění pro vrchní sestru
ve Zlatých Moravcích

6
TÉMA
Na učení není nikdy pozdě

10
INSPIRACE
Dá se bránit zapominání?

14
SHARE FOR CARE
Tipy pro klidný spánek

16
B. BRAUN VZDĚLÁVÁ
Jak na správnou péči o ránu

24
CESTUJEME PO SLOVENSKU
Objevte Spišské Podhradie

Biele srdce získava dialýza v Zlatých Moravciach

Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek už pätnásť rokov každoročne udeľuje prestížne ocenenie vyjadrujúce oddanosť práci, výborné znalosti a nasadenie, ktoré naplňujú podstatu ošetrovateľstva. Tento rok bolo ocenených 28 sestier a pôrodných asistentiek vrátane vedúcej sestry dialyzačného strediska B. Braun Avitum v Zlatých Moravciach, Mgr. Jaroslavy Sucháňovej. „Ocenenie si veľmi vážim, jednoznačne patrí celému môjmu kolektívu. To, kým som, je do istej miery aj ich zásluha. Poďakovanie od kolegov je ten motor, ktorý nás, sestry, nesmierne motivuje do ďalšej práce,“ hovorí Jaroslava Sucháňová.

Tento rok v máji pri príležitosti Medzinárodného dňa sestier usporiadala Regionálna komora sestier a pôrodných

asistentiek v spolupráci s nemocnicou AGEL Zlaté Moravce celodennú akciu, ktorá mala na programe prednášky a mítingy vrátane odovzdávania oce-



Tím sestier dialyzačného strediska B. Braun Avitum v Zlatých Moravciach



Brošňa ako poďakovanie pre všetky ocenené sestry

nenia Biele srdce v kategóriách Sestra z praxe a Sestra-manažérka. Akcia si pripomína deň narodenia zakladateľky moderného ošetrovateľstva Florence Nightingaleovej.

Sestry si prevzali ocenenia z rúk zástupcov Regionálnej komory sestier a pôrodných asistentiek, nemocnice a primátora mesta Zlaté Moravce. Ocenenie sa udeľuje na dvoch úrovniach – celorepublikovej a regionálnej. „Gratulujem pani Jaroslave Sucháňovej k oceneniu jej práce, ktorú si veľmi vážim. Poďakovanie si samozrejme zaslúži celý kolektív sestier zo strediska Zlaté Moravce, ale vlastne aj všetky naše kolegyně, ktoré denne zaisťujú kvalitnú starostlivosť pre našich pacientov,“ hovorí Ing. Petr Macoun, Ph.D., konateľ B. Braun Avitum CZ/SK.

Desať rokov na dialýze

Profesijná cesta Jaroslavy Sucháňovej sa začala na Strednej zdravotníckej škole sv. Vincenta de Paul v Topolčanoch. Po ukončení strednej školy pokračovala vo vysokoškolskom štúdiu na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre v odbore ošetrovateľstvo a svoje vzdelanie si prehĺbila na špecializovanom štúdiu na Slovenskej zdravotníckej univerzite, na Fakulte ošetrovateľstva a zdravotníckych odborných štúdií v Bratislave v odbore Ošetrovateľská starostlivosť o dialyzovaných pacientov.

Po ukončení štúdia pracovala ako sestra v zariadení pre telesne a duševne postihnutú mládež v Topolčanoch, následne na dialýze v Topolčanoch a od roku 2012 pôsobí v dialyzačnom stredisku v Zlatých Moravciach ako vrchná sestra. „O práci na dialýze som snívala už na strednej škole. Práve tá netradičnosť a špecifiká dialyzačného pracoviska boli pre mňa výzvou naučiť sa a robiť niečo výnimočné. A dodnes to vnímam navlas rovnako. Mala som naozaj šťastie na ľudí. Všetkým som vďačná za skúsenosti, spoluprácu a životné lekcie. Môj kolektív je celkom výnimočný. Investícia do ľudských zdrojov stojí za to, pretože so správnymi ľuďmi dokážeme aj nemožné,“ hovorí Jaroslava Sucháňová.

Brošňa v tvare srdca

Súčasťou poďakovania je pre všetky ocenené sestry aj šperk, brošňa zhotovená zo strieborného drôtu v tvare srdca vytvorená technikou šitej čipky. Podľa kolegov bude jednoznačne v správnych rukách. Významne prispieva k vysokej odbornosti



a úrovni ošetrovateľskej starostlivosti o dialyzovaných pacientov, aktívne sa venuje nielen práci sestry na dialyzačnom oddelení, ale zastupuje svoju dialýzu na najrôznejších odborných akciách.

Okrem tohto všetkého je aj ambulantnou sestrou v nefrologickej ambulancii.

„Za všetkých kolegov dialyzačného strediska pani Jaroslave Sucháňovej srdečne blahozeláme k prestížnemu oceneniu Biele srdce a zároveň sa chceme poďakovať za jej obetavosť a profesionalitu vo vzťahu k pacientom aj kolegom, veľmi si našu pani vrchnú sestru vážime,“ zaznieva z radov tímu kolegov z dialyzačného strediska B. Braun v Zlatých Moravciach.



Ocenená hlavná sestra Mgr. Jaroslava Sucháňová

Okrem samotnej práce má ocenenie celý rad kritérií. Sestra musí mať napríklad minimálne 10 rokov praxe v zdravotníctve alebo musí publikovať minimálne 10 odborných textov. Podľa dát Inštitútu zdravotnej politiky pracuje na celom Slovensku okolo 30 tisíc zdravotných sestier a necelé dve tisícky pôrodných asistentiek. Vo svojej súčasnej podobe funguje Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek od roku 2002.

NA UČENÍ NENÍ NIKDY POZDĚ

Za poslední dva roky se o desítky procent zvýšil počet seniorů, kteří začali využívat nové technologie, aby mohli být v kontaktu se svými blízkými či institucemi. A nejen „na síti“ se stále více věnují i vlastnímu vzdělávání.

Zachovat si dobrý život i v seniorském věku znamená zůstat aktivní, rozvíjet své koníčky a zájmy, zkrátka nenechat tělo ani mozek zlenivět. I ve stáří chceme držet krok s dobou a potřebujeme se seberealizovat, uplatnit se a být mezi lidmi. Fyzicky nebo alespoň virtuálně – a nejlépe tak i tak. K tomu je vzdělávání ideální příležitostí – učit se lze na dálku i prezenčně. Psychologové mají ale raději než „vzdělávání“ pojem „učení“, protože více zdůrazňuje nutnost aktivního přístupu.

Najít správnou partu

Samozřejmě je možné koupit si učebnici základů biologie nebo němčinu pro samouky a ponořit se do nich. Osvědčenější (a zábavnější i příjemnější) ale je zapojit se do institucionalizovaného vzdělávání seniorů. Obrovským bonusem nejen pro osamělé jsou nové kontakty s lidmi s obdobnými zájmy. V ČR i na Slovensku se nabízí široká škála možností a rovněž tematicky je nabídka téměř nepřehledná – od oblíbených kurzů ovládnutí moderních technologií přes cizí jazyky, základy nejrůznějších vědních oborů (včetně například astronomie) až po zahradničení, tkaní koberců, zlepšování paměti nebo nordic walking. Při výběru je třeba zohlednit, zda se senior bude učit pouze „přes počítač“, docházet na lekce nebo využije kombinace obou možností.

Univerzity třetího věku

Univerzita třetího věku (U3V) je specifická forma vzdělávání dospělých určená čistě pro seniory. Požadavkem vstupu bývá maturita. Realizuje se jako cyklus přednášek nebo jako ucelené studium v různých oborech humanitních, společenských, přírodovědných i technických. Některé školy nabízejí také výtvarné kurzy. Vyučujícími jsou zpravidla vysokoškolské odborníci. U3V neuděluje akademické tituly, studium ale bývá zakončeno promoci. V ČR i na Slovensku jsou desítky U3V a nabízejí stovky různých kurzů, angličtinou počínaje a základy nebeské mechaniky konče. Délka studia je několik semestrů nebo i let. Za studium se platí v řádu několika stokorun za semestr.

Formou vzdělávání U3V je i Virtuální U3V (dále VU3V). Jde o studium převážně na dálku. Umožňuje studovat bez

ohledu na vzdálenost účastníků od sídla univerzity. VU3V má například Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity v Praze. V současnosti na této VU3V nabízejí 34 vzdělávacích kurzů s rozmanitou tematikou, od pozoruhodného světa hub přes umění v renesanční Itálii až po osobní finance. Přednášky jsou dostupné na internetu, který slouží i k procvičování poznatků nebo ke komunikaci s lektorem a spolužáky. Odbourávají se tak bariéry vzdělávání seniorů, jako je dopravní dostupnost, fyzické zdraví, finanční náročnost a podobně.

Akademie třetího věku

Akademie třetího věku (A3V) jsou zakládány především v regionech, ve kterých neexistuje dostatečná nabídka vzdělávání seniorů ze strany vysokých škol.

Tipy na Univerzity třetího věku



www.au3v.cz/index.php/najdete-u3v-v-okoli-seznam-clenu



www.slovensko.sk/sk/zivotne-situacie/zivotna-situacia/_vzdelavacie-programy-pre-starsich-univerzita-tretieho-veku



Rozdíly mezi U3V a A3V však neplynou jen z příslušnosti k vysokým školám. Akademie nabízí posluchačům i jen cyklus přednášek na zajímavá témata a během výuky probíhá diskuse. Oblíbené jsou také aktivity rekondiční a rekreačně sportovní. Účastník nemusí přednášky doplňovat samostudiem, nepíše písemné práce a není testován. Akademie jsou provozovány ve většině větších měst. Nejsnáze je lze najít na informačních portálech měst a obcí.

Vysokou kvalitu za minimální cenu (vstupní několika stokorunový poplatek) poskytují Akademie třetího věku i pro zájemce o studium cizích jazyků.

Univerzity volného času

Právě starší lidé v důchodovém věku tvoří většinu studentů univerzit volného času. Bývají přidruženy ke konkrétní organizaci, jako je například kulturní dům nebo do-

mov seniorů. Mají v názvu slovo univerzita, nemusí být ale s univerzitami propojeny. Často probíhají i ve virtuální formě. Je na nich možné najít i kurzy počítačové gramotnosti a ovládnutí mobilu.

Seniorské kluby

Kluby seniorů se zaměřují na širokou škálu zájmových činností, vzdělávací aktivity, besedy, poznávací zájezdy a exkurze. Nejčastější formou vzdělávání jsou jednorázové přednášky a besedy. Cyklická forma vzdělávání tady probíhá jen velmi výjimečně. Zřizovateli jsou zpravidla státní správa a místní samospráva. Jmenují se například Klub aktivního stáří, Klub dříve narozených nebo Klub důchodců. Nejde o vzdělávání na akademické úrovni, přesto ale tyto kluby hrají důležitou roli pro udržování sociálního kontaktu a smysluplné naplnění času seniorů. Působí skoro v každé obci České republiky i Slovenska. Klubem svého druhu je i Elpida, o.p.s. (www.elpida.cz). Provozuje počítačové, fotografické a jazykové kurzy a cvičení, tréninky paměti, přednášky, besedy, výstavy a tematické workshopy.

Seniorské kluby lze nejnáze najít na informačních portálech měst a obcí.

Veřejné knihovny

V ČR i na Slovensku je hustá síť veřejných knihoven a seniory patří mezi jejich nejvěrnější uživatele. V knihovnách často probíhá i zájmové vzdělávání seniorů a působí i jako konzultační střediska v rámci projektu virtuálních univerzit třetího věku. Nabízejí také edukační

přednášky pro širokou veřejnost a svým čtenářům poskytují přístup k počítačům a internetu. Řada knihoven pořádá kurzy základů práce na internetu a orientace v sociálních sítích, a to nejen pro seniory.

Knihovny mohou legálně a zdarma umožňovat i stahování e-knih ze svých fondů.

Internet a telefony pro lidi, kteří nevyrostli u počítače

Internet je celosvětová síť otevřená všem lidem, i těm dříve narozeným. Ti jako děti ještě nevyrostali u počítače a mnozí ho ani nepoužívali v zaměstnání. Podle výzkumu společnosti Seznam se ale seniory moderním technologiím včetně internetu nevyhýbají, notebook nebo stolní počítač využívá drtivá většina z nich a mobil nebo chytrý telefon mají prakticky všichni. Internet využívají nejčastěji k posílání e-mailů, vyhledávání informací a nákupům. Více než polovina osob starších 65 let „přes síť“ běžně komunikuje s rodinou. Mobil a internet jim pomáhají bojovat proti osamělosti, izolaci a depresi.

Přesto mnoho starších lidí říká, že nové technologie už pro ně nejsou, je pro ně obtížné se „na stará kolena“ učit s nimi zacházet. Ve skutečnosti ale není čeho se bát. Základy práce s počítačem i chytrým telefonem a pohyb na síti rádi vysvětlují vnuci (jen jim prarodiče nasmějí začít vyčítat, že na nich tráví příliš mnoho času!). Osvědčenou možností je zapsat se do kurzů určených speciálně pro seniory třeba v některé z institucí uvedených v první části článku.

Komunikace přes internet

Právě komunikace je pro seniory nejčastěji důvodem „naučit se internet“. Elektronická pošta doručí i přijme „dopis“ okamžitě a zdarma, stejně tak třeba Sky-je zprostředkuje zdarma hovor. K němu

je dobré mít v počítači kameru, a tak je možné si povídat vlastně z očí do očí. Pomocí SMS bran lze také zdarma posílat krátké textové zprávy.

Sociální sítě

Facebook nebo jiné sociální sítě používá už téměř polovina českých seniorů. Důvodem je možnost sdílet s rodinou a přáteli své zážitky, a to i formou fotoalb nebo videí třeba z dovolené. Seniori nemusí už sami doma čekat, až k nim dojedou děti s vnučaty, mohou s nimi být touto formou v kontaktu.

Zájmy, koníčky, hry

Pomocí internetu je možné nejen rozvíjet zájmy, ale i bavit se. Díky on-line hrám si lze zahrát i scrabble nebo šachy, i když doma právě není s kým. Najde se na něm i spousta užitečných informací – zprávy o počasí, kulturní přehledy, jízdní řády, kontakty (a recenze!) na lékaře, televizní pořady, recepty... Samozřejmě jsou tu i čerstvé zprávy z domova i ze světa. Problémem internetu ale může někdy být pravdivost a věrohodnost zpráv a informací. Právě seniori bývají často obětí dezinformací, a pro jejich šíření je právě internet bohužel ideální. Obranou je vybírat si jen ověřené a bezpečné zdroje informací.



Internetové nakupování

V e-shopech už lze koupit téměř vše, ale přináší to i určitá nebezpečí. Seniori jsou i v on-line prostředí jednou z nejohroženějších skupin. Heslo k účtům musí být dostatečně bezpečné a nesmí se zapisovat na papírek nebo do počítače.

Zásadní je v e-mailu nebo chatu v žádném případě neposkytovat osobní údaje neznámé osobě!

Chytrý telefon

Smartphone (chytrý telefon) je mobilní telefon doplněný možnostmi osobního počítače. Seniori se ale někdy domnívají, že je rozumnější pořídit si mobil tlačítkový, ideálně přímo seniorský, doplněný SOS tlačítkem. Ne vždy, ale většinou to bývá přežití, výmluva – a strach z neznáma.

Chytrý telefon je flexibilní a lze na něm nastavit spoustu věcí. Například velikost písma, takže se snadno ovládá i bez brýlí. Lepší bývá i spojení s rodinou, protože pro mladé je snazší používat, co je baví. Mnoho seniorů zjistilo, že když přejdou na aplikace, které používají jejich děti a vnučata, budou spolu častěji. S chytrým telefonem je možné komunikovat (telefonicky i písemně), fotit, psát si poznámky, vyhledávat informace, sledovat zpravodajství, podívat se do mapy, hrát hry a spoustu dalšího. Snadněji se s ním přivolá pomoc, protože GPS určí přesně, kde se senior nachází, i bez jeho pomoci. Je možné s ním také bezpečně bezhotovostně platit a lépe než tlačítkový mobil chrání data.

Chytré telefony mají oproti těm tlačítkovým i nevýhody. Mají kratší výdrž po nabití, vyšší cenu nebo i větší rozměry. U ceny je nutné sečíst jak samotné zařízení, tak i služby operátora (s ohledem na vyšší spotřebu mobilních dat). Pokud se ale zohlední, co to seniorovi přináší, bilance vyzní veseleji – zejména když se co nejvíce připojuje na wifi.

„Zabydlet se“ ve smartphonu pomohou seniorům nejen děti a vnuci, ale i celá řada manuálů na internetu a speciální kurzy. Často je vše dobře popsáno přímo v menu telefonu.

Jana Jílková



Tímto dopisem děkují pacienti dialyzačního střediska B. Braun v Roudnici nad Labem panu primáři MUDr. Ondřeji Myslivcovi, paní doktorce MUDr. Jeannettě Synkové, zdravotním sestřičkám a obsluze sanitních vozů panu Martinovi, Petrovi a ostatním. Děkujeme vám za vaše velké úsilí, kterým nás každý den vracíte opět do života. Děkujeme za vaši pomoc, lidský přístup, úspěchy v léčbě, vstřícnost a toleranci. Díky vám za svátky a soboty, jste jako naši strážní andělé.

Docházím již rok a půl na dialyzační středisko B. Braun v Roudnici nad Labem. Tady o nás vzorně pečují oběťaví a skromní lékaři, pan primář a skvělý kolektiv sestřiček, jmenovitě Marie J., Radka D., Alena K., Barbora M., Monika I., Petra V., Alexandra K., Jana Č., Silvie H., Pavla M., Lenka J. a Lenka F.

Nyní bych vám ráda představila ty, kteří o nás pečují. A je až neuvěřitelné, že tito skvělí lidé pracují na jednom pracovišti.

Pan primář dělá každý den vizitu. Přijde se s každým pozdravit, zeptá se, jak jsme prožili volný den a víkend. Jestli bylo vše v pořádku hlavně po zdravotní stránce, a když je vše v pořádku, tak je spokojen. V opačném případě se hned zajímá, co se stalo, co je za problém, který jde hned řešit. Když jsem panu primáři řekla, že pro nás pacienty dělá mnohem víc, než je jeho povinnost, tak odpověděl, že to vše dělá v souladu se svým svědomím. Na panu primáři si vážím také toho, že si s námi dokáže jen tak popovídat o zahrádce, co pěstujeme a jak jsme úspěšní. Zajímá se rovněž o naše rodiny, když ví, že jsou naši nejbližší nemocní, ptá se, jak se jim daří, ale i na to, co nás doma čeká dobrého k obědu. Pan primář má rád koprovku, snad se nebude zlobit za odtajnění. Za to, jaký je náš pan primář skromný člověk, mu chci moc poděkovat – pane primáři, děkujeme za lidský přístup, za péči a pomoc, kterou všem rovným dílem poskytujete.

Chci také představit paní doktorku, ta je takové naše sluníčko, které vychází vždy v pravou chvíli. Já jsem paní doktorku poznala asi tak před osmi lety, kdy mívala službu na interním lůžkovém oddělení. Byla vždy usměvavá, a co mi utkvělo v paměti je to, že nám po večerní vizitě vždycky popřála dobrou noc. Vizitu na dialyzační jednotce dělá stejně zodpovědně a s úsměvem. Naše zdravotní problémy ihned řeší a snaží se pomoci. Také nelituje času a povídá si s námi, naslouchá nám všem a my víme, že s ní můžeme mluvit o všem.

Nesmím zapomenout na zdravotní sestřičky, které se každé ráno připravují na náš příchod. Sestřičky nás napojí na dialyzační přístroje, poté nám připraví čaj, bagetky, které nám rozdávají ke svačině. Celou dobu nás zodpovědně hlídají, jestli vše probíhá v pořádku. Když mají chvíli času, tak si i ony s námi popovídají. Ráda bych uvedla i příklad, kdy mi jedna ze sestřiček chodí pravidelně pomáhat k výtahu – vezme mi tašku, moc si toho cením, chodím totiž se dvěma francouzskými holemi a chůze s taškou pro mě není jednoduchá. Je to její dobrá vůle. Nemohu napsat jednotlivě všem sestřičkám, to by bylo na celý časopis. Sestřičky, jste naši strážní andělé.

Na závěr nechci opomenout ani pány sanitáře. Hoši se nám snaží nás bezpečně převážet, jezdí včas a pomáhají nám při nastupování do sanitky. O Vánocích nám dokonce jeden pan sanitář přišel zahrát koledy na klarinet, a že hrál hezky, moc hezky. Jsou to tak vstřícní lidé.

*Zde svým podpisem vyjadřuji poděkování i za ostatní pacienty.
Jaroslava Trávníčková a vaši pacienti z č. 9*

Otevřený dopis pacientů pro dialýzu v Roudnici nad Labem

Jsme nadšení, že se redakce časopisu Dialog mohla stát spojencem v plánu pacientů, kteří se rozhodli překvapit svou dialýzu a poděkovat panu primáři, ošetřujícím lékařům, sestřičkám a všem dalším, do kterých vkládají svou důvěru v péči o zdraví. Dopis pro roudnickou dialýzu připravila pacientka paní Jaroslava Trávníčková.

DÁ SE BRÁNIT ZAPOMÍNÁNÍ?

Občas všichni zapomeneme klíče nebo název nějakého místa. To je zcela normální. Pokud si ale nemůžete vybavit, zda jste se ten den již najedli, nebo si najednou vzpomenout na cestu, kterou jste do té doby dobře znali, je potřeba vyhledat pomoc odborníka. Přinášíme vám tipy, jak nenechat mozek zahálet a procvičovat tak paměť.

Věděli jste, že na 2. července každoročně připadá mezinárodní den proti zapomínání? Byť už je tento mezinárodní den za námi, zaslouží si pozornost i nyní. Mozek, díky kterému přemýšlíme, je jako sval a pokud je neaktivní, ochabuje.

Paměť je schopnost mozku ukládat, uchovávat a také vybavovat si informace. Je velmi úzce spojena s pozorností a soustředěním. Mozkové buňky jsou nejvíce vyvinuty přibližně kolem 25. roku

věku, poté mozkové schopnosti pozvolna klesají. Zapomínání je přirozeným procesem stárnutí, s postupujícím věkem se tato potíže zesiluje. Příčinou je snížení schopnosti mozku vytvářet a uchovávat paměťové stopy.

Informace na začátek

Nejmírnější forma problémů s pamětí je tzv. kognitivní dysfunkce neboli lehká porucha poznávacích funkcí. Ta se projevuje právě jako zapomínání jmen či toho, co jste právě chtěli udělat. K dalším příznakům této poruchy patří i problémy se spánkem a ztráta motivace. Jinou skupinu poruch paměti představují tzv. demence. Tady se již jedná o závažné, většinou nevratné postižení vlastní struktury mozku.

Obecně lze říct, že dokud poruchu paměti pociťuje

jen člověk sám a v malé míře, dokud porucha paměti nenarušuje schopnost vykonávat zaměstnání či různé aktivity, jde o normální stav. Je-li však takového rozsahu, že člověka trápí a znemožňuje mu dělat to, co byl zvyklý, nebo že na ni znepokojeně upozorňují jeho blízcí, nebo se zhoršuje, jedná se již rozhodně o důvod k vyšetření u odborníků.

Nejjednodušší cesta je navštívit praktického lékaře, který rozhodne o dalším postupu, nebo rovnou odborníka na nemoci spojené s poruchami paměti (neurologa, psychiatra, geriatra), jenž zajistí odborné vyšetření a případně doporučí léčbu. Návštěva lékaře je důležitá – s poruchou paměti totiž mohou souviset nemoci, které se dají léčit, například deprese, důsledky chronického stresu, porucha štítné žlázy a další.



Podle odborníků bychom s cíleným procvičováním paměti měli začít už mezi 20. a 45. rokem. A obecně s touto aktivitou nepřestávat.

nemocného na každodenní pomoci jiného člověka. Alzheimerova nemoc začíná pozvolna. Nejdříve se u nemocného zhoršuje krátkodobá paměť a není schopen se postarat o některé věci v domácnosti. Rychlost, kterou Alzheimerova nemoc postupuje, se u každého postiženého liší. Nemocný má však čím dál větší problémy s vyjadřováním, rozhodováním, nedokončuje myšlenky, je zmatenější. Mění se celá jeho osobnost. V posledních stádiích nemoci už vůbec není schopen se sám o sebe postarat.

Demence je trvalý úbytek duševních funkcí a schopností. Postihuje inteligenci, kognitivní funkce i vyšší city. Průběh nemoci je různý, závisí na příčině a eventuální včasné léčbě – a různý bývá u jednotlivých typů demence. Demence se léčí farmakologicky, ale důležité jsou rovněž nefarmakologické postupy v oblasti psychoterapie.

Existuje řada míst, která slouží pro odhalení počínajících potíží s krátkodobou pamětí a poruch kognitivních funkcí, některá se zaměřují i na testování Alzheimerovy nemoci či jiných forem demence. Na tato screeningová vyšetření

Co paměť oslabuje nejčastěji

Potíže s pamětí jsou sice dány věkem podmíněným úbytkem mozkových funkcí, ale také jsou do značné míry ovlivněny životním stylem a dalšími faktory, mezi které mohou patřit:

- **Stres:** V jeho důsledku se do mozku dostává více hormonu kortizolu. Ten pak snižuje tvorbu spojů mozkových buněk čili synapsí, což je mechanismus vzniku především krátkodobé paměti.
- **Deprese:** Zde se uplatňuje snížená hladina serotoninu v mozku.
- **Hormonální výkyvy:** Objevují se především u žen v menopauze.
- **Užívání léků:** Některé léky a jejich dlouhodobé užívání může poškozovat paměťové mechanismy.

- **Alkohol a drogy:** Zde se kromě přímého poškození mozkových buněk uplatňuje i nedostatek některých vitaminů, hlavně thiaminu.

- **Kouření:** Paměťové schopnosti jsou ovlivněny především snížením přísunu kyslíku do mozku.

- **Nevyvážená strava:** Škodí zejména jídla s nadbytkem tuků a nedostatkem vitaminů, jako jsou vitamin B12 či kyselina listová.

- **Snížená funkce štítné žlázy:** Porucha paměti je zde dána celkovým snížením metabolismu.

Poruchy paměti

Alzheimerova nemoc narušuje část mozku a způsobuje pokles kognitivních funkcí. Bývá nejčastější příčinou demence, která vede postupně k závislosti



Šest rychlých cvičení

1. Kolik slov si dokážu zapamatovat?

Napište na papír tyto předměty: stůl, jablečná šťáva, hrníček, margarín, svetr, lžíce, kartáček na zuby, nůžky. Seznam si přečtete 3x, poté ho zakryjte. Vstaňte ze židle a obejděte ji. Pak znovu napište seznam předmětů.

Vyhodnocení: Dokážete-li si správně zapamatovat všechna slova, máte výbornou krátkodobou paměť. I šest předmětů je dobrý výsledek. Pokud jich máte méně, bude třeba trénovat.

2. Dokážu psát zrcadlově obráceně?

Napište zrcadlově obráceně své jméno, adresu a datum narození. Za pomoci zrcadla si pak zkontrolujte správnost výsledku. Toto cvičení zlepšuje duševní flexibilitu a výkonnost. Stopněte si čas, který na to potřebujete. Zkuste to víckrát za sebou a zjistěte, zda se čas zlepšuje. Vyhodnocení: Pokud to celé stále trvá déle než 3 minuty, určitě nebude od věci mozek více trénovat nejrůznějšími činnostmi.

3. Jak rychle složím pexeso?

Rozložte na stůl obrázkem dolů deset dvojic kartiček z oblíbeného dětského pexesa a pokuste se je odhalit.

Vyhodnocení: Podaří-li se vám dát k sobě všechny dvojice v čase pod tři minuty, jste na tom dobře. Jestli si to vyžádá čas nad pět minut, určitě by nebylo na škodu více trénovat krátkodobou paměť.

4. Kolik věcí mě napadne?

Vyslovte nahlas, kterou věc byste si zabalila do imaginárního kufru. Druhá osoba pak zopakuje váš předmět a přidá další. Na řadě jste opět vy. Takhle se seznam postupně nabaluje. Kolik věcí ve výsledku dokážete vyjmenovat?

Vyhodnocení: Zapamatovala jste si méně než šest položek? Nic moc, je potřeba procvičovat paměť.

5. Kolik detailů si dokážu zapamatovat?

Dívejte se po dobu 30 vteřin na fotografii a pak ji zakryjte. Na papír запиšte všechny detaily, na které si vzpomenete. Co měly vyfotografované osoby na sobě? Co bylo v pozadí? Zaměřte se i na maličkosti, které jsou rozpoznatelné jen při pečlivém sledování.

Vyhodnocení: V paměti by vám mělo utkvět aspoň deset detailů. Bude-li to méně než sedm, opět platí, že je třeba více trénovat. Vyplatí se vám to.

6. Kolik věcí udržím v hlavě?

Napište si nákupní seznam, ale v prodejně se na něj nedívejte, dokud si nebudete jistí, že máte v nákupním vozíku vše potřebné. Teprve potom se na soupis podívejte a zkontrolujte ho.

Vyhodnocení: Nakoupili jste alespoň pět věcí z deseti? To je dobře. Znamená to, že na malé nákupy seznam nepotřebujete. Pokud v košíku není ani pět věcí, posilujte paměť.



si můžete v případě zájmu zajít i do některých lékáren, které nabízejí Alzheimer konzultační centra.

Aby hlava fungovala

K opatřením, která mohou posilovat paměť, patří především dostatek spánku, omezení stresu a vyhledávání relaxačních činností a zálib, cvičení a pohybová aktivita, dostatečný příjem vitaminů a omega-3 mastných kyselin, které se vyskytují v rybách, oříškách a lněném oleji. Důležitý je také kontakt s ostatními lidmi – trávení času s blízkými lidmi a přáteli nás zbavuje stresu a stimuluje komunikační dovednosti.

Šest rychlých cvičení

Připravili jsme pro vás šest rychlých cvičení na kognitivní funkce, které si můžete vyzkoušet. Tyto cviky zaměřené na paměť mají pouze orientační charakter a nekladou si za cíl stanovit diagnózu. Co jsou vlastně zmiňované kognitivní funkce? Jsou to myšlenkové procesy, které nám umožňují rozpoznávat, pa-

matovat si, učit se a přizpůsobovat se různým podmínkám kolem nás. Patří mezi ně paměť, koncentrace, pozornost, řečové funkce nebo například porozumění informacím.

Způsobů, jak se dá trénovat paměť, je nespočet a záleží na tom, co kdo právě potřebuje. Těm, kteří si chtějí zlepšit paměť, se obecně doporučuje začít se učit něco nového, třeba cizí jazyk, luštit křížovky či sudoku, hrát různé strategické hry, které vyžadují bedlivé soustředění (šachy, karty, pexeso, mahjong), případně se věnovat kreativním činnostem. A snažit se denně získávat nové informace, z časopisů, internetu, vzdělávacích pořadů v televizi a podobně.

Další mozkový trénink

Existuje celá řada metod pro procvičování paměti. Jednou z nich je metoda příběhu, v čem spočívá? Potřebujete-li si zapamatovat například důležité úkoly na další den, vložte je do svého vlastního příběhu. Příběh, ve kterém zapojíte pro vás podstatné úkoly si jednoduše vymyslete, už tím se vám začne otiskovat do

paměti a lépe si pak můžete vybavit celý kontext.

Při učení cizích jazyků se vám bude hodit asociace. Pokud si potřebujete zapamatovat například složitý název, přiřaďte jej pomocí asociace k jinému pojmu, který vám tento název připomíná a zároveň vám nedělá problém si ho zapamatovat, protože ho už znáte (např. slovo „tree“ znamená anglicky

strom, v češtině připomíná slovo „tři“ a prostřednictvím asociace si vytvoříte pojem „tři stromy“).

Magdaléna Valíková

Zdroje: www.ulekare.cz/clanek/ztracite-pamet-rozpoznejte-nemoc-od-obycejneho-zapomnani-20185, www.alzheimer.cz, www.idnes.cz/onadnes/zdravi/test-pamet-mozek.A211004_134717_zdravi_pet, www.benu.cz/trenovani-pameti



SCIENTIFIC DIALOG

DEMENCE A JAK JÍ POROZUMĚT

Online kurz | 24. října – 12. prosince 2022

Kurz Demence a jak jí porozumět je unikátní kurz pro pečující osoby (nejen profesionály), který umožňuje podívat se na svět očima člověka s demencí. Program kurzu je zaměřen na otázky zdraví, přičemž využívá expertízy neurovědců, klinických pracovníků a profesionálů v péči o osoby s demencí.

Registrovat na kurz se můžete již nyní. Vlastní kurz bude zahájen 24. 10. 2022. Od té doby budete moci do kurzu vstupovat a postupně studovat jeho obsah podle svých časových možností. Kurz bude uzavřen 12. 12. 2022.



PŘIHLÁŠENÍ: Pro účast na kurzu je nutná registrace na webových stránkách www.aesculap-akademie.cz a zaplacení registračního poplatku 550 Kč. Kurz následně absolvujete po registraci na webových stránkách: <https://czech.mooc.utas.edu.au/>.

Ve spolupráci:



VYSPĚTE SE DO RŮŽOVA

Klidný spánek je základním předpokladem dobrého zdraví, protože tělo si během noci doplňuje vlastní energetické zásoby. K tomu je však třeba dopřát tělu (a mysli především) čas na vypnutí.

Znáte ten pocit? Jdete spát unavení, ale přesto nemůžete usnout? Nebo se uprostřed noci probudíte a nemůžete znovu usnout? Spousta lidí to zná až příliš dobře. Vědci varují, že se poruchy spánku napříč populací objevují stále častěji.

Pokud nepatříte mezi ty, kteří jsou schopni přirozeně usnout kdekoli a kdykoli, vyzkoušejte tipy, které mohou pomoci vašemu spánku.

1. Zajistěte si vyvážený denní rytmus. To zahrnuje pravidelnou dobu spánku, dostatek pohybu na čerstvém vzduchu a vhodnou stravu. Snažte se dodržovat dietní plán, který jste vypracovali společně s nutriční terapeutkou na svém dialyzačním středisku. Bezprostředně před spaním nic nejezte.

2. Pokud máte problémy a starosti, pak se ujistěte, že jim během dne věnujete

dostatek prostoru tím, že o nich budete diskutovat s přáteli či terapeutem. Díky tomu se večer vaše mysl lépe uvolní a nebudete muset trávit noc přemítáním o různých věcech.

3. Nechte si večer dostatek času na uklidnění a pokuste se vytvořit si rituály, například pomocí relaxačních technik, jako je jóga, autogenní trénink, progresivní svalová relaxace nebo třeba krátká procházka. Pokud je budete provádět pravidelně, podpoříte uklidnění těla a mysli před spánkem.

4. Dávejte si pozor na alkoholické nápoje. Alkohol může ztížit usínání

i kvalitu spánku a může vést ke spoustě dalších problémů.

5. Pokud si chcete dopřát relaxační nápoj, uvařte si šálek čaje. Stejně jako u všech nápojů však dbejte na povolený denní příjem tekutin. Pozor však na volně prodejné prostředky a doplňky stravy na spaní. Mohou se vzájemně ovlivňovat s vašimi léky, a proto se o jejich užívání vždy poradte se svým lékařem.

6. V ideálním případě by posledních 90 minut vašeho dne mělo být bez jakýchkoli obrazovek. Vypněte proto včas televizi, telefon a počítač.

7. Elektronická zařízení si nikdy neberte s sebou do ložnice. Vědecké studie ukazují, že záření z obrazovek a displejů má negativní vliv na vnitřní hodiny těla.

8. Dbejte na to, abyste měli v ložnici čerstvý vzduch. Ideální je vyvětrat místnost 15 minut před spaním.

Můžete si také založit spánkový deník, abyste mohli sledovat svůj spánkový režim po určitou dobu. Budete-li si dělat pravidelné poznámky do deníku, brzy zjistíte, které věci vám pomáhají usnout, nebo kterým se do budoucna raději vyhnout.

Přejeme vám klidný spánek.



Pravidelná rubrika ze zahraničí

V této rubrice jsme pro vás pod názvem Share for Care připravili novinky ze zahraničí. Myšlenka této rubriky vznikla díky stejnojmennému partnerskému časopisu Share for Care, který vychází v Německu, a my bychom vám ho rádi aspoň touto cestou přiblížili. Vždy pro vás vybíráme to nejzajímavější. Můžete očekávat různé aktuality, tipy, příběhy či poradenství.

ZDRAVOTNÍ SESTRA RADÍ: JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O RÁNU

Víte, jak správně pečovat o rány? O tom, jaké jsou aktuální ranhojičské trendy a novinky, jak velké je riziko přenosu infekce do operační rány nebo jak se moderně léčí proleženiny, jsme si podívali se zdravotní sestrou Alenou Kyselovou, která se péči o rány věnuje přes 20 let.

K rozhovoru jste s sebou přinesla něco jako lékárníčku. Co v ní máte?

Mám v ní materiály, které si myslím, že se hodí do každé rodiny, protože léčíme i rány, které si způsobí děti na koloběžce, na bruslích. Mám tady například oplachový roztok, který můžeme použít místo běžné dezinfekce. Všichni známe dezinfekce na rány, ale v dnešní době už jsou na trhu oplachové roztoky, které klidně můžeme použít na akutní ránu. Ale hojení ran není jenom o oplachových roztocích. Je důležité ránu vyčistit. A s tím nám pomohou hydrogely, jejichž úkolem je nejenom ránu vyčistit, ale pomoci, aby nám tkáň krásně dorostla.

Takže když se odřu, tak to nejdříve opláchnu roztokem, a pak bych si na to správně měla namazat hydrogelový gel? Přesně jak říkáte. Nejdřív bych ránu měla řádně vyčistit. Můžu použít i standardně vodu. Voda na ránu vůbec nevadí, ba naopak. Doporučujeme osprchovat ránu, potom použít oplachový roztok,

a pak na řadu přichází právě zmíněný gel. Ale zase je důležité gel na ráně nějakým způsobem zafixovat, to znamená přiložit krytí, které nezpůsobí, že se gel, který je na bázi vody, do krytí vsákne. Vhodné krytí závisí na tom, v jaké fázi se rána nachází. Laik asi dá na doporučení lékárníka nebo nějakého specialisty, pokud ho má ve svém okolí. Ale takovou tou základní poučkou je, že pokud používáme igelit, tak musíme použít krytí buď se silikonovou vrstvou, nebo musíme použít běžný mastný tyl, abychom udělali bariéru mezi gelem a sekundárním krytím.

Když jedeme s rodinou na kolo, co by mi tedy nemělo v baťůžku chybět, abych případnou ránu mohla ošetřit? Oplachový roztok nebo dezinfekce, hydrogel a správné krytí. Někdy vznikají i větší tržné rány, tak se hodí mít nějaké náplastové stehy, kterými si můžeme rychle pomoci, než vyhledáme nemocniční ošetření.

A s jakými druhy ran se setkáváte vy ve své praxi a co řešíte nejčastěji?

Na jednu stranu máme rány akutní, kam patří operační rány nebo tržná poranění. Na druhé straně jsou chronické rány, které se dlouhodobě nehojí. Všechny rány, zejména ty chronické, mají svá specifika i podle fáze, ve které se zrovna nachází. Ty fáze jsou čisticí, granulační a epitelizační. My v naší praxi se nejčastěji setkáváme s dekubity, tedy proleženinami, s bérčovými vředy, syndromem diabetické nohy a nehojícími se chirurgickými ranami.

Specializujete se na práci v terénu a navštěvujete například domovy pro seniory. Jak ta spolupráce funguje?

Do domovů a podobných zařízení jezdíme většinou jednou měsíčně spolu s lékařem a jdeme klient od klienta. Ránu zkontrolujeme, pokud je potřeba provést chirurgický zákrok, zejména to bývá chirurgické vyčištění rány, tak to uděláme. Pak nastavíme další terapii. Po návratu do ambulance sepisujeme lékařské zprá-



vy, vyplňujeme poukazy a vše předáváme zpět do domova, aby se tamní sestry mohly našimi doporučeními řídit. V mezidobí jsme k dispozici personálu. Naše péče tedy není jen o léčbě samotných pacientů, ale i o spolupráci s personálem, který vlastně učíme, jak se má o ránu starat.

Jaké jsou nejčastější příčiny těchto ran a jaká je prevence jejich vzniku?

U dekubitů je prevencí určitě polohování, u něhož je zásadní role pečovatелů. Existují i přípravky, které pomáhají zabránit jejich vzniku, ale to samotné nestačí. V případě, že už pozorujeme například začervnění určitých míst, takže vykazuje známky tlakového zatížení, můžeme použít roztoky, které způsobí v místě vazodilataci, čímž dojde k prokrvení a zlepšení krevní cirkulace.

Existují ve vašem oboru nějaké mýty? Máme v nějaké oblasti postupy, které jsou mnohem šetrnější, a přesto k něčemu většina lidí přistupuje tak, jak se do dělávalo dříve?

U laické veřejnosti je stále rozšířené, že se rána hojí strupem. Pod strupem jsou totiž patogeny, které se pomnožují a pořád vzniká nějaká zánětlivá reakce. Takže se určitě rána nemá hojit strupem. Je třeba dodržovat ten postup, který jsme si říkali na začátku – opláchnout oplachovým roztokem, přiložit gel a na to správné krytí. A tak pokračovat až do zhojení.

A u odborné veřejnosti?

Přežitkem je například používání peroxidu vodíku na chronickou ránu, ten patří pouze na akutní ránu. V případě použití na chronickou ránu nám totiž ničí granulační tkáň a zbytečně nám prodlužuje hojení.

U přibližně pěti procent pacientů podstupujících chirurgický zákrok se rozvíjí infekce. Existují prostředky, jimiž si



Vyzrajte na drobná poranění i nehojící se rány! V e-shopu www.bbraunshop.cz najdete širokou nabídku produktů vhodných nejen k péči o rány.

můžu jako pacient pomoci, ještě než do nemocnice nastoupím?

Pokud jde člověk na plánovaný chirurgický zákrok, tak se dnes dbá na předoperační přípravu. Její součástí je i takzvaná rozšířená předoperační příprava, kdy místo operačního zákroku dekolonizujete, tedy snižujete bakteriální osídlení, a tím snižujete pravděpodobnost získání infekce v místě výkonu.

A jak si to můžeme představit. Jsou to opět nějaké gely, kterými budu to místo ošetřovat?

Přípravky jsou v různých formách, ať už to jsou vodné roztoky, nebo pěny. Ale nejkomfortnější formou jsou ubrousky napuštěné účinnou látkou, které vytáhnou a odtrhnou místo, kde bude proveden řez. Doporučuje se to tak dělat tři dny před plánovaným výkonem ráno a večer. Ty přípravky v sobě mají účinné látky, které působí i na rezistentní kmeny, třeba na rezistentní kmen zlatého stafylokoka, který je takovým strašákem. Za sebe mohu říci, že kdybych šla na nějaký zákrok, určitě bych touto cestou šla.

Když se vrátíme k běžným, řekněme úrazovým ranám, jak poznám, že se mi rána nehojí tak, jak má? A kdy a za kým bych měla jít, když mám ohledně rány nějaké podezření?

Když se nám rána nehojí popisovanými postupy za 3–6 týdnů, je potřeba vyhledat odborníka. Ale nelze to takhle jednoduše zobecnit. Vždy je třeba přihlídnout i k celkovému stavu pacienta, zda je to dítě, starší člověk nebo diabetik, u nějž se rány obecně hůře hojí. Že je rána infikovaná nebo se nehojí tak, jak by

měla, poznáme podle toho, že je zarudlá a okolí je naválité. Stává se i, že je rána pokryta žlutavým sekretem a je bolestivá na dotek. Někdy se mohou přidat i teploty, což už jsou celkové známky infekce. K tomu by, pokud dodržíme všechny postupy, dojít ani nemělo.

Pokud už se ale něco takového děje, za kým mám jít? Za svým praktickým lékařem nebo do specializované ambulance?

Praktický lékař vám dozajista může pomoci, ale když máme tu možnost, tak bych šla určitě za odborníkem třeba do ambulance pro hojení ran.

Jak se díváte na nové technologie ve vašem oboru – tkáňové banky, umělá kůže... Co vás nejvíce zaujalo?

Nejvíce mě fascinuje, že takové možnosti vůbec máme, hlavně když to porovnáme s možnostmi, které jsem měla, když jsem před 23 lety v oboru jako ranhojička začínala. Největší novinkou je teď využití planární rázové vlny, která se používá na jednodušší čerstvé akutní rány, ale i na chronické. Zajistí nám, že se zrychlí látková výměna, takže dojde k rychlejší regeneraci tkáňových buněk a rána se může rychleji zahojit.

Lucie Kocourková

Preferujete mluvené slovo?



Celý rozhovor si můžete poslechnout v podcastu *Medicina*.

Variace z listového těsta



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

Rychlé domácí listové těsto

INGREDIENCE

- 250 g másla
- 250 g hladké mouky
- 80 g ledové vody
- sůl

Do mísy dáme hladkou mouku, špetku soli a přidáme na malé kostky nakrájené vychlazené máslo. Rychle rozsmolkujeme máslo v mouce, jako bychom dělali drobenku. Stačí pár minut, aby máslo nezměklo. Nesmíme ho rozmělnit úplně, díky drobným zrnkům másla bude těsto po upečení tzv. listovat. Ke směsi postupně přiléváme ledovou vodu, zlehka pomocí prstů pracujeme do mouky, ale nehněteme.

Shrneme těsto do koule, dáme do lednice a necháme půl hodiny vychladit. Na pomoučeném válu těsto rozválíme na obdélník zhruba o velikosti plechu. Naznačíme si třetiny a kratší strany přehneme přes sebe tak, aby vznikly tři vrstvy. Pak přes sebe stejným způsobem přehneme konce z opačné strany. Balíček zabalíme do potravinářské fólie

a necháme v lednici půl hodiny odpočinout. Pak opět rozválíme, stejným způsobem překládáme a opět dáme zabalené odpočinout do lednice. Tento postup zopakujeme celkem čtyřikrát. Hotové listové těsto důkladně zabalte a nechte odležet v lednici ideálně do druhého dne. V lednici vydrží několik dní, pokud vše nevyužijete na jedno pečení, můžete si ho zamrazit na později.

Nutriční hodnoty: energie: 2762 kcal, bílkoviny: 30 g, sacharidy: 184 g, tuky: 210 g, vláknina: 8 g, fosfor: 355 mg, draslík: 383 mg

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.



Slaný koláč se šunkou, rajčetem a cuketou

INGREDIENCE (6 KOLÁČŮ):

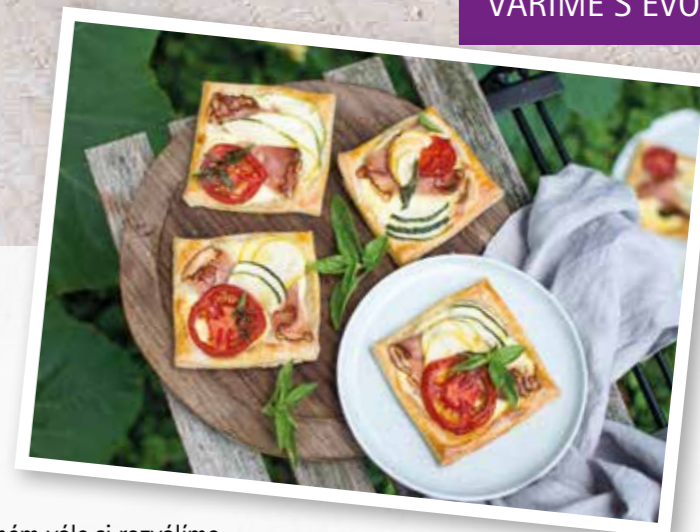
- 290 g listového těsta
- 90 g šunky (min. 80 % masa se sníženým obsahem soli)
- 1 vejce
- 100 g nízkotučného krémového sýra (Lučina linie)
- 60 g rajčat
- 60 g cuket
- hrst bazalky
- špetka muškátového oříšku
- pepř, sůl
- olivový olej na pokapání

Na lehce pomoučeném vále si rozválíme těsto na obdélník, o trochu větší, než papír A4 (210×297 mm). Ořízneme okraje a nařežeme na šest čtvercových dílů. Díky těstu přesuneme na plech vyložený pečicím papírem či podložkou. Nejdříve si ušleháme vejce, polovinu odlijeme do druhé misky, přidáme krémový sýr, muškátový oříšek, zlehka osolíme a opepříme. Zbylým vejcem potřeme okraje každého dílku. Krémovou směs nanese na

koláčky, ozdobíme šunkou, plátky rajčete a cuketou. Zeleninu pokapeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a ozdobíme bazalkou. Pečeme v troubě 30-35 minut předehřáté na 190 °C.

TIP Najemno nakrájenou čerstvou bazalku můžete přimíchat do krémové směsi nebo naopak posypat koláče až po upečení.

Nutriční hodnoty (1 koláč): energie: 306 kcal, bílkoviny: 8 g, sacharidy: 17 g, tuky: 23 g, vláknina: 1 g, fosfor: 103 mg, draslík: 171 mg



Jablečný koláč

INGREDIENCE (8 PORCÍ)

- 290 g listového těsta
- 250 g jablek (červené a zelené)
- šťáva z jednoho citronu
- 10 g cukru
- 1 vejce
- 40 g smetany 31%
- 100 g měkkého tvarohu
- 10 g másla
- 5 g medu
- moučkový cukr na posypání okrajů

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 319 kcal, bílkoviny: 5 g, sacharidy: 23 g, tuky: 23 g, vláknina: 2 g, fosfor: 75 mg, draslík: 106 mg



Jablka rozkrojíme na čtvrtiny, zbavíme jádřinců a vložíme do vody s citronovou šťávou. Na lehce pomoučeném vále si rozválíme těsto na obdélník, o trochu větší než papír formátu A4, ořízneme okraje a položíme na plech vyložený pečicím papírem. Ušleháme vejce a rozdělíme

líme do dvou misek, použijeme je do náplně i na potření okrajů těsta. Na náplň v misce ušleháme polovinu vejce, tvaroh a smetanu. Připravenou náplň natřeme na rozválené listové těsto, okraje necháme volné. Jablka necháme okapat, pak je vyskládáme na tvarohovou náplň.

Okraje potřeme vejcem, přeložíme na náplň s jablky a opět potřeme vejcem. Nakonec ještě potřeme jablka rozpuštěným máslem s medem. Pečeme ve vyhřáté troubě na 190 °C zhruba 30 až 40 minut, dokud nejsou okraje zlaté a jablka měkká. Pokud nám zbylo rozšlehané vejce i med s máslem, zopakujeme potírání zhruba v půlce pečení.

Výlet za hrady a zámky východních Čech

Léto máme často spojené s návštěvou hradů a zámků, zmrzlinou, limonádou, ale i s procházkami v přírodě nebo kempováním. Vydejme se za letos posledním letním výletem. Zamíříme do kraje, kde je soustředěno vícero historických památek a jsou navzájem propojeny turistickou stezkou a také železnici.

A kam se to tedy vydáme? Nebudeme cestovat po celých východních Čechách, ale soustředíme se na část údolí řeky Divoké Orlice. Abychom byli ještě konkrétnější, vydáme se na výlet z Kostelce nad Orlicí do Potštejna a zpět. Přitom můžeme navštívit dva hrady a tři zámky. V tomto článku nebudeme troškařit a stanovíme si ambiciózní plán navštívit všechno! Ve skutečnosti čas obvykle plyne rychleji než písmenka na papíře a o náhlé změny nebývá nouze, ale uvidíte sami, kam se až dostanete a co zvládnete. Cíle mají být vysoké.

Ve zkratce – z Kostelce nad Orlicí půjdeme pěšky po červené značce přes Vrbice a zříceninu Velešovo do Potštejna (hrad a zámek). Odtud zpět po žluté značce podél Divoké Orlice přes Doudleby nad Orlicí (zámek) do Kostelce nad Orlicí (zámek). Celkem to bude 24 km a zdoláme převýšení 300 m. Pokud se vám zdá výlet na první pohled dlouhý, jeďte po ránu z Kostelce nad Orlicí do Potštejna vlakem a méně náročnou část trasy po

žluté přes tři zámky zdoláte pěšky. Výlet si tak zkrátíte na 12 km s převýšením jen 63 m.

Na cestu!

Na Novém zámku v Kostelci nad Orlicí, odkud na výlet vycházíme, otvírají až v devět hodin. Takže si ho necháme až na konec a vydáme se raději hned zrána na trasu. Ta povede až do Potštejna po červené značce a začíná na náměstí. Brzy ale město opouští. Když překročíme lávku přes Divokou Orlici, ocitneme se v jiném světě – v tom přírodním. Kousek za lávkou se můžeme na úvod občerstvit ze studánky u kapličky Panny Marie pod strání. Při pití čerstvé chladivé vody si zde na ceduli přečteme příběh o tom, jak byla kdysi zdejší churavá hraběnka přinesena k odpočinku na toto místo a usnula zde. Zdál se jí sen o bílé postavě, která ji nabádala, aby se napila vody ze studánky – prý se po ní uzdraví. Hraběnka uvěřila a brzy se uzdravila. Nechala zde pak z vděčnosti postavit kapličku a také lázně. Lázně tady už nestojí, ale kaplička ano (i když tato je novější).

Od studánky pojďme dál souběžně s křížovou cestou lesnatým úbočím vzhůru. Je to jen kousek, než se objeví travnatý plácek s mohutným stromem a nedaleko s památníkem sportovců. Jsou na něm připevněny pamětní desky slavných rodáků z Kostelce nad Orlicí – spoluzakladatelů Klubu českých turistů PhDr. Jiřího Stanislava

Cesta lesem do Potštejna



Zámek Potštejn

Současná podoba je výsledkem úprav z roku 1746, kdy hrabě Jan Ludvík Harbuval-Chamaré nechal zámek přestavět podle vlastního návrhu. Později již nedošlo k zásadním úpravám. Dnes spatříte čtyřkřídlý jednopatrový objekt s mansardovou střechou, kolem nějž se rozkládá anglický park s růžovou zahradou. V interiéru vám učaruje mramorový sál s bohatě zdobeným štukovým stropem a kaple Nejsvětější Trojice.



Nový zámek, Kostelec nad Orlicí

Tento empírový zámek nechal postavit Josef Kinský podle ná-

vrhu vídeňského architekta Jindřicha Kocha v letech 1829–1933. Stavba, připomínající letohrádek Kinských v Praze, je jednopatrová a má obdélný půdorys. Kolem zámku se rozprostírá rozsáhlý anglický park. Po druhé světové válce byl zámek zestátněn a byl do něj umístěn Výzkumný ústav pro chov prasat. V roce 1991 byl zámek v dezolátním stavu vrácen v restituci rodině Kinských. Ti se rozhodli celý objekt zrekonstruovat a poté byl zámek zpřístupněn veřejnosti. Nechte se okouzlit atmosférou zámku a prohlédněte si zrestaurovaný nábytek ve stylu biedermeier, obrazy a další doplňky ze života rodiny. Dále můžete obdivovat Zrcadlový sál.

Zdroj: www.mapy.cz



Krajina východních Čech



Kaple Panny Marie pod strání v Kostelci n. Orlicí



Olšinky, lesopark ve Vrbici



Zámek Doudleby

Gutha-Jarkovského a architekta Vraťislava Pasovského a dále skautského vůdce Františka Talacka. Možná vás ale po výstupu více než památník zaujme dřevěná lavička a výhled do okolí. Cesta pak vede dál po horní straně prudkého svahu, končícího dole asi o 100 m níže v Divoké Orlici. Většina chodníku vede pěkným listnatým lesem. Pokud jste se těšili na přírodu, jste nyní na tom pravém místě. Je to asi nejkrásnější část výletu.

Po dvou kilometrech od památníku sportovců opouštíme les a musíme pokračovat chvíli po silnici do kopce přes malou ves Suchá Rybná. Odměnou nám ale bude rozhledna Vrbice a její areál. Tady si odpočineme na lavičce, můžeme se občerstvit v bufetu, a máme-li s sebou děti, bude jim k dispozici hřiště. Rozhledna otvírá o víkendů v 10 hodin. Kousek za rozhlednou začíná obec Vrbice. Chlubí se tím, že se již dvakrát stala vesnicí roku (v letech 2004 a 2012). A je opravdu čím se chlubit. Kromě parádní rozhledny je i obec hezky opravená, ukližená a jakoby čerstvě natřená. Na návsi je rybníček, kaplička i památný strom. Na druhé straně obce nás zaujme lesopark Olšinky s posečeným trávničkem, tůnkami, lavič-

kami a stolečky – je to ráj pro děti i maminky s kočárky.

Ale pojďme dál. Do Potštejna je to už jen kousek lesem z kopce. Před vstupem do obce je však ještě podle plánu záhodno vystoupat ke zřícenině hradu Velešov z první poloviny 14. století. Je to pěkně do vršku, ale s chutí vzhůru! Nahoře je kromě několika zchovalých zdí bezvadný výhled. Z Velešova už až do konce výletu vede cesta jen dolů nebo po rovině podél řeky.

Potštejn nabízí příliš mnoho zajímavých míst, než abychom stihli navštívit vše. V první řadě je to hrad nahoře nad městem – ano, sem je to navzdory

slibům zase do kopce. O Potštejně už jeden cestovatelský článek v časopise Dialogu vyšel, nyní tedy jen stručně. Hrad byl založen na konci 13. století a patřil mezi rozsáhlejší objekty u nás. Do historie hrad vstoupil díky hraběti Harbuval de Chamaré, který dvacet let na hradě usilovně hledal poklad – neúspěšně. Druhá památka v Potštejně je zámek. Nachází se dole v obci a také stojí za návštěvu stejně jako zámecká kavárna.

Další místo, o které budou mít asi zájem spíše tatínci a dědečci, je místní pivovar Clock. V centru najdeme pořádnou hospodu s řádkou velmi dobrých piv na čepu (a s neotřelými nálepkami na plechovkách). No a pro maminky a babičky je v Potštejně rázovitá Marečkova cukrárna. Kávu vaří výbornou a zákusky jsou na jedničku – žádnou modernu nečekej-

te, vede se to zde hezky klasicky – věnečky, větrníky, indiány, špičky, punčové řezy, rolády.

Tím můžeme návštěvu Potštejna uzavřít a je čas vyrazit na druhou část cesty po žluté turistické značce zpět do Kostelce nad Orlicí. Je méně náročná na chůzi, ale více na návštěvu památek. Z Potštejna vede cesta ulicemi a po silnici do sousední obce Záměl. Tady stojí za prozkoumání Hostinec u Karla IV. Už dávno není hostincem a asi ani není otevřený, ale je to pěkná roubená stavba, ve které údajně přenocoval budoucí český král Karel IV. při tažení proti loupeživým rytířům na hradě Potštejn.

Dál vede cesta podél Divoké Orlice až do Doudleb nad Orlicí. Tady musíte na chvíli značku opustit, přejít most

a navštívit zámek Doudleby a také jeho Muzeum přírody a Babiččin dvoreček v zámeckém parku. Z Doudleb nás čeká poslední úsek výletu do Kostelce nad Orlicí. Vede z části mezi poli, ale hlavně kolem řeky Divoké Orlice. Asi v půlce nás k odpočinku zláká pěkná velká kamenná Seykorova studánka a na začátku Kostelce koupaliště a jez, kde se také dá smočít tělo. K Novému zámku v Kostelci nad Orlicí je třeba dojít až na druhý konec města. Nejlépe se k zámku dostanete přes park od železniční stanice Kostelec nad Orlicí, město. Mimochodem park je jedním z nejvýznamnějších dendrologických parků ve východních Čechách.

Pokud byste si na výlet vyšetřili více času a chtěli si užít i v úvodu zmiňované kempování ať už ve stanu či chatce, nabízí se další zajímavá místa k návštěvě. Na východ od Kostelce je jen asi 2 km vzdálený nádherný zámek Častolovice.

Na západ od Potštejna pak stojí další hrad Litice. Oba cíle leží na železniční trati č. 021 z Týniště nad Orlicí do Letohradu, a tak je možné kombinovat chůzi s příjemnou projížďkou motoráčkem. Vlaky jezdí docela často. Tak tedy vzhůru do východních Čech!

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor a Wikimedia Commons
(John Hromades, Stanislav Dusík
a Karelj, volná díla)



Mgr. Petr Pavelčík
(1975), Vlčnov

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



Rozhledna Vrbice



Marečkova cukrárna v Potštejně



Kašparův statek a sad starých odrůd v Záměli

Za unikátmi Spišského Podhradia

V samotnom Spišskom Podhradí sa nachádza 145 kultúrnych pamiatok, vrátane Spišského hradu, Spišskej Kapituly, unikátneho krajinárskeho a urbanisticko-architektonického konceptu – Spišský Jeruzalem a niekoľkých ďalších chránených lokalít. Mesto a jeho okolie patrí k atraktívnym cieľom turistov.

Spišské Podhradie leží na križovatke starých obchodných ciest v Hornádskej kotline, v údolí riečky Margecianka, v Prešovskom kraji v okrese Levoča. Dejiny mesta sú späté s dejinami hradu, najstaršie osídlenie okolia sa viaže na dobu kamennú. Podhradie vzniklo na západ od hradného vrchu – brala, pravdepodobne už v 11. storočí. V 13. storočí sa zo Spišského podhradia stáva mestečko, nezávislé od hradu. Jeho erb má pôvod v 15. storočí a patrí do heraldicky osobitne cennej skupiny tzv. hovoriacich erbov, ktoré sa svojim motívom viažu k názvu mesta. V prípade Spišského Podhradia k niekdajšiemu nemeckému názvu Kirchdorf, resp. Kirchrudorf. Mesto obnovilo používanie svojho historického erbu v roku 1991.

Spišská Kapitula

Slovenský Vatikán alebo Spišský Jeruzalem, takto je označované cirkevné mestečko Spišská Kapitula, z ktorého už za dávnych čias organizovali cirkevný život nielen na Spiši prepošti, biskupi a kanonici. V rokoch 1819–1950 bola centrom cirkevného školstva na Slovensku a existoval tu dokonca prvý slovenský ústav na vzdelávanie učiteľov. Mestečko je spoločne s ostatnými pamiatkami v okolí Spišského hradu zapísané do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO. Spišská Kapitula je mestskou časťou Spišského Podhradia. Najvýznamnejšou stavbou je neskororománska Katedrála sv. Martina pochádzajúca z 13. storočia. Nachádza sa tu najstaršia známa románska plastika na Slovensku – Leo albus. Podobu mohutnej trojloďovej stavby s dvoma vežami nadobudla v rokoch 1245–1275. V roku 1382 k nej pristavali kaplnku Corpus Christi, ktorú v rokoch 1488–1493 nahradili súčasnou kaplnkou postavenou podľa vzoru francúzskej Saint Chapelle.

Počas jej návštevy môžete obdivovať mimoriadne cenný interiér – gotické oltáre, sochy, kalichy, zvony a iné. Najvýznamnejšou katolíckou pamiatkou je Biskupský palác zo 17. storočia, ktorý bol postavený zároveň s katedrálou ešte ako prepoštský palác. Pri paláci sa v minulosti rozkladal francúzsky park, do ktorého sa vstupovalo cez dodnes stojacu tzv. Hodinovú vežu z roku 1739. Pred časom v okolí pribudla obnovená Biskupská záhrada. Návštevníci ju prirovnávajú

–podhradskej lokalite Pažiť, ktorá sa svojou štruktúrou podobná skutočnému blízkovýchodnému Jeruzalemu. Barokovú kalváriu pozostávajúcu z viacerých sakrálnych stavieb symbolizujúcich historické objekty späté s poslednými okamihmi života Ježiša Krista vybudovali medzi rokmi 1666 a 1675 jezuitskí mnisi. V danom čase sa totiž kvôli vojnám s Turkami ľudia nevedeli dostať do Svätej zeme, najvýznamnejšieho kresťanského pútnického miesta. Jadrom dnešného Spišského Jeruzalema sú tri kaplnky me-



Spišská Kapitula

vajú k záhrade na Bratislavskom hrade, alebo k ďalším nádherným svetovým záhradám. Vo východnej časti Spišskej Kapituly sa na úzkych gotických parcelách nachádzajú tzv. kanonie kapitulských kanonikov sprístupnené jedinou uličkou v meste. Opevnenie cirkevného mestečka s dvoma vstupnými bránami postavili v 14. storočí a viackrát ho prestavali.

Spišský Jeruzalem

Pod názvom Spišský Jeruzalem sa ukrýva unikátna modelová krajinka v spiško-

dzi Spišskou Kapitulou a Sivou bradou. Celkovo je súčasťou symbolickej krajinky viacero stavieb – Katedrála sv. Martina v Spišskej Kapitule je miestom poslednej večere Pána, Kaplnka sv. Rozálie pripomína Herodesov palác, Kaplnka sv. Františka Xaverského predstavuje sídlo Piláta Pontského a Kaplnka sv. Kríža na Sivej brade je známa Golgota. Sedem malých pricestných kaplniek symbolizuje hradby Jeruzalema. Zaujímavosťou je, že stavitelia zachovali vzdialenosti medzi

jednotlivými objekty presne tak, ako v reálnom Jeruzaleme, v mierke 1:1. Dielo Spišského Jeruzalema však evidentne nebolo dokončené, predpokladá sa, že malo obsahovať ešte viac stavieb. Niektoré pôvodne vybudované objekty v priebehu stáročí zanikli, napríklad obdoba Getsemanskej záhrady, ktorá sa kedysi nachádzala v katastri susednej obce Jablonov. Spišský Jeruzalem aj napriek tomu patrí k unikátnym úkazom, ktorý na Slovensku nemá obdobu. Lokalita je prístupná po turistickom chodníku medzi Spišskou Kapitulou a Sivou bradou.

Náučný chodník Sivá Brada – Dreveník
Krajinou v okolí Spišského hradu vedie oddychový náučný chodník Sivá Brada – Dreveník. Na návštevníkov čaká osem zastávok, počas ktorých sa môžu oboznámiť s históriou tejto oblasti aj jej prírodnými zaujímavosťami. Náučný chodník sa nachádza v malebnom prostredí pohoria Branisko, v okolí Spišského hradného vrchu a Spišského Podhradia. Trasa spája niekoľko pozoruhodných turistických cieľov v okolí Spišského Podhradia. Začína

pri chránenom území Sivá brada, vedie okolo Jazierka na Pažiti k Spišskej Kapitulke popod Spišský hradný kopec, (s možnosťou zachádzky na Spišský hrad). Čaká na vás príjemná nenáročná prechádzka, ktorou sa dostanete až do Spišského Podhradia. Chodníky sú upravené, po ceste je niekoľko lavičiek. Na začiatku chodníka je možné si z prameňa nabrať minerálnu vodu. Neďaleko sa nachádza turistami obľúbený salaš, kde je všetko prispôbené aj rodinám s deťmi.

Sivá Brada

Vo vzdialenosti 2 km západne od obce Spišské Podhradie, priamo pri hlavnej ceste sa nachádza národná prírodná rezervácia Sivá Brada. Je to chránené územie, ktoré je okrem iného zaujímavé aj tým, že sa jedná o „živú“ travertínovú plochu, ktorá sa stále rozširuje vďaka vyvierajúcej vode. Na Sivej Brade vyvierajú tri minerálne pramene a v minulosti tu bol gejzír, ktorý zanikol a ostal po ňom výver bublajúcej vody. Svoj názov nesie podľa tvaru naplaveniny travertínu, kto-

rá pochádza z tunajšieho minerálneho prameňa. Dominantou územia je baroková Kaplnka sv. Kríža z roku 1675.

Skalné mesto Dreveník

Národná prírodná rezervácia Dreveník spolu so skalným mestom je jedným z unikátnych klenotov slovenskej prírody. Ide o najväčšiu travertínovú kopu na Slovensku. Spája pôsobivé skalné mestá, jaskyne, horolezecké steny a nádhernú okolitú prírodu. Skalné mesto Dreveník má dĺžku približne 2 kilometre a nachádza sa v blízkosti ďalších travertínových kôp – Sobotisko, Spišský hradný vrch, Ostrá hora či Sivá brada. Od roku 1925 je chránenou oblasťou a od roku 1993 dokonca jednou z lokalít svetového kultúrneho a prírodného dedičstva UNESCO. Samotný komplex skalného mesta Dreveník sa rozdeľuje na dve základné skalné mestá – Peklo a Raj. Už názvy vypovedajú o charaktere jednotlivých skalných miest. Peklo je nevlúdny labyrint úzkych skalných chodieb, ktoré zvierajú až 40 metrov vysoké steny. Naopak Raj je tvorený rozmanitými vežičkami. Z najvyššieho bodu vrcholovej plošiny Dreveníka sa naskytá krásny pohľad na okolie – Hornádsku kotlinu, blízke Branisko, Volovské vrchy a Levočské vrchy. Okrem výhľadu vás určite zaujmú aj typické krasové formy – závrty a škrapy.

Jedinečnou pamiatkou v okolí Spišskej Kapitulky je najmä Spišský hrad, ktorý je obrovským zachovalým komplexom. Patrí medzi najkrajšie a najväčšie hrady na Slovensku. Okrem Spišského hradu navštívte na Spiši vodopád Šikľavá skala či Skalný hriab pri Markušovciach.

Vydajte sa trasou Jeruzalem, Peklo, Raj...

Mgr. Agáta Urbanová,
foto gettyimages a Wikimedia Commons
(Michal Klajban, voľné dielo)

Lékař umírajícího času

Jan Jesenský

Jan Jesenský byl slovenský lékař, který na začátku 17. století působil i v Čechách. Roku 1600 provedl první veřejnou pitvu v Praze. Praha se mu později stala osudnou – porážka českých stavů v bitvě na Bílé hoře totiž měla v roce 1621 dramatickou dohru. Jesenský se politicky angažoval na „nesprávné“ straně, a tak se stal jednou z obětí poprav na Staroměstském náměstí v roce 1621.

Jan Jesenský (1566–1621) pocházel z uherského zemanského rodu z obce Horní Jaseno v Turci. Podle slovenské obce Jaseno si zvolil své příjmení, užíval i jeho latinskou podobu Jessenius. Studoval filozofii a medicínu na univerzitách ve Wittenbergu, Lipsku a hlavně na proslulé lékařské fakultě v Padově. Roku 1594 získal profesuru z chirurgie a anatomie ve Wittenbergu, kde se později stal rektorem.

V roce 1600 byl Jessenius slavným a vyhledávaným profesorem, pro kterého pitvy určitě nebyly nijak zvláštními událostmi. Lékaři pitvali například těla významných šlechticů. Nešlo ani tak o zjištění příčiny smrti, ale o vyjmutí vnitřností. Významní šlechtici totiž bývali v rakvi vystavováni v kostelech někdy i řadu týdnů, a těla proto bylo nutné udržet v přijatelném stavu. Skutečně anatomické pitvy byly ale spojené s výukou na lékařských fakultách. Nejproslulejší lékařské fakulty byly

v Itálii a tam také přišli na to, že zájem pozorovat pitvu by měla i veřejnost ochotná zaplatit i nějaké vstupné. Pro diváky se tedy stavěla jakási anatomická divadla. Tato „divadla“ kromě peněz přinášela i slávu medicíně a profesorům, kteří pitvy prováděli. První veřejná pitva v Praze trvala dokonce několik dnů, od 8. až do 12. června. Přihlíželi pozvaní šlechtici a očekávalo se od nich, že pod dojmem z umění lékařů finančně přispějí na znovuoživení lékařské fakulty. Ta totiž v Praze v té době vůbec nebyla. Jessenius, který pitvu vedl a divákům komentoval, sem kvůli tomu přijel z Německa, kde byl profesorem anatomie a chirurgie. Pomáhali mu jiní dva lékaři, Adam Hubert z Riesenpachu a Adam Zalužanský ze Zalužan. Ti dva také nejvíc usilovali o obnovení lékařské fakulty, což byl důvod, proč pitvu zorganizovali. Jessenius pak také napsal a vydal o pitvě spis a věnoval ho Rudolfovi II. Na žádost císaře se přesunul do Prahy a věnoval se lékařské praxi. Napsal a vydal i další odborné spisy – o chirurgii, o diagnostice, o krvi, ale i o moru. Od roku 1609 působil Jesenský ve Vídni jako lékař císaře.

V roce 1616 se odstěhoval zpět do Prahy, rok později byl jmenován rektorem pražské karolinské akademie a roku 1618 získal na této protestantské univerzitě profesuru z historie, kterou na škole také přednášel. Co se tehdy ale nepodařilo, bylo obnovení činnosti lékařské fakulty (ta prakticky zanikla za husitských válek). Došlo k němu až roku 1623, když správu celé univerzity převzali jezuité.

Jessenius se věnoval i politice, přiklonil se k protihabsburským stavům – a to pro něj bylo osudné. Po smrti císaře Matyáše se stal panovníkem „zimní král“ Fridrich Falcký, a to v roce 1619. Na jeho korunovaci pronesl Jesenský slavnostní řeč. Po bitvě na Bílé hoře v listopadu 1620, kdy se nová vláda zhroutil, byl obviněn z urážky majestátu a zatčen. Na Staroměstském náměstí byl 21. června 1621 popraven společně s dalšími 26 muži, kteří podpořili stavovské povstání.



Lékař umírajícího času je název románu Vladimír Körnera a televizního seriálu, který si můžete připomenout na YouTube.

Jana Jílková
foto: researchgate.net



Skalné mesto Dreveník

NA ROZLOUČENOU S LÉTEM

Ozdobte si vchodové dveře stylovou, jednoduchou a originální dekorací. Vyrobtě si věnec na dveře z toho, co právě bohatě nabízí příroda kolem vás. Kromě radosti z výsledku vlastní práce a úsilí vás určitě potěší i další věc – tato ozdoba nejenže nezvadne a neopadá, dokonce ji i pořídíte téměř zadarmo. A hotovou ji budete mít za chvíli.



Tematický věnec si můžete udělat pro každé roční období. Podzimní aranžmá bude krásné s barevnými listy, šištíčkami a barevnými bobulemi. Na začátek adventu si udělejte radost vlastnoručním závěsným adventním věncem z chvojí, cesmíny a barevných korálků. Váš jarní věnec může být třeba s barevnými vajíčky a rozkvetlými větvičkami. V létě vás určitě napadne hezká varianta z dožínkových obilných klasů a kvetoucích travin.

Pro čas pomíjícího léta a jeho pozvolného sklonku k podzimu má čeština krásný výraz „podletí“. Pojdte si udělat věnec, který oslavuje a připomíná právě tuto zralou a přívětivou dobu. Pohled na takový barevný a voňavý pozdrav na dveřích určitě potěší a trochu svátečně naladí i každého návštěvníka.

CO BUDETE POTŘEBOVAT

- **SUŠENÉ TRAVINY** a sušené květiny. Královnou mezi nimi je statice, která se pěstuje v mnoha barvách. Rostliny nesmějí být suché „na troud“, při práci

by se nám totiž lámaly pod rukama.

- **KLUBKO** tenkého pevného provázku nebo rezné niti a obyčejné ostré nůžky.
- Pokud budeme chtít nakonec věnec ještě něčím **DOZDOBIT** (slaměnkami, dřevěnými korálky atd.), potřebovat budeme i lepidlo, stačí to vteřinové. Existuje ale i speciální lepidlo na sušené květiny.
- My jsme se tentokrát obešli bez **PODLOŽKY POD VĚNEC**, opravdu není nutná. Kdo ale chce, může jako podklad použít koupenou slámovou nebo umělou podložku. Věnec s podložkou však bude vyčnívat víc do prostoru a bude působit masivněji, což se vám nemusí líbit.

Helena Dlouhá

foto 123rf.com a gettyimages



2. **DOSTATEČNĚ DLOUHÝ PÁS** ZE SVAZKŮ (NÁŠ MĚL CCA 75 CM) OPATRNĚ STOČÍME DO VĚNCE. VĚNEC PEVNĚ SVÁŽEME A ODSTŘÍHNEME PŘEČNÍVAJÍCÍ STVOLY.



3. **SUCHÉ KVĚTINY ROZDĚLÍME** PODLE BAREV A ZKRÁTÍME PODLE POTŘEBY. HODÍ SE KVĚTINY S DROBNÝMI KVÍTKY, KROMĚ STATICE NĚKTERÉ DRUHY LEVANDULE, HEZKY BAREVNÝ SUCHÝ VŘES.



4. **TEĎ VYUŽIJEME ZPEVNĚNÝ VNITŘNÍ OBVOD** VĚNCE. K NĚMU (ZA STVOLY, TĚSNĚ POD KVĚTEM) PŘIVAZUJEME SVAZEČKY KVĚTEM NAHORU. PAMATUJEME NA MEZERY PRO DALŠÍ BARVY.



5. **DO MEZER PŘÍDÁVÁME SVAZEČKY DALŠÍCH BAREV.** NA VŠECH MÍSTECH PEVNĚ PŘITAHUJEME, ABY SE STVOLY NEVYSYPALY – VĚNEC BUDE I NA DVEŘÍCH DÁL SESYCHAT.



6. **HOTOVÝ VĚNEC PŘIPEVNÍME NA DVEŘE.** MŮŽEME HO POVĚSIT PŘÍMO NA SKOBIČKU. HEZKY VĚNEC NA DVEŘÍCH VYPADÁ I ZAVĚŠENÝ NA STUHÁCH, TŘEBA V NĚKTERÉ Z BAREV POUŽITÝCH KVĚTIN. NEBO MŮŽE VISET NA PROVÁZKU Z PŘÍRODNÍHO MATERIÁLU.

Petr Borkovec

Jak podřátá uprostřed slova



„Toničko, to o těch Mařích, jo?“
„Já se ti, hochu, dneska necejtim.“
„A co ti je?“
„Kdybych věděla. Od včera nestojím za nic.“
„Stůj za něco, prosím tě! Já ti přinesu kafe.“

„Ani vidět, ani slyšet!“
„Fakt?“
„Dyť právě.“
„Já ho donesu.“
„Ani za nic. Mám hubu z vocta.“
Moje dávno mrtvá babička Tonička sedí na lavičce u plůtku s tújí a umírá. Občas – když po silnici za předzahrádkou projíždí auto – zvedne obě ruce i s holí a beze slova jimi zalomí nad hlavou. Vší silou přitom zavírá oči a mačká uzounké rty a její obličej samá vráska v šátku je ještě menší než jindy. Připomíná padavče. Ale já si hned všimnu, že jakmile auto přibrzdí a řidič zkoumá, co se to pod naší tújí děje, Tonička jedno oko pootevře a zvědavě mžourá za branku.

„Aby mu vočička nevypadly,“ povídá.
„Tos neviděl starou bábu v pátek?“ povídá.
„Hleď si svýho a pokračuj, Laudo,“ povídá.

Tak jdu pro to kafe.
V kostele Nanebevzetí Panny Marie v Louňovicích pod Blaníkem visíval na levém postranním oltáři velký obraz. Mezi dřevěnými točitými sloupy vymalovanými tak, aby připomínaly červený mramor, klečela Maří Magdalena u prázdného hrobu.

Visí tam ještě?
Možná jo.
Už jsem ho dlouho neviděl.
Když na to plátno vzpomínám, vidím toho před sebou málo. Tak bylo odjakživa zašlé. Vždycky jsem si myslel, že scéna se odehrává v nejhlubší noci. Hrob – černý otvor, možná ve skále. Veliká černá Maří Magdalena a černota za ní. A nic jiného. Rozeznával jsem jenom její bledou tvář a kousek krku a možná sepjaté dlaně, v nichž se něco modralo (květ, kámen, troška vody, světlemodré něco). Krk i tvář se napínaly jakoby dvěma směry – ke hrobu i k nebi. Zdá se mi, že Maří měla oči v sloup, ale není to jisté. Prostorný, tmavý a rozpraskaný obraz. Maří nejspíš klečela, oblečená asi do černého roucha. Staré plátno bylo uvolněné a světlo v kostele na něm šlehalo stříbřité šmouhy a rylo do něho hustou síť prasklin.

Ba ne, vůbec ne... Když si na obraz Maří Magdaleny vzpomenu, vidím před sebou skálu, nad níž svítá, a v ní světlý hrob a Maří s lázeňskou oplatkou svatozáře, v rouchu, které splývá v nespočetných záhybech a zlomech, a její hladká bílá chodidla, co poklidně oddychují vedle sebe. A mezi jejíma úpěnlivými rukama kytičku bleděmodrých zvonků. Ty luční zvonky mají vlastní svatozáře! Malou jako hostie.

A někdy, když vůbec nevzpomínám, když žiju třeba tím, že prší a do toho se plete slunce, znenadání se mi objeví na-

malovaná Maří Magdalena před duhovou jeskyní se vstupem ještě duhovějším. Vypadá to, říkám si – a teď už zase vzpomínám – že Magdalena tam ani není, že na oltářním obraze, který před sebou vidím, jenom leje a do lijáku se připlétají sluneční paprsky. Ale potom si všimnu, že Magdalena na obraze přece jenom je, klečí a ráda promoká, žmoulá kytičku všech modrých barev a naoko nakukuje do jeskyně, ale dobře ví, že za jejími zády už stojí duhou promáčení andělů kolem Ježíše Krista s mokrymi vlasy. Přes Maří lije duha jako slejvák a ona v ní mizí a vynořuje se a Ježíš ukazuje pravou rukou k nebi a dlouhé vlasy má tak umáčené a spláclé po skráních, že jeho tvář připomíná úzkou štěrbinu.

Tolik obrazů nad jediným bočním oltářem v louňovickém kostele Nanebevzetí!

Jak je tohle možné?
Já nevím.

Měl jsem být u tebe, Toničko, až do konce. A nebyl. I moje paměť má špatné svědomí.

„Chlapče zlatej, že ty se furt ždímáš?“
„Tak jak to bylo, Toničko, vyprávěj mi to.“

Tonička nic.
Srká kafe, kouká do hrnku a ušklibá se.

Nakonec se nade mnou slituje a vypravuje – ale nějak rychle, jako by ji něco honilo, a tak nějak nepořádně – o tom, jak se farská hospodyně Marie Tichá, co sloužila u vikáře Oktábce, jednou v srpnu ztratila v Blanícih v lese a nikdo tu Marii pět dní neviděl, a to hledaly celý Louňovice.

Marie, vypravuje Tonička nepořádně, chodila do lesa ráda a často a nosila mech a chvoj do kostela a do kapličky na náměstí a strojila to tam i tam, to zase jo. Ale pět dní je pět dní, přestala legrace, povídá Tonička. No, nakonec se do vsi vrátila a jako by se nic nepříhodilo – akorát že si ta Marie Tichá, nevěřil bys, myslela a nedala si od nikoho vymluvit, že byla pryč pět roků. Na všechno zírala, jako by to viděla prvně v životě, sahala na zdí a na ploty a něco jim říkala, mluvila s nima. Lidem se vyhejbala, ale vejrala na ně taky tak. Zkrátka, jak se

vrátila, byla náramně divná. V ruce pořád žmoulala růženec z modrejch korálků a chodila jak mátoha. Růženec někdy nosila taky na krku a jindy si ho zaplétala do vlasů, hlídala ho jako vzácnost, a když něco říkala – vypravuje Tonička a fláká to – i když většinou nic neříkala, tak říkala, že ten růženec je z modrejch drahokamů a že ho dostala v blanickém lese. Dostala? Od koho? To si nechávala pro sebe. Vždycky jenom sklopila vočička, chytla se za růženec a byla pryč. A tvrdila, že je bohatá, nejbohatší v Louňovicích. Jinak, jak říkám, nestála za nic, žádný z ní nemohl dostat slovo o tom,

co se jí v lese přihodilo. A lidi tenkrát začali mluvit, že v tom lese úplně zpitoměla a taky – to se nedá přehlédnout, říkali – jako by od té doby zkrásněla, že tam viděla kdovíco a že teď vyhlíží úplně jako Maří Magdalena, co visí v našem kostele.

„Víme svý,“ povídá Tonička a já se dívám, že to kafe, co usrkává, jí dneska doopravdy nechutná, „roztruboval to hlavně vikář a lidi se toho chytli.“

Tonička pokračuje – a dál vyprávění odbývá, tak jako ho nikdy neodbývá – že mátoha Marie Tichá, od toho ztracení a objevení, chodila každé den na rynek před Jednotu, tam si stoupla, začala se pohupovat v bocích a broukat si pořád stejnou písničku. To si představ! Vidím ji před sebou, jako by tam vartovala včera, říká Tonička, zblázněnou Mářou Tichou! Vystávala před krámem v červených šatech, a když šel okolo mužskej, ona hned k němu, a zatancuj si se mnou, dál tě nepustím. Stála tam jako průsvitnej přízrak, říká Tonička, oči vytřeštěný a celý jakoby zapálený, kde by koho uhnala,

Petr Borkovec (1970)

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



foto Jana Plavec, 2020

aby s ní tancoval. Chlapi se nakonec styděli chodit do krámu, jejich ženský Marii domlouvaly, ať toho nechá a hledí si kostela. A sem tam ji některá pěkně způcovala. I vikář Oktábec dělal, co uměl, tahal ji z rynku každé den, ale nikam to nevedlo – Marie stejně už chodila na faru jenom spát, nevařila, neuklízela, o kostel se nestarala. Jenom kytek tam nosila každé den jak o pouti.

Některejm chlapům, říká Tonička, se samo sebou líbilo, že si Marii Tichou můžou vzít do náruče, kdy se jim zachce, slibovali si nejspíš, že můžou třeba taky něco jinýho. A mladej Mireček Říha, taky bláznivej, nakonec už pořád stál u Jednoty s ní a vyjeveně koukal na ty tance. Nakonec na Marii stála fronta. A ona si tiše prozpěvovala pořád jednu a tu samou melodii a v červených šatech a botách na podpatcích, s modrým růžencem v ruce, každýho z chlapů chvíli provedla, pohoupala a pak ho jako lehkou loďku vypustila do Jednoty. A některý chlapi se nenechali postřít a vrátili se a postavili zas na konec fronty.

Moje mrtvá babička Tonička se přes silnici zahledí na Blaníky a povídá, že její vyprávění dneska nemá vůbec žádnou úroveň, protože ona sama taky dneska není na úrovni, ale unaveně pokračuje, že jednoho večera – bylo už pomalu po létu, říká – zrovna když se Marie otáčela na rynku s Karlem Špálem z lesní správy a ostatní chlapi a koktavějí Mireček Říha na ně civěli, zničehonic padla jak podřátá uprostřed slova Karlovi do náručí a byla mrtvá.

Když Tonička dojde k „jak podřátá uprostřed slova“, na to vždycky čekám. Líbí se mi to a jsem rád, že ani dneska, kdy ji v životě netěší ani kafe, nevynechala. Někdy taky říká „jako když ji podsekneš“ nebo „jak pod kosou“, ale „podřátou“ mám odjakživa nejraději.

Ženský v Louňovicích pod Blaníkem si vydechly, pohřeb byl ohromnej, lidi došli, vikář Oktábec dlouho řečnil a při mši i na hřbitově se rozbrečel a dojel varhaník až z Prahy.

Ale klid nebyl!

Za nějaký čas po pohřbu, odbývá to dál Tonička, snad před Velikonocema, si lidi v kostele všimli, že velké zašlej obraz Maří Magdaleny, co odjakživa visel vlevo na oltáři, tam už nevisí. Místo něj tam u Božího hrobu klečela úplně jiná



Maří Magdalena, taková světlá, s bílým nohama a žlutou svatozáří. A poslyš, říká Tonička, jestli se ten starej obraz nebožce Marii Tichý podobal, tak tenhle už byl její úplnej portrét! Možná to ale bylo proto, že se předtím nedalo dobře vidět, co je na obraze vlastně vymalováno. No, lidi se podivili. Ale u toho zůstalo. Jenomže po svátcích se obraz vyměnil zase. A tentokrát na něm Maří Magdalena seděla v modrejch úplně průsvitnejch šatech na zelený louce a z Božího hrobu k ní docházel Ježíš v bílý košili a s kyticí

jako ženich. A usmíval se na tom obraze jak... no, jak nákej kocour, povídá Tonička. Baba Vítková, když to uviděla, křížovala se nejmiň stokrát. A tak to šlo dál, obrazy se na oltáři vyměňovaly každou chvíli a Maří Magdalena na nich taky. Šup – a zas nověj! Už nejenom o svátcích, ale tak, že když bylo venku hezky, Maří byla nalehko a na sluníčku, když přišlo, měla pláštěnku. A v zimě čekala Maří Magdalena v zimní krajince. Pěkně zabalená do kožichu.

Blázinec!

Lidi šli na mši a dohadovali se, co je zase novýho čeká, a správně se jim zdálo, že se všechny ty obrazy Magdalen nějak podobají Marii Tichý a že to, co se v kostele Nanebevzetí děje, není samo sebou to, co by se ve svatostánku dít mělo. Nakonec se začali kostelu vyhejbat, poněvadž se toho oltáře a těch věčně novějch obrazů začali bát, povídá Tonička.

„Fakt? A co na to vikář, Toničko?“

„Co by?“

„To se ho nikdo neptal?“

„Dyt' právě.“

„A co teda on na to?“

Tonička nic.

Moje dávno mrtvá babička Tonička sedí na lavičce u plotu s tují a doopravdy umírá. Když po silnici za předzahrádkou projíždí auto, už ani nezvedne obě ruce a nelomí jimi nad hlavou.

Už se jí nechce vyprávět.

Ale kafe dopila.

Tak musím sám.

Obrazy na levém bočním oltáři v kostele Nanebevzetí Panny Marie v Louňovicích pod Blaníkem se střídaly, farníků ubývalo a o vikář Oktábcovi kolovaly zvěsti. Jak už to bývá, lidé se dál nikoho na nic neptali a o to víc si představovali a k tomu si zvykali a všichni bez přestání

mluvili, a tak se nakonec o louňovickém kostele začalo říkat, že se v něm děje zázrak. A z Vlašimi a z Kamberka příjížděli turisté, aby se na proměnlivý oltář podívali a vyfotografovali si ho. Kostel byl zase plný. U toho mohlo zůstat. Ale zase nezůstalo, protože přišel den, kdy se nový obraz Maří Magdaleny, co vypadá jako farní hospodyně Marie Tichá, zjevil nejenom na levém oltáři, ale i na pravém – a dokonce i na hlavním, namísto obrazu Nanebevstoupení Panny Marie!

Přestala legrace, vážení, říkávala ráda Tonička.

Pohár přetekl.

Vikáře Oktábce navštívila početná arcidiecézní vyšetřovací komise (do níž se šikovně přimíchala kostelní drbna Vítková), aby zjistila, jak se věci mají.

A to, co na faře uviděla, jí vyrazilo dech.

Obrazy, na nichž klečela Maří Magdalena u Božího hrobu, visely na všech farních stěnách od samé podlahy až ke stropu, jejich rámy se dotýkaly jeden

druhého nebo se dokonce překrývaly. Byly zavěšeny ve všech koutech, výstupcích i výklencích, jaké už staré fary nabízejí. Kde zůstal alespoň malý kousek místa, visely malé litografie a jiné miniatury. Obilné stěny fary zmizely. Ani milimetr bílého místa. Veškeré pokoje, přístěnky i prostorná kuchyň a ještě prostornější chodba připomínaly nacpanou obrazárnu – jenom obraz byl stále jeden a týž. Stovky, tisíce Maří Magdalen u prázdného hrobu v nekonečných variacích. Komise zírala na zašlé – a možná vzácné a drahé – krajiny s Božím hrobem a bosými chodidly, malované olejem na plátna obrovských rozměrů a zapasované do sádrových pozlacených rámu, na amatérské akvarely pořízené snad na zakázku nebo pořízené na venkovských bazarech a charitativních aukcích, mezi nimiž se tísnily zasklené levné reprodukcce renesančních i barokních i včerejších Magdalen z obchodů s devocionáliemi. Zírala na stovky zřasených rouch, sepjatých dlaní, poodhalených ramen a očí

v sloup, na které přišlo, svítilo slunce, padal sníh a snášelo se listí ze stromů.

„Celá Marie! A tamhleta taky,“ vyhrkla baba Vítková a úplně zapoměla, že se má naparovat, protože patří ke komisi.

A vikář Oktábec seděl v nejprostornějším pokoji, u stolu se štosy nezarámovaných reprodukcí toho samého, co viselo na zdech, a nepřítomným pohledem pozoroval návštěvníky, kteří se s otevřenými ústy a naprosto neslyšně rozptýlili po domě, a dokola opakoval jedinou otázku: „Co se mnou a s tím vším bude?“ A po nějaké chvíli, protože členové komise dál bez dechu procházeli galerií Magdalen, dál v úžasu zírali na největší sbírku Maří na světě a jako by dočista zapoměli, proč přišli, složil ubohý vikář Oktábec hlavu do dlaní, zavřel oči a dokola opakoval jedinou odpověď: „Nevím.“

„Nevím.“

„Nevím.“

Vyprávím to správně, Toničko?

Sudoku

NÁVOD:

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

SNADNÉ

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


PRŮMĚRNÉ

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


OBTÍŽNÉ

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

MENOREA, ORSI, REMARK, SUEJ, ZULU	GULA NA HRANIE	OBRAZOVKA RUSKY	VÝCNELOK	PERA BÁSN.	TROPICKÉ ŠIALENSTVO	TAK	ZNAČKA	DETSKÝ ZÁSP	RUSKÁ RIEKA	UZAVRETÁ SPOLOČNOSŤ	KOSTRA	ČIERNA FARBA	SUMERSKÉ MESTO	KLESLI	KYPRI PLUHOM	ČITAŤ ANGLICKY
MALOMO-CENSTVO					CITOSLOVCE ZLOMENIA					CHOROBNÁ STRNULOSŤ						
S VÝNIMKOU					KRIČAL					ŠIPOVÝ JED						
1. ČASŤ TAJNICKY					TYKAJÚCI SA ŽABY					MENO SPEVAČKY KIRSCHNER						
ROZTÁVAJ				ZÁPÁL SLIZNICE				ZVINUTÁ LÁTKA				PORADIE				
ANIMOVANÝ SKR.				MENSES				EČV SWIDNIKA				LONDÝNSKA ŠTVŔT			BARANICA	SILNÝ PRÚD VODY
	NÓRSKY MALIAR	POSEDÁVA VENOVAL SA HRE				VÝRASTOK NA SLIZNICI				KORALOVÝ OSTROV			PRACOVNÝ POMER SKR.			TALIANSKE MESTO
MINIS-TERSTVO HOSPO-DÁRSTVA			NEDELA SKR.													
STROMOVÝ DIKOBRAZ			AKTÁ													
NAPRIKLAD SKR.																
ZÁKLADNÁ POTRAVINA						ZÁHYB NA KOŽI	ZNAČKA HLINÍKA		BRVNO	BÝVALÝ TALIANSKY FUTBALISTA	ŽENSKÉ MENO	POVZDYCH	PRIESTOR			
	HREJIVÝ POCIT	HROMADNÝ VÝSTREL NEVOLNÍK						HUDOBNÁ ZNAČKA					PROTIVNÍK			
HRAČKA ANGL.			MPZ ÍRSKA					LIESKOVEC					ZN. ELEK-TROSPOTRE-BIČOV		NEŠPI	ČÍNSKA DYNASTIA
FILMOVÝ MIMO-ZEMŠŤAN			DRAVÝ VTÁK					AFRICKÝ KMEŇ					ZADRŽ			
2. ČASŤ TAJNICKY			KTORA					SKRATKA SOVIET. ZVÁZU					MENO HER. THURMAN		EČV BAN. ŠTĽAVNICE	
			OSOBNÝ KOEFICIENT ŠACHISTU					MYS							OKRESNÝ NÁR. VYBOR	
MENO LAURY																ONESKORE-NIE
UPRAV KOPANÍM																TERPOLY-MER ETYLENU
																POVIEVAJ

„Miluješ,... (tajnička 1-2).“

 Antoine de Saint-Exupéry

POMŮCKA: ALOPAT, BAUER, VAD	UZNANÍ	CIZÍ ŽENSKÉ JméNO	OPAK LÍCU	LETADLA ZASTAR.	PRAVIDELNÉ CVIČIT		ZBOŽÍ SLOVEN.	OSUD	POKOLENÍ	OPAK HOMEOPATA		BĚHAT DOKOLA	DRUH KVĚTENSTVÍ	AVŠAK	CHEM. ZN. RADIA		ZUŠLECH-TĚNÁ ŽELEZA	ZÁSObNÍK PRO LOKOMO-TIVU
OMÝT VODOU							TURISTICKÝ POCHOD										OTEC KNÍŽNĚ	
ZEMĚDĚLEC NĚMECKY							ZNAČKA ZUBNÍ PASTY										ZHDNO-CENÍ	
1. DÍL TAJENKY							STRČENÍ										JMÉNO PSA	
INICIÁLY TENISTY LENDLA			JMÉNO SPISOVATE-LE STAŠKA							PIGMENTOVÁ SKVRNA							SKLAD NA LÁTCE	
ŘEKA V RUSKU			SPZ DĚČINA														OPRAVNA LODI	
	FRANCOUZ. SPISOVATEL ALEXANDRE ???	ŠPULKY																OBÝVATEL EVROPY
		FRANCOUZ. SKÁ ŘEKA																3. DÍL TAJENKY
DESKA NA ZLOME-NINU																		ČÍSLOVKA RADOVÁ
OXID URANATY			ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA															ÚSTNÍ ZÁVAZEK
MILION ZKR.			2. DÍL TAJENKY															
VĚZENÍ ZASTAR.																		
NÁDRŽ NA SPLAŠKY																		
	MĚLKÉ MÍSTO V ŘECE	KŮLNA NÁREČNÉ LUMP																
JEDOVATÁ BYLINA																		
POVRCHOVÁ VODA																		
SVAZKY KLESTÍ																		
PŘÍCHY-CEN																		

Tajenka 1-2.

 Titus Maccius Plautus

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 korešpondenčnú adresu) alebo e-mailom na adresu: dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napište „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

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

Ceny pre výhercov:
 ReklamnÉ predmety a drobnÉ dárčky.

Uzávierka je 10. 10. 2022.

Výhercovia z minulého čísla:
 Elena Pavolková, Adriana Peťková

Riešenie z minulého čísla:
 Skutočný priateľ je ten, kto vás, drží za ruku a zároveň sa dotýká vášho srdca.
 Gabriel García Márquez

Jak soutěžit?
 Vylúštenou 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-mailom na adresu: dialog.cz@bbraun.com (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu uveďte celé svoje jméno a korespondenční adresu).

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

Ceny pro výherce:
 ReklamnÉ předměty a drobnÉ dárčky.

Uzávierka je 10. 10. 2022.

Výherci z minulého čísla:
 Oldřich Spáčil, Vladimíra Česačková, Jaromíra Oblůková

Řešení z minulého čísla:
 Život bez zdraví je břemenem, se zdravím radost a ples.
 Friedrich von Logau



LEPŠÍ PÉČE

CHCETE ZLEPŠIT SVÉ ZDRAVÍ?
MÁME ŘEŠENÍ.

www.lepsipecce.cz

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

ZEPTEJTE SE,
PORADÍME

