

Dialog

share^{edition} care 4 2023
Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Novinky z dialýz

Nahlédněte do nového dialyzačního střediska ve slovenském Kežmaroku

Pacientský příběh

Ledvina věnovaná z lásky

Neotřelé podzimní menu

Objevte chuť domácího karamelu

Profesor MUDr. Ondřej Viklický, CSc.:
Většina pacientů vstane z lůžka již druhý nebo třetí den po transplantaci ledviny



6

Rozhovor

Lékař Ondřej Viklický:
Návrat do běžného života
bývá po transplantaci
ledviny rychlý



14

Inspirace

12

Oblička darovaná z lásky



Téma

Zelená dialýza
má u nás zelenou



1

Psychologie

8

O důležitosti
psychické pohody,
a to nejen při nemoci



28

Cestujeme

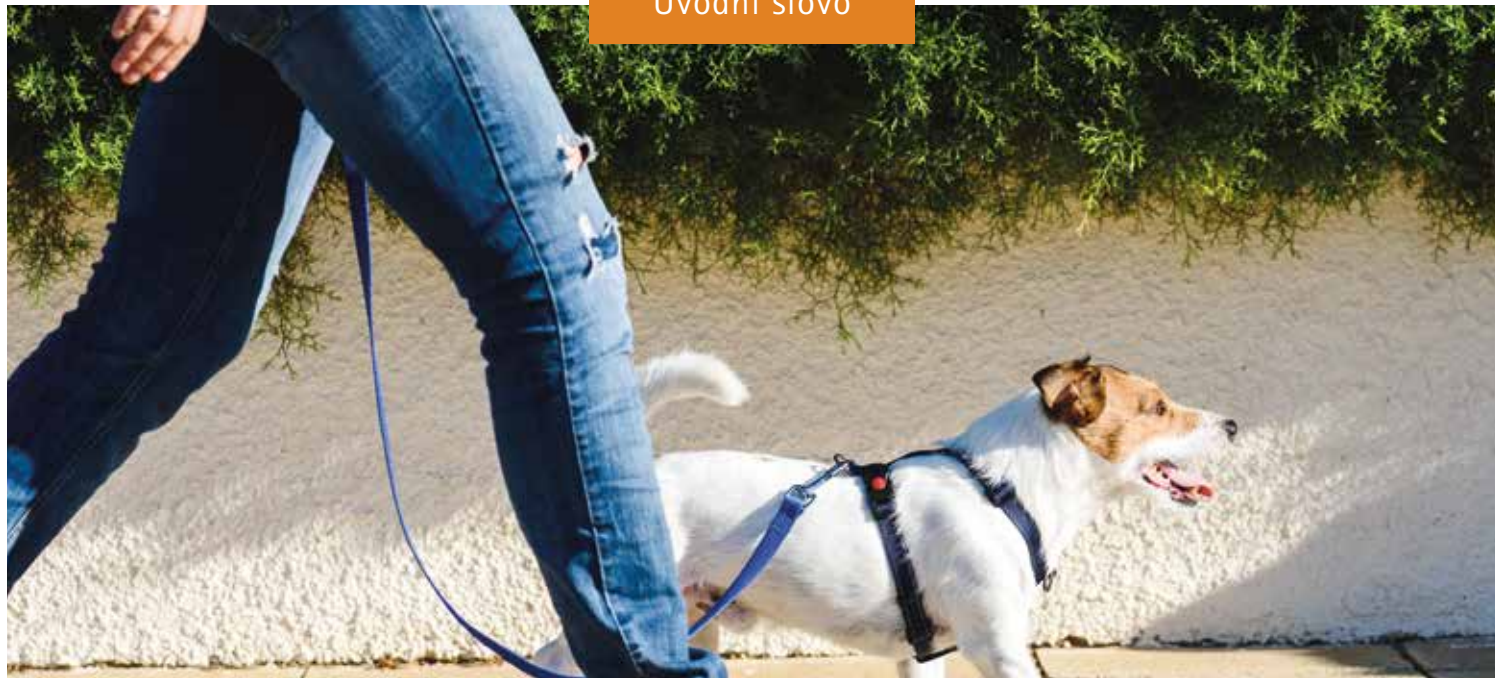
32

Z Týnce nad Labem
do Mělníka a zpět
labskou vodní cestou



Vaříme s Evou

Podzimní chutě
na vlně karamelu



Milé čtenářky, milí čtenáři,

roční období se dalo opět do pohybu, dny se zkracují a přišel podzim. Pro mě osobně jsou právě podzimní měsíce oblíbené. Příjemně ochlazující se vzduch mě vždy vybízí na procházky městem i přírodou. Chodíte také rádi? A máte představu, kolik kroků stačí denně udělat pro lepší zdraví? Právě na tuto otázku naleznete odpověď ve článku, kde vám interpretujeme poznatky nejnovější vědecké studie, která se zaměřila na to, jaký počet kroků je optimální pro prevenci určitých onemocnění. A nezapomínejme, že i sebemenší pravidelný pohyb, jakým může být třeba chůze, podporujeme nejen naše tělesné ale také mentální zdraví.

Z titulní strany časopisu již víte, že na vás čeká rozhovor s profesorem MUDr. Ondřejem Viklickým, CSc., Přednostou Transplantcentra a Kliniky nefrologie v IKEM. S panem profesorem jsme se bavili o transplantaci, o samotném výkonu, pooperační péči a dalších podstatných tématech.

Krásný patientský příběh přináší manželský pár ze Slovenska, kdy se manželka rozhodla svému muži darovat ledvinu. Jak se žije s novou ledvinou a jak vnímala celou situaci rodina? Poznejte životní cestu manželů Figlárových. A u slovenských sousedů ještě zůstaneme, město Kežmarok se totiž pyšní novým a moderním dialyzačním střediskem B. Braun Avitum. Toto město na úpatí Vysokých Tater je nejen díky své bohaté historii skvělým nápadem na výlet, během kterého můžete využít služby tzv. rekreační dialýzy.

V neposlední řadě otevíráme téma udržitelné hemodialyzační péče. Co vlastně znamená koncept tzv. zelené dialýzy? Nalistujte si stranu 14 a objevte dialyzační péči z jiného úhlu pohledu.

Ať vám jsou tyto stránky zdrojem zajímavých informací, inspirace a radosti.

Magdaléna Valíková, šéfredaktorka



Kežmarok má *nové & moderné* dialyzačné stredisko

Nemocnica v Kežmarku sa pýši novým dialyzačným strediskom v novo postavenom Centre integrovanej zdravotnej starostlivosti. Pacienti tak môžu využívať nové komfortné priestory aj nové vybavenie. „Pre všetkých dialyzovaných pacientov aj pacientov nefrologickej ambulancie je to ďalší posun v poskytovaní ešte kvalitnejšej zdravotníckej starostlivosti v moderných priestoroch,“ hovorí MUDr. Martin Kuncek, riaditeľ siete dialyzačných stredísk B. Braun Avitum CZ/SK, ktorá nefrologickú starostlivosť v Kežmarku poskytuje už od roku 2018.

Väčšie kapacity aj komfort

Dialyzačné stredisko prevádzkované spoločnosťou B. Braun Avitum funguje v Kežmarku od roku 2006. Pôvodné priestory však prestali kapacitne stačiť, preto sa vedenie B. Braun rozhodlo investovať do realizácie nového strediska v rámci Nemocnice Kežmarok. Za podpory mesta a európskych fondov sa postavilo nové Centrum integrovanej

zdravotnej starostlivosti. Ide o štvorpodlažnú budovu. „Na treťom poschodí najnovšie poskytujeme komplexnú nefrologickú starostlivosť pacientom z Kežmarku a blízkeho okolia,“ hovorí primárka Dialyzačného strediska a nefrologickej ambulancie MUDr. Katarína Javorská. Okrem najmodernejších dialyzačných prístrojov je pracovisko vybavené USG prístrojom s dvomi son-

dami, BCM monitorom na stanovenie optimálnej hmotnosti, kyslíkovým prístrojom s monitorom vitálnych funkcií, ambuvakom a sadou na intubáciu, odsávačkou, EKG prístrojom a defibrilátorom.

V novom stredisku je pre pacientov k dispozícii aj viac lôžok. „V poslednom roku fungovania v starých priestoroch sme museli dokonca realizovať nočné zmeny. K dispozícii sme mali 13 lôžok, teraz dôjde k rozšíreniu o ďalšie tri lôžka. To znamená, že môžeme dialyzovať o 12 ľudí viac. Tým sa vyhneme nočným zmenám, čo považujeme za veľký prínos,“ dodáva primárka Javorská. Samozrejmosťou je prístup k internetu a pre každého pacienta aj vlastný televízny prijímač so slúchadlami.

Slávnostné otvorenie strediska, zľava: MUDr. Martin Kuncek, riaditeľ siete dialyzačných stredísk B. Braun Avitum, MUDr. Katarína Javorská, primárka a Ján Ferenčák, primátor mesta Kežmarok

Nová úpravňa vody aj dialyzačné prístroje

Od roku 2006, kedy bolo otvorené pôvodné dialyzačné stredisko, sa pomerne zásadne vyvinuli technológie – či už sa to týka komfortu, rekuperácie, vetrania, klimatizácie alebo samotnej zdravotnej prístrojovej techniky. „Pacienti získali presunom aj nové dialyzačné kreslá, na ktorých trávajú 4–5 hodín niekoľkokrát v týždni a tešiť sa môžu aj na nové šatne,“ poznamenala primárka Javorská. Prepojením budovy s kežmarskou nemocnicou dochádza aj k zlepšeniu spolupráce s interným oddelením aj oddelením ARO. „Pacientom, ktorí ležia na Anestéziologicko-resuscitačnom oddelení poskytujeme akútnu dialýzu, ktorá v prípade, že pacientovi z nejakého dôvodu zlyhávajú obličky, nahrádza ich funkciu a zachráni im tak život. Sú i prípady, kedy dialyzujeme našich chronických pacientov, ktorí sú hospitalizovaní,“ dodala primárka.

Úplne nová je aj prípravovňa tzv. ultračistej vody. Pri hemodialýze sú pacienti vystavení pôsobeniu veľkého množstva dialyzačného roztoku, ktorý je z viac ako 99,3 % tvorený vodou. Preto je extrémne



dôležité, aby kvalita vody bola absolútne špičková. „Tej vode, ktorú použijeme, sa hovorí ultračistá. Jej príprava vyžaduje špeciálne technológie a v novom dialyzačnom stredisku máme najmodernejší systém súčasnosti – Aquaboss,“ vysvetľuje riaditeľ spoločnosti B. Braun Avitum CZ/SK Martin Kuncek.

Úspešný transplantačný program

Kežmarská dialýza je veľmi úspešná v príprave pacientov na transplantáciu. Je to aj vďaka entuziazmu primárky Kataríny Javorskej, ktorá sa nefrológii venuje už od roku 1997. Začínala vo Vranove nad Topľou, do Kežmarku prešla v roku 2009. Dialyzačné stredisko je určené pre spádovú oblasť okresu Kežmarok, v ktorom žije vyše 73 tisíc ľudí. Dochádzajú

sem však aj pacienti zo vzdialenejších miest, napríklad z Popradu.

„Slovenská legislatíva neumožňuje zaradenie na transplantačnú listinu bez predchádzajúceho absolvovania dialyzačnej liečby. Snažíme sa byť transplantačne veľmi aktívni. Maximálna čakacia doba na obličku je dva roky, ale mnohí pacienti sa dočkajú v kratšom čase do pol roka. Jeden z pacientov mal veľké šťastie, že sa transplantácie dokonca dočkal do mesiaca. Na dialýzu nastúpil na konci novembra, koncom decembra už podstúpil transplantáciu,“ spomína primárka Javorská na muža, ktorý v súčasnosti pracuje v kežmarskej nemocnici na rehabilitačnom pracovisku.

foto: MakePro

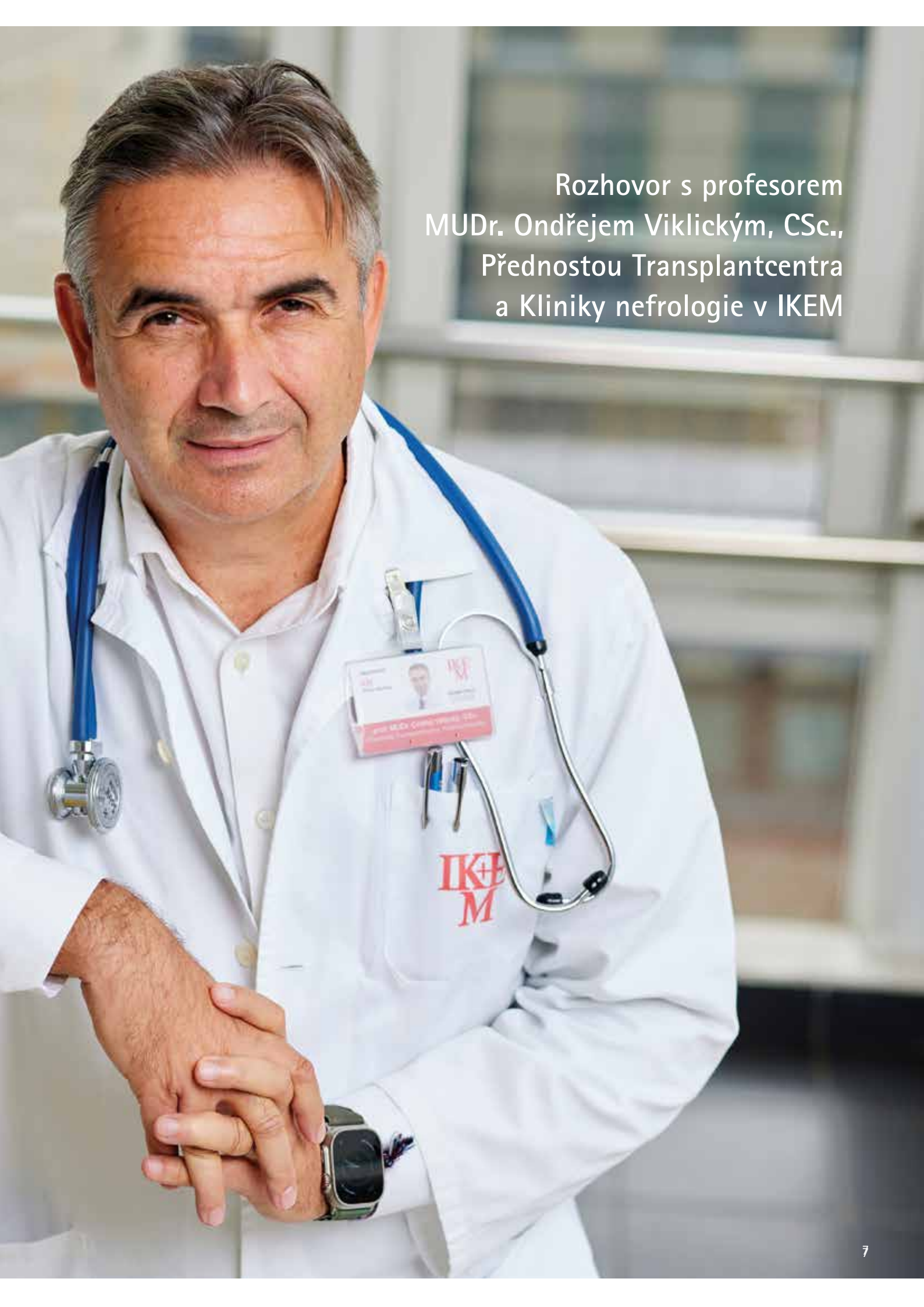
Tím Dialyzačného strediska B. Braun Avitum v Kežmarku s primárkou MUDr. Katarínou Javorskou (úplne vľavo)



Návrat do běžného bývá života po transplantaci ledviny

rychlý

Pokud dojde k selhání ledvin, přichází pomoc v podobě dialýzy a transplantace ledviny. Přestože slovo transplantace u většiny lidí budí respekt až strach, jde o výkon s relativně rychlou rekonvalescencí a časným návratem k běžnému životu. „Většina pacientů vstane z lůžka druhý den po výkonu a do domácí péče odchází obvykle po desátém dni,“ říká profesor MUDr. Ondřej Viklický, CSc., Přednosta Transplantcentra a Kliniky nefrologie Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) v Praze.



Rozhovor s profesorem
MUDr. Ondřejem Viklickým, CSc.,
Přednostou Transplantcentra
a Kliniky nefrologie v IKEM



Transplantace je náročný chirurgický výkon, jak probíhá předoperační příprava?

Příprava na transplantaci nevyžaduje žádné náročné přípravy, přesto je vhodné, aby pacienti věděli, co je čeká a co očekáváme my. Základní předpoklad je, že pacienti, kteří jsou zařazováni na čekací listinu, musí být natolik zdraví, aby zvládli samotný výkon a potransplantační péči. To znamená, že k nám jsou referováni pacienti, kteří splňují určitá kritéria a je u nich předpoklad, že operaci zvládnou a budou si užívat transplantovanou ledvinu. První vyšetření v rámci předoperační přípravy jsou pro-

váděna na dialyzačních odděleních nebo v nefrologických ambulancích, kam pacienti docházejí. Jsou to běžná vyšetření, která jsou následně zpřesňována dalšími testy, mezi které patří vyšetření srdeční katetrizace, tedy zobrazení věnčitých tepen srdečních, které nám ukáže, zda tepny nejsou zúžené, pacienti dále podstupují echokardiografii, to znamená ultrazvukové vyšetření srdce, ultrazvukové vyšetření břicha a běžná laboratorní vyšetření.

Když jsou tato vyšetření v pořádku, přichází na řadu podrobnější imunologické testy, kdy měříme hladiny

Prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc.

- Přednosta Transplantcentra, Přednosta Kliniky nefrologie a Vedoucí Transplantační laboratoře IKEM.
- Po absolvování Fakulty všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze v roce 1991 nastoupil jako lékař na III. interní výzkumnou základnu IKEM.
- V IKEM pracoval jako lékař na klinickém oddělení a JIP, následně jako zástupce vedoucího klinického oddělení.
- V letech 2002–2005 pracoval jako vedoucí lékař dialýzy a od roku 2005 do 2007 byl vedoucím lékařem klinického oddělení.
- Od roku 2007 je přednostou Kliniky nefrologie v IKEM, od roku 2005 je rovněž vedoucím Transplantační laboratoře.
- V současnosti zastává post předsedy České nefrologické společnosti.

protilátek v krvi a zjišťujeme typ bílých krvinek. Tyto informace jsou pro nás důležité s ohledem na případné riziko odhojovacích reakcí transplantovaného orgánu. Tyto testy jsou drahé a děláme je na konci série předtransplantačních vyšetření, před vlastním zařazením na čekací listinu.

Žádná speciální vyšetření třeba nejsou?

Pokud je pacient jinak zdravý a jeho jediným zdravotním problémem je selhání ledvin, tak nemusí podstupovat žádné jiné speciální vyšetření.

Jiné to je, pokud v minulosti trpěl či aktuálně trpí ještě jiným zdravotním problémem. V tom případě ještě vyšetřujeme danou nemoc, abychom věděli, jak vypadá její současný stav. Pokud někdo měl před dvaceti lety tuberkulózu, tak nepochybně budeme testovat jeho plíce, pokud měl v minulosti infarkt, tak zobrazení tepen bude daleko pečlivější než u screeningových vyšetření.

Pacienti se ptají, zda ženy musejí jít na gynekologii, zda je nutné jít k zubaři a podobně. To jsou běžná preventivní vyšetření a my předpokládáme, že pacient, který se chystá podstoupit transplantaci, o sebe pečuje po celkové stránce svého zdraví. Samozřejmě předpokládáme, že ošetřující lékař pacienta dohlídí na řádné provádění preventivních prohlídek, podobně jako u kohokoliv jiného. Nepotřebujeme potvrzení například od stomatologa nebo gynekologa o těchto vyšetřeních, ale předpokládáme, že dotyčný je sledován. Pacienti, kteří sledování nejsou, by si měli ve vlastním zájmu daná vyšetření doplnit, ale mít tato vyšetření není podmínkou transplantace.

Co výkon obnáší?

Operace je spojená s celkovou anestezií a většinou trvá od dvou do čtyř hodin. Pooperační péče probíhá na jednotce intenzivní péče, kde pacient pobyde den až čtyři dny. Z lůžka obvykle vstává druhý či třetí den. Poté je přeložen na lůžkové oddělení, kde stráví dalších pět až šest dní. Průměrná doba hospitalizace u transplantace ledviny je v posledním roce jedenáct dní.

Kdy může pacienta poprvé navštívit rodina?

V principu druhý den. V den operace není dobré plánovat návštěvy, pacient potřebuje mít trochu klidu a pečují o něj sestřičky na jednotce intenzivní péče. Od druhého pooperačního dne rodiny pacienty navštěvují bez problému a my s tím nemáme žádnou potíž.

Velké obavy ze strany pacientů jsou, kdy se sami mohou najít a kdy si mohou dojít na toaletu, jak to je?

Pacient se sám nají od prvního dne, u jídla není potřeba žádná pomoc. Co se týká toalety, je to obdobné. Pacienti mají dva dny zavedenou močovou cévku, během těchto dní se nijak neřeší močení. U stolice je situace trochu jiná, ale nikoli nějak náročná. Při operaci nedochází k otevření dutiny břišní, takže peristaltika a činnost

Pooperační péče probíhá na jednotce intenzivní péče, kde pacient pobyde den až čtyři dny. Z lůžka obvykle vstává druhý či třetí den. Poté je přeložen na lůžkové oddělení, kde stráví dalších pět až šest dní. Průměrná doba hospitalizace u transplantace ledviny je v posledním roce jedenáct dní.

střev se objevuje nultý pooperační den, nejpozději první pooperační den. Zároveň platí, že vstát z lůžka může pacient první až druhý den. Pokud vstane, může si s pomocí sestry dojít sám na toaletu.

Každá operace je spojena s riziky. Jaká rizika se pojí s transplantací ledviny?

Pooperační rizika jsou stejná jako u jakékoli jiné plánované cévní operace. Nejčastější komplikací je krvácení, pokud nastane, tak je řešené konzervativně podáváním transfuze a sledováním nebo je řešeno chirurgicky. Mohou se objevit i interní komplikace, ale těm se snažíme předejít předoperačními vyšetřeními. Zmínit lze vzácné plicní embolizace. Zhruba v pěti procentech případů dochází ke zúžení transplantovaného močového, což vyžaduje zavedení stentu, kterým moč následně prochází. Komplikací může být i rozvolnění propojení močového do močového měchýře, což může způsobit odtékání moče do okolí. To pacienta může bolet, mnohdy o tom sám ale ani neví. Pokud se toto diagnostikuje, tak pacientovi zavedeme močovou cévku a následně chirurg rozhodne, zda se komplikace bude či nebude řešit chirurgicky. K dalším komplikacím patří vznik ložiska lymfy v okolí štěpu, o tom pacient neví a v naprosté většině komplikace nepotřebuje řešení.

Obávanou komplikací je asi odhojení transplantovaného orgánu...

Ano, toho se bojíme, to je jedna z možných imunologických komplikací, které se vyskytují zhruba do deseti procent případů. K odhojování, kdy organismus nechce přijmout transplantovaný orgán, může dojít během prvních dní, což poznáme ještě během hospitalizace, nebo k němu může dojít i později, po propuštění. To se pak pacient musí vrátit zpátky do IKEM, zde podstoupí biopsii, tedy odběr kousku tkáně z transplantované ledviny, a ze vzorku se vyhodnotí další postup.

Musí po transplantaci pacient držet nějakou dietu?

V období, kdy pacienti docházejí na dialýzu, většinou mají velmi omezený pitný režim a jsou zvyklí pít třeba půl litru tekutin za den. Po transplantaci je to přesně obráceně a je nutné příjem tekutin zvýšit. V nemocnici dostávají infuze, ale i k těm musí dbát na pitný režim, ten je třeba dodržovat i následně, což obnáší vypítí dvou až tří litrů tekutin denně. Pro řadu pacientů, kteří byli delší dobu na dialýze, to může představovat problém.

Ve stravování žádné omezení není. Je pravda, že někteří pacienti mohou mít krátce po transplantaci problém s draslíkem, těm říkáme, aby nejedli banány, jahody a podobně, ale na to obvykle bývají zvyklí z dialýzy.

Pacienti by neměli držet veganskou dietu. Krátce po operaci by měli přijímat dostatečné množství bílkovin, tedy masa, a to zpočátku spíš více než méně. Dietu drží pacienti pouze vzhledem ke své případné přidružené chorobě. Pokud je pacient diabetik, tak i nadále drží dietu pro diabetiky a podobně.

Jak se má pacient a jeho rodina připravit na péči v domácím prostředí?

Transplantace ledviny není extrémně náročný výkon, tak jak to vidíme u některých nitrobřišních či kardiologických operací, a rehabilitace je poměrně rychlá. K tomu napomáhá i to, že k transplantaci přistupujeme u pacientů, kteří jsou před výkonem v dobré kondici.

Po propuštění domů by měl mít pacient klidový režim a mělo by o něj být postaráno. Měl by mít nakoupeno, uvařeno a podobně. Ale nějakou speciální rekonvalescentní péči nepotřebuje.

Máme pacienty, kteří jsou po propuštění v tak dobrém stavu, že si dojdou nakoupit a sami si uvaří, k tomu je

vede třeba to, že žijí sami. Ale samozřejmě je lepší, když na pacienta může alespoň v několika prvních dnech někdo dohlédnout. Naprostá většina našich pacientů má uspokojivý sociální status a má funkční okolí, které mu pomáhá.

Pacienti jsou z nemocnice propuštěni průměrně jedenáctý den, což je velice brzy. Jak četné jsou následné kontroly?

Po dobu několika týdnů po propuštění probíhají kontroly dvakrát týdně, následně jednou týdně, pak jednou za čtrnáct dní. Pro mimopražské pacienty je výhodnější, když jedno vyšetření probíhá u nás a druhé v místě bydliště, třeba na dialýze nebo u praktického lékaře. Pacienti, kteří jsou z Prahy, chodí na kontrolu k nám.

Pooperační sledování je dané protokolem, podle kterého se postupuje, odebíráme krev, tu posíláme do laboratoře na rozbor. Výsledky krve pro nás jsou zásadní, vyšetřujeme funkci transplantované ledviny a hladinu imunosuprese, takže víme, kolik v sobě má pacient účinné látky, která potlačuje obranyschopnost organismu, což je zásadní. Tyto parametry sledujeme při každé kontrole.

Vzácně s odstupem po transplantaci u některých pacientů kontrolujeme přítomnost některých virů v organismu. Jde o viry, které jsou typické u pacientů po transplantaci. Pokud se přítomnost virů prokáže, tak nasazujeme léčbu, aby nevznikly komplikace. S postupujícím časem se kontroly prodlužují, po prvním a druhém roce chodí na kontroly po třech měsících.

V souvislosti s tématem transplantace se často mluví o koordinátorkách, jaká je jejich role v době rekonvalescence?

Potransplantační péči zajišťuje zkušený tým, jehož podstatnou součástí jsou zdravotní sestry – koordinátorky. Na koordinátorky pacienti mají kontakt a v okamžiku



jakýchkoli potíží je kontaktují, tato pomoc je k dispozici 24 hodin denně. Během noci tuto funkci přebírají sestry a lékaři držící službu.


My chceme a potřebujeme vědět vše, co se děje. Pokud má pacient teplotu, bolesti nebo jiné potíže, okamžitě, bez odkladu kontaktuje koordinátorky a ty problém začnou řešit.

Pacienti s větším odstupem od transplantace v případě potíží většinou kontaktují své praktické lékaře nebo nefrology z blízkého dialyzačního střediska.

*Text: Petra Hátlová
foto: MakePro*

Oblička darovaná

z lásky



Príbeh príbuzenskej transplantácie a lásky vám prináša manželský pár Figlárovcov zo Slovenska. Architekt Jozef Figlár už deväť rokov šťastne žije s obličkou, ktorú mu darovala jeho manželka Zuzana. Obávali sa manželia možných komplikácií? A ako situáciu vnímala celá rodina?

Pánovi Figlárovi diagnostikovali cukrovku v roku 2000. O jedenásť rokov neskôr lekári pri vyšetreniach zistili poškodenie obličky. „Následne som sa dostal do starostlivosti pani doktorky Javorskej v Kežmarku, ktorá mi v priebehu liečby odporučila transplantáciu vzhľadom na výrazné zhoršenie stavu obličiek. Čakacia listina bola v tom čase asi dva roky, preto som hľadal darcov zo svojho okolia. Manželka sa hneď ponúkla a na vyšetrenia vtedy išiel aj môj najstarší brat,“ opisuje začiatok príbehu Jozef Figlár. Podľa jeho slov bol jeho brat vo všetkých výsledkoch testov maximálne vhodný, zatiaľ čo jeho manželka bola minimálne vhodná. Aj napriek tomu sa rozhodla darovať manželovi obličku, aby mu pomohla.

Spomínané Slovenské dialyzačné stredisko v Kežmarku je v spádovej oblasti okresu Kežmarok, kde žije viac ako 73 000 ľudí. Prichádzajú sem však aj pacienti zo vzdialenejších miest, napríklad z Popradu. Vedenie dialyzačného strediska sa snaží byť veľmi aktívne v oblasti transplantácií. „Maximálna čakacia doba na obličku sú dva roky, ale mnohí pacienti ju dostanú za menej ako pol roka,“ komentuje MUDr. Katarína Javorská, vedúca dialyzačného strediska a nefrologickej ambulancie B. Brauna v Kežmarku.

Pevné rozhodnutie

„Lekári nás varovali pred možnými komplikáciami,“ povedal Figlár, ale rozhodnutie jeho manželky Zuzany zostalo nezmenené. „Pri ďalších vyšetreniach mojej manželky lekári okrem iného zistili, že má veľmi dobre zásobené obličky,“


opísal ďalej Figlár jeden z plusových a pozitívnych momentov. Transplantácia sa následne uskutočnila 7. apríla 2014 v Banskej Bystrici. Transplantačné centrum v Banskej Bystrici prvýkrát v Slovenskej republike použilo robotickú technológiu, takže obličku Zuzane Figlarovej odobral robot.

Transplantácia bola úspešná, s manželkou chodia na pravidelné lekárske kontroly a obaja sa tešia dobrému zdraviu. „Teraz sme absolvovali jednu z kontrol a výsledky mojej manželky sú výborné, ako z učebnice,“ hovorí pán Figlár.

Žiť s vďačnosťou

Jozef Figlár musí naďalej držať cukrovku na uzde, a tak čo najviac chrániť transplantovanú obličku. Tento rok oslavuje so svojou manželkou 31. rok spoločného života. Majú spolu tri deti, najmladšia dcéra je lekárkou v Prahe. Transplantácia obličky ju počas stredoškolských štúdií natoľko inšpirovala, že o nej napísala ročníkovú prácu. „Môj životný príbeh ju priviedol k tomu, že sa začala bližšie zaujímať o medicínu, prihlásila sa, úspešne vyštudovala a teraz je lekárkou,“ vysvetľuje Figlár.

„Som veľmi vďačný svojej manželke, ktorá napriek všetkým rizikám, že to nemusí vyjsť, dobrovoľne a bez váhania podstúpila celú transplantáciu. Obaja sme veriaci, takže veríme aj v zásah vyššej moci. Ďakujem Bohu, lekárom a celému zdravotníckemu personálu, ktorý nám všetko pripravil a zabezpečil,“ uzatvára svoj príbeh Figlár.



Společnost B. Braun Avitum se dlouhodobě zaměřuje na udržitelnost hemodialyzační péče a podporuje koncept tzv. zelené dialýzy. V rámci neustálého zlepšování jsme na našich dialyzačních střediscích provedli úvodní environmentální přezkoumání již v roce 2011. Získané výsledky nás trochu překvapily. Bylo to totiž v době, kdy se nefrologická komunita ještě intenzivně nezabývala dopadem hemodialyzačního ošetření na životní prostředí.

Zelená dialýza má u nás zelenou

V současnosti je tomu jinak. Jak provozovatelé dialyzačních středisek, tak zdravotnický personál už velmi dobře ví, že dialyzační střediska spotřebovávají více vody a elektřiny a produkují více nebezpečného odpadu než jiná oddělení v nemocnici, a dokonce více než některé malé průmyslové podniky. Je to těžko uvěřitelné, ale pacient podstupující hemodialyzační léčbu třikrát týdně po dobu 4 hodin spotřebuje asi 18 000 litrů vody a 800–925 kWh elektřiny ročně. To znamená, že na jedno hemodialyzační ošetření potřebujeme v závislosti na modalitě 350–400 litrů vody, 10–12 kWh elektrické energie a vyprodukujeme kolem 1,00–1,20 kg nebezpečného odpadu.

Hemodialyzační ošetření prováděné třikrát týdně na dialyzačním středisku má uhlíkovou stopu 3,8 tuny ekvivalentu CO₂ na pacienta a rok. Domácí hemodialýza je šetrnější k životnímu prostředí, odpadá transport pacienta na dialyzační středisko a je možné optimalizovat dodávky zdravotnického materiálu.

Závazek k životnímu prostředí

Po analýze všech výsledků jsme se rozhodli zaměřit na koncept zelené dialýzy, definovat hranice našeho systému environmentálního managementu, plně implementovat do každodenní klinické praxe požadavky normy ISO 14001 a získat externí certifikaci od renomo-

vané německé certifikační společnosti TÜV SÜD. To se nám povedlo již v roce 2012 a od té doby jsme naši certifikaci úspěšně obhájili každý rok.

Vycházeli jsme z toho, že hemodialyzační ošetření se provádí velmi podobným způsobem na všech pracovištích. Všechna dialyzační střediska by proto měla dosahovat podobnou environmentální výkonnost, ale někdy to tak není, v závislosti na mnoha faktorech. Pravidelné srovnávání výsledků environmentální výkonnosti mezi dialyzačními středisky nám umožnilo zjistit, jestli dosahuje každé naše pracoviště požadovaných hodnot, provést analýzu kořenové příčiny a případně definovat

nápravná opatření. Také jsme zjistili, že i když se hodnoty environmentální výkonnosti pohybují v rámci přijatelných hodnot, někdy se v průběhu času postupně mění. Proto nestačí sledovat hodnoty výkonnosti v konkrétní chvíli, ale je nutné provádět analýzu trendů, která nám pomůže naznačit budoucí vývoj a včas reagovat.

Dobrým příkladem z naší praxe je optimalizace procesu hospodaření s odpady na dialyzačním středisku. V roce 2011 se při každém hemodialyzačním ošetření vyprodukovalo 1,8 kilogramů nebezpečného odpadu, v současné době je to pouhý 1 kilogram ve všech našich dialyzačních střediscích. Nejenom že chráníme životní prostředí, také snižujeme náklady. Takto uspořené zdroje pak můžeme použít pro další vylepšení našich dialyzačních středisek a další zvýšení komfortu pro naše pacienty.

Zásadní tedy je, jak monitorujeme a snižujeme spotřebu vody a elektrické energie na jedno hemodialyzační ošetření, jak šetříme materiály a optimalizujeme dopravu, snižujeme objem nebezpečného odpadu, informujeme pacienty o našem environmentálním



Jitka Pancířová, globální manažerka kvality pro dialyzační střediska ve společnosti B. Braun Avitum, stojící před nádržemi přístroje pro přípravu A-konzentrátu a jeho distribuci přímo k dialyzačním přístrojům na dialyzačním středisku v Tepličích

závazku a pravidelně školíme personál, jak se v souvislosti s těmito procesy a postupy chovat v každodenní praxi.

Všechny tyto parametry lze nasměrovat k větší udržitelnosti nefrologické péče, to je ten celkový koncept, kterému říkáme zelená dialýza. Velmi si vážíme spolupráce s našimi pacienty, kteří se s námi zapojují do různých zelených projektů a pomáhají nám chránit životní prostředí, ať už se jednalo o sázení stromů v blízkosti našich dialyzačních

středisek nebo o spolupráci při šetření přírodních zdrojů.

Jak pomáhá technologie?

Pro zelenou dialýzu je také zásadní dostupnost sofistikované technologie například reverzní osmózy. Středně velké dialyzační středisko za rok spotřebuje 2,5 milionu litrů vody, což je téměř jeden olympijský plavecký bazén. Hodně vody lze ušetřit pomocí moderních systémů na úpravu vody, protože produkují mnohem méně odpadní vody než starší modely a jsou v odpovídající míře efektivnější. S našimi sofistikovanými systémy pro úpravu vody pro dialýzu dokážeme v některých z našich dialyzačních středisek ušetřit až 40 % vody, což je zhruba jeden milion litrů vody ročně. Nevyužitá voda z úpravy vody nutně nemusí skončit jako odpadní voda, ale může se používat ke splachování toalet nebo zalévání zahrady.

Dalším klíčovým technologickým prvkem zelené dialýzy je příprava A-konzentrátu přímo na dialyzačním



Udržitelná budova Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Bruntále

Věděli jste, že...

Pacient podstupující hemodialyzační léčbu třikrát týdně po dobu čtyř hodin spotřebuje asi 18 000 litrů vody a téměř megawatthodinu elektřiny ročně? To znamená, že na jedno hemodialyzační ošetření potřebujeme 350–400 litrů vody, 10–12 kWh elektrické energie a vyprodukujeme přes kilogram nebezpečného odpadu.

středisku a centrální rozvod A-koncentrátu. Toto umožňuje náš přístroj pro přípravu A-koncentrátu a jeho distribuci přímo k dialyzačním přístrojům. Na každé hemodialyzační ošetření potřebujeme okolo pěti litrů A-koncentrátu, který se obvykle dodává v jednorázových plastových kanystrech.

Dříve jsme na dialyzační střediska dováželi velký objem malých kanystrů s A-koncentrátem. V současné době dostávají dialyzační střediska pouze několik kusů vysoko-objemových zásobníků se suchým A-koncentrátem v prášku (tzv. cartridge). Suchý A-koncentrát se v přístroji smíchá s ultračistou vodou, která je dostupná na každém našem dialyzačním středisku a A-koncentrát si vyrobíme přímo na místě.

V porovnání s pětilitrovými plastovými kanystry je cartridge recyklovatelná a má mnohem větší objem, váží 220 kg. Výrobce ji plní opakovaně. To znamená, že s přístrojem pro přípravu A-koncentrátu a jeho distribuci přímo k dialyzačním přístrojům se použije až o 98 % méně plastu a sníží se frekvence dodávek, což přináší úsporu až 75% emisí CO₂ na litr koncentrátu.

Udržitelnost má mnoho tváří

Do konceptu zelené dialýzy lze také zahrnout digitalizaci dokumentace, správnou obsazenost dialyzačních přístrojů a plánování směn, jinými slovy zredukovat čas, po který přístroje běží naprázdno, design budovy dialyzačního střediska, správné používání topení a klimatizačních zařízení. Optimalizovat

můžeme i osvětlení, když instalujeme detektory pohybu a stmívače osvětlení v méně používaných částech dialyzačního střediska jako jsou sklady a chodby. O tom si ale povíme někdy příště.

Během posledních let, kdy se intenzivně věnujeme udržitelnosti dialyzační péče, jsme došli k závěru, že dialyzační střediska mohou sloužit jako tzv. zelený vzor pro pacienty, zaměstnance jiných oddělení v nemocnici, zúčastněné strany a komunitu tím, že implementují zelené strategie do každodenní praxe a podporují ekologicky odpovědné postupy a chování.

*Jitka Pančířová
globální manažerka kvality pro dialyzační
střediska B. Braun Avitum*



ISO 14001 je mezinárodní norma pro systémy environmentálního managementu (EMS) a společnost B. Braun Avitum je držitelem této certifikace již od roku 2012

Použité zdroje:

1. The Environmental Impact of Dialysis vs Transplantation. M. Grafals, R. Sanchez. Medstar Georgetown Transplant Institute, Georgetown University, Washington, DC Environmental Health, Harvard University, Boston, MA. Meeting: 2016 American Transplant Congress, Abstract number: C74
2. Environmental Guidelines for Dialysis A Practical Guide to reduce the environmental burden of dialysis, first edition September 2011, ISBN: 978-84-615-0998-0, accessible at www.edtnaerca.org
3. Green Excellence in Dialysis – Recommendations for Sustainable Kidney Care, first edition September 2022, ISBN: 978-84-09-42876-2 accessible at www.edtnaerca.org

Odpovídá MUDr. Roman Kantor

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



Manžel dochází na dialýzu a čeká na transplantaci. Přesto pije tvrdý alkohol, vypije i lahev rumu za večer před spaním. Jak mu mám vysvětlit, že ho alkohol ničí?

Alkoholismus, a požití láhve tvrdého alkoholu na noc alkoholismem určitě je, patří mezi tzv. kontraindikace transplantace orgánů. Bohužel lékaři se vždy nemusí o závislosti na alkoholu nebo drogách u svých pacientů dozvědět. Existují speciální testy, které mohou na alkoholismus poukázat.

Podání informace o tom, že alkohol vašeho manžela ničí, je sice pro další práci s pacientem zásadní, ale rozhodující je přístup samotného pacienta. Pokud si sám neuvědomí, že má problém, který je třeba řešit a sám se nerozhodne pro řešení, nemůže s tím příbuzný více udělat. Teprve tehdy, když mu dojdou důsledky

jeho závislosti a obrátí se o pomoc na protialkoholní ambulanci, má určitou šanci s pomocí odborné péče zbavit se své závislosti. K zařazení na čekací listinu se doporučuje nejméně roční abstinence.

Doporučuji o závislosti manžela informovat ošetřujícího lékaře na dialýze, který pak může manželovi dát jasnou podmínku abstinence pro zařazení na čekací listinu. Poskytnutí této informace lékaři nelze chápat jako zradu vůči manželovi. Naopak. Jedná se o prevenci možných tragických následků možné kombinace užívání imunosupresivní terapie po transplantaci ledviny s užíváním alkoholu.



Můj syn je zařazený na čekací listinu na transplantaci ledvin, je mu 24 let. Bojím se, zda v pořádku přijme jeho tělo novou ledvinu. Má Alportův syndrom.

Pacienti s Alportovým syndromem mají obecně výborné výsledky transplantací. Nemají vyšší riziko odmítnutí ledviny než ostatní pacienti. Výjimečně je u nich po

transplantaci popisována anti GBM glomerulonefritida, kdy imunitní systém vyhodnotí normální kolagen transplantované ledviny jako cizorodý materiál.

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.

O důležitosti psychické pohody

A person with long hair, wearing a pink long-sleeved shirt, is sitting in a lush green field. Their right hand is held out flat, palm up, in a gesture of openness or offering. The background is a soft-focus green field with some yellow and white flowers. The overall mood is peaceful and serene.

K dnešnímu tématu mě inspiroval herec Jaroslav Dušek, který se v nedávném rozhovoru vyjádřil poněkud neomaleně o lidech s rakovinou. Výrok pana Duška velmi rezonoval společností a stal se předmětem mnoha debat napříč sociálními sítěmi i různými médii. Co vlastně zmíněný pan Dušek řekl? Ve zkratce to, že lidé, kteří onemocní rakovinou, nechtějí žít, nemají rádi život, a proto onemocní. Za mne nešťastně a neomaleně řečeno. Pojďme se společně na celé téma podívat, protože vysvětlení je o mnoho složitější.



a to nejen při nemoci

Je známo, že za některé nemoci si opravdu můžeme tak trochu sami. Každý dobře ví, jak se stravuje, zda má či nemá odpovídající váhu, zda se dost hýbe, kolik cigaret vykouří a kolik vína nebo piva vypije. Již na základní škole se dozvíme, co je pro zdraví dobré a co špatné. Tyto informace nám nikdo netají, máme k nim přístup, byť se v průběhu našeho života s ohledem na nové a nové výzkumy mohou měnit, ale zásadní principy zůstávají.

Prostě a jednoduše řečeno: informace, že nemáme mít nadváhu, máme se dostatečně hýbat, chodit na vzduch a že nemáme kouřit, máme všichni. Také všichni víme, že nemáme pít alkohol, a pokud už se nám do ruky dostane, že ho máme pít jen velmi střídmě. Všichni také víme o škodlivých účincích drog. Dále nám je známo, že našemu zdraví neprospívá nedostatek spánku a přemíra stresu. Kdo ale tato všechna pravidla dokáže zcela dodržovat? Kdo má opravdu dokonalou životosprávu a dodržuje vše doporučené do posledního detailu? Každý máme svou rodinu a přátelé, takže se porozhlédneme kolem sebe. Já osobně moc takto uvědomělých lidí kolem sebe nemám. Pár ano, ale moc jich není, včetně mě samotné.

Vytažený Černý Petr

Je pravdou, že lidí, kteří nikdy neřešili své zdraví ani prevenci, nebo na to naprosto rezignovali, je většina z těch, co plní oddělení nemocnic. Tito lidé, pokud by žili jinak, by se do nemocnic vlastně ani nemuseli dostat.

Pak jsou ale tací, kteří i kdyby vše dodržovali na sto procent, by stejně onemocněli. Zdravý životní styl jim jistě pomůže nemoc třeba oddálit či udržovat v přiměřených mezích, nicméně v jednu chvíli se spustí předem daný, většinou neovlivnitelný a geneticky nastavený program a nemoc propukne.

Je to dílem náhody, kdo si tuhle špatnou kartu vytáhne. Dílem náhody proto, že zatím nemáme vysvětlení, proč někdo v sobě tento destruktivní program má a někdo ne.

Nešetrný výrok pana Duška ubližuje zvláště druhé zmíněné kategorii nemocných, i když ani ta první si ho dle mého názoru nezaslouží. Je pravda, že někteří lidé nemají rádi život ani sebe, což je vnitřně uvádí do stresu, jenž, jak víme, ovlivňuje imunitu, která když nepracuje, jak má, může dát prostor ke vzniku choroby. Mohu se domnívat, že tohle je asi to, na co nás chtěl pan herec upozornit.

A známé je i to, že pozitivní přístup k sobě, ke světu, a nakonec i k nemoci, která nás postihla, vede k lepším výsledkům v léčbě a někdy i k prodloužení života. Jsou tam ale jistě mnohá ALE. A ta my ještě neznáme, věda k nim nemá zatím přístup a lidé jako pan Dušek též ne, i když se tak tváří.

Otázky o životě

A to je to, co ubližuje a znejišťuje již tak zoufalé vážně nemocné pacienty a jejich příbuzné. Nepotkala jsem nemocného, který by se sám sebe neptal, co udělal v životě špatně, co měl dělat jinak, kde udělal chybu. Těžce nemocní pacienti trpí výčitkami, co všechno měli udělat jinak, jak se sebou měli zacházet lépe. Pokud jim do tohoto již tak bolestného rozpoložení někdo pošle zprávu, že nemoc byla jejich volba, ke zlepšení psychického stavu zcela jistě nedojde. A vyřknout takovou myšlenku může jen člověk necitlivý a arogantní.

Mě samotnou to velmi mrzí ze dvou důvodů. Tím prvním je, že nemocný člověk si nezaslouží, aby k němu někdo takto necitelným způsobem vůbec přistupoval, druhým důvodem je, že mnoho těžce nemocných může kvůli takovému výroku zanevřít na to, co funguje a život zdravého či nemocného zlepšuje. Tím mám na

Mgr. Helena Petrová, klinická psycholožka

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





Jak myslíte, tak žijete

Pozitivní přístup k sobě, ke světu, a nakonec i k nemoci, která nás postihla, vede k lepším výsledkům v léčbě a někdy i k prodloužení života. Jsou tam ale jistě mnohá „ale“. A ta my ještě neznáme, věda k nim nemá zatím přístup a lidé jako pan Dušek též ne, i když se tak tváří.

Ať nám fyzické tělo slouží dobře či s omezeními, jsme většinou schopni na základě práce se svými emocemi zlepšit naše prožívání, zbavit se mnoha stresů, strachů a mít život raději. Zkuste se i vy zaměřit na vlastní a pozitivní myšlenky.

mysli práci na sobě a své psychice, která dokáže výrazně zvýšit kvalitu života člověka somaticky zdravého i nemocného.

Ať nám tělo slouží dobře či s omezeními, jsme většinou schopni na základě práce se svými emocemi zlepšit naše prožívání, zbavit se mnoha stresů a mít život raději. Mnoho lidí tohle dokázalo paradoxně až díky nějaké nemoci nebo události, která je zastavila a oni byli nuceni mnohé ve svém životě změnit a přehodnotit. Nechci, aby to vyznělo, že by každý měl vážně onemocnět, to v žádném případě. Jen vím, že u těch, kteří se potkali tváří v tvář s nějakou negativní či vážnou situací, mnohdy k přehodnocení způsobu života dojde.

Průvodce krajinou naší duše

Byla by škoda, aby na základě jednoho necitlivého výroku byl šmahem odmítnutý celý svět alternativních přístupů, který pan Dušek evokuje, a nahlížení na sebe sama. Zamyšlení nad tím, co všechno náš život ovlivňuje a jak se nám v něm daří, není občas od věci. A že krom fyzického těla máme i psychiku, víme, a jak nás dokáže potrápit, známe také. Proto je třeba si udržovat psychickou pohodu.

Dobry průvodce krajinou naší vlastní duše může nemocnému a jeho rodině velmi pomoci. Jak takového průvodce poznáme? Prvně nám musí být sympatický – to je v případě, že chceme pracovat se svou psychikou základní podmínka úspěchu. Na rozdíl od např. chirurga, ten nám osobnostně sedět nemusí, ale musíme důvěřovat jeho práci. Za další, průvodce či pomocník s psychikou nesmí mluvit do léčby základního somatického onemocnění. Každý se má věnovat tomu, co umí. Může s vámi nastavenou léčbu probírat, diskutovat o ní, ale nikdy by v tomto směru neměl udávat žádné rady.

A kdo by to měl být, kdo může v nemoci pomoci s psychickým zdravím? Nejbezpečněji psycholog, psychiatr, ale i nemocniční kaplan. Může to být i člověk z jiných oborů, který se o propojení psychického a fyzického zdraví zajímá. Nicméně nikdy by nemocného neměl odrazovat od léčby doporučené lékařem, podložené vědeckými výzkumy a nahrazovat je něčím jiným. Důležité je, aby tento odborník dokázal respektovat vás jako člověka ve své celistvosti, tedy i s nemocí, jež se musí řešit. A aby tím pomáhal léčbu zvládnout a zaintegrovat do života.

*Mgr. Helena Petrová
klinická psycholožka Institutu klinické a experimentální medicíny*

Kolik kroků stačí denně udělat pro zdraví?

Pohybová aktivita jde ruku v ruce s fyzickou zdatností, tělesným i mentálním zdravím a správným životním stylem. Pravidelným pohybem můžete předcházet řadě onemocnění a posilovat imunitu. Již při 4 000 krocích za den snižujete riziko určitých onemocnění a podporujete svou kondici. Právě to zjistila nová vědecká studie.

Zdroj: Maciej Banach, Joanna Lewek, Stanisław Surma, Peter E. Penson, Amirhossein Sahebkar, et al. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis in European Journal of Preventive Cardiology [online]. 2023 [cit. 2023-9-5]. Dostupné z: <https://academic.oup.com/eurjpc/advance-article/doi/10.1093/eurjpc/zwad229/7226309?login=false>



Fyzické zdraví je nedílně propojené s psychikou člověka, proto je důležité dbát na správný životní styl, pravidelný pohyb, zdravý spánkový režim a dostatek potřebných živin. Pohybem můžeme předejít mnoha onemocněním a zároveň nám pomáhá cítit se dobře a zlepšuje naši náladu. Nebojte se podpořit svou aktivitu, například cestou na nákup vystupte o zastávku dříve z autobusu. Krátká procházka vám udělá dobře, a i tyto zdánlivě nepatrné změny vaše zdraví ocení.

Říkalo se, že 10 000 kroků za den je základ. Proč?

Pro budování zdravého životního stylu a prevenci onemocnění byla dříve stanovena hranice 10 000 kroků denně. Avšak určený počet kroků byl spíše vedlejší produkt marketingové kampaně olympijských her v Japonsku nežli vědecky podloženým doporučením odborníků.

Pomyslný parametr nastavil vědec, který zkoumal pohybovou aktivitu v krocích na japonské populaci. Zjistil, že průměrný Japonec denně ujde 3 500 až 5 000 kroků a chtěl tuto hranici posunout. Začal aktivně prosazovat desetitisícový denní limit jako nový předpoklad pro lepší zdraví.

Nikomu neublíží denně nachodit 10 000 kroků a více, ale statisticky se k tomuto počtu přiblíží jen menší množství členů populace. Překročení dané hranice kroků lidem neposkytovalo větší záruku ochrany proti předčasnému úmrtí. I přes to, že tato kroková hranice nebyla vědecky podložena, stále platí, že čím více se hýbete, tím více děláte pro své zdraví.

Studie z roku 2023:

Pro prevenci stačí již 4 000 kroků denně

Věděli jste, že dle nejnovější studie z roku 2023 zveřejněné v časopise *European Journal of Preventive Cardiology*, jedná se o časopis Evropské kardiologické společnosti, již při 4–5 tisících krocích denně lze předcházet onemocněním a snižovat pravděpodobnost úmrtí v mladém věku? Předchozí „pravidlo“ deseti tisíc kroků za den bylo vědci v rámci provedené studie sníženo o více než polovinu. Studie pracovala se vzorkem téměř

227 000 jedinců s průměrným věkem účastníků 64 let. Studie došla k několika závěrům:

- Již 500 kroků za den snižuje rizika předčasného úmrtí o 7 %.
- 2 000 až 4 000 tisíce kroků denně snižují riziko vážných onemocnění o 40 %.

Vědci se kromě souvislosti počtu kroků s úmrtností zabývali také věkem a pohlavím. Studie se jako první v historii výzkumu pohybové aktivity obyvatelstva zabývá regionálními rozdíly s ohledem na klimatické podmínky. Studie analyzovala údaje ze 17 studií provedených v Austrálii, Japonsku, Norsku, Španělsku, Spojeném království a Spojených státech.

Chůzí k lepšímu zdraví

Pro budování zdravých životních podmínek stačí ujít denně přes 2 000 až 4 000 kroků denně. Pokud nachodíte přes dva tisíce kroků, rapidně se snižuje možnost úmrtí z důvodů onemocnění srdce, cév a problémy s krevním tlakem. Čtyři tisíce kroků za den pak snižují riziko úmrtí z jakékoli příčiny. Takové jsou zjištění této nové studie.

Ujít alespoň dva tisíce kroků může být při upoutání na lůžko či dlouhodobém sezení nesnadný úkol. Sezení zvyšuje riziko srdečního onemocnění a vytváří příznivé prostředí pro řadu nemocí. Dopřejte si proto krátké protažení nohou mezi prací nebo si po obědě zajděte na procházku.

Nikdy není pozdě začít

Pokud začínáte s pravidelným pohybem nebo se pomalu dostáváte zpět na nohy po úrazu či nemoci, nastavte si svůj denní počet kroků níže. Začněte na dvou tisících a každý týden o tisícovku přidávejte. Postupem času se příjemným tempem vrátíte zpět do kondice a nastartujete lepší životní styl.

Odborníci doporučují udělat alespoň čtyři tisíce kroků za den, ale jediným pohybovým limitem jsme my sami. Neváhejte vyrazit na výlet, procházku se svou rodinou a zpříjemněte si den na čerstvém vzduchu.

Kateřina Vlková

Podzimní chutě na vlně karamelu

Salát s pečenou dýní a popcornem ve slaném karamelu

Dýni důkladně omyjeme, nakrájíme na měsíčky, dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme ji v troubě 20 až 30 minut na 200 °C, dokud nezměkne. Než nám dýně vychladne, připravíme si karamelový popcorn. Do nerezového hrnce nalijeme olej, přidáme máslo a necháme rozpustit. Pak přisypeme kukuřici na popcorn, přikryjeme poklicí a na středním plamenu zahříváme a necháme kukuřici vypukat. Pozor, nesmíme nechat příliš dlouho, aby se nám popcorn nepřipálil.

V rendlíku rozpustíme cukr ve vodě, lehce osolíme a postupně na nízkém plamenu zahříváme, dokud se voda neodpaří a cukr nezkaramelizuje. Karamel by měl mít světle ryšavou barvu, nechceme, aby se připálil. Přidáme máslo, promícháme, odstavíme, přisypeme popcorn a protřese. Popcorn se slaným karamellem vysypeme na plech s pečícím papírem, když trochu zchladne, tak ho rozdělíme na jednotlivé kousky.

V malé misce si připravíme dresink na salát. Umícháme hladkou emulzi z dijonské hořčice, olivového oleje, citronové šťávy a medu, nezapomeneme zlehka osolit i opepřit. Na talíř naskládáme pečenou dýni, omytá a na plátky nakrájená jablka, šalotku a lístky rukoly. Žervé opatrně nakrájíme na menší kostky a rozložíme na salát. Vše důkladně pokapeme dresinkem a nakonec ozdobíme slaným popcornem.

Ingredience / 4 porce / salát:

- 160 g dýně Hokkaido
- 1 jablko (150 g)
- 40 g rukoly
- 40 g cibule šalotky
- 1 lžička dijonské hořčice (5 g)
- 2 lžíce olivového oleje (20 g)
- 1 lžíce citronové šťávy (10 g)
- 1 lžička medu (5 g)
- 50 g žervé
- sůl, pepř

Upozornění: Recepty pro vás kontrolují naše nutriční specialistiky, nemusíte se tedy bát si na pokrmech pochutnat. Dialyzovaní pacienti by nicméně měli dbát zvýšené opatrnosti, například při konzumaci ovoce.



Ingredience / 4 porce / popcorn slaný karamel:

- 30 g kukuřice na popcorn
- 20 ml slunečnicového oleje
- 10 g másla na popcorn
- 50 g cukru
- 25 ml vody
- 10 g másla na karamel
- špetka soli

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 249 kcal,
bílkoviny: 3 g, sacharidy: 31 g, tuky: 11 g,
vláknina: 2 g, fosfor: 73 mg, draslík: 265 mg





Kuřecí paličky na jablkách

Do mísy dáme prolisované stroužky česneku, jablečný džus, jablečný ocet, dijonskou hořčici, sójovou omáčku, mletou papriku, skořici, pepř a vymícháme marinádu do hladka. Pak do uzavíratelné krabičky postupně naskládáme kuřecí paličky a pořádně je zalijeme marinádou. Necháme marinovat alespoň dvě hodiny, ideálně přes noc.

Před pečením si nakrájíme na měsíčky omytá a očištěná jablka a červenou cibuli. Kuřecí paličky naskládáme do pekáče, mezi ně vložíme měsíčky cibule a jablek, přelijeme marinádou, osolíme a navrch poklademe plátky másla.

Pečeme v předem vyhřáté troubě na 200°C horkovzduch po dobu 15 minut, pak teplotu snížíme na 180°C a pečeme přibližně 40 až 50 minut. V polovině pečení paličky otočíme. Nakonec troubu přepneme na gril, zvýšíme teplotu na 250 °C a dopečeme ze všech stran dozlatova. Před podáváním posypeme paličky nejmenno nasekanou hladkolistou petrželkou.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie: 393 kcal, bílkoviny: 32 g, sacharidy: 11 g, tuky: 24 g, vláknina: 3 g, fosfor: 325 mg, draslík: 762 mg

Ingredience / 4 porce

- 8 kuřecích paliček
- 1 lžička jablečného octa (5 g)
- 100 ml jablečného 100% moštu
- 1 jablko (150 g)
- 1 červená cibule (90 g)
- 2 stroužky česneku (12 g)
- 1 lžice dijonská hořčice (15 g)
- 1 lžička sójové omáčky se sníženým obsahem soli (3 g)
- 1 lžička mleté sladké papriky (2 g)
- 20 g másla
- 1 lžička nasekaných lístků petržele
- pepř, sůl a špetka skořice



Tip

Ke kuřecím paličkám se hodí vařený bulgur či kuskus, krásně do sebe vsákne výpek z kuřete.

Ingredience / 16 porcí / těsto:

- 130 g hladké mouky
- 100 g másla
- 2 vejce
- 150 g třtinového cukru
- 20 g vanilkového cukru
- 1 lžička prášku do pečiva bez fosfátů (3 g)
- 1 hruška (90 g)
- špetka mletého kardamomu a skořice
- špetka soli

Karamelová omáčka:

- 100 g cukru
- 50 ml vody
- 100 g smetany (33%)

Nutriční hodnoty na 1 porci:

energie: 176 kcal, bílkoviny: 2 g,
sacharidy: 24 g, tuky: 8 g, vláknina: 0,4 g,
fosfor: 33 mg, draslík: 35 mg



Hruškový koláč s karamellem

V menším hrnci s tlustým dnem si rozpustíme máslo, přidáme třtinový i vanilkový cukr a pár minut na nízkém plameni za stálého míchání prohřejeme, aby se nám cukr rozpustil. Odstavíme a necháme vychladnout. Mezitím si do mísy prosejeme hladkou mouku, přidáme prášek do pečiva, špetku soli, koření a promícháme.

V hrnci s vysokými stěnami rozpustíme ve vodě cukr na karamelovou omáčku za stálého míchání. Na mírném plameni prohříváme a necháme cukr zkaramelizovat. Když má ryšavou barvu, tak karamel na chvíli odstavíme, opatrně přilijeme smetanu a vrátíme na mírný plamen. Karamel nejdřív zcuckovatí, ale díky míchání a zahřívání se postupně rozpustí a vznikne krémová karamelová omáčka.

Formu 20×20 cm vyložíme pečícím papírem vymazaným máslem. Do vychladlé směsi cukru s máslem zamícháme metličkou suchou směs. Přidáme polovinu nadrobno nakrájených hrušek, zamícháme a těsto nalijeme do formy. Navrch nasypeme druhou polovinu nakrájených hrušek a pokapeme karamelovou omáčkou. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C horkovzduch po dobu 40 až 50 minut. Necháme pár minut zchladnout a až poté z formy překlopíme na mřížku. Koláč nakrájíme po vychladnutí na šestnáct kousků.

Recepty pro vás
připravila
Eva Mašová
foodbloggerka
a redaktorka
maves_kitchen.





Z Týnce
do Mělníka a zpět
labskou
vodní cestou

Dovolená strávená cestováním obytným autem může být zajímavá, ale plavba s přáteli nebo rodinou na obytné lodi, kterou si řídíte sami, to je teprve to pravé dobrodružství. A přitom k tomu nepotřebujete žádné zkušenosti, průkazy nebo povolení. Stačí si půjčit loď v půjčovně, nechat se tam za pár hodin proškolit a bez obav vyplout – co třeba k soutoku Labe s Vltavou do Mělníka!

Letní dovolenou lze strávit mnoha způsoby, plavba obytnou lodí po řece patří k těm méně obvyklým, leč pohodovějším variantám. Většinu cesty pomalu plujete na plavidle a sledujete ubíhající krajinu, rybáře, ostatní lodě. Pohled na i důvěrně známou krajinu z hladiny řeky je nový, neobvyklý, dobrodružný a romantický. Občas je cesta zpestřena proplutím zdymadlem, zastávkou na koupání nebo prohlídkou některého města, kterých je kolem řeky vždy dostatek. Pokud prší, můžete si v útulné kajutě číst a poslouchat, jak kapky bubnují do střechy, nebo neohroženě plout dál s pláštěnkou na sobě a užívat si vítr a déšť na tváři.

Lodě v půjčovnách jsou samozřejmě různé veliké a různě vybavené. Na těch větších se na pohodlných postelích vyspí klidně šest osob. Vaříte si na plynovém vařiči ve vybavené lodní kuchyňce, jíte u stolu, máte ledničku, plně funkční WC a sprchový kout, tekoucí teplou vodu i topení. Pro řízení a ovládnutí lodě jsou třeba nejméně dvě osoby, raději tři. Jeden kormidluje a dva další přidržíjí a vyvazují příď a zád k přístavišti nebo ve zdymadle. Jak už bylo uvedeno, k řízení nepotřebujete žádný řidičák. Pokud si loď půjčíte v půjčovně, proškolí vás, vše vysvětlí a prakticky ukáží. Řízení není zas tak složité a jistě se brzy s kormidlem sžijete, nebojte se.

Vodních cest v Čechách a na Moravě není mnoho, ale jsou. V Dialogu už jsme v cestovatelské rubrice psali o Baťově kanále na řece Moravě. Další skvělou možností je řeka Vltava a její přehradní nádrže Slapy, Orlik a Lipno. V tomto článku se však zaměříme na Labe. Nahlédněme tedy nyní spolu do „lodního deníku“ plavby z Týnce nad Labem do Mělníka a zpět, kterou jsem s přáteli letos v červenci absolvoval. Čeká nás 200 km plavby, 14 zdymadel v každém směru, 8 dní na palubě a nespočet zážitků.

První den si půjčíme loď

Počátečním bodem plavby je přístav v Týnci nad Labem. Tady si v sobotu odpoledne půjčujeme loď, proběhne zaškolení kapitána a posádky do obsluhy a řízení plavidla



Na palubě je pro relax času i místa dost.

a naložení zavazadel, potravin a veškerého proviantu. Každý z posádky si může zkusit kormidlovat a manévrovat s lodí.

Večer věnujeme procházce po Týnci nad Labem. Ukazuje se, že je to velice malebné malé městečko na kopci nad Labem s historickým náměstím a krásným výhledem na řeku a na vytiženou železniční trať Pardubice – Praha na protějším břehu. Sviští tu jeden vlak za druhým a pořád je na co se dívat.

Druhý den směrem na Nymburk

V neděli ráno po prvním snídani na palubě vyplouváme směrem k prvnímu zdymadlu Veletov. Plavební komory na Labi jsou široké a dlouhé, tak není žádný problém se do nich trefit, vyvázat se a po vyrovnání hladin zdárně vyplout. Při proplutí zdymadlem obecně je třeba předem zatelefonovat obsluze zdymadla a informovat ji orientačně kdy připlujete – vyhnete se tak delšímu čekání na přípravu plavební komory. Samotné proplutí pak spočívá ve vplutí do komory na zelenou barvu na semaforu, vyvázání se k pacholatům, vyčkání na zavření vrat, následuje vyrovnání hladin a otevření druhých vrat. Pak je možné opět na zelenou barvu na semaforu vyplout a pokračovat dál v cestě. Pro obsluhu komory je přítomen personál (každý den od 6 do 18 hodin), vy jen řídíte a vyvazujete loď.

Cíl prvního dne plavby je město Nymburk. Cestou ale zastavujeme a děláme malé procházky také v Kolíně a Poděbradech. V obou městech je možné zakotvit ve veřejných přístavištích. Z Kolína, který jsme až dosud znali jen z okna vlaku (podobně jako Týnec nad Labem), se vyklubalo úžasné historické město. Je jasné, že se sem ještě někdy budeme muset vrátit na nejméně víkendový pobyt a město lépe prozkoumat. Po večeri na lodi vyrážíme na prohlídku Nymburka. Hlavní věcí, kterou je v Nymburce třeba vidět, jsou gotické hradby, romantické uličky Velké a Malé valy a figurka na oltáři gotického kostela sv. Jiljí, která má obě nohy levé. Jez, který je také důležitou dominantou města, si prohlédnete důkladně už cestou.

Třetí den na palubě

Další den je cílový přístav ve dvojměstí Brandýs nad Labem – Stará Boleslav. Brandýs s renesančním zámekem leží na levém břehu, Stará Boleslav s nejstarším českým poutním místem na pravém. Vydáváme se na průzkum nejprve do Boleslavi, která je asi o 400 let starší než Brandýs. Starou Boleslav neslavně proslavila smrt sv. Václava, kterého tu v roce 935 zavraždil jeho bratr Boleslav. K činu došlo u kostela sv. Kosmy a Damiána, na jehož místě dnes stojí bazilika sv. Václava.

Když jsme místo slavné vraždy prohlédli, vyrazíme přes most do Brandýsa. Tady obhlédneme zámek a náměstí. Dočítáme se, že tady shodou okolností také došlo k tragické události. A to v roce 1732, kdy zde císař Karel VI. při honu na jeleny postřelil Adama Františka Schwarzenberka, dvorního maršálka u vídeňského dvora. Tomuto lovcovi se tak jeho láska k myslivosti stala osudnou – svému zranění ještě v noci podlehl a byl pohřben do rodinné hrobky ve Vídni.

Vyrazíme směr Mělník

V úterý je v plánu doplnout do pomyslného cíle plavby – na soutok Labe s Vltavou u Mělníka. Cestou si dáváme několik zastávek na koupání. Jednoduše zastavíme uprostřed řeky a posádka se může koupat. Na lodi jsou schůdky, takže není problém se vyškrábat zase zpět na palubu. Voda je až překvapivě čistá a teplá. Někdo ovšem musí zůstat u kormidla a loď občas trochu nasměrovat.

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.



Plavební komory na Labi jsou široké a dlouhé, tak není žádný problém se do nich trefit, vyvázat se a po vyrovnání hladin zdárně vyplout.

Labe teče pomalu, ale jistě, takže s lodí nejde vlastně nikdy zastavit a stát na jednom místě (loď nemá brzdy) s výjimkou vyvázání k přístavišti nebo něčemu pevnému na břehu. Do dobrodružství s kotvou se raději nepouštíme a ani to nikomu nedoporučuji – její vytažení se může totiž snadno stát oříškem vyžadujícím zásah potápěče. Kotva na řece se používá spíše jen v krizových situacích, kdy je třeba loď z nějakého důvodu zastavit na místě a nejde to jinak.

Do Mělníka připlouváme v podvečer a hned se vydáváme na vinice nad soutokem udělat si fotku a připít si na zdárné dosažení cíle plavby. Následuje prohlídka města. Mělník je centrem českého vinařství, ale je tu také pěkný zámek a zajímavé podzemí. Přímo na náměstí je dokonce nejširší studna v Čechách. Její šířka u hladiny je 4,5 metru a hloubka je úctyhodných 54 m. Na náměstí najdete ale jen její symbolické naznačení v dlažbě. Na konci 19. století byla totiž zaklenuta a z povrchu náměstí se ukryla do podzemí. Nahlédnout do ní tedy můžete jen při prohlídce mělnického podzemí, kdy uvidíte i malou expozici hrdelního soudnictví a model rumpálu, který se používal k čerpání vody. Při prohlídce města je třeba nevynechat také mělnickou raritu – kostnici v kryptě chrámu sv. Petra a Pavla.

Pátý den se chystáme vyplout zpět domů

Ve středu Mělník opouštíme a vyplouváme stejnou cestou zpět. Ještě před odplutím z Mělníka se ale plujeme





Kotvíme
v Poděbradech.
Město je plné
kaváren,
restaurací a parků.
Kromě místní
výborné zmrzliny
je třeba ochutnat
také Poděbradku.

podívat k technické zajímavosti, která k Mělníku neodmyslitelně patří, a to k historickému zdymadlu na říčním kanálu v Hoříně z roku 1905. Překonávaný spád je zde 8,5 m, zdymadlo je tak nejvyšší plavební stupeň v úseku Praha – Mělník. Zdymadlo má dvě komory a v nedávné době byla jedna z komor upravena tak, aby jí mohla proplouvat i vyšší plavidla. Průjezdná výška se zvýšila ze 4,5 m na 7 m, a to díky pístovému mechanismu, který zdvihá most nad komorou. Celý systém je obložen původním kamenem, takže vzhled technické památky se prakticky nezměnil, most se zdvihá jen při proplouvání vyšších plavidel.

Cestou si opět několikrát uděláme zastávku na koupání a v Neratovicích také na oběd. Večer připlouváme do Čelákovic, kde v nově otevřeném veřejném přístavišti strávíme noc. Ještě před spaním ale stihneme alespoň zvenčí prohlédnout středověkou, renesančně upravenou tvrz a středověký mlýn. Unikátní čelákovické pohřebiště, kde se odehrávaly pohřby s projevy vampyrismu, tedy víry v upíry, si vzhledem k příchodu noci necháváme na příště.

Poslední dny nezapomenutelného výletu

Noc jsme přečkali bez nezaných návštěv a ve čtvrtek vyplouváme směrem k Nymburku a do Poděbrad. Celý den trávíme pohodovou plavbou s koupáním a následnou prohlídkou lázní. Město je plné kaváren, restaurací a parků. Je třeba kromě místní výborné zmrzliny ochutnat také Poděbradku a navštívit Polabské muzeum, kde si lze prohlédnout model první automatické plnárny lahví, do nichž se slavná minerálka stáčela.

Páteční odplutí z Poděbrad odkládáme až na odpoledne, protože poslední noc chceme kotvit v Kolíně, a ten je od Poděbrad jen 2–3 hodiny plavby. Dopoledne jdeme proto prozkoumat přírodní areál koupaliště u vytěženého pískového povrchového dolu. Je to jen 15 minut pěšky z přístaviště. Tady se až do oběda povalujeme na pláži a užíváme si místní pohostinnosti. Po obědě vyplouváme a za dvě hodiny už kotvíme v Kolíně na konci Kmochova ostrova, odkud je to do města po lávce pro pěší jen kousek. Večer jdeme podrobněji prozkoumat monumentální gotický kostel sv. Bartoloměje, zvonici a přílehlé středověké okolí. Na druhé straně řeky je zajímavá věž Práchevna, která byla postavena v první polovině 15. století jako předsunuté opevnění kolínského hradu. Později sloužila jako skladiště prachu a v současné době funguje jako rozhledna.

V sobotu ráno odplouváme zpět do Týnce nad Labem, kde ve 12.00 loď po menším úklidu vracíme a týdenní dovolená na řece končí.

Dialýzu během plavby je možné absolvovat v Nymburce, Kolíně nebo Mladé Boleslavi. Všechna místa jsou šikovně propojena železnicí. Možnosti výletů je možné si ještě rozšířit tím, že si na loď vezmete kola a část posádky může vyrazet na objevené výpravy do okolí na nich. Podél Labe vede po většinu cesty cyklostezka, kterou mohou aktivnější členové výpravy využít k cestě po souši. Přeji šťastnou plavbu!

text/foto Ing. Petr Pavelčík



Kežmarok

Kráľovské mesto pod Tatrami

Skvostná renesančná zvonica, drevený kostol bez jediného klinca, unikátna železničná stanica, Lyceálna knižnica s tisíckami vzácných kníh, či mnoho ďalších pozoruhodností ponúka toto pôvabné, starobylé mestečko učopené pod Tatrami. Túto historickú klenotnicu obdivujú každoročne domáci i zahraniční návštevníci.

Kežmarok má nielen nevšednú architektúru, ale vo svojom pozadí i nádhernú krajinnú scenériu. Nachádza sa v Podtatranskej kotline, v severnej časti Popradskej kotliny v povodí rieky Poprad. Západným smerom ležia Vysoké Tatry a Kežmarská pahorkatina, východne od Kežmarku sa tiahnu Levočské vrchy. Mesto bolo od nepamäti centrom vzdelania na Spiši a východiskom spoznávania Vysokých Tatier.



Uprostred Hlavného námestia sa vyníma budova radnice.

Stredoveký Kežmarok vznikol splnutím troch pôvodných osád do jedného celku. Mestské práva Kežmarku udelil uhorský kráľ Belo IV. v roku 1269. Slobodným kráľovským mestom sa Kežmarok stal v roku 1380 a už v roku 1348 ho chránili mestské hradby. Priaznivý hospodársky rozvoj mesta na konci 17. storočia potvrdzuje prítomnosť 21 cechov. Na tradície povestných kežmarských súkenníkov a plátenníkov, ktorí svoj tovar predávali dokonca v Grécku či Albánsku, nadviazala prvá kežmarská továreň – mechanická pradiareň a tkáčovňa lanu založená v roku 1860. V roku 1884 pribudla fabrika na spracovanie lanu a v roku 1901 na výrobu súkna. Kežmarok patrí medzi najstaršie mestá na Slovensku a historické jadro mesta je od 11. júna 1950 jednou z 18 mestských pamiatkových rezervácií a jedno z centier turistického ruchu pod Vysokými Tatrami.

Historické centrum dýcha dejinami

Prehliadku mesta môžete začať v historickom centre, ktoré lemuje množstvo nenápadných uličiek. Na Hviezdoslavovej ulici určite neprehliadnete sugestívny drevený artikulárny kostol – Kostol Najsvätejšej Trojice, ktorý je od roku 2008 zapísaný na Zozname UNESCO. Drevená stavba z tisú a červeného smreka bola postavená bez použitia jediného klinca, a to za neuveriteľné 3 mesiace v rokoch 1687–1688. Napriek menej trvácnemu materiálu však od vysvätenia v roku 1717 stojí v takmer nezmenenej podobe.

Táto unikátna sakrálna pamiatka zvonka pripomína skôr hospodársku budovu, no jej barokový interiérový výzdobu vás očarí svojou krásou. Najstaršou súčasťou je krstiteľnica z roku 1690, výnimočná je aj stropná maľba, drevo-rezby, fresky a barokový organ s drevenými píšťalami. Kostolík je otvorený počas turistického sezóny a mimo otváracích hodín je možné si prehliadku vopred objednať.

Doslova na skok, len pár metrov od Kostola Najsvätejšej Trojice sa nachádza

Evanjelické lýceum, kde v minulosti pôsobili literáti ako Samo Chalupka, P. O. Hviezdoslav, Martin Kukučín, Janko Jesenský, maliar Ladislav Medňanský a mnohí iní. Kamenná budova bola postavená v rokoch 1174–1776, dnešná podoba pochádza z 19. storočia. V súčasnosti je v nej umiestnená najväčšia školská historická knižnica v strednej Európe, ktorá zhromažďuje 150 000 zväzkov. K najväzácnejším patria originálne kázne Jána Husa.

Trojicu susediacich pamiatok uzatvára stavba, ktorá charakterizuje celú siluetu Kežmarku – tzv. Nový Evanjelický kostol, ktorý pripomína skôr mešitu. Podobnú kombináciu takýchto architektonických štýlov nenájdete azda nikde inde na svete. Kostol bol postavený v rokoch 1879–1892 domácim staviteľom Viktorom Lazarym. Kostol navrhol známy viedenský architekt Theofil von Hansen a pôvodne bol určený pre oblasť Orientu. V jeho architektúre sa totiž nachádzajú prvky byzantské, románske, renesančné, maurské, či orientálne.

Ku kostolu bolo v roku 1909 pristavené mauzóleum so sarkofágom a telesnými pozostatkami Imricha Thökölyho, kežmarského rodáka a majiteľa hradu. Oproti mauzóleu je zhotovený drevený nástenný pomník Kežmarčanom – evanjelikom, ktorí padli počas I. svetovej vojny. Kostol je v stanovených hodinách otvorený aj pre turistov.



Klasicistická pamiatka Reduta vznikla v roku 1818 prestavbou staršieho panského domu majiteľov kežmarského hradu, rodiny Thökölyovcov. Na fasáde je latinský nápis oznamujúci, že dom je určený pre strážu, hostí a zábavy.

Z radnice do Herrenhausu

Uprostred Hlavného námestia sa vyníma budova radnice. Úplne prvá radnica mesta však stála na inom mieste, na tzv. Starom trhu. Po vpáde husitov v roku 1433 mesto čiastočne vyhorelo a centrum sa presunulo. Gotická radnica bola postavená v roku 1461, kvôli požiaru však bola neskôr prestavaná. V roku 1641 bola k budove radnice pristavaná veža. Po ďalšom veľkom požiari sa prestavala v klasicistickom slohu, súčasnú podobu nadobudla až v roku 1922. Pod radnicou sa nachádza stará pivnica, v ktorej v 16. storočí vyvierali pramene vody. Podľa povesti vedie z pivnice úniková podzemná chodba. V objekte historickej radnice dnes sídli Mestský úrad.

Pár krokov od radnice sa nachádza Reduta. Táto klasicistická pamiatka postavená v roku 1818 vznikla prestavbou staršieho panského domu. Na mieste pôvodnej renesančnej budovy stála v minulosti strážna veža, ktorú prestavali v 17. storočí majitelia kežmarského hradu, rodina Thökölyovcov, na takzvaný panský dom Herrenhaus. Na jej fasáde je latinský nápis oznamujúci, že dom je určený pre strážu, hostí a zábavy (*VIGILIIIS hospItIbVs aC obLeCtaMentIs DestInata*).

Ďalšou národnou kultúrnou pamiatkou na území mesta Kežmarok je neskorogotická Bazilika sv. Križa. Prvá zachovaná písomná správa o kostole pochádza až z roku 1383. V listine sa spomína, že na mieste dnešného Kostola sv. Križa bola kedysi drevená kaplnka. Neskorogotický rímskokatolícky farský kostol bol postavený v rokoch 1444–1498, súčasťou hlavného oltára je plastika ukrižovaného Ježiša od Majstra Pavla z Levoče. V roku 1998 bol kostol vyhlásený za *basilicu minor*, a stal sa tak prvou nemariánskou bazilikou na Slovensku. Severne od baziliky sa nachádza budova rímskokatolíckej fary s príslušným dvorom a hospodárskymi budovami. Budova fary stojí na mieste staršej gotickej stavby pochádzajúcej približne z 2. polovice 15. storočia. Začiatkom 18. storočia bol postavený nový objekt, ktorý bol v rokoch 1745–1749 prestavaný a rozšírený do dnešnej podoby.

Cestujte bez obáv s rekreačnou dialýzou

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





Doslova na skok, len pár metrov od Kostola Najsvätejšej Trojice sa nachádza Evanjelické lýceum, kde v minulosti pôsobili literáti ako Samo Chalupka, P. O. Hviezdoslav, Martin Kukučín, Janko Jesenský.

V blízkosti kostola sa nachádza voľne stojaca renesančná veža z roku 1591, ktorá je považovaná za najkrajšiu spišskú kampanilu. Zvonica alias Zlatá veža nazvaná podľa zlatej sgrafitovej výzdoby má pôdorys štvorca a zdobí ju renesančná štítková atika s erbami cisárskeho habsburského rodu, Uhorska a mesta Kežmarok. Na zvonici sú tri zvony, najstarší je z roku 1525, ktorý bol pred postavením zvonice umiestnený vedľa v Bazilike.

Mestský hrad s vyhlídkou

Historický kolorit mesta dotvára Kežmarský hrad. Patrí k najzachovalejším mestským hradom na území Slovenska. Dominanta mesta Kežmarok leží pod Zámockým kopcom v okrajovej časti historického centra a je súčasťou mestskej pamiatkovej rezervácie. Hrad bol postavený v druhej polovici 15. storočia. Pôvodný gotický zámok vznikol na mieste kláštora na prelome 14. a 15. storočia. Neskôr prešiel viacerými renesančnými a barokovými prestavbami. Charakteristickým prvkom je hranolová vstupná brána, veže a bašta opevnenia so sgrafitovou výzdobou. V 15.–17. storočí sídlili na hrade rodiny Zápolský, Lasky, Rueber a napokon štyri generácie rodiny Thököly, ktoré sa postarali o veľkolepú renesančnú prestavbu hradu a o postavenie barokovej kaplnky. V súčasnosti sa na Kežmarskom zámku nachádza múzeum, kde si môžete prezrieť stále expozície venované dejinám Kežmarok a okolia. Prehliadka hradného komplexu trvá 80 minút a je možné ju absolvovať iba so sprievodcom.

Nad mestom na Michalskom vrchu sa vypína staničná budova palácového typu. Výpravná budova železničnej stanice v minulosti patrila medzi najkrajšie vo vtedajšom Uhorsku. Honosná stavba pochádza z roku 1914–1916 a bola postavená podľa návrhu Józsefa Pfinna, ktorý vychádzal zo secesného štýlu a stavbu dekoroval prírodnými motívmi a vitrážovými oknami. Symetrickú kompozíciu tvorí ústredná vyvýšená vstupná hala prepojená prízemnými krídlami s krajnými poschodovými časťami. Na fasádach sa v hojnej miere uplatňujú secesne pretavené barokové a luisézne motívy. V roku 1981 bola vyhlásená za národnú kultúrnu pamiatku.

Poloha pod Tatrami z Kežmarok vytvára jedno z centier letnej a zimnej turistiky. Počas letných dní sa mesto stáva centrom Európskeho festivalu ľudových remesiel (ELRO). Prehliadku Kežmarok môžete zakončiť výstupom na Jeruzalemský vrch na východnom okraji mesta, kde na vás čaká krásny pohľad na Kežmarok obkolesený siluetou Tatier.

Agáta Urbanová
foto: 123rf.com



Dýně jako krásná podzimní dekorace

Podzim je tu a spolu s ním se blíží i naše touha po změně dekorací v našich domovech. Venku začne být sychravo a nevlídno, a o to víc budeme chtít mít doma útulno a hřejivo. Ideální dekorací tak může být dýně ze svetrů. Takže pokud nechcete utrácet, ale naopak využít, co máte doma, pak se vám bude dnešní návod určitě líbit. Navíc vám tvoření zabere jen pár minut.



Jmenuji se Věra a tvořím, píšu a fotím

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

Určitě máte doma svetr,

který už má to nejlepší za sebou, je vám malý, je sepraný, ale vám je líto ho jen tak vyhodit. Přesně tak byl klasifikován i můj oblíbený kašmírový svetr, který se mi připlétl do pračky a stal se z něj spíše svetříček. I tak mi ještě posloužil.



Co budeme potřebovat?

- svetr
- nůžky, nit a jehlu
- výplň do polštářů
- provázek nebo bavlnku
- lepidlo nebo tavnou pistoli
- skořici nebo stopku od dýně, klacíky a jiné ozdoby jako krajky nebo mašle

Ze zad svetru

jsem vystříhla kruh (nemusí být vůbec pravidelný, zkrátka podle oka). Mějte na paměti, že čím větší svetr a větší kruh, tím větší dýně. Ideální je kombinovat více velikostí pro nejhezčí efekt.



Po obvodu jsem kruh

prošila jehlou a nití a vycpala výplní na polštáře. I tady vám ale může jako výplň posloužit třeba stará utěrka, kterou nastříháte na tenčí kousičky, nebo jiné nepotřebné oblečení jako trička nebo košile.



Po naplnění

je potřeba dobře utáhnout stehy a několikrát zapošíť, aby vám dýně držela. Aby vznikly ony pověstné bochánky, které vykouzlí z obyčejné svetrové koule tu pravou podzimní dýni, několikrát jsem takto sešitý kruh obmotala provázkem. Čím víc provázek utáhnete, tím výraznější bochánky vám vzniknou.



Teď už přichází čas na zdobení.

Jako stopku můžete použít různé větvičky, klacíky, voňavou skořici, ale i skutečnou dýňovou stopku.



Tavnou pistolí

nebo lepidlem stopku nalepte na prošíťý spoj a ozdobte třeba přírodním provázkem, mašlí nebo starou krajkou. Nechte lepidlo zaschnout a máte hotovo.



Z jednoho svetru zvládnete

dýni vyrobit hned několik a nebojte se i kombinovat různé barvy! Kdo řekl, že dýně musí být jen oranžová?

Rakytník řešetlákový

Podzimní oranžové bobule jsou pro tento nepřehlédnutelný keřík typické. Jeho rostlinný rod zahrnuje sedm samostatných druhů rakytníku, my se dnes podíváme na ten řešetlákovatý. Takzvaný citroník severu či sibiřský zázrak je učiněný poklad pro imunitní systém. Je bohatý na vitamíny A, B, C, K a omega-3 mastné kyseliny.

Rakytník řešetlákový

Hippophae rhamnoides

Čeleď: hlošínovité

Kde roste: Nejvíce se nachází v Číně, Indii, Mongolsku, Rusku, na Ukrajině nebo také v Kanadě. V Evropě se vyskytuje především v přímořských oblastech, je častou součástí alpských křovin a skvěle se mu daří i v České republice.

Které části se používají: plody

Co obsahuje:

např. vitamíny A, B, C, a K, karoten, flavonoidy, omega-3, 6 a 9 nenasycené mastné kyseliny

Řeč je o trnitém keři nebo stromu z čeledi hlošinovitých, který se hojně pěstuje i jako okrasná a ovocná dřevina. Pro své léčivé účinky byl údajně využíván již vojáky Alexandra Makedonského v podobě odvaru k načerpání sil a energie. Rakytník je odolný vůči nízkým teplotám až do mínus 22 stupňů a nepříznivým podmínkám.

Kdy se vydat na sběr?

Plody rakytníku sbíráme ve chvíli, kdy jsou plně zabarveny do oranžova, ale na dotek neměkknou. Nejvhodnější dobou pro sběr bobulí je měsíc září a říjen. Trny chránící plody znepřístupňují snadný sběr, proto se může očesání plodin časově prodloužit. Plody se suší hned po sklizení při mírné teplotě.

Pokud se chcete vyvarovat zdlouhavému obírání větviček a škrábancům, existuje takzvaný dvoufázový sběr. Nejprve se ustříhnou celé plody obsypané větve, které se následně vloží do ledničky či mrazáku na krátkou chvíli a z po-

hodlí domova oberou. Při sběru touto metodou může dojít k oslabení příští sklizně.

Benefity pro organismus

Plody obsahují semena bohatá na flavonoidy a omega-3, 6 a 9 nenasycené mastné kyseliny. Ty mohou přispívat k normální činnosti



srdce a k udržování normální hladiny cholesterolu v krvi. Rakytník je také zdroj pestré škály vitamínů. Vysoký obsah vitamínu C přispívá k udržení normální funkce imunitního systému a rovněž přispívá

ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamín E příznivě ovlivňuje pokožku. K normální srážlivosti krve zase přispívá vitamín K.

Tipy na zpracování

Nesušené bobule se rozmačkají a vylisuje se šťáva. Oranžová pasta a tuky jsou využívány v kosmetickém průmyslu do přípravků vyživující pleť. Oblíbený je hlavně rakytníkový olej, který intenzivně hydratuje a regeneruje pokožku. Olej se také využívá při masážích a při výrobě tělových krémů. Ze zbylé sedliny a šťávy se připravují sirupy či marmelády. Samotné bobule jsou vhodné ke konzumaci, nejčastěji jako sušené nebo drce- né na prášek.

Máte rádi med? Vyzkoušejte letos něco zajímavého. Stačí rozmixovat omyté bobulky rakytníku, propasírovat přes sítko, dokud v něm nezbydou jen slupky a zrníčka. Vzniklou kaši zamícháme do te- kutého včelího medu a je hotovo. Pro podporu imunity dávkujte po malých lžičkách.

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

Paříž jednoho dne

Poprvé se oženit v sedmapadesáti, nadto s o dvacet let mladší ženou, je čiré bláznovství, říkají jedni. Druzí míní, že je to rekovný čin hodný celého muže. Ať tak nebo tak, všichni se svorně shodli na tom, že když svatební cesta, potom jediné do Paříže.

Jeho podnikavá manželka byla přece jenom z jiné generace, pročez všechno potřebné zařídila během okamžiku prostřednictvím notebooku. Letenky, hotel, vstupy do muzeí, jízdenky na metro. Samozřejmě, že by to svedl taky, ale neusmíval by se u toho.

Když ve starosvětsky útulném hotýlku Des Grandes Ecoles otevřel francouzské okno, aby se zhluboka nadechl pařížského vzduchu, na dosah od něj byl ze zadu k hotelu přilepený dům s teráskou. V tomhle domě, na téhle adrese rue du Cardinal Lemoine 71 dokončil v roce 1921 James Joyce svého legendárního *Odyssea!*

Srdce se mu rozbušilo.

V literatuře pro něj nebyl důležitější milník, než právě tenhle román. Neexistuje jiná kniha, ke které by se po celý život opakovaně vracel a pokaždé byl odměněn úžasem.

Zde Joyce napsal: *Na růžové sady a jasmín a fuchsie a kaktusy a na Gibraltar mých dívčích let kde jsem byla horská květina ano do vlasů jsem si zastrkovala růži jako andaluská děvčata mám nosit červenou ano a na to jak mě pod maurskou hradbou políbil a já jsem si řekla ten nebo ten co na tom potom jsem ho očima požádala ať mě znovu požádá ano a on mě potom požádal ať ano řeknu ano má horská květino a nej-*



prve jsem ho pažema objala a stáhla k sobě až ucítil má navoněná ňadra ano a srdce mu bušilo jak divě a ano řekla jsem ano chci Ano.

Nato odložil tužku a ta se po stole skutálela a spadla na zem a paní Joyceová se rozkřikla: „Nedělej mi tu binec!“

Inu, milý Joyce už nebyl čerstvým novomanželem, aby ho místo hdrování pohladila po ruce a řekla: „Pojďte do L'Epoque na večeři,“ jako to řekla manželka jemu.

Zatímco se ládoval cassouletem, všiml si naproti jakési pamětní desky, ozářené pouliční lampou. V mezičase se pokusil být za sváťáka a v tabletu rozkliknul stažený *Pohyblivý svátek*, aby svou ženu poučil o tom, co ona zná beztak mnohem lépe, protože na rozdíl od něj už

v Paříži byla. Oko mu zcela náhodně padlo na větu: *Psací pokoj v hotelu bych pustil, takže by zbývala jen činž v rue du Cardinal Lemoine 74 a ta je nepatrná.*

Bingo!

Na pamětní desce bylo uvedené, že v letech 1922–1923 tu žil Ernest Hemingway.

Jeho erbovní spisovatel.

Po pravdě, Hemingwayovy romány stojí za bačkoru, byl mistrem především menších formátů, jeho povídky jsou jako řemen, zrovna tak novela *Stařec a moře*.

Francouzi si historických osobností náležitě považují, protože vědí, že strom bez kořenů se při prvním vánku skácí. Pamětní desky jsou rozetě po celém městě. Moudře jsou zhotovené z bílého kamene, za šutr se totiž ve sběrných surovinách nedostane ani halír, ani sous, ani cent.

Pršelo a Eiffelovka byla v mračích, což kvitoval s povděkem, aspoň se nemusel ztrapňovat a přemáhat závrať z třisetmetrové propasti pod sebou na vyhlídkovém ochozu.

Kdysi se vysápal na její zmenšninu v poměru 1:5 na Petříně a od té doby věděl, že výšky nejsou nic pro něj.

Pokud závrať, tak leda z lásky!

Místo na věž proto vyrazili za uměním.

V Centre Pompidou je k vidění nepřeborná spousta obrazů a objektů, které položily základ modernímu umění, od věšáku na lahve Marcella Duchampa po rozměrná plátna Marka Rothka, před nimiž stanout je doslova omračující záležitost.

Závrať nad závratě. Z Čechů jsou tu Jiří Kolář, Jindřich Štyrský a František Kupka. Ve zdejší expozici by se ale určitě neztratili ani zdánlivě dětsky srozumitelný a líbivý naivista Josef Lada, sochaři Kurt Gebauer, Karel Nepraš, Eva Kmentová nebo nerudný divous, rytec a tiskař Josef Váchal, prorokující, že svět se řítí do ďáblovy řiti.

Možná.

Anebo možná ne.

A pršet nepřestávalo.

Co na tom?

Hurá do Louvru!

Prosklenou pyramidu obklopoval ze všech stran nepřehlédnutelný dav lidí s deštníky nad hlavami. Bezpečnostní kontrola u vchodu z něj udělala spořádaný zástup, který se vlnil jako anakonda dovnitř k pokladnám a odsud chodbou lemovanou slavnými obrazy, ale ty jako by tam nebyly.

Rafael?

Pché!

Tintoretto.

Bosch.

Leonardo da Vinci.

Počkat, Leonardo –

Dáma s hranostajem?

Pché!

V Louvru jako by existoval pouze jeden jediný obraz.

Právě na něj se stála ta nekonečná fronta.

Čekající mají zvednuté ruce a v nich mobilní telefony a cvakají fotku za fotkou, a když se konečně dočkají a stanou tváří v tvář před Obrazem s velkým O, v lepším případě si Monu Lisu vyfotí ještě naprosto a úplně zblízka, přestože si mohou koupit katalog. V horším

případě si s ní dotýčný pořídí selfičko, ve své omezenosti nevěda, že selfičkem se světově významnou ikonou definitivně stvrdí svoji bezvýznamnost.

Od obrazů ale zpátky k literatuře.

V Paříži se o literární historii zakopává doslova na každém kroku. Restaurace Le Petit Saint Benoit ho už zvenku zaujala svojí ošuntělostí, připomínající legendární vídeňské café Hawelka. Nad stolem visel zarámovaný přepis Borise Viana. Okolní stěny zdobily podepsané fotografie Jean-Paula Sartra, Simone de Beauvoir, Marguerite Durasové, Sempého, Yvese Montanda a dua Jane Birkin & Serge Gainsbourg, co spolu zpívali tu písničku, no, jak se jenom jmenovala –

Básník Jacques Prévert na jaře 1968 nakreslil pro malého svatého Benoita kytku a rozčepýřeného ptáčka.

Samá hvězda.

Zalupal po dechu, ocitl se v nebi snad?

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)

Bezmála nebeské bylo i vepřové žebírko v karamelové krustě s rafinovaně pepřnou omáčkou a bramborovou kaší.

Hvězdou největší byl ovšem v Paříži Kylian Mbappé. Jeho dres s číslem 7, v němž čtá fotbal za Paris Saint Germain, visel doslova všude, v každém stánku a prodejně turistických cetek.

S rukama triumfálně zdviženými byl dokonce na billboardu v metru.

V hospůdce L'Epoque na televizní obrazovce zrovna probíhalo utkání mezi PSG a Olympikem Marseille. V 73. minutě si na rohový kop zahrávaný Verrattim naběhl Neymar a po jeho centru do malého vápna trefil hlavou míč za záda soupeřova gólmána – Mbappé.

„Gól!“ vykřiklo osazenstvo L'Epoque jako jeden muž.

Usrkl ze sklenky pastisu a pohlédl naproti na Hemingwayovu pamětní desku, protože ta zase byla důvodem jeho radosti, tiché a soukromé, a zasypal svoji ženu polibky.

Je't aime!



POMŮCKA: ANKH, EA, JUST, KEY	SENOSEČE	AMPLION	OBŘENÝ TRANSPORTÉR ZKR.	POJIVO ZASTAR.	PRAVIDELNÁ SPLÁTKA DLUHU		HOTEL PRO MOTORISTY	INICIÁLY HERCE BROUSKA	ŽÁDNÉ MNOŽSTVÍ SLOVEN.	TENKRÁT	VEDRO	LETITÉ	INICIÁLY HERCEKY LAURINOVÉ	TÍMTO ZPŮSOBEM		BULHARSKÉ MASÍTE JÍDLA	HRADBA Z KULŮ	VÝMĚŠEK SLIZNICE						
ŠLÁPOTA						JEDNOMÍSTNÉ ZÁVODNÍ AUTO													DAŇ Z PŘIDANÉ HODNOTY ZKR.					
BRITSKÝ ZPĚVÁK ??? JOHN						OBVAZOVÉ POMŮCKY													BOL					
						DŽEZOVÝ ZPĚV													OSTRAVSKÉ OPRAVNÝ ASTROJIRNÝ					
ZN. NANO-AMPÉRU			PRÁVĚ ANGLICKY				LARVA LIDOVÉ						GEOMETR. TĚLESO											
			CUKERNATÁ ROSTLINA				CITOSLOVCE MEČENÍ						VYS. UČENÍ TECH. BRNO											
ÚŘAD ZASTAR.				INST. KLIN. A EXP. MED.				ZLOST						OMOTÁVKA										
				JIL SLOVEN.				INICIÁLY MODERÁTORA EBENA						ČASOVÝ ÚDAJ										
	1. DÍL TAJENKY																		VÝMĚŠEK TĚLA					
	MINISTERST. OBRANY																							
PATLAT							KLÍČ ANGLICKY				ŘECKÉ PÍSMENO								BRODIVÝ PTÁK					
																			JÁRMO					
ZRAKOVÉ ORGÁNY				ZVOLÁNÍ TOREADORA	DOHRMADY	<p>„Nevíš, kdo je tvým...“ (tajenka 1–2).“</p> <p><i>eskymácké přísloví</i></p>						TĚLOVÝ-CHOVNÁ JEDNOTA ZKR.		PŘEDLOŽKA										
	SLOŽIT	ORGÁN ČICHU																	UŠTVAT					FRANCOUZSKÉ MĚSTO
		HRNČÍŘSKÝ MATERIÁL																						
INDIÁNSKÁ TROFEJ																			VYHYNULÝ DRUH PTÁKA					
																			PADANÉ JABLKO					
																			KLUB FILATELISTŮ ZKR.					
SUMERSKÝ BŮH			EKONOMICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.			UMĚLKYNĚ YOKO ???	VYDÁVAT HLAS HUS		DROBNÁ PRŮZA	VYVRCHOLENÍ ZÁPLETKY	INICIÁLY HERCE LANDOVSKÉHO		ZÁRODKY ŽIVOČICHU	ČÁST MOTORU				DRUH HNOJIVA						
			OBLOŽENÍ															INIC. TENIS- TY LENDLA						
SVAZ MĚST A OBCÍ ČR ZKR.				HLT				NÁZEV POJIŠTOVNY				NÁPIS NA NÁHROBKU												
				JEDNOTKA ELEKTR. ODPORU				OZDOBA ŠPERKU				OBCHODNÍ AKADEMIE												
2. DÍL TAJENKY																			SMRŠTĚNÍ					
NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.					OPOTŘEBOVATI AUTOMOBIL						SYSTÉM BRZD								NĚMEC					
					SPZ PRAHY						ANO ANGLICKY								NOSITEL DĚDIČNÉ INFORMACE					
ŽENSKÉ JMÉNO						OSTŘE OKRAJE						RENTGEN MED. ZKR.							INIC. HUDEB. TALICHA					
						INIC. HERCE KOTKA						CHEM. ZN. PLATINY							TAK ANGLICKY					
JÍŘINA DOMÁČKY				BĚH KONĚ					PULZY						BÝVALÝ ČESKÝ VÝROBCE KOL									
TADEÁŠ DOMÁČKY				SPISY											JMÉNO AMERICKÉHO SPISOVAT. GORDONA									

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 používejte diakritiku, aby nedošlo k jeho zkomolení na výherní listině.

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.


Uzávěrka je 30. 11. 2023.

Výherci z minulého čísla:

Věra Pojmanová, Jana Chovanová

Řešení z minulého čísla:

Pokud skutečně milujete přírodu, najdete krásu ve všem.
Vincent van Gogh

POMÓCKA: ARAO, ENA, FAKE, ITESCO	ŠPORTOVÉ PĽAVIDLO	MENO SPI-SOVATEĽKY BREZNEJ	SEKNUTIE	NEPÓRIADOK		VYDAŤ	FÚKAJÚ KNIŽ.	ERIKA DOMÁCKY	ODKVP-KÁVAT		PONATIERAL	VZNIK	VARENIE		ODPOČÍVADLO	TAMTÁ	ZLATISTÝ MOK	OBÝVATEĽ STAROVEKEJ ITÁLIE					
EGON ERWIN ???						OVOS ČESKY									POSTUPNE VÝPI NADANÝ JEDINEC								
OHRANIČENÁ PLOCHA						ŠPÁS PLECNIAK																	
1. ČASŤ TAJNICKY																							
TYP RUSKÉHO LIETADLA			POSÚVAJÚ HNUSNÝ					DLHÁ BODNÁ ZBRAŇ CITOSLOVCE FÚČANIA					NEDEĽA SKR. LÚMEN ZNAČKA				OTRAVNÉ LÁTKY SKR. PATRIACI TATOVI						
AKO CHOR-VÁTSKY				JODID DRASELNÝ OSCILÁTOR SKR.			NAPODOBE-NINA ANGLICKY						ÚRADNÁ LISTINA				SYNTECKÉ VLÁKNO	TRI OSOBY					
	VYDRŽ	AŽ AŽ ŠTÁTNA POKLADNICA					ODSEKOL						JEDINEC VZNIKNUTÝ MUTÁCIOU										
OTRAVA KRVI						 <p>„Neúspech... (tajnička 1–2).“</p> <p>Truman Capote</p>							FAUN										
NÁKLADNÝ AUTOMOBIL																			POLITICKÝ ÚRAD	OLGA DOMÁCKY KRAČKA			
REHOLA				MAJSTROV-STVÁ EUROPY SKR.	JAPONSKÁ RIEKA														HRDINA Z LIBUŠINEJ DOBY				
ČESKÁ TV STANICA						POVIEVAJÚ	ESHOP POTRAVIN	NAVIGAČNÁ POMÓCKA	TOHTO ROKÁ SKR.			ROZVET- VENÁ ČASŤ STROMU	PLAČ BASŇ.	YARD ZN. DOTAZNÍK			ZNAČKA SODÍKA KÚSOK						
	POLICAJNÉ AUTO	ORTIEL TÝKAJÚCI SA KRABA										RUŽOVÉ VÍNO						NATIAHLA OBUV	DOBYVATEĽ.				
OPYTOVACIE ZÁMENO				PÓVODCA DIEĽA POLENO								OBLOK VRÁTA					HROB KNÍŽNE NÓČNY VTÁK						
NÁRODNÁ RADA SKR.			POCIT ROŇ SLZY					OPOTREBO-VANÁ LOĎ MALÝ LESNÝ ULITNÍK									TÝKAJÚCI SA SOBOV NÁRAZ BASŇ.						
TLAČOVÁ AGENTÚRA SLOVENSKEJ REPUBLIKY					2. ČASŤ TAJNICKY MODEL FORDA																		
OHYB						ZN. FOTOA-PARÁTOV							PRETRVÁ- VALA										
MALÁ						SÍDLISKO							MYRTOVITÁ DREVINA				ARMÁDNY ZBOR SKR.						

Ako súťažiť?

Znenie tajničky zašlite poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika (na obálku napíšte „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu) alebo e-mailom na adresu: dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napíšte „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu). Prvé 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 30. 11. 2023.

Výherca z minulého čísla:

Miroslava Řejhová

Riešenie z minulého čísla:

Nie sme zodpovedný za vesmír, každý z nás je zodpovedný iba sám za seba.

Arnold Enoch Bennett



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