

# Dialog

share<sup>edition</sup> for care

5 2022

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

## LÉKAŘ RADÍ

Jak číst rozborů krve

## SHARE FOR CARE

Společně jsme silnější

## VAŘÍME S EVOU

Tradiční cukroví

JAROSLAV MESZÁROS:  
DOMÁCÍ DIALÝZA ZMĚNILA  
ŽIVOT CELÉ RODINĚ





Lepší péče

## Hledáte svého lékaře?

Přijďte do ambulancí B. Braun Plus

- Chirurgie
- Stomická poradna
- Poradna hojení ran
- Nutriční poradna
- Ortopedie
- Fyzioterapie
- Urologie
- Nefrologie



Zavolejte nám a objednejte se

[www.lepsipece.cz/ambulance](http://www.lepsipece.cz/ambulance)

**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

### ÚVODNÍ SLOVO



Milé čtenářky, milí čtenáři,

za okny vidíme podzim, který se pomalu ale jistě překlene do zimního období a konce letošního roku. Máte rádi chladnější měsíce? Jaké jsou vaše oblíbené tradice, které jsou pro vás spjaté s tímto obdobím? Napište nám do redakce na e-mail [dialog.cz@bbraun.com](mailto:dialog.cz@bbraun.com), jak právě vy toto období prožíváte, jaké tradice jsou pro vás důležité, jaká předsevzetí si dáváte a s jakými očekáváními si přejete do nového roku vstoupit. Můžete se se s námi podělit i o fotografie, budeme za zachycení těchto momentů rádi.

Letos poslední vydání časopisu otevírá mimo jiné příběh pana Jaroslava, který je v péči dialyzačního střediska v Uherském Brodě. Pan Jaroslav se s vámi podělí o své zkušenosti s domácí hemodialýzou. Vedle této inspirace se můžete společně se svými blízkými začíst do článku ohledně rad pro rodinné příslušníky, kterých se výskyt chronického onemocnění ledvin v rodině rovněž dotýká.

V našich cestovatelských rubrikách se ohlédneme za podzimním výletem po Broumovsku, na Slovensku pak navštívíme Trenčín. A jestli máte rádi svět literatury, jistě vás potěší povídka s knižní tematikou.

Protože vánoční období by pro nás všechny mělo být spojeno s odpočinkem a klidem, zkuste se již nyní zamyslet nad nápady na cukroví. Přinášíme vám několik tradičních receptů. Jaké cukroví letos upéct, si můžete s předstihem rozmyslet a dopředu jej v poklidné atmosféře připravit.

Za celou Skupinu B. Braun vám přeji krásné prožití konce roku, poklidné vánoční svátky, a nejen do nového roku mnoho zdraví a energie.

*Magdaléna Valíková*

Magdaléna Valíková  
šéfredaktorka

**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

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

**Redakční rada:** Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Roman Kantor; Michal Dušek; Miroslava Misíková; Lucie Kocourková  
**Šéfredaktorka:** Magdaléna Valíková

**Redakce:** MUDr. Roman Kantor; Mgr. Petr Pavelčík; Mgr. Agáta Urbanová; Jana Jílková; Petr Borkovec; Ing. Eva Mašová  
**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](mailto:dialog.cz@bbraun.com), [www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz)

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

### Z OBSAHU VYBÍRÁME

**4**  
LETEM  
DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Fotoreportáž  
ze slovenských středisek

**6**  
AKTUÁLNĚ

Zaostřeno na domácí dialýzu

**14**  
INSPIRACE

Příběh pacienta Jaroslava

**18**  
LÉKAŘ RADÍ

Co znamenají hodnoty  
u rozborů krve

**20**  
VAŘÍME S EVOU

Recepty na cukroví

**22**  
CESTUJEME

Napříč broumovskými stěnami



# Aktuality zo slovenských dialyzačných stredísk

*O každodenný chod dialyzačných stredísk sa stará a starostlivosť pacientom poskytuje tím lekárov, zdravotných sestier, ekonomických referentiek a ďalších ľudí. Nahliadnite cez fotoreportáž do života bratislavských stredísk.*

*Počas tohtoročnej jesene začali dve dialyzačné strediská B. Braun Avitum v Bratislave fungovať ako samostatné subjekty. Pre pacientov oboch stredísk zostáva všetko tak, na čo sú zvyknutí. Pacienti dobre poznajú lekárov a sestry v nových funkciách, ktorí na strediskách dlhodobo pôsobia.*



Časť tímu zdravotníkov dialyzačného strediska Bratislava – Nové Mesto, vľavo vedúca lekárka MUDr. Jana Kalátová a vpravo vedúca sestra Mgr. Alexander Edelinszki

Dialyzačné stredisko  
Bratislava – Nové Mesto  
B. Braun Avitum s.r.o.

+421 2/444 523 77  
avitum-bratislava.sk@bbraun.com  
Hlučínska 3, 831 03 Bratislava



Časť zdravotníckeho tímu dialyzačného strediska Bratislava – Vrakuňa

Vedúca lekárka  
MUDr. Eva Hirnerová, Ph.D.  
a vedúca sestra  
Mgr. Iveta Kobrtková



Dialyzačné stredisko  
Bratislava – Vrakuňa  
B. Braun Avitum s.r.o.

+421 2/593 040 70  
avitum-vrakuna.sk@bbraun.com  
Poľnohospodárska 20  
821 07 Bratislava





# Už 80 pacientů si v Česku provádí domácí hemodialýzu

*V Česku v posledních letech roste počet pacientů na domácí hemodialýze. Zatímco jich před pěti lety bylo v Česku evidováno 20, v polovině roku 2022 se jejich počet vyšplhal na 80, což je zhruba 1,1 % všech dialyzovaných.*

## Dialyzovat se mohou pacienti kdykoli a kdekoli

Metoda domácí hemodialýzy byla v Česku legislativně ukotvena a je plně hrazena ze zdravotního pojištění od roku 2015. Její princip je stejný jako na dialyzačním středisku. Jde o přístrojové mimotělní očištění krve, které si ale

provádí sám pacient nebo člověk, který s ním žije v domácnosti. Na rozdíl od klasické dialýzy na středisku, která se provádí zpravidla třikrát týdně 4–5 hodin, lze domácí dialýzu provádět s vyšší frekvencí, obvykle pětikrát týdně po dvou až třech hodinách. „Dojížděním na středisko, chystáním a převlékáním stráví pacienti další 1–2 hodiny, takže

se prakticky jedná o minimálně půldenňový program. Úspora času a komfort je jednoznačně na straně domácí dialýzy. Navíc na laboratorních výsledcích vidíme i značné medicínské benefity,“ říká vedoucí lékařka dialyzačního střediska v Uherském Brodě MUDr. Markéta Kratochvilová, Ph.D. Za rychlým rozvojem stojí v posledních letech ale především technologie.

Dříve pacienti doma používali stejné přístroje jako na dialyzačním středisku, které potřebovali velké a nákladné stavební úpravy v bytě. Nyní je k dispozici celosvětová novinka. „Malý kompaktní přístroj Physidia S<sup>3</sup> má velikost tiskárny, nejsou potřeba žádné stavební úpravy v bytě, jeho obsluha je velmi jednoduchá a lze ho dokonce převážet, například na chatu či kamkoli na dovolenou nebo služební cestu,“ vysvětluje Martin Kuncek. Hlavní bariérou pro ještě rychlejší rozvoj je většinou obava pacientů převzít odpovědnost za dialýzu do svých rukou a strach z moderních technologií.

## Zkušenosti pacientů

Na domácí dialýze je 32letý Jaroslav Mészáros. V jednom měsíci života mu byl diagnostikován reflux močových cest. Po několika



*„Rychlý růst počtu doma hemodialyzovaných pacientů má tři hlavní důvody. Možnost zvolit si den i čas, možnost realizace dialýzy doma, ale především celosvětová novinka v podobě malého přístroje speciálně vyvinutého pro domácí dialýzu,“ vysvětluje ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.*

na ředění krve či jen s malou dávkou, mají nižší mezidialyzační váhové přírůstky, vyžadují nižší ultrafiltraci a metoda umožňuje lepší kontrolu hladin fosforu a draslíku. „Ve výsledku to znamená, že pacienti jsou po dialýze méně unavení, více jim chutná, lépe se jim dýchá. Hlavně ale pacientům dialýza už neřídí život, ale oni si řídí dialýzu. Tím vším se pacientům zvyšuje kvalita života. A to je to nejdůležitější,“ říká Martin Kuncek.

Aby byl pacient plně pod kontrolou, musí jednou za měsíc přijít na dialyzační středisko, kde podstoupí standardní dialýzu

a proběhnou kontrolní odběry. Přes rychlý rozvoj Česko ve srovnání s vyspělým světem stále ještě zaostává. Nejrozšířenější je tato metoda v USA, kde evidují zhruba deset tisíc pacientů a například v Holandsku, které má přibližně stejně dialyzovaných jako Česko, provádí domácí hemodialýzu zhruba třikrát více pacientů než u nás. „Jsme stále na začátku. Počítáme s tím, že tempo v Česku bude ještě akcelarovat. Za pár let by u nás mohly domácí hemodialýzu využívat nižší stovky pacientů,“ uzavírá za síť dialyzačních středisek B. Braun Avitum Martin Kuncek.

operacích dospělo onemocnění v 18 letech k selhání ledvin. Za sebou už má dvě transplantace. Po každé z nich vydržela ledvina fungovat necelé tři roky. Po selhání ledviny po druhé transplantaci chodil několik let na dialýzu na středisko. Nyní se už osm měsíců dialyzuje doma. Příběh pana Jaroslava si můžete přečíst v rubrice Inspirace.

## Nesporné medicínské benefity

Medicínských benefitů domácí hemodialýzy je hned několik. Pacienti mohou absolvovat ošetření prakticky bez léků

ČLÁNEK OBSAHUJE REKLAMNÍ SDĚLENÍ TÝKAJÍCÍ SE NÁSLEDUJÍCÍHO PRODUKTU:

**Hemodialyzační přístroj Physidia monitor S<sup>3</sup>** je zdravotnický prostředek určený pro dialyzační léčbu pacientů s chronickým selháním ledvin v nemocničních dialyzačních střediscích, satelitních střediscích a v domácím prostředí pacienta. Pacient musí být vybaven arteriovenózní fistulí nebo centrálním venózním katétrelem.

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





# POČÍTAČ NA „STARÁ KOLENA“? URČITĚ ANO!

*Starší lidé někdy říkají, že počítače už pro ně nejsou. Není to tak. Zvládnout základy je snadné, a i když budete používat třeba jen internet, bude vás to bavit a obohatí si život.*

Základy práce na počítači vám hrdě vysvětlí vnuk nebo se запиšte do počítačových kurzů určených speciálně pro seniory. Nejenže se naučíte něco nového, ale potkáte i další aktivní lidi svého věku a možná si mezi nimi najdete i nové přátele. Nejdůležitější otázkou ale je, co vám může počítač nabídnout. Určitě se vám může hodit vést si na něm třeba tabulku s výdaji domácnosti nebo

si můžete psát deník, ale nejpříťažlivější je zaručeně internet. Proč právě ten? Pomůže vám nevyzrát z komunikace. Budete moci komunikovat se svou rodinou a přáteli bez ohledu na vzdálenosti, které vás dělí. Praktickou pomocí v každodenním životě jsou nákupy přes internet a používání internetového bankovníctví. Místo abyste si kupovali

stále dražší denní tisk, můžete si přečíst zprávy na internetu nebo se jen tak bavit. A v neposlední řadě díky internetu najdete už zmiňovaný sociální kontakt, který v důchodovém věku někdy schází. Kurzy práce s internetem pořádají neziskové organizace, kluby seniorů, univerzity třetího věku, veřejné knihovny, ale i základní školy. Většina kurzů je zdarma.

## Čtení on-line zpráv

Právě čtení on-line zpráv a novinek je jednou z nejčastějších činností na internetu. Bývá to (po kontrole pošty) to první, co na webu hledáme. Děláme to všichni, ale právě informace z internetu je nutné přijímat obzvláště kriticky. Internet je otevřený pro každého z nás. Může zde „publikovat“ každý – odborník na dané téma i laik. Proto mějte na paměti, že ne všechny informace zveřejněné na internetu musí být stoprocentně pravdivé. Zkuste si proto ověřit důvěryhodnost zdroje nebo informaci hledat na více serverech. Nezapomeňte si odkaz na (někdy i pracně) vyhledanou webovou stránku uložit mezi záložky svého internetového prohlížeče.



*Zprávy z neznámého nebo jinak podezřelého zdroje nám mohou i zavírovat počítač, takže zásada zní – neotvírat, vyhodit!*

## Využívání sociálních sítí

Sociální síť je služba na internetu, která registrovaným členům umožňuje vytvářet si osobní, veřejný či částečně veřejný profil, komunikovat mezi sebou, sdílet informace, fotografie, videa, provozovat chat a další aktivity. Někdy se za sociální síť považují i internetová diskusní fóra, kde si uživatelé vyměňují názory a poznatky na vybraná témata (vaření, cestování, zahrádka, ale najdete tu třeba i finanční poradenství).

Komunikace mezi uživateli sociálních sítí může probíhat soukromě mezi dvěma uživateli, častěji ale hromadně mezi uživatelem a skupinou dalších uživatelů. Největší výhodou

je snadné a efektivní sdílení informací, protože se tu propojuje obsah z celého webu a získáváte informace i mimo svoji sociální síť. Nemusíte už brouzdat po webu a hledat, co zajímavého se na „vaše téma“ kde událo. Stačí propojit se s dostatečným množstvím přátel nebo skupin a čekat, to nejzajímavější si vás už najde samo.

Nevýhodou sociálních sítí je, že na nich někteří uživatelé o sobě „upravují“ údaje, a častá bývá i tendence prezentovat sebe sama v pozitivnějším světle. Tzv. na síti nikdy nevíte bezpečně, kdo je opravdu na druhé straně.

Nejoblíbenější sociální sítí seniorů je Facebook. Pokud máte rádi krátké a stručné zprávy, ve kterých se dobře vystihuje „jádro pudla“, bude se vám líbit na Twitteru. Velmi doporučujeme zkoušet i Najdispouzaky.cz.

## Telefonování a videohovory

Hovory i videohovory přes internet umožňuje Skype. Potřebovat budete, aby vám někdo (s návodem to však

## E-mailová komunikace

Elektronická pošta, zkráceně e-mail, je způsob odesílání, doručování a přijímání zpráv přes elektronické komunikační systémy. Každý uživatel má svoji e-mailovou adresu, která identifikuje jeho elektronickou poštovní schránku. Ta je fyzicky umístěna na nějakém internetovém serveru, populární jsou zejména servery, které nabízejí e-mailovou schránku zdarma a s webovým rozhraním (např. Centrum.cz, GMail, Seznam.cz).

Užitečnost a použitelnost elektronické pošty ale ohrožují spamy a hoaxy. Zatímco spam je nejčastěji nevyžádaná reklamní pošta, o kterou zpravidla moc nestojíte a „zanáší“ vám schránku, ale jinak je neškodná, hoax je bludná zpráva kolující po internetu a velmi často jde o dezinformaci. Bohužel ani ta největší pitomost totiž nevypadá tak hloupě, je-li sdělována počítačem.





nejspíš zvládnete i sami) stáhl malý prográček stejného jména. Tento se nejčastěji používá na počítači, ale bývá zabudovaný i v některých telefonních přístrojích. Hovory i videohovory jsou na počítači úplně zdarma a je to báječná možnost pořádně si popovídat třeba i s kamarády na druhém konci světa. A pokud nechcete být vidět, prostě jen nezapnete kameru.

Pro skypování přes počítač si budete muset pořídit speciální maličkou kamerku a mikrofon, ale není to nic drahého. Skypování přes počítač je mnohem příjemnější než přes mobil, na větším monitoru se lépe vidíte. Pokud však skypujete přes mobil, můžete s ním (a tím pádem i s kamerou) popojít a kamarádce ukázat, co vám právě kvete za oknem nebo na zahradě.

#### Internetové bankovníctví

Internetové bankovníctví je stránka,

na které jako klient najdete všechny potřebné informace o svém účtu. To znamená především aktuální zůstatek a výpis všech plateb. A k tomu spoustu dalších údajů, kvůli nimž byste jinak museli chodit do banky nebo volat na infolinku. Ostatně v bance vám rádi pomohou i se zřízením internetového bankovníctví, kdybyste se pro něj rozhodli a netroufali byste si pustit se do toho sami. Způsob přihlašování k účtu je jednoduchý. Mnoho služeb se přesunulo na internet a vyplatí se i finančně. Příkladem může být spravování bankovního účtu, kdy se v kamenné pobočce za různé úkony platí poplatky. Když si účet coby jeho majitel budete spravovat doma, budete to mít zadarmo – tedy kromě poplatků za internet, ale ten budete určitě využívat i k mnoha jiným, zajímavějším a zábavnějším věcem, než je sledování účtu a finanční transakce.

Zjednodušení kontaktu s úřady přináší také bankovní identita. Jejím prostřed-

nictvím tak po pouhém zadání jediného hesla mohou klienti bank komunikovat například s finančním úřadem nebo správou sociálního zabezpečení. Přes Portál občana se také snadno napojíte na katastr nemovitostí, živnostenský rejstřík anebo coby řidiči zjistíte, jaké je vaše bodové hodnocení.

Přechod bank do elektronického prostředí s sebou ale nese i hrozby, například takzvaný phishing, kdy se hackeři snaží z klientů získat přihlašovací údaje. Často je to z odkazu, který má budít dojem, že je to adresa banky. Nejen pro bankovníctví, pro celou internetovou komunikaci tedy platí: Obezřetnosti není nikdy dostatek a je třeba si vždy pečlivě rozmyslet, než někam zadáte své informace a přihlašovací údaje nebo než kliknete na odkaz nebo přílohu v podezřelých zprávách.

#### Internetové obchody a služby

Internetové obchody (e-shopy) slouží k nabídce a vyhledání zboží a služeb s možností si je objednat, k příjmu takových objednávek od zákazníků, zprostředkování a evidenci plateb, způsobů doručení a v neposlední řadě i k řešení reklamací. Uživatelé e-shopu si procházejí katalog zboží (ve většině případů organizovaný v kategoriích), ale zboží mohou vyhledávat i podle požadovaných parametrů. Jednotlivé produkty mají většinou detailní stránku s podrobnějším popisem a výčtem specifik a variant. Ta obsahuje název

produktu, jeho popis a parametry, barevnou a velikostní variantu, cenu, fotografii, někdy i video. Detail produktu může obsahovat i tak důležité informace, jako je datum doručení, počet kusů skladem, délku záruky, název výrobce, hodnocení uživatelů či doporučené podobné zboží.

Velké nákupní galerie se snaží nabídnout co největší portfolio zboží napříč jednotlivými druhy. Nákupní galerie jsou například Alza.cz, MALL.cz, Kasa.cz. Stále častěji starší lidé nakupují v on-line supermarketech, což jsou e-shopy s logistikou orientovanou i na přepravu čerstvého zboží, typicky potravin (například Rohlik.cz, Košík.cz, iTesco.cz). Na internetu ale najdete i prodejce služeb, například Zonky.cz, Goout.cz.

Nejzásadnějšími důvody k rozhodnutí pro nákup v internetovém obchodě bývá komfort nákupu z domova a často lepší ceny než v „kamenném“ obchodě. Výhodou bývají kvalitně popsané a technické informace o produktu, dostupnost zboží, doprava zdarma (pozor, někdy může doprava nákup naopak prodražit!), širší sortimentu a jeho dohledatelnost v rámci webových stránek i ve vyhledávacích.

*Před nákupem zejména dražších věcí bývá užitečné projít si recenze na ně od lidí, kteří už je koupili. Ohledně ceny pak vždy stojí za to podívat se na „nákupního rádce“. Nejznámější srovnávač je Heureka.cz.*

#### Potřebujete počítač?

Výběr počítače není úplně snadná záležitost. V první řadě si ujasněte, co na něm budete především dělat. Odpovědi mohou být různé – psaní textových dokumentů, surfování po internetu, hraní her, úprava fotografií nebo používání specifických programů. Pomůže vám to lépe stanovit požadavky na vlastnosti, výkon a velikost paměti nového počítače. Při výběru nezapomeňte zahrnout i svůj zdravotní stav. Nebudete potřebovat větší obrazovku nebo speciální vybavení stolního počítače (například ergonomickou myš a klávesnici)?

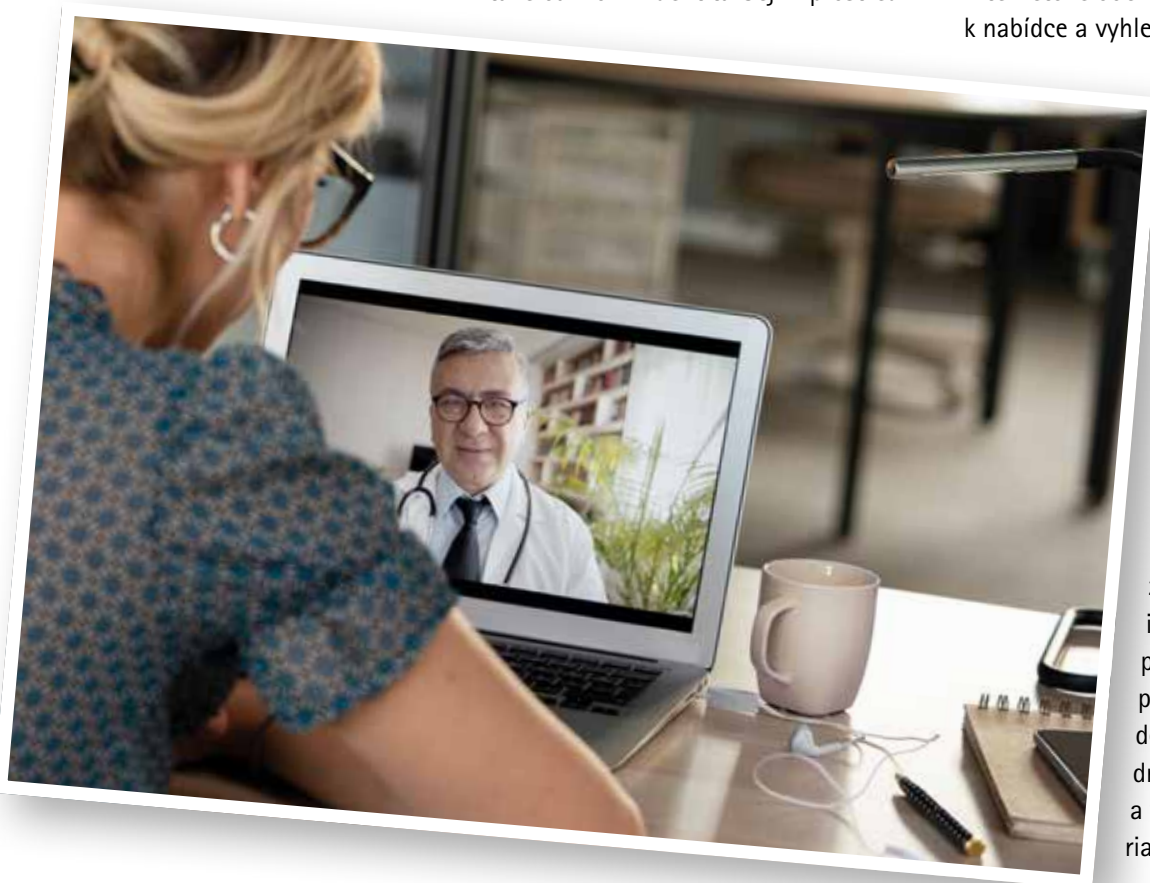
Budete-li chtít pracovat na počítači pouze doma, nevhodnější volbou je desktop. Pokud budete počítač často přenášet, bude lepší notebook. Často cestujete? Vsaďte na tablet s větší obrazovkou, k němuž je možné připojit klávesnici. A pokud si zatím počítač nebudete kupovat, klidně na něm můžete pracovat v některé veřejné knihovně poblíž vašeho bydliště.

*Základní informace pro rozhodování při nákupu najdete na [www.pcoradenstvi.cz](http://www.pcoradenstvi.cz).*

#### Svět plný lákadel a svodů

Až budete mít počítač doma, určitě co nejdříve začnete využívat právě internet. Otevře se vám i mnoho jiných možností, o nichž jsme se v tomto článku nezmínili. Například přehrávání a stahování hudby, filmů nebo videí, poslech rádia, sledování televize a zdaleka nejen mezi mládeží tolik oblíbené hraní her. Ovšem i internet má svá „ale“. „Na internetu je celá řada lákadel, proto je třeba opatrnosti. Denně se setkávám s případy podvodů, které jsou cíleny záměrně na starší uživatele internetu a zneužívají jejich malou technologickou zdatnost a důvěru. Možná právě kvůli neznalosti a neověřování faktů jsou podle výzkumu senioři skupinou lidí, která častěji věří poplašným zprávám, fake news a podvodným nabídkám než mladší generace,“ říká manažer pro internetovou bezpečnost Martin Kožíšek. Se zdravým úsudkem a mírnou dávkou skepse se ale i podvodníkům na internetu určitě vyhnete.

Jana Jílková





# DOMÁCÍ DIALÝZA ZMĚNILA ŽIVOT CELÉ RODINĚ

*Pacientům na dialýze se otevřela nová možnost dialyzovat se doma. Na český trh se totiž dostal nový přístroj na domácí hemodialýzu Physidia S<sup>3</sup>. Jedním z prvních pacientů, který přístroj používá, je dvaatřicetiletý Jaroslav Meszáros ze Zlínska. Dialyzovat se doma ve svém pokoji zvládá hlavně díky své mamince, která se tu metodu velmi rychle naučila.*

Jaroslavovi byl zjištěn reflux močových cest měsíc po jeho narození. Podstoupil několik operací a v 18 letech nemoc dospěla k selhání ledvin. „Přišla první transplantace, ledvina vydržela tři roky,

následovala druhá transplantace, ledvina fungovala opět zhruba tři roky a teď čekáme na třetí," říká Dana Meszárosová, maminka Jaroslava, který je v péči primářky dialyzačního střediska v Uherském Brodě Markěty Kratochvilové.

## Jediní v regionu

Dialyzační středisko v Uherském Brodě nabízí všechny možnosti náhrady funkce ledvin. Počínaje transplantací, klasickou dialýzou na středisku, tak i domácí dialýzu, a to buď peritoneální (břišní) dialýzu a nyní nově od roku 2021 také, jako jediní v regionu, domácí hemodialýzu.

„Pro mě byl Jaroslav první pacient, kdo mě napadl, že by tuto metodu mohl mít. Má to k nám daleko a v minulosti již byl na peritoneální dialýze, kterou mu maminka prováděla doma a spolupráce s oběma byla výborná," říká MUDr. Markéta Kratochvilová, Ph.D., vedoucí lékařka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Uherském Brodě.

## Pacient v tom není nikdy sám

Nejdůležitější je, aby se pacient, případně člověk, který bude při ošetření asistovat, domácí hemodialýzu naučil dopodrobna obsluhovat. „Začala jsem se v únoru učit na středisku, kde mě



Jaroslav Meszáros s maminkou paní Danou, mezi nimi MUDr. Markéta Kratochvilová, Ph.D., vedoucí lékařka dialyzačního střediska v Uherském Brodě, a vlevo pak sestra Klára Synčáková

zaučovali. První v napichování do cévní protězy a koncem měsíce jsme začali dialyzovat doma. Nejtěžší pro mě bylo přijmout tu zodpovědnost. S tím jsem se musela sama v sobě vypořádat. Ale s úžasnou pomocí na dialýze v Brodě, jak paní doktorky, tak sestřičky to šlo samo," popisuje Dana Meszárosová. Pro pacienty je důležité vědět, že se mají vždycky na koho obrátit. „Velice brzy jsme věděli, že to zvládnou. Jaroslava i další pacienty sledujeme pravidelně po každé dialýze. Automaticky chodí

e-mail, který nám oznamuje, jaké byly hodnoty v době léčby, jaký měl pacient tlak a podobně. Po každé dialýze mám tedy informaci, jak vše probíhalo. V případě, že se mi něco nezdá, zkontaktujeme se s pacientem. Nebo naopak, když oni cokoli potřebují, ozvou se," zdůrazňuje Markéta Kratochvilová.

## Šla bych do toho znovu

Za celých osm měsíců, co je Jaroslav na domácí hemodialýze, se nevykytla žádná

*„Začala jsem se v únoru učit na středisku, kde mě zaučovali. První v napichování do cévní protězy a koncem měsíce jsme začali dialyzovat doma. Nejtěžší pro mě bylo přijmout tu zodpovědnost.“*

závažná komplikace. „Jaroslav se může dialyzovat v hodinu, ve kterou chce, celá rodina může plánovat aktivity bez nutnosti dojíždět třikrát týdně na středisko. A to si myslím, že je hlavní důvod, proč pacienti na tuto metodu přechází," dodává Markéta Kratochvilová. To potvrzuje i rodina Meszárosová. „Teď je život úplně jiný. Můžeme si plánovat, kdy chceme, jak chceme. Nejsme závislí, že musíme jet na dialýzu od – do. Je to prostě úplně jiný život jak pro mě, tak pro mého syna. I když to nebylo ze začátku jednoduché, šla bych do toho sto procentně znovu," uzavírá Dana Meszárosová.

Lucie Kocourková

## ČLÁNEK OBSAHUJE REKLAMNÍ SDĚLENÍ TÝKAJÍCÍ SE NÁSLEDUJÍCÍHO PRODUKTU:

**Hemodialyzační přístroj Physidia monitor S<sup>3</sup>** je zdravotnický prostředek určený pro dialyzační léčbu pacientů s chronickým selháním ledvin v nemocničních dialyzačních střediscích, satelitních střediscích a v domácím prostředí pacienta. Pacient musí být vybaven arteriovenózní fistulí nebo centrálním venózním katétrelem.

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

Na rozhovor s pacientem panem

Jaroslavem se můžete podívat i na Youtube kanálu B. Braun



Jaroslav obsluhuje dialýzu pomocí tabletu



# SPOLEČNĚ JSME SILNĚJŠÍ: RADY PRO RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY

*Chronické onemocnění ledvin vyžadující dialýzu nezmění jen každodenní život postižených osob, je to nová životní etapa také pro jejich rodinné příslušníky. Spolupráce je nejlepší způsob, jak se s těmito výzvami vyrovnat.*

Jak nejlépe mohu pomoci? To je pravděpodobně nejčastější otázka, před kterou stojí mnoho příbuzných v momentě, kdy člen rodiny začne potřebovat dialýzu. Odpověď je přitom jednoduchá

a jasná: příbuzní jsou nesmírně důležití a mohou poskytnout podporu v mnoha různých formách a různými způsoby – prakticky, psychicky i na úrovni mezilidských vztahů.

Po stanovení diagnózy lidé s onemocněním ledvin často procházejí fází nejistoty a mnozí se také cítí sklíčeně a mohou trpět úzkostmi. Jako příbuzní byste měli brát vzniklé obavy svých blízkých vážně a aktivně o nich diskutovat. Vést s nimi rozhovory založené na důvěře a společně vyhledávat informace. Především na začátku této cesty s onemocněním ledvin je důležité, jakým způsobem budeme pracovat s obavami.

*Spousta věcí se stává časem rutinou. Během fáze přizpůsobování je důležité zaměřit pozornost a energii na důležité změny a tyto změny přijmout.*

Pokud je náš příbuzný s onemocněním ledvin sklíčený, nebo dokonce v depresi, zvláště po delší dobu, je vhodné, abyste včas vyhledali poradenskou podporu. V tomto případě můžete aktivně pomoci při objednávání a s přípravou na terapii, například tím, že před schůzkou sepišete důležité otázky. Vhodné je také napsat si, jaké obavy člověka tíží.

Jako podporující člen rodiny byste se také měli snažit být co nejvíce přítomen u všech lékařských prohlídek. Nemocnému rodinnému příslušníku tím dodáte pocit bezpečí, protože nemocí nemusí procházet sám. Díky vaší přítomnosti u lékaře také získáte mnoho informací o stavu, péči a celkových možnostech.

#### Důležitý bod: strava

Při zahájení dialyzační léčby je pacientovi doporučen příjem potravy a tekutin, což je velmi důležité. Tyto potřeby se mohou měnit, aby byly cílené, a mohly tak mít pozitivní vliv na průběh onemocnění. Úpravy jídelníčku jsou náročné, a nejlepším způsobem, jak se s nimi vypořádat, je provést to společně.

Je třeba poznamenat, že pro dialyzované neexistuje žádná univerzální dieta. Místo toho vám dialyzační tým poskytne individuální rady, abyste mohli zavést vhodný způsob společného stravování ve vaší rodině.

Rutina společného stravování by měla být přinejmenším stejně důležitá jako před



stanovením diagnózy. Věnujte pozornost pěkně prostřenému stolu a příjemné atmosféře při jídle, kdy se rodina setkává společně u jednoho stolu. Můžete také domů na dobrý oběd pozvat přítele a příbuzné, čímž pomůžete svému příbuznému s udržováním sociálních kontaktů.

Dialyzovaní pacienti také dostávají informace od zdravotnického týmu o tom, kolik nápojů a vody obsažených v potravinách mohou denně zkonsumovat, aby bylo zajištěno, že se v ledvinách nebude hromadit příliš mnoho tekutin. Pokud tato doporučení v rámci každodenního života dodržíte, budete schopni u dialyzovaného člena rodiny podpořit řízený denní příjem tekutin.

#### Dobrá organizace jako základ

Organizace je opravdu důležitá, zvláště tehdy, když je dialyzovaný jedinec stále plně zapojen do pracovního a rodinného života. Při zahájení dialýzy je nutné mluvit o organizačních záležitostech a každodenních rutinních činnostech. Ne všechny každodenní povinnosti může pacient na dialýze zvládat stejným způsobem jako dříve. Pomoc zvenčí vám může také usnadnit vše lépe zvládat.



#### 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.



# ROZBOR KRVE: CO ZNAMENAJÍ JEDNOTLIVÉ HODNOTY?

*Pacientům léčeným dialyzační léčbou jsou pravidelně v měsíčních intervalech prováděny krevní odběry. Které nejdůležitější parametry lékaři sledují, jaké jsou cílové hodnoty a jaká opatření jsou přijímána k dosažení cílových hodnot? A proč bych se měl jako pacient o své výsledky zajímat?*



## eKt/V

Jedná se o vypočtený parametr účinnosti dialyzační procedury. Tento parametr je počítán z hladiny močoviny před a po dialýze, vliv na něj má velikost pacienta, délka dialýzy i nastavená ultrafiltrace během dialýzy. Cílová hodnota tohoto parametru je nejméně 1,2, ideálně 1,35. Pokud nedojde ke změně parametrů dialýzy, měl by být výsledek každý měsíc podobný. Náhlý pokles je nutno analyzovat z dialyzačního protokolu ze strany zdravotníků.

## Draslík

Draslík neboli kalium (K) je součástí složení krevní plasmu, u pacientů se

*Jestliže máte nejasnosti ohledně svých výsledků, nebojte se kdykoliv zeptat svého ošetřujícího lékaře.*

ztrátou močení může hladina nebezpečně narůstat. Cílová hodnota: norma je do 5 mmol/l, hodnoty do 6 před dialýzou jsou u dialyzovaných pacientů považovány za celkem bezpečné. Hodnoty nad 6,5 ohrožují nemocného na životě poruchami srdečního rytmu až srdeční zástavou.

Vysoký draslík se projevuje svalovou slabostí, dušností, schváceností. Napojení na dialýzu vede během několika minut k ústupu příznaků a poklesu draslíku. Vysokou hladinou jsou ohroženi nejvíce pacienti bez zbytkové diurézy, více po víkendové přestávce a po dietní chybě, která spočívá v požití jídla s vysokým obsahem draslíku, typicky sušené peckové ovoce, sója, sójové maso a další.

## Fosfor

Fosfor je běžnou součástí krevní plasmu, mezi dialýzami jeho hladina narůstá. Hemodialýzou, a ještě lépe hemodiafiltrací, je dobře odstraňován, ale cílem

léčby je, aby předdialyzační hodnoty nepřekračovaly požadovanou hodnotu. Cílová hodnota: 1,78 mmol/l. Vysoká hodnota neohrožuje pacienta na životě bezprostředně. Může vést k zarudlým spojivkám, svědění, neklidným nohám. Je škodlivá z dlouhodobého hlediska, protože urychluje aterosklerózu cév. K dosažení cílových hodnot fosforu vedou tři cesty:

- Dostatečná dialyzační dávka hemodiafiltrace.
- Dieta s omezením fosforu ve stravě, především syntetických fosfátů ve formě tzv. éček, např.: E338–341, E343, E450–452.
- Užívání vazačů fosforů s jídlem – léky typu Calcium carbonicum.

## Hemoglobin

HB (hemoglobin) je krevní barvivo obsažené v červených krvinkách jako jeden z parametrů krevního obrazu. K dostatečné krve tvorbě je potřebný hormon

erythropoetin. Tento hormon přirozeně vzniká v ledvinách a u velké části pacientů na dialýze chybí. Cílová hodnota: 100–120 g/l.

Při poklesu hemoglobinu pod 100–90 je podáván erythropoetin uměle během dialýzy ve formě injekce, podle typu používaného preparátu 3× týdně, 2× měsíčně nebo 1× měsíčně. Injekce jsou aplikovány do krevního setu a měsíční kontroly slouží k určení optimální dávky léku.

## Ferritin

Ferritin je bílkovina specializovaná na uskladnění železa ve tkáních. Ferritin a saturace transferinu jsou dva různé parametry k posouzení zásob železa v organismu. Nedostatek železa vede k syndromu neklidných nohou a rovněž k anemii. Pokud je hemoglobin nízký, před zahájením léčby erythropoetinem a během léčby, jsou sledovány zásoby železa jako nezbytné podmínky pro dostatečnou tvorbu červených krvinek. Ferritin: cíl 100–500, vyšší hodnoty nevedí. Saturace transferinu: 20–40 %.

Příčinou nedostatku železa mohou být stravovací návyky, nedostatečné vstřebávání ze stravy a nemalou měrou se podílí i malé ztráty krve při dialyzačních procedurách. U dialyzační léčby se upřednostňuje podávání preparátů železa pomalu nitrožilně během dialýzy.

## CRP (C-reaktivní protein)

Tato hodnota je ukazatelem zánětu. Náhlé zvýšení hodnot ukazuje na přítomnost bakteriální infekce v těle. Cílová hodnota: do 10. Náhlé zvýšení hodnot spolu s klinickými známkami zánětu, jako je například zvýšená teplota, zimnice a třesavka, svědčí pro bakteriální infekci. Je nutno pátrat po zdroji infekce odebráním vzorků, například moči, a zahájení léčby antibiotiky.

## Albumin

Tato sérová bílkovina, která tvoří kolem 60 % celkové bílkoviny séra, je vytvářena v játrech a její pokles je častým znakem podvýživy. Podvýživa má řadu příčin: od nechutenství, přes sociálně složitou situaci, ztížený příjem potravy při radě onemocnění, velmi často při infekcích, nádorových nebo zánětlivých onemocněních. Cílová hodnota: nad 35g/l. Pokles vede ke zhodnocení příčiny a nastavení léčebných opatření: při zánětlivých onemocněních léčba antibiotiky, chirurgické odstranění hnisavého ložiska. U sociálních příčin pomoc při řešení sociální situace, nutriční poradenství. V indikovaných případech lékař může předepsat podpurnou léčbu nutričními přípravky např. Nutricomp Renal, který je vhodný pro dialyzované pacienty.

## Glykemie

Glykemie – glukóza v krvi, parametr dobře známý všem diabetikům, kontrolujeme

*Uvedený přehled parametrů má informativní charakter. Jednotlivé hodnoty krevních rozborů jsou vysoce individuální a je vždy nutné je vnímat v souvislostech celkového zdravotního stavu konkrétního pacienta.*

i ostatních pacientů. Cíl: 5,6 mmol/l na lačno. Léčba diabetu je vedena ve spolupráci s ošetřujícím diabetologem, během dialýzy lze ověřit aktuální hodnoty krevního cukru kdykoliv je potřeba.

## Závěrem

Uvedené odběry, ale i další parametry dialyzační léčby, jako například typ cévního přístupu a zařazení do čekací listiny na transplantaci ledvin, jsou reportovány anonymně do centrálního systému AIS (Avitum Information Server). Dosažené hodnoty jsou využívány k posuzování poskytované péče na jednotlivých dialyzačních střediscích. Lékaři středisek si tak mohou ověřit, zda výsledky dosahované na jejich středisku odpovídají běžné praxi, v čem dosahují výsledky lepší a kde jsou rezervy. Díky této zpětné vazbě jsme schopni naši péči o pacienty zlepšovat a kontrolovat poskytovaný standard léčby.

Tato celková data však nemohou nahradit individuální léčebný plán u konkrétního pacienta, který je dán nejen doporučením lékaře, ale i očekáváním a přáním nemocného. Informovaný a motivovaný pacient je podmínkou vzájemné důvěry a spolupráce při chronické léčbě selhání ledvin.

MUDr. Roman Kantor,  
vedoucí lékaře dialyzačního střediska v Trinci





Odpovídá  
**MUDr. Roman Kantor**  
 z Dialyzačního střediska  
 B. Braun Avitum Třinec,  
 člen Lékařské rady  
 B. Braun Avitum

*Trpím chronickou tubulointersticiální nefritidou. Kreatinin mám cca 350 stabilně. V budoucnosti, keď bude choroba progresivna a obličky to už nebudú zvládať, mi plánujú spraviť preventívnu transplantáciu od živého darcu (od maminky). Chcem sa však spýtať na Váš názor na tehotenstvo. Veľmi by som chcela mať deti, o pár týždňov mam 23 rokov. Uvažujem aké “pre” a “proti” by boli, keby som bola tehotná pred transplantáciou alebo až po? A do akej miery je to možné?*

Podle výše kreatininu je stupeň selhání ledvin již velmi pokročilý. Tento stupeň selhávání ledvin je spojen buď s vysokou pravděpodobností, že pacientka neotěhotní vůbec, a pokud ano, je těhotenství spojeno s vysokou mírou komplikací včetně samovolných potratů. Z toho důvodu bych doporučoval s těhotenstvím počkat na dobu po úspěšné transplantaci, kdy je naděje na úspěch výrazně vyšší.

*Můj přítel má dědičnou vadu – polycystózu ledvin. Lékařka mu řekla, že jeho ledviny měří 30 centimetrů. Jezdí pravidelně na kontrolní odběry krve a moči. A já se ptám, není takto velká ledvina až moc velká? Přítel zatím nebyl zapsán jako čekatel na novou ledvinu. Chtěla bych mu pomoci už jen z toho důvodu, že možná bude brzo otcem. Bohužel kvůli jeho genetice chodíme na umělé oplodnění.*

Ledviny u tohoto onemocnění opravdu mohou být velké, mohou svou velikostí způsobovat nositeli potíže svým tlakem, ale ve většině případů se s nimi „nic nedělá“, protože důležitá je jejich funkce. Jak píšete, zatím ledviny fungují dobře, ale časem se začne funkce ledvin snižovat. Dokud nebude přítel potřebovat náhradu funkce ledvin, budou ponechány na místě. Až dojde k jejich selhání s nutností zahájení dialyzační léčby, nebo provedení transplantace, bude se v transplantačním centru rozhodovat, zda bude nutné alespoň jednu z ledvin před transplantací odstranit. Na to je ale zatím času dost. Tedy pokud je funkce ledvin ještě v pořádku. Funkce ledvin je kontrolována u nefrologa a lze ji vyjádřit buď číslem, nebo procenty funkce zdravých ledvin. To asi nejdůležitější, co byste nyní s přítelem měli vědět, je, jaká je funkce ledvin nyní.

To, že volíte narození potomka cestou asistované reprodukce, zajistí, že vaše dítě nebude mít danou dědičnou nemoc a nebude muset žít s vědomím, že v dospělosti jej čeká dialýza nebo transplantace ledviny.

Chcete lépe pečovat o své zdraví?  
 Navštivte stránky [www.lepsipece.cz](http://www.lepsipece.cz)




Lepší péče

Chcete zlepšit své zdraví?  
 Máme řešení.  
**[www.lepsipece.cz](http://www.lepsipece.cz)**

- Bojíte se stomie?
- Trpíte syndromem diabetické nohy?
- Víte, jak správně jíst během nemoci?
- Trápí vás kýla?

 Zeptejte se.  
 Poradíme!

Vážení čtenáři,  
 své dotazy nám zasílejte na adresu redakce:  
 Redakce časopisu Dialog  
 B. Braun Avitum s.r.o.  
 V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4  
 nebo e-mailem na adresy:  
[dialog.cz@bbraun.com](mailto:dialog.cz@bbraun.com),  
[dialog.sk@bbraun.com](mailto:dialog.sk@bbraun.com)  
 nebo prostřednictvím internetu  
 v poradně na [www.ledviny.cz](http://www.ledviny.cz).

Dotazy můžete také předat  
 personálu dialyzačních středisek  
 B. Braun Avitum.



# Vánoční inspirace

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).



## Peřinky s domácím jablečným pyré

### INGREDIENCE (ASI 60 KS) JABLEČNÉ PYRÉ

- 250 g jablek bez jadřinců
- 10 g cukru
- šťáva z půlky citronu
- 1 lžička skořice

### TĚSTO

- 230 g hladké mouky
- 125 g másla
- 2 žloutky
- 2 lžičky jablečného octa
- malá špetka soli
- 50 g moučkového cukru na obalení

Očištěná jablka zbavená jadřinců nakrájíme na čtvrtky a dáme do hrnce společně s citronovou šťávou, cukrem a skořicí. Pod pokličkou podusíme, aby jablka pustila šťávu. Necháme změkhnout, rozmixujeme do hladka a na mírném plameni vaříme, dokud nevznikne husté pyré. Pokud se pyré nepodařilo rozmixovat dohladka, propasírujeme ho. Hotové pyré necháme vychladit. Do mísy prosejeme mouku, přidáme na malé kousky nakrájené vychlazené máslo, žloutky, jablečný ocet a sůl. Rychle vypracujeme hladké těsto. Prsty rozmělníme máslo, jako bychom dělali

drobenku, a pokračujeme, dokud se těsto nespojí. Těsto dáme do uzavíratelné misky a necháme v lednici odpočinout alespoň dvě hodiny, ideálně však do druhého dne.

Těsto vyválíme mezi dvěma papíry na pečení na tloušťku zhruba 3 mm a překrojíme ho na polovinu. Jednu polovinu potřeme vrstvou pyré, přiklopíme druhou polovinou a pomocí rádélka nařezeme na peřinky. Peřinky pečeme v troubě předehřáté troubě 10 až 12 minut na 190 °C dorůžova na plechu s pečicím papírem. Upečené peřinky ještě za tepla obalíme v moučkovém cukru.

Nutriční hodnoty pro 1 kus: energie: 39 kcal, bílkoviny: 0,6 g, sacharidy: 4,4 g, tuky: 2 g, vláknina: 0,3 g, fosfor: 9 mg, draslík: 15 mg

## Sněhové pusinky



### INGREDIENCE (ASI 100 KS)

- 110 g bílků (3 až 4 bílky)
- 350 g moučkového cukru
- 20 g citronové šťávy

Pomocí zdobicího sáčku nazdobíme pusinky na plech vyložený pečicí fólií či papírem. Pracujeme rychle, aby se

Bílky s cukrem a citronovou šťávou šleháme, dokud se nám na metle nebudou dělat špičky.

směs nezahřála a nezačala téct. Sněhové pusinky sušíme v troubě na 75 °C zhruba tři hodiny. Každá trouba peče jinak, je dobré pusinky během sušení kontrolovat a čas podle potřeby prodloužit či zkrátit.

Nutriční hodnoty pro 1 kus: energie: 14 kcal, bílkoviny: 0,1 g, sacharidy: 3,5 g, tuky: 0 g, vláknina: 0 g, fosfor: 0,5 mg, draslík: 3 mg

## Měsíčky s citronovou polevou



### INGREDIENCE (ASI 80 KS) TĚSTO

- 260 g polohrubé mouky
- 170 g cukru krystal
- 120 g nahrubo nastrohaných jablek
- 200 ml slunečnicového oleje
- 40 g 31% smetany
- 4 vejce
- 3 lžičky perníkového koření
- sůl

Bílky oddělíme od žloutků, dáme je do misky, přidáme špetku soli a vyšleháme tuhý sníh. V jiné nádobě si ušleháme žloutky s cukrem do hladké pěny. Ke žloutkové směsi pomalu zašleháme nastrohaná jablka a prosetou mouku s perníkovou směsí, pak postupně přilijeme olej se smetanou a jemně

zapracujeme. Nakonec opatrně špachtlí vmícháme tuhý sníh, aby těsto nespadlo. Hotové těsto pomocí stěrky rozetřeme na plech (30×40 cm) vyložený pečicím papírem. Pečeme v předehřáté troubě na 190 °C přibližně

20 minut, dokud nebude mít krásně oříškovou barvu. Na polevu ušleháme v misce cukr s citronovou šťávou a olejem. Polevu za stálého míchání prohřejeme za občasného míchání ve vodní lázni zhruba na 35 °C a stěrkou ji pak rozetřeme na ještě vlažné těsto. Polevu necháme zcela vychladnout a ztuhnout. Nakonec z těsta vykrájíme měsíčky.

### POLEVA

- 100 g moučkového cukru
- 20 g citronové šťávy
- 5 g řepkového oleje

**TIP** Směs perníkového koření si můžete vytvořit sami, čerstvě namleté koření voní výrazněji. Do mlýnku na koření či hmoždíře dejte 4 tobočky kardamomu, 2 kuličky nového koření, 1 badyán, 4 hřebíčky a 1 svítek cejlonské skořice a umelte vše do hladka.

Nutriční hodnoty pro 1 kus: energie: 54 kcal, bílkoviny: 0,74 g, sacharidy: 6 g, tuky: 3 g, vláknina: 0,2 g, fosfor: 11 mg, draslík: 12 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.

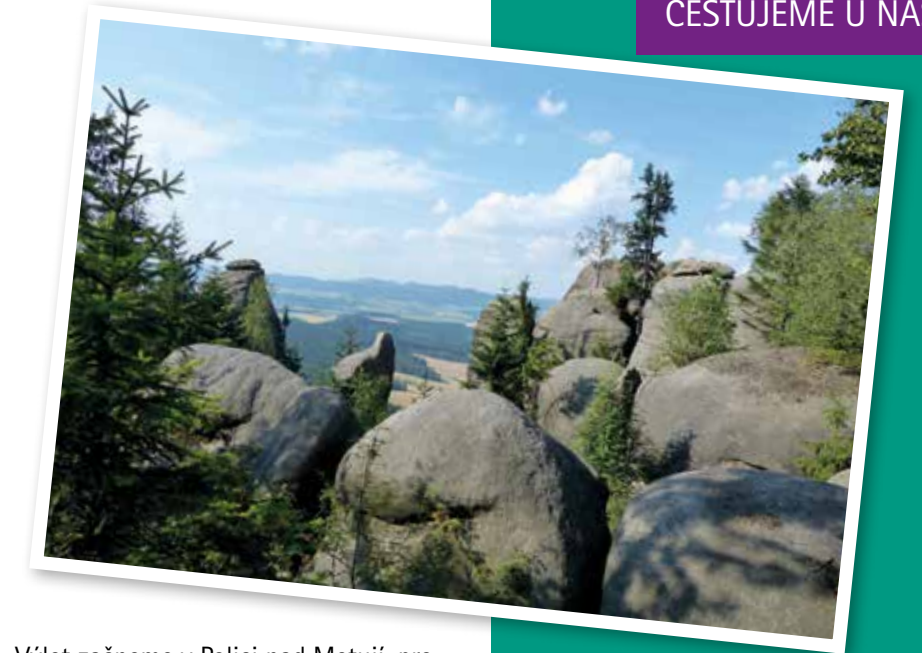


# Napříč broumovskými stěnami

*Broumovské stěny – malebná krajina na samém severovýchodním okraji Broumovského výběžku, s ostrůvky divoké přírody, známá především svými rozsáhlými skalními městy a unikátní církevní a lidovou architekturou.*

Broumovské stěny se rozkládají na severovýchodě Čech v Broumovském výběžku mezi městy Police nad Metují a Broumov. Od Police se rozbrázděny mnohými roklemi pozvolna zvedají směrem na východ a pak se ve výšce kolem 700 m n. m. prudce svažují k rovinám v okolí Broumova. V tomto místě se obnažují skály, vznikají skalní města, rozeklané skály a strže. Broumovské stěny tu tvoří jakýsi schod, vzniklý zvednutím mohutné vrstvy druhohorních pískovců, které se zde usadily za vlády moře před asi 90 miliony lety.

Zdejší krajina je z velké většiny pokryta hlubokými lesy, ve kterých dominuje smrk. Ve skalních městech a roklich tvoří les četná tajuplná a tmavá místa, která inspirovala zdejší lid k mnoha pověstem a též řadu umělců. Zvláště v podzimním a zimním období, kdy se mezi skalami válí chuchvalce mlhy a brzy se stmívá, je krajina Broumovských stěn velmi působivá. Vypravme se nyní na cestu napříč Broumovskými stěnami.



Výlet začneme v Polici nad Metují, projedeme Kovářovou roklič ke kapli Hvězda a pak sestoupíme do Martínkovic. Vyrazíme tedy z náměstí malého města Police nad Metují. Když se porozhlédnete okolo, zaujme vás jistě zvláštní jednopatrová budova s věží. Jedná se o radnici, která byla postavena roku 1718, původně jako soukromé sídlo inspektora nad klášterními statky Františka Antonína Hradeckého, údajně podle plánů Kiliána I. Dientzenhofera (osmibokou věž ale na svědomí nemá). Roku 1740 i město zakoupilo od opata Benna II. a dále se využívala jako radniční budova. Radnice však roku 1842 vyhořela. Následně byla původní cibulovitá věž nahrazena současnou novou osmibokou věží ve slohu tudorské gotiky.

Co je ale snad na polickém náměstí ještě zajímavější, je vydatný pramen Julinka v jeho středu. Jedná se o artéský vrt hluboký 70 m, který byl vyhlouben za starostování Viléma Pellyho v roce 1906. Voda zde je pitná a velmi chutná. Z náměstí se vydejme po červené turistické trase směrem ke Kovářově roklič. Ještě než ale město opustíme, zastavme se na chvíli ve Staré škole – městském muzeu. Nachází se na rohu



Restaurace Hvězda

## Chráněná krajinná oblast Broumovsko

CHKO Broumovsko je známá především svými přírodními krásami. Nejcennější jsou dvě národní přírodní rezervace. Adršpašsko-teplické skály patří se svými 17 km<sup>2</sup> k největším skalním městům ve střední Evropě. Spolu s Broumovskými stěnami jsou výjimečné svým reliéfem a klimatem umožňujícím existenci ojedinělé květeny a zvířeny. Vrcholová část stolové hory Ostaš a mimořádně členitá Křížová cesta u Adršpachu byly vyhlášeny v roce 1956 přírodními rezervacemi. Borek a Kočičí skály jsou přírodní památky.

CHKO Broumovsko byla zřízena v roce 1991 vyhláškou Ministerstva životního prostředí č. 157 na ploše 430 km<sup>2</sup> za účelem „ochrany a postupné obnovy hodnot krajiny, jejího vzhledu a jejích typických znaků a vytvoření a rozvíjení ekologicky optimálního systému všestranného využívání krajiny a jejích přírodních zdrojů v oblasti“. Území je rozděleno do čtyř zón ochrany přírody.

- Rozloha: 430 km<sup>2</sup>
- Nadmořská výška: 355–880 m n. m
- Vyhlášení: 1. 5. 1991
- 11 maloplošných zvláště chráněných území



Hvězdecké a Zahradní ulice, a pokud půjdete po červené turistické značce, nemůžete Starou školu minout. Jedná se o krásnou dvoupatrovou barokní roubenku, která byla postavena v roce 1785 jako místní škola. V současné době jsou v přízemí nainstalovány ukázky dvou školních tříd a v patře replika bytu z počátku 20. století. Pokud bude otevřeno, určitě se podívejte dovnitř. Celou expozici vás provede průvodce a dovíte se mnoho zajímavého o životě lidí v tomto kraji.

Po opuštění městské zástavby cesta stoupá vzhůru loukami do Hlavňova a dál do Kovářovy rokle. Ta je jednou z nejnavštěvovanějších partií Broumovských stěn. Jedná se o hlubokou zalesněnou necelé dva kilometry dlouhou roklí, lemovanou až 60 metrů vysokými pískovcovými skalami. V její dolní části se nachází tzv. Mariánská jeskyně.

V jedné z pískovcových skal nedaleko od ní je vytesán reliéf mariánské hlavy od vratislavského sochaře O. Rachnera z roku 1886. Zlatým hřebem a nesmírně romantickým místem Kovářovy rokle je ale Kovárna – jeskynní výklenek s protékajícím potůčkem, kterým prochází turistická stezka. Po dně rokle vede místy povalový chodník a užijete si i nějaké ty tesané schody a těsné skalní soutěsky. Procházka Kovářovou roklí je zážitek v létě i v zimě.

Cesta od Kovárny stoupá postupně vzhůru, až dosáhne hřebene, a dál pokračuje vlevo kolem skalních útvarů jako Sova, Bumbříček, Ležící mnich, Kočka nebo Skalní divadlo, ke kterému vede krátká odbočka. Chodník vede mezi skalami po hřebeni a nepatrně klesá až k mohutné pískovcové kapli Panny Marie Sněžné (někdy nazývané Hvězda) a turistické

chatě. Kapli nařídil postavit břevnovsko-broumovský opat Otmar Zinke na místě, kde dříve stával dřevěný kříž s velkou zlatou hvězdou, odtud pojmenování místa. Projektoval ji Kilián Ignác Dientzenhofer (stejně jako Broumovský klášter a také radnici v Polici nad Metují). Stavba byla dokončena v roce 1733 a rychle se stala velmi oblíbenou zastávkou poutníků. Josefínské reformy v roce 1787 nařídily odsvěcení (zrušení)



Skalní útvary v Broumovských stěnách



Lesy Broumovských stěn

stěny jsou obloženy tmavým dřevem a panuje zde přítí. Obsluha je však příjemná a pokrmy i nápoje vynikající.

Od Hvězdy se pak vydejme serpentinami prudce dolů lesem ke kapli Panny Marie Hvězdy jitřní, zvané též Sněžná kaple. Z vrchu sem prý vede rovných 320 schodů. Roku 1709 ji nechal v barokním slohu vystavět broumovský radní Ignaz Zinkem. Roku

a následně zbourání kaple. Odstranění stavby by však bylo velmi nákladné, a tak polický občan, který kapli získal v dražbě, pouze nechal vyklidit vnitřek. Záchrana kaple přišla až v roce 1852, a to na základě snažení poustevníka Christiana Goldsteina a hlavně opata Jana Rottera. Opat kapli koupil, nechal opravit a při této příležitosti ještě nechal postavit poblíž horskou chatu Hvězda ve švýcarském stylu. Tu byste rozhodně neměli zapomenout navštívit. Uvnitř to vypadá jako ve starém anglickém sídle –

1786 byla zrušena, načež roku 1850 znovu vysvěcena. Rekonstrukce do současné podoby proběhla v roce 1997. Obec Křínice zakoupila sošku Panny Marie, která v kapli chyběla, a v roce 2011 ji nechala vysvětit broumovským děkanem P. Martinem Lanžim. Od kaple je to ještě kousek z kopce k pěkné výletní restauraci Amerika. Do Martinkovic pak zbývá ještě asi 5 km cesty. Tentokrát ale už pohodově po vrstevnici okrajem lesa. Náš výlet končí u kaple sv. Anny na okraji Martinkovic. Stavba pochází z roku 1798 a podle legendy na její stavbu naspořil z milodarů slepý mládenec Johan Filip Herden. V interiéru kaple se nachází malba Korunování Panny Marie a rokokový oltářík Čtrnácti svatých pomocníků. Kolem kaple vede křížová cesta.

Pokud jste si na Broumovsko naplánovali více než jeden den, vydejte se také na Božanovský špičák na jižním okraji nebo na Honský špičák na severním okraji Broumovských stěn, prozkoumejte Broumov a jeho klášter, navštivte muzeum Merkuru a muzeum papírových modelů v Polici nad Metují, užijte se do sytosti lesů a skal. Přeji šťastnou cestu a pěkné zážitky.

Mgr. Petr Pavelčík  
foto autor a gettyimages

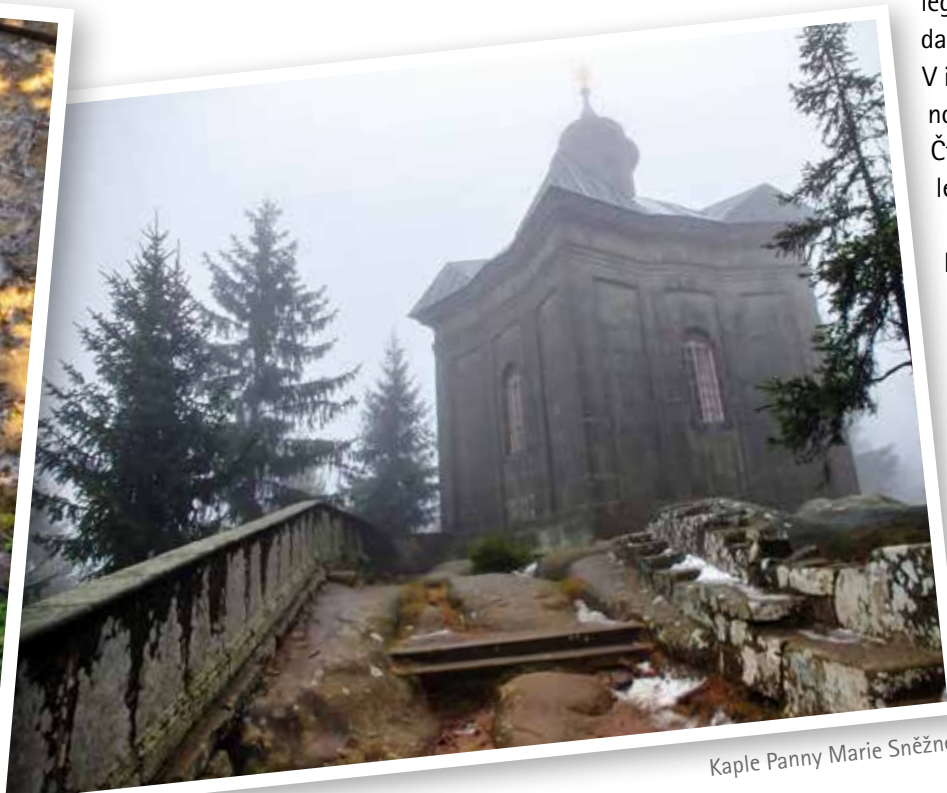


Mgr. Petr Pavelčík  
(1975), Vlčnov

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



Klenba mostu u Kaple Panny Marie Sněžné



Kaple Panny Marie Sněžné



# Trenčín – perla Považia

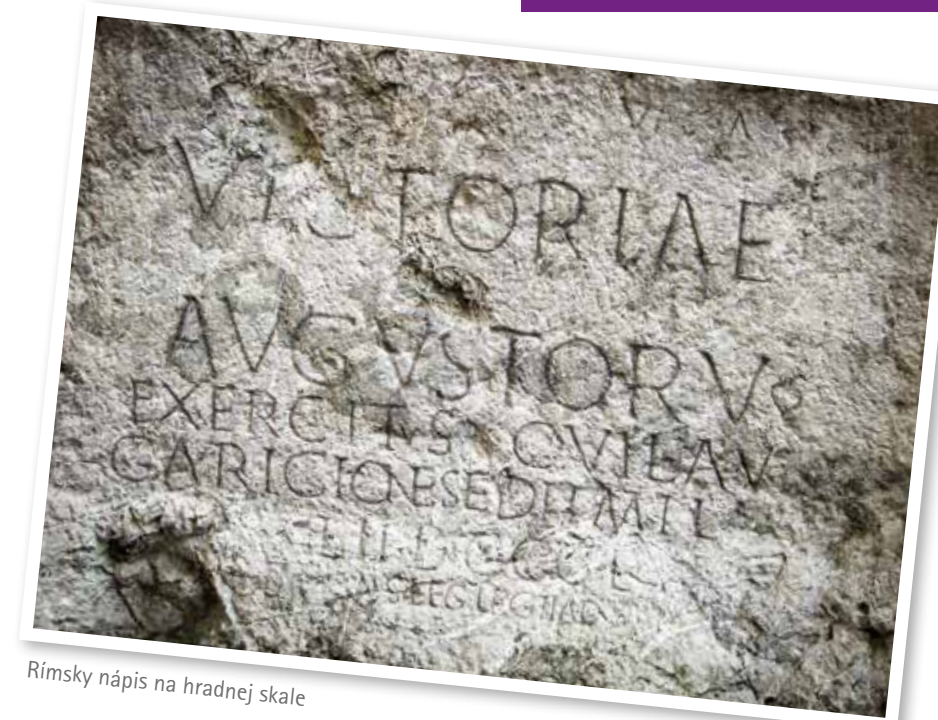
*Cestovanie po Slovensku vás určite privedie aj do krásneho historického mesta Trenčín, ktoré v roku 2026 poniesie titul „Európske hlavné mesto kultúry“, so sloganom Pestovanie zvedavosti. Centrum Trenčianskeho kraja je naozaj lákavým mestom s množstvom atrakcií pre všetkých zvedavých návštevníkov.*

Trenčín sa nachádza v severo-západnej časti Slovenska a je prirodzeným geografickým centrom stredného Považia. Najmenšie krajské mesto s počtom takmer 55-tisíc obyvateľov leží na rieke Váh a pre svoju krásu sa nazýva aj „Perla Považia.“ Vďaka svojej strategicky výhodnej polohe je Trenčín významným centrom obchodu, hospodárstva, kultúry a športu. Svoje sídla a pobočky tu majú mnohé inštitúcie a spoločnosti. Dlhoročnú tradíciu v meste majú výstavy a veľtrhy. Miestne letisko je obľúbeným miestom, kde je každoročne organizovaný obľúbený multikultúrny festival Pohoda.

Trenčín patrí spolu s Nitrou a Bratislavou k trom najstarším mestám na Slovensku, ktoré kroniky spomínajú už v 11. storočí. V roku 1412 udelil cisár a uhorský kráľ Žigmund Luxemburský Trenčínu štatút slobodného kráľovského mesta. Prekrásnou historickou dominantou Trenčína je jednoznačne pôsobivý Trenčiansky hrad. Spolu so Spišským hradom a s hradom Devín sa Trenčiansky hrad radí medzi najrozsiahlejšie hrady v Európe.

## Trenčiansky hrad

Počiatky hradu siahajú do 11. storočia, keď pozostával z obytnej veže a rotundy, ktorej zvyšky si môžete prezrieť na hornom nádvorí. Koncom 13. storočia sa hrad stal súčasťou majetku i domovom legendárneho panovníka – Matúša Čáka Trenčianskeho, ktorý vlastnil takmer 50 hradov, teda nie nadarmo sa mu hovorí „Pán Váhu a Tatier.“ Areál hradu pozostáva z hradných palácov a hlavnej Matúšovej veže, z ktorej je krásny výhľad na veľkú časť Považia. Trenčianske múzeum spravuje v areáli hradu expozície dobových zbraní, historických dokumentov, archeologických nálezov aj obrazovú galériu. Prehliadka so sprievodcom je dostupná v troch okruhoch, ktoré vás spoločne prevedú dolným nádvorím so sokoliarňami, Delovou baštou,



Rímsky nápis na hradnej skale

Matúšovou vežou a do palácov Barbory, Ľudovíta a Zápoľských. V Lapidáriu, teda v podzemí, pod Barboriným palácom sa nachádza expozícia fragmentov kamenných článkov, rôznych kusov zachovaných portálov či pár kamenných sôch. Istotne vás zaujme aj povestná Studňa lásky, ktorá podľa povesti symbolizuje lásku Omara a Fatimy, či neskorogotické hradné kasárne a Hodinová veža. V Hladomorni sa nachádza expozícia s replikami stredovekých mučiacich nástrojov. Koncom 18. storočia hrad definitívne stratil svoj vojenský význam. Obrovský požiar 11. júna 1790, ktorý takmer zničil mesto, zasiahol devastujúcim spôsobom i hrad. Poslednou majiteľkou bola Iphigenia De Castris D'Harcourt, ktorá darovala hrad mestu Trenčín v roku 1905. Do polovice 20. storočia stál nad mestom len ako nevzhľadná ruina. V dnešnej dobe je však tomu inak a renovovaný hrad je skutočnou korunou a dekoráciou mesta.

## Rímsky nápis na hradnej skale

Nápis vytesaný do masívneho skalného brala je dôkazom, že takmer pred 2000 rokmi sa pohybovali na území Trenčína rímski vojaci. Historický odkaz z roku 179 je jednou z mála rímskych písomných zmienok, ktoré potvrdzujú pobyt Rimanov v strednej Európe. Nápis

je venovaný pamiatke víťazstva Rimanov nad germánskymi Kvádmi. V preklade: „Víťazstvu cisárov a vojska, ktoré sídlilo v Laugariciu, v počte 855 vojakov II. Légie, dal zhotoviť M. V. Maximianus, legát II. Pomocnej légie.“ Laugaricio je staroveký názov osady z 2. storočia po Kr. na území dnešného Trenčína. Na hrade sa však nachádza len replika tohto nápisu, ktorá je o dosť väčšia ako originál. Samotný originál si môžete pozrieť cez veľkú sklenenú stenu v historickej budove luxusného Hotela Elizabeth, ktorý už viac ako 100 rokov patrí k dominantám mesta.

## Staré Mesto

Historické hradby Trenčína sú príjemným miestom na prechádzku a spôsobom ako spoznať mesto ešte bližšie. Nachádza sa tu niekoľko štýlových kaviarní, v ktorých si môžete vychutnať lahodné espresso s výhľadom na majestátny hrad alebo učupené Staré Mesto. Smerom nadol z hradu do centra vás privedie dlhé kryté schodisko z renesančného obdobia so 150 schodmi. Farské schody boli postavené v roku 1568 a slúžili ako o hlavný prístup do mestskej zbrojnice. Pred Farskými schodmi sa na pravej strane nachádza kamenná socha sv. Jána Ne-



pomuckého. Centrum mesta sa sústreďuje okolo Mierového námestia. Vstupnou bránou na námestie je Mestská veža, ktorá bola postavená ako súčasť mestského opevnenia niekedy začiatkom 15. storočia. Vo vrchole 32 metrov vysokej veže sa pôvodne nachádzal renesančný hodinový stroj zo 16. storočia, ktorý v roku 1934 vystriedali elektrické vežové hodiny. Tie sú stále vo veži ako výstavný exponát. Vzhľad historického merača času si môžete pozrieť v Katovom dome na Matúšovej ulici. Z kruhovej vyhlídky na Mestskej veži sa vám ponúkne neopakovateľný pohľad na všetky svetové strany. Z vtáčej perspektívy môžete obdivovať pavlače domov i historických budov na námestí. Dominantou je Morový stĺp v barokovom štýle z roku 1712, ktorý pripomína obeť morovej epidémie z roku 1710. Farský kostol Narodenia Panny Márie z roku 1324, piaristický kostol sv. Františka Xaverského či známu Židovskú synagógu. Župný dom v prekrásnom neskorobarokovom dome palácového typu sa radí k najkrajším v celom Trenčíne. V jeho priestoroch sídli Tren-

čianske múzeum s viac ako 120 ročnou tradíciou, ktoré v súčasnosti spravuje viacero zaujímavých expozícií. Venujú sa mestu Trenčín a okoliu, a to najmä histórii tejto oblasti. Nechýbajú však ani zbierky umenovedného, prírodovedného, literárno-historického či národopisného charakteru, ktoré dopĺňajú bohaté zbierky z oblasti numizmatiky, militárie a zbraní i mnohých ďalších. Priaznivci slovenského výtvarného umenia 20. a 21. storočia môžu navštíviť Galériu Miloša Alexandra Bazovského. V zbierkovom fonde galérie sa okrem diel M. A. Bazovského nachádzajú významné diela výtvarníkov z trenčianskeho regiónu i umelcov celoslovenského významu.

#### Výlety do okolia

Mesto Trenčín je doslova obkolesené krásnou prírodou. Pár krokov od historického centra na juhozápadnom výbežku Strážovských vrchov sa nachádza Lesopark Brezina. Lesopark je vhodný pre trá-



Mestská veža

venie voľného času formou športových aktivít rôzneho druhu. Okrem prechádzok si tu môžete zabehať, bicyklovať sa a v zime je možné v parku bežky lyžovať. Asfaltová cesta k Hotelu Brezina je vhodná aj pre inline korčuľovanie. Svoju zdatnosť si môžete otestovať v lanovom parku Tarzania, ktorý sa nachádza v tesnej blízkosti cesty smerom od hotela k Čerešňovému sadu. Nerušený pobyt v prírode a letné kúpalisko si užijete aj počas návštevy športovo-rekreačného areálu Ostrov, ktorý sa nachádza severne od centra mesta.

Okúste atmosféru ukrytú v prastarých uličkách a objavte jedinečné poklady tohto malebného mesta. Na Trenčín sa môžete pozrieť aj z výšky alebo z Váhu, podľa toho či dáte prednosť vyhlídkovým letom alebo plavbe.

Benvenuto a Laugaricio!

Mgr. Agáta Urbanová,  
foto 123rf.com



Trenčiansky hrad

### Skromný génius z Prahy

# Antonín Holý

*Díky profesorovi Antonínu Holému vznikl jeden z neúčinnějších léků proti AIDS. Stál i za objevy řady dalších látek, které dnes pomáhají léčit miliony lidí na celém světě.*

Antonín Holý (1. září 1936 až 16. července 2012) celý svůj pracovní život strávil prakticky na jediném místě, v pražském Ústavu organické chemie a biochemie (ÚOCHB) Akademie věd ČR. Původně si ale svoji kariéru představoval jinak. Vystudoval s červeným diplomem chemii na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy a chtěl tam zůstat. Místo tam ale pro něj nebylo, i když měl tehdy žádaný dělnický původ. Někdo ho totiž udal, když se nevybíravě vyjádřil k zásahu Sovětů proti maďarské revoluci v roce 1956. František Šorm, tehdejší šéf ÚOCHB, se ale případných politických potíží nezalekl a Holému umožnil v roce 1960 do ústavu nastoupit. Nadějný vědec po třech letech přešel do vznikající laboratoře chemie nukleových kyselin a oddělení později dvacet let vedl. Většinu svého výzkumu vykonal právě zde.

Jeho jméno je spjato zejména s léčbou AIDS, ale z Holého laboratoře vzešlo i mnoho dalších léků, například proti viru pásového oparu, viru pravých neštovic a virovému zánětu oční sliznice, nebo další preparát úspěšně potírající virovou hepatitidu typu B.

Nemoc AIDS má za čtyři desítky let, které uplynuly od jejího odhalení, už více než 33 milionů obětí. Medicína

není zatím schopna tuto infekci vyléčit a není proti ní ani účinné očkování, ale i díky profesorovi Holému se už dvacet let vyrábějí a používají léky, které lidem nakaženým virem HIV oddalují propuknutí onemocnění, případně mírní jeho průběh.

„Jen“ zpomalit AIDS umí i lék Viread, ale umí to velmi účelně. Tvůrcem jeho základu byl v roce 2001 tým z Ústavu organické chemie a biochemie Akademie věd ČR vedený Antonínem Holým. Lék Viread je i na seznamu základních léčiv Světové zdravotnické organizace, jenž obsahuje nejdůležitější léky, které by měly být běžně dostupné pro všechny potřebné a správně indikované pacienty.

Profesor Antonín Holý chemii věnoval celý život a laboratoř považoval za svůj život. To, co leckomu připadá jako odříkání, bylo pro rodilého Pražana každodenní praxí. Dvanáct hodin v laboratoři obvykle vystřídal večer vyplněný studiem odborné literatury, přípravou přednášek, publikací a vědeckých výsledků.

„Věda vyžaduje opravdu hodně práce,“ prohlásil tento muž, který se víc než



vědcem či badatelem vždy cítil být hlavně vědeckým pracovníkem. A to i během osmi let na přelomu tisíciletí, kdy celému Ústavu organické chemie a biochemie Akademie věd ČR šéfoval.

Práci i každodenní život mu už ale stále více ztěžoval chronický zánět hrtanu, řadu let kvůli nemoci nemohl ani mluvit. Přesto dokázal dotáhnout výsledky svého základního výzkumu k praktické realizaci a stál za objevy řady látek, které dnes pomáhají léčit miliony lidí na celém světě. Přes všechno věhlas zůstal profesor Holý vždy skromným člověkem, který celý život kladl důraz zejména na poctivou vědeckou práci.

Antonín Holý je autorem nebo spoluautorem několika stovek publikací a šesti desítek patentů. Patenty na léky z jeho laboratoře dnes zajišťují významnou část rozpočtu Ústavu organické chemie a biochemie Akademie věd ČR.

Jana Jílková  
foto Wikimedia / Stanislava Kyselová, AV ČR



# NÁPADY NA BALENÍ DÁRKŮ

Všichni známe ten moment, kdy se chystáme zabalit dárky, které jsme pečlivě vybrali pro naše blízké. Zkuste se inspirovat technikami, díky kterým si sváteční čas zajímavě zpestříte.



**ELEGANCI DODÁ LÁTKOVÁ STUŽKA.** UVNITŘ JSOU SICE JEN DVOJE TEPLÉ PONOŽKY, ALE BALÍČEK VYPADÁ NOBLESNĚ, NE? OBSAH JSME VLOŽILI DO KRABÍČKY A TU JSME ZABALILI DO OBYČEJNÉHO SVĚTLÉHO BALICÍHO PAPIŘU. NA ROZDÍL OD VĚTŠINY LEVNÝCH DÁRKOVÝCH BALICÍCH PAPIŘŮ SE NETRHÁ A DOBŘE SE S NÍM PRACUJE. OBĚ STUŽKY JSME POLOŽILI NA DÉLKU NA VRCHNÍ ČÁST BALÍČKU, PŘEKŘÍŽENÍ JE ZDOLA. NAHOŘE JSME STUŽKY UVÁZALI DO MAŠLE, UZEL JSME HODNĚ UTÁHLI. KONCE STUŽEK JEŠTĚ ŠIKMO ZASTŘIHNEME A BUDE HOTOVO.

**ROZMARÝN, SYMBOL LÁSKY A ZDRAVÍ.** INSPIRACÍ PRO OZDOBU TOHOTO MALÍČKÉHO DÁRKU BYL STÁLEZELENÝ KEŘ ROZMARÝNU. VĚTVIČKU JSME NEJPRVE POLOŽILI NA BALÍČEK, POTOM JSME BALÍČEK NĚKOLIKRÁT PEVNĚ OBTOČILI PROVÁZKEM Z PŘÍRODNÍHO MATERIÁLU. PŘI VÁZÁNÍ UZLU JSME JEŠTĚ PŘIPEVNILI JMENOVKU. NA BALÍČKU VPRAVO JE UMĚLÁ VĚTVIČKA Z CESMÍNY, KTERÁ ZBYLA Z VÁZÁNÍ ADVENTNÍHO VĚNCE.



**MIKULÁŠŮV DOMEČEK S LENTILKAMI.** VYPADÁ TO SLOŽITÉ, ALE NENÍ! DOMEČEK JSME POSTAVILI ZE SVAČINOVÉHO PAPIROVÉHO SÁČKU A KOUSKU VÁNOČNÍHO PAPIŘU. NA PŘEDNÍ STRANĚ SÁČKU JSME FIXEM PODLE PRAVÍTKA NAKRESLILI OBDÉLNÍK A V NĚM VYSTŘIHLI DVĚ OKÉNKA. VLOŽILI JSME LENTILKY V ZAVÁZANÉM I GELITOVÉM SÁČKU. PAPIROVÝ SÁČEK JSME PŘEHNULI A I S „LENTILKOVÝM“ SÁČKEM SEŠILI SEŠÍVAČKOU. PŘILOŽILI JSME STŘECHU S HVĚZDIČKAMI, DĚROVAČKOU UDĚLALI OTVORY A ZAVÁZALI JSME MAŠLIČKU.



**JAPONSKÉ FUROŠIKI.** TENTO ZPŮSOB BALENÍ DÁRKŮ VZNIKL V JAPONSKU A NADŠENÝ Z NĚJ JE KAŽDÝ MILOVNÍK RECYKLACE. POTŘEBOVALI JSME ČTVEREC MĚKKÉ LÁTKY, TATO JE Z VYSLOUŽILÉ CÍCHY. DÁREK JSME POLOŽILI DOPROSTŘED, NAŠIKMO. PŘETÁHLI JSME PŘES NĚJ NEJPRVE DOLNÍ, PAK HORNÍ CÍP LÁTKY. ZBYLÉ CÍPY JSME STÁHLI K SOBĚ, SVÁZALI A UROVNALI. BALÍČEK JE JEŠTĚ SVÁZANÝ PROVÁZKEM, POUŽILI JSME JUTOVÝ. BORO VÁ ŠÍŠTIČKA NAHOŘE JE PŘIPEVNĚNA TAVNOU PISTOLÍ

**SNĚHOVÉ VLOČKY NA DRÁTKU.** NÍZKÁ KRABÍČKA ČTVERCOVÉHO TVARU UŽ ANI NEPOTŘEBOVALA PAPIROVÝ PŘEBAL, JEN JSME OPATRNĚ ODSTRANILI SAMOLEPKU S CENOVKOU, KTERÁ BYLA NA BOKU. BAREVNÉ VLOČKY S DÍRKOU UPROSTŘED JSOU Z PAPIRNICTVÍ, BÍLÉ KLUBKO JE PŘÍZE NA HÁČKOVÁNÍ, ALE POUŽITÍ BY BYLO MOŽNÉ I REŽNOU NIT. „DRÁTKY“ JSOU UVÁZANÉ JEDNOTLIVĚ A HODNĚ PEVNĚ UTAŽENÉ, ABY SE VLOČKY NEPOSOUVALY.





Petr Borkovec

## Poezie NDR

Tohle vyprávění je vánoční, novoroční, tříkrálové, něco z toho – dojemné, plné mrazu a rozzařených cizích oken, lidské hrubosti a hrubé lidskosti a má se číst u krbu.

Před koncem roku jsem uklízel knihovnu. Pár zatoulaných knížek jsem zařadil ke správným edicím, vytahal všechno možné, co jsem za rok našel mezi svazky (mám takový zlozvyk), uhladil zmuchlané přebaly a zastrkal záložky, vyřadil asi patnáct knih a ročník jednoho literárního časopisu, trochu si u toho počítal a pak to všechno spláchnul Diavou. Vyřazené knihy a ten ročník jsem – jako vždycky – dovlekl na naše malé nádraží, kde máme malou nádražní knihovnu. Náklad jsem rozložil a pečlivě naaranžoval – byl přece konec roku, kdy se všechno musí dvakrát obrátit, než se to položí, zakončit mašlí, než se to pustí. A tak jsem na peróně zanechal působivý objekt sestávající z různě pootevřených knih a okázale narafovaných obálek, zavřených pěti svazky odeonské edice Čtení na dovolenou a antologii *Poezie NDR* (velký formát, obrovský titul a taky Odeon). Když jsem odcházel, dvakrát jsem se vrátil a třikrát ohlédl. Ještě by k tomu jako doprovod mohlo trochu zasněžit!

Později toho mrazivého dne jsem jel pantografem do města a už doma jsem se – jako vždycky – těšil, že se podívám, co z mých knih na nádraží ubylo. Ale jaké překvapení! Nádražní knihovna byla úplně prázdná! A do vlaku nastupoval muž s obří taškou, z níž vykukovala *Poezie NDR*!

Nastoupil jsem do stejného vagónu a sedl si tak, abych nebyl pozorován.

Muž vypadal jako rybář: maskáče, tmavozelená bunda s mnoha kapsami a kožené holínky. Ale rybářské náčiní nevezl. Jen tu tašku. Kolik mu tak je? Jako mně. Možná o něco mladší. Spiš statný, s vážnou tváří, která neměnila výraz. Krátký šedý plnovous a na hlavě čepici, z níž mu za ušima vykukovaly sympatické šedé kudrlinky. Vypadá, pomyslel jsem si, trochu jako Pierre Richard. Po celou cestu nehybně zíral z okna s rukou položenou na tašce plné knih, zatímco jsem ho nespouštěl z očí, střídal pozorování jeho skutečné ruky s jejím odrazem v okně vlaku a spřádal malý nebezpečný plán.

Když na Smichovském nádraží vystoupil, vydal jsem se za ním. Byl jsem mu zkrátka v patách, sledoval jsem ho, těšil jsem se, že se snad vzápětí budu muset přitisknout ke zdi domu, že ho na vteřinu ztratím a zas objevím. Muž ale bez ohlednutí a manévru přešel několik ulic a vešel do antikvariátu v Kotevní ulici. Chvilku jsem počkal a udělal totéž.

Nerad i rád poslouchám smutné hovory mezi antikváři a lidmi, kteří přinášejí do antikvariátu knihy, protože nemají vůbec žádné peníze – často to

bývají jednání plná květnatých výmluv, stydlivých lží, zbytečných historek, které antikvář dávno nevnímá a utíná drsným: „Tuhle za pět korun, to ostatní ani zadarmo. Chcete, nebo ne?“ Ano, ano, ano.

Ale můj rybář bez rybářského náčiní postrčil tašku k pultu a řekl antikváři jenom jednu větu:

„Nesu vám knížky po mrtvý mámě.“

*Jak voní tymián* Marcela Pagnola – který jsem vytáhl z regálu, abych nebyl nápadný – mi málem vypadl z rukou.

„Tak ukažte,“ odpověděl antikvář.

A Pierre Richard začal vytahovat jednu mou knihu po mrtvý mámě za druhou. Víceméně mlčky, ale sem tam s láskyplnou poznámkou:

„Tohle moje máma fakt milovala.“ (O’Henry: *Vrtková štěstěna*)

„A tohle četla pořád dokola!“ (Buñuel: *Do posledního dechu*)

„Dárek ode mě k padesátinám.“ (Timmermans: *Petr Bruegel*)

„Vždycky měla ráda básničky.“ (antologie české poezie *Pegasovo poučení*)

Když antikvář vytáhl knihu *Zelený svetr* od básníka Petra Hrušky, zamračně ji otevřel (básničky na rozdíl od mámy nejspíš rád neměl) a zalistoval. A nahlas přečetl něco, po čem se mi podlomily nohy, přihodilo se mi několik cuknutí pravým okem a Tymián mi málem vypadl z ruky podruhé:

„Petru Borkovcovi, tenhle svetr do zimy. Petr Hruška.“

Jak jsem to věnování jenom mohl přehlédnout!



Ale muž s šedými prstýnkami pod čepicí nezaváhal ani vteřinu a prohlásil:

„To byl táta. Už je taky mrtvej.“

Aleluja!

Ale jednání v antikvariátu toho dne před koncem roku dopadlo koneckonců dobře. Antikvář koupil všechno. Kupodivu i ten – zdůrazněme, že kompletní –

ročník literárního časopisu. Celkem za 140 korun. Ačkoli – všechno vlastně ne. Antologie *Poezie NDR* zůstala navzdory mrtvé matce, svátkům, lžím a antikvářovu srdci neprodána. Pokud se jí týká, došlo dokonce a bohužel na staré známé: „Tohle, pane, ani zadarmo!“

Chudák antologie s předmlouvou Viléma Závady! Kde asi byla o Vánocích, na Nový rok, na Tři krále! Dotkla se alespoň letmo ruchu, radovánky a slavnostně vyzdobených krámů? Našel se alespoň malý kousek ryby? Talíř horké polévky?



foto Jana Plavec, 2020

*Petr Borkovec* (1970)

se narodil v Louňovicích pod Bláníkem. Pracoval jako časopisecký a nakladatelský redaktor, v současnosti pracuje jako dramaturg pražské literární kavárny Fra. Jeho zatím posledními knihami jsou sbírka povídek *Lido di Dante* (2017), básnická sbírka *Herbář k čemusi horšímu* (2018), krátké prózy *Petříček Sellier & 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 Odarčenko aj. S Matyášem Havrdou přeložil Sofoklova *Krále Oidipa* a Aischylovu *Oresteiu*.



POMŮCKA AKOK. AY. BOYD. DETK. EROA. KIM. NON	HMLA	AUTOMOB. ZNAČKA	FRANCŮZ. RIEKA	INSEKCIÍ PROTI HMYZU		PATRIACI ANCI	ST. TYP DOPR. LIETADLA	STARŠÍ TYP AUTOBUSOV	ON NEMECKY	MESTO V TRNAVSKOM KRAJI	SARMATI ČESKY		PAPRSOK	PRALESNÝ CICAVEC	SMŮTOČNÁ SLÁVNOST	ČIERNOMORSKÝ PRÍSTAV	MINERÁLNÁ VODA	SÍDLO V GABONE	
DOTIERAVÝ HMYZ					MIESTO POBYTU							DRINA							
JAZERO V KANADE					PONATIERAL							BANKROT							
LEKÁRSKA LIGA SKR.			TLŠTOCH	JEDNOTKA DRAHÝCH KOVOV					POSKYTNÍ VEDOMOSTI				VERNEOV KAPITÁN						
AKADÉMIA VÝTVARNÝCH UMENÍ SKR.			RIEKA ŠPANIELSKY					MÁTA ANGLICKY	REDAKČNÁ RADA SKR.			NAŠE MESTO DROGERIE-MARKT SKR.							
1. ČASŤ TAJNIČKY																		ODBOR FYZIKY ZAOBERAJÚCI SA SVETLOM	NÁČELNÍK KOZÁKOV
	ZBIERKA FOTOGRAFIÍ	NAPRIEČ																	
ŽENSKÉ MENO 8. 3.																			
EČV LEVOČE			NECH ČESKY																
ZÁPAS																			
SÚHLASNE HUD.																			
AFRICKÝ BOCIANO-VITÝ VŤAK																			
	ROZDIEL FINSKY	PRVOK CHÓDZE																	
EDITA DOMÁCKY																			
SOLMIZAČ. SLABIKA PRE TON																			
NEVOLNÍK																			
ČINNÝ																			

„Láska je maximálna,...“  
(tajnička 1-2).“

Denis Diderot

Tajenka 1-2.

Jan Werich

POMŮCKA APE. OTS. PEDEL	ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC	ZEMINA NA KOŘENECH	DONAŠEČ	VYVRŽENEC		CITOSLOVCE VÁHAVÉHO SOUHLASU	ULICE ZKR.	RIVAL	2. DÍL TAJENKY		VÝSTŘIH	INICIÁLY BUBENKA BEATLES	OSVĚDČENÍ O TECHN. PRUKAZU ZKR.	PRUŽINA	KANÁL		PŘÍCHYTKY	ROZPOUŠTĚDLO	
BOTY						BÝVALÝ PREZIDENT USA					TVRDÝ BONBON								UMĚLECKÉ MUZEUM
ZDE						POBIDKA					OBDIVOVATEL KRÁŠY								SPZ OKR. PELHŘIMOV
MUŽSKÉ JMÉNO 7. 6.						NÁPADNÁ OČIMA					ČÍSLO JED. NOHO HLASU								3. DÍL TAJENKY
	ZBAVOVAT SE RÝMY	LOKNA																	
ÚSILÍ																			
VYDÁVAT HLAS KOZY																			
INICIÁLY PUBLICISTY JOHNA																			
KOMORA KOMEŘČ. PRAVNÍKŮ ZKR.																			
VŮNĚ																			
BLOUDIT																			
	PŘÍKROST																		
JINÝM ZPŮSOBEM ZASTAR.																			
POČET PRSTŮ NA RŮCE																			
INICIÁLY HERECKÝ JAZEROVÉ																			
MAJÍCÍ DLOUHÉ UŠI ŽEN. ROD																			
KMITAT SE																			

**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:**  
Reklamný predmet a drobné dárčky.

**Uzávierka je 5. 12. 2022.**

**Výhercovia z minulého čísla:**  
Ondrej Veis, Martina Matejovičová

**Riešenie z minulého čísla:**  
Miluješ, pretože miluješ, pre lásku niet dôvodu.  
Antoine de Saint-Exupéry

**Jak soutěžít?**  
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-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).

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

**Ceny pro výherce:**  
Reklamný předmět a drobné dárčky.

**Uzávierka je 5. 12. 2022.**

**Výherci z minulého čísla:**  
Zdenka Konvičková, Věra Lyčková, Patrik Zelinka

**Řešení z minulého čísla:**  
Dobré svědomí je lepší než tisíc svědků.

Titus Maccius Plautus





# Svobodnější a pánem svého času

## Hemodialýza doma – Physidia monitor S<sup>3</sup>

### Máte zájem o domácí hemodialýzu?

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

- Pohodlné a bezpečné ovládání pomocí tabletu
- Bezdrátové měření krevního tlaku
- Vše v českém jazyce včetně návodu
- Bez zadávání složitých parametrů – pacientská karta

Hemodialyzační přístroj Physidia monitor S<sup>3</sup> je zdravotnický prostředek určený pro dialyzační léčbu pacientů s chronickým selháním ledvin v nemocničních dialyzačních střediscích, satelitních střediscích a v domácím prostředí pacienta. Pacient musí být vybaven arteriovenózní fistulí nebo centrálním venózním katétre. **Prosím pečlivě si přečtěte návod k použití**, který obsahuje důležité informace o možných rizicích spojených s používáním zdravotnického prostředku, vedlejších účincích a kontraindikacích.

