

# Dialog

share<sup>edition</sup> for care

6 2021

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

## ROZHOVOR

Jakub Teichmann:  
Doma je to prostě  
přece jenom lepší

## TÉMA

Jak slaví  
Vánoce lékaři

## CESTUJEME

Hořice a Levoča

# ŠŤASTNÉ VÁNOCE

A HODNĚ ZDRAVÍ DO NOVÉHO ROKU

# HLEDÁTE SVÉHO LÉKAŘE?

Přijďte do ambulancí  
B. Braun Plus

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

ZAVOLEJTE NÁM A OBJEDNEJTE SE

[www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz)





Milé čtenářky, milí čtenáři,

po dvanácti měsících se v očekávání tohoto krásného zimního období opět setkáváme u vánočního vydání našeho časopisu. Že se oblíbené svátky blíží, nám ostatně nákupní centra nemilosrdně připomínají už od Dušiček. Skoro to vypadá, jako by se tyto chrámy konzumu odívaly do svátečního rok od roku dříve.

A protože mají být Vánoce svátky klidu a zaslouženého odpočinku, pojďme si tu teď společně slíbit, že horečné nákupy, stres, shon a mytí oken hodíme za hlavu a dáme přednost těm podstatným věcem – rodině, přátelům a sobě samým. Můžeme začít třeba návštěvou svých blízkých. Společně strávené odpoledne nám na duši udělá mnohem lépe než uklizený byt a devět druhů cukroví ve spíži.

Pokud byste mezi svátky dostali chuť prozkoumat nějaké to město, které znáte z doslechu nebo jste jím jen projížděli, ale nikdy se tam nezastavili, máme pro vás tipy na dvě zajímavé lokality – české Hořice, rodiště slavných Hořických trubiček, a slovenskou Levoču, zapsanou do Seznamu světového kulturního dědictví UNESCO.

V rubrice Vaříme s Evou na vás pak čeká recept na vánoční menu (to kdybyste se nakonec rozhodli zůstat doma a návštěva dorazila za vámi) a pro zkrácení dlouhé chvíle pro vás máme povídku Hnízda české spisovatelky, novinářky a hispanistky Markéty Pilátové.

Za celou Skupinu B. Braun vám přeji krásné a pohodové vánoční svátky a v novém roce hlavně pevné zdraví.

Lucie Kocourková  
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. Martin Kuncek; RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA; MUDr. Roman Kantor; Luděk Hajský; Michal Dušek; Miroslava Míšková; Lucie Kožnerová; Lucie Kocourková; Daniela Netrdová; Tereza Čecháková a Krystýna Orner

**Šéfredaktorka:** Lucie Kocourková

**Redakce:** prim. MUDr. Roman Kantor; Magdalena Bambousková; Mgr. Petr Pavelčík

**Design:** Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cindr

**Vydavatel:** B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika, IČ: 61856827, DIČ: CZ61856827,

Tel. +420-271 091 111, dialog.cz@bbraun.com, www.bb Braun-avitum.cz

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

# 4

## TÉMA

Jak slaví Vánoce lékaři

# 6

## ROZHOVOR

Jakub Teichmann:  
Doma je to prostě přece  
jenom lepší

# 10

## INSPIRACE

Dovolená nám neutekla  
díky domácí dialýze

# 12

## SHARE FOR CARE

Protáhněte se s námi

# 24

## JAK NA TO

Vyrobte si vlastní  
korálkové vánoční ozdoby

# 26

## POVÍDKA

Markéta Pilátová:  
Hnízda

# JAK SLAVÍ VÁNOCE LÉKAŘI

*Ačkoliv možná někdy ve svých bílých pláštích působí přísně a nedotknutelně, pokud se jim to při jejich profesi poštěstí, stejně jako my usedají na Štědrý večer ke stolu se svými nejbližšími a slaví Vánoce. Přemýšleli jste někdy o tom, jak tyto svátky tráví vaši ošetřující lékaři?*

## Co pro vás znamenají Vánoce?

S tím, jak člověk dospívá a pak stárne, se mění i jeho vnímání Vánoc. V dětství jsem se těšil hlavně na dárky a na volno ve škole. Postupem času si stále více užívám atmosféru míru a klidu. Pozastavení se v dennodenním shonu. Vytváření vánoční atmosféry pro své blízké a těšení se z upřímné radosti dětí.

## Dodržujete klasické zvyky, nebo Vánoce slavíte „po svém“?

Dodržování tradic je pro mě v tomto rychle se měnícím světě stále významnější. Už na začátku adventu jedu s dětmi vybírat vánoční stromek. Většinou vyberou ten největší. Manželka pak s nimi staví betlém. Každý rok se přidává jedna nová figurka. Provádí se výzdoba a děti samozřejmě preferují co nejvíce světýlek. Na Štědrý den máme k obědu kubu. Během dne vyhrávají koledy a na večer se scházíme celá rodina včetně babiček a dědečka. Máme rozdělené úkoly – jedna babička připravuje salát, druhá připravuje rybu z tradičních sádek, já pítí atd. Je také tradicí, že pod talířem každého z nás se objeví šupina pro štěstí. Dárky pak rozdávají nejmladší členové rodiny. Bohužel minulý rok



jsme se nemohli kvůli protiepidemickým opatřením sejít, a tak jsme alespoň večereli ve stejný čas a propojili se videohovory. Doufám, že letos už to bude opět tradiční společná večere.

## Byl jste někdy na Štědrý den ve službě? Jak to vlastně v nemocnici o svátcích vypadá?

Samozřejmě že ano. Ta služba má sváteční nádech. Štědrý den je významný pro většinu lidí, a ti se snaží být doma nebo se svými blízkými, a ne pobývat v nemocnici. Pokud to jejich zdravotní stav umožňuje, jsou buď propuštěni, nebo alespoň jdou na propustku na večer domů k rodině. Na ambulanci v době pohotovosti přicházejí opravdu jen ti, kteří mají akutní problém.

Na odděleních panuje sváteční atmosféra, podle možností je zde vánoční výzdoba a nechybí ani tradiční cukroví na denní místnosti. V televizích běží pohádky. V průběhu dalších svátečních dní, či těsně po nich, často přicházejí pacienti, kteří odkládali řešení svých zdravotních obtíží či si je navodili dietní chybou během svátků.

A třeba na dialyzačním středisku se snažíme upravit provoz tak, aby pacienti nemuseli na Štědrý den na dialýzu nebo třeba jen na dopoledne.

## S Vánoci se samozřejmě pojí i spousta dobrého jídla. Můžete nám vyjmenovat tři věci, které u vás o svátcích nesmí na stole chybět?

Určitě nesmí chybět polévka rybí či hrachová, dále bramborový salát a smažená ryba – nejčastěji kapr. Kapra jím jen jednou v roce, a to tento den. Děti preferují kuřecí nebo krutí řízek.

## Vzpomenete si, jaký dárek pod stromečkem vám udělal v životě největší radost?

Já nemohu říci, že jeden konkrétní dárek mi udělal největší radost. Záleželo vždy na věkovém období. Jako kluk jsem měl obrovskou radost z velkého kola s beraný, pak také z autodráhy nebo třeba prvního CD přehrávače. Teď jako dospělého mě nejvíce těší radost druhých.

## Co vás v roce 2021 nejvíce potěšilo?

### Jaký je váš největší osobní úspěch?

Rok 2021 byl hodně poznamenaný pandemií. Nemohu zmínit žádnou výrazně významnou událost. Jsem rád za mnoho drobných úspěchů, které se mi povedly v práci i osobním životě.

## Co byste našim čtenářům popřál do nového roku 2022?

Nejenom mnoho zdraví, ale i osobní spokojenosti a životní radosti.

## MUDr. Vladimír Vojanec

vedoucí lékař Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bulovka  
a vedoucí nefrolog dialyzačních středisek B. Braun Avitum



### Čo pre vás znamenajú Vianoce?

Vianoce sú môj najobľúbenejší sviatok. Sú pre mňa synonymom pokoja, rodiny a lásky. Sú vôňa vanilky a ihličia. Sú v svetielkach a girlandách. Sú vo venovaní, ďakovaní a odpúšťaní. Sú o láskavosti a veľkorysosti. Sú o spomalení. Spájajú mi minulosť (v tradíciách, a hlavne v spomínaní na ľudí, ktorí tu práve nie sú alebo, bohužiaľ, už nemôžu byť, na okamihy a zážitky, čo potešili, rozosmiali aj rozplakali) so sviatočným dneškom, a vyrábajú momentky, ktoré si nesieme pre zajtrajšok. Sú v ľuďoch, ktorí sa stretávajú za spoločným stolom.

### Dodržiavate klasické zvyky, alebo Vianoce oslavujete „po svojom“?

Nie som ten typ, ktorý už od januára chystá vianočné darčeky, ale nenechávam to ani na poslednú chvíľu. Netrvám na veľkom vianočnom upratovaní, ale trvám na vianočnom pečení (poznáte to typické predvianočné „nejedzte to“ a povianočné „dojedzte to“). Mám rada spoločné zdobenie stromčeka. Štedrý večer je u nás o spoločnom oddychu a nenáhlení sa. Zavoláme tým, ktorých máme radi, aby na to nezabudli. V nekovidových časoch je to aj vianočná bohoslužba. Vianočná večera, odovzdanie darčiekov a znovu si len tak vychutnávať spoločný čas. Pôvab Vianoc je pre mňa práve aj v tradíciách, takže sa sna-

žíme udržiavať tie, ktoré sme si priniesli z domu. Od rána celý deň nejem, aby som videla zlaté prasiatko, cez šupiny z kapra pod obrusom, oblátky s medom, tradičné menu, krájanie jabĺčka až po koledy.

### Boli ste niekedy na Štedrý deň v službe? Ako to vlastne počas sviatkov v nemocnici vyzerá?

Bola. K nášmu povolaniu to jednoducho patrí. Aj keď posledné roky nie (týmto ďakujem svojim úžasným kolegom spolupracovníkom, že mi voľný Štedrý večer dávajú ako vianočný darček). Aj manžel je lekár, takže už sme mali Štedrý večer aj 23. decembra. A aký je v práci? Pracovný. Práca totiž často ignoruje kalendár. Prinesieme si vianočný pocit v sebe (aj na tanieri) a s trochou šťastia niečo z toho pocitu odovzdáme ďalej.



K Vianociam, samozrejme, patrí aj veľa dobrého jedla. Môžete nám povedať tri veci, ktoré u vás počas sviatkov nesmú na stole chýbať?

Oblátky a med, hríbová polievka, ryba so šalátom.

Keď si zaspomínate – aký darček pod stromčekom vám v živote urobil najväčšiu radosť?

Jednoznačne moja dcéra. Na Vianoce sme dorazili z pôrodnice domov.

### Aký je váš najväčší osobný úspech alebo radosť za rok 2021?

Nie je to vec či moment. Úspechom je to, a som za to vďačná, že sme ho prežili, a to nielen ja, ale aj tí, ktorých mám rada, a že sme si v našom rodinnom mikrosvete udržali optimizmus.

### Čo by ste nielen našim čitateľom zaželeli do nového roku 2022?

Úplne neoriginálne zdravie. Tým, ktorí bojujú s ochorením želám, aby nezobralo ich životu chuť, zmysel a radosť. Každý deň (aspoň) jednu dobrú správu a drobnosť, ktorá poteší. Šťastné cesty i návraty. Prijemné prekvapenia a milé stretnutia. Vnímam, že tieto neisté a nevyspytateľné dni v nás prebúdzajú strach, v niektorých hnev a sklamanie, ale želám nám všetkým, aby sme konali a žili nie pod ich vplyvom, ale pod vplyvom nádeje. A ako ma učila mamička, a dodala to vždy, kamkoľvek som išla: „nezabudni s úsmevom“. Tak to nevzdávajme a poďme do roku 2022 s nádejou a s úsmevom.

Lucie Kocourková

### MUDr. Innet Lajtmanová

vedúca lekárnika Dialyzačného strediska  
B. Braun Avitum Šaľa

# JAKUB TEICHMANN: DOMA JE TO PROSTĚ PŘECE JENOM LEPŠÍ



foto Valerie Špuláková

*Většina dialyzovaných pacientů chápe docházení na dialyzační středisko jako nutnost, se kterou se dříve či později musí smířit a musí se naučit plánovat si svůj životní rytmus mezi dny, kdy na dialýzu jezdí, a mezi dny, kdy mají „volno“. Ke klasické hemodialýze prováděné na dialyzačním středisku existují, kromě transplantace ledviny, také další dvě alternativy. Dlouhá léta je to peritoneální dialýza, ke níž se v posledních letech také čím dál častěji přidává domácí hemodialýza. Tu obvykle preferují pacienti, kterým dojíždění na dialyzační středisko brání v jejich aktivním životním stylu, omezuje je v práci nebo to jsou často lidé, kteří prostě chtějí mít léčbu „ve svých rukách“. Takovýmto pacientem je i Jakub Teichmann – aktivní mladý muž, který se pro domácí dialýzu rozhodl již po několika měsících docházení na středisko.*

**Jak dlouhou máte zkušenost s domácí dialýzou?**

Na dialýze jsem od konce března tohoto roku. Domácí dialýzu jsem pak začal provádět od června, je to tedy poměrně krátká doba.

**Už jste si na ni zvykl? Jsou ještě nějaké věci, z nichž jste nervózní nebo vám dělají problémy?**

To určitě ne. Za dva a půl měsíce, co jsem docházel denně do nemocnice a učil se,

jak s přístrojem na domácí dialýzu zacházet, jsem se všechno perfektně naučil a nemám s tím vůbec žádný problém. Během tohoto zaučení jsem také rozpíchal shunt (arteriovenózní fistule – poznámka redakce), takže to byly dvě věci v jednom.

**Mohl byste proces zácvičení na domácí dialýzu popsat?**

S přístrojem jsem byl seznámen, ještě když jsem měl katétr a našití shuntu bylo teprve v plánu. Nejdříve přišel s přístrojem aplikační specialista, který mi ukázal, jak přístroj funguje, jak se zprovozuje, ukázal mi veškerý materiál, který je potřeba, a tak podobně. Poté jsem se učil dávat vše dohromady – propojovat jednotlivé součásti krevního okruhu, připojovat je k vakům a k přístroji nebo alarmy a jak si poradit při potížích. Byl vždy u celého ošetření. Po pár dnech přišlo našití spojky a doba zrání shuntu. Mezitím jsem se zcela naučil obsluhovat samotný přístroj. Po uzrání shuntu mi staniční sestra u nás v nemocnici začala rozpíchat tunely do shuntu (tzv. metoda „knoflíkové dírky“, při které se opakovaným napichováním fistule do stále stejných míst postupně vytvoří tunely, kterými se pak zavádí „tupé“ jehly – poznámka redakce). To trvalo asi měsíc

a půl, než to došlo do takového stadia, že jsem se mohl sám začít zkoušet napichovat tupými jehlami. Jako pacient mohu používat jenom tupé jehly, neměl bych se napichovat těmi ostrými, abych si tunely nepoškodil. Po zhruba třech pokusech staniční sestry jsem to tedy zkusil sám. No a od té doby si vlastně celé ošetření dělám sám.

**Řekl byste, že je to v nějakém ohledu obtížné? Co vám dělalo při učení největší problém?**

Když nad tím tak uvažuji, mně osobně nedělalo problém asi nic. Určitě ale záleží na konkrétním člověku. Z vlastní zkušenosti vím, že je důležité, aby se u toho člověk nestresoval. Aby nebyl zbytečně nervózní z toho, že „ted si musím udělat ošetření, doufám, že všechno bude v pořádku, že nenastane žádná chyba, a když k chybě dojde, tak vlastně nejsem ošetřen a mám v sobě nadbytek toxických látek“, a tak podobně. Prostě aby byl člověk v klidu a sám se nevystresoval. Další věc je, že pokud člověk není příliš technický typ, může mu asi trochu dělat problém propojování přístroje s vaky s dialyzačním roztokem a podobně. I tak by to však měl zvládnout, protože vše je velmi dobře popsáno. I určitá první pomoc – řešení případné chyby, například když se přicpe hadička, nebo co má člověk hned zkontrolovat – to všechno je hezky vysvětlené. Myslím si, že každý by měl být schopen to nějak opravit. Většinou to je opravdu nějaká maličkost.

**Shunt je chirurgicky vytvořený arteriovenózní zkrat, který funguje jako spojnice mezi tepnou a žílou. Pacientům je tímto způsobem zaváděna dialyzační jehla, která přivádí a odvádí krev do dialyzačního přístroje a poté zpět do těla.**

**Nejdůležitější je, aby se člověk nestresoval.**



Domácí hemodialýza Physidia S<sup>3</sup>

**Jak jste vlastně přišel na možnost domácí dialýzy? Řekl vám o ní lékař, nebo jste o ni žádal sám?**

Jednak mi o ní řekl lékař, ale věděl jsem o ní i předtím. Můj otec je už více než deset let po transplantaci a měl domácí břišní dialýzu (peritoneální dialýzu – poznámka redakce). V té době, tedy asi před dvanácti lety, tady tento přístroj, co dnes používám, ani žádný jemu podobný ještě nebyl. Existovala pouze domácí břišní dialýza. Odtud jsem tedy věděl, že existuje možnost provádět si dialýzu doma. Přímou tento přístroj je ale u nás novinkou. Zalíbil se mi tak, že jsem ho chtěl vyzkoušet, a šel jsem do toho.

**Co pro vás osobně bylo důvodem pro přechod na domácí hemodialýzu?**

Hlavně menší časová omezenost. Pokud máte klasickou dialýzu, na středisko do nemocnice docházíte třikrát týdně a jste tam minimálně čtyři hodiny. Pak si k tomu musíte připočítat i cestu tam a zpět do nemocnice. Zvlášť pro člověka, který to nemá do nemocnice kousek, je to hodně času. Takže musíte brát v úvahu cestu, a navíc 3 x 4 hodiny týdně ležíte na lůžku a nemůžete nic moc dělat. Pokud jako první ukořistíte ovladač, můžete se akorát dívat na televizi nebo spát a číst si. Pokud chodíte do práce, k tomu máte doma psa, o kterého se musíte postarat, je to ještě komplikovanější. Doma je to prostě přece jenom lepší. Přijdete z práce, máte volno, můžete jít ven nebo něco dělat. A když se pak večer vrátíte, uděláte si dialýzu a jdete spát. Je to mnohem volnější.

**Jak často se dialyzujete?**

Dialýzu si dělám častěji, asi pětkrát týdně, ale o to kratší dobu. Je to pro tělo šetrnější, což byl vlastně další důvod, proč jsem si domácí dialýzu vybral. Když se dialyzujete častěji, nenahromadí se ve vás tolik toxických látek a je to vlastně přirozenější. Docházíte-li na středisko, máte mezi dialýzami v podstatě celé dva dny

pauzu. Odcházíte sice čistý, respektive ve spodních hranicích daných mezí, ale za dva dny vám hodnoty zase extrémně vystoupají, i když dodržíte dietu.

**Jak dlouho trvá příprava na každou dialýzu?**

Příprava zabere poměrně málo času. Propojování vaků s roztoky a celého systému trvá řekněme nějakých 10–15 minut bez spěchu. Více času zabere, když přístroj propojím a spustím – spustí se diagnostika a průplach celé cesty, aby v ní nebyl vzduch. To trvá asi půl hodinky. Samotná příprava není časově náročná. Když bych to tedy spočítal dohromady – když si dělám 2,5hodinovou dialýzu, připočtu k tomu přípravu i sbalení po skončení, protože musím použít materiál nějakým způsobem zlikvidovat – vyjde mi to, dejme tomu, maximálně na 3,5 hodiny, se vším všudy.

**Jak se po dialýze cítíte? Jste unavený? Musíte po ošetření dodržovat nějakou dobu klidový režim?**

Po dialýze vůbec unavený nejsem, před ní i po ní se cítím úplně stejně. Po skončení ošetření je samozřejmě důležité nějakou dobu ruku nezatěžovat, aby z míst, kam byly zavedeny jehly, nezačala téci krev. Ale jinak se odpojím a můžu jít dělat cokoliv.

**Co se týče nějaké pomoci, potřebujete asistenci druhého člověka?**

Jsem technický typ a mám i technické

zaměstnání, takže celou proceduru zvládám sám. Samozřejmě je ale nutné, aby byl někdo nablízku, kdyby nastala nějaká zdravotní komplikace.

**Jak často vidíte lékaře nebo sestřičku?**

Standardně probíhá kontrola minimálně jednou za měsíc. Já mám hemodialýzu doma opravdu krátce, třetí týden, takže chodím do nemocnice na kontroly častěji, jednou týdně, protože lékaři potřebují ověřit, zda všechno zvládám. Zároveň je to pro mě také nové, ten přístroj je opravdu novinka, takže zatím chodím takto často, aby viděli, zda je vše v pořádku. Ptají se, jestli jsem neměl nějaké problémy, a vždycky mi odeberou krev, kterou pošlou do laboratoře, aby zjistili moje hodnoty.

**A teď co se týče přímo přístroje. Jak s ním doma fungujete a kde ho vlastně máte?**

Přístroj sám o sobě je opravdu skvělý. Nedokážu si představit, že bych měl doma ten velký přístroj jako v nemocnici. Ten je sice na kolečkách a je také pohyblivý, ale je mnohem větší a člověk by si kvůli němu musel upravit rozvod vody, protože ty nemocniční přístroje používají úplně jinou vodu. To si neumím představit, určitě by to bylo mnohem složitější. Tento přístroj je šikový, je o dost skladnější a v rámci nějakých mezí je určitě možné ho i někam převést, třeba i na dovolenou. Doma si ho dáte, kam chcete, já ho mám momentálně v ložnici. Sehnal jsem si starý nemocniční stůl – šuplíkový na kolečkách – a přístroj mám na něm.

**K přístroji jsou zapotřebí vaky s dialyzačními roztoky. Jak je skladujete?**

Závozy roztoků se dělají po domluvě jed-

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 katétretem.

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





## *Jste vhodným kandidátem na domácí dialýzu a proč byste se nad tím měli zamyslet?*

Vhodným kandidátem na domácí dialýzu je pacient, který rozumí svému onemocnění, chápe, co pro něj volba přejít na domácí dialýzu znamená, a opravdu si to všechno přeje. Domácí hemodialýza totiž kromě všech výhod vyžaduje i určitou dávku zodpovědnosti, kterou musí být pacient ochoten převzít.

Vyšší věk není omezením. Máme pacienta, kterému je téměř osmdesát let a zvládá to. Pacient ale musí být technicky a do jisté míry i fyzicky zdatný, jelikož dochází k manipulaci s pětilitrovými vaky s dialyzačním roztokem. Technická náročnost spočívá v tom, že je zde nutno dodržovat hodně kroků. Ze začátku to pro zaučující se pacienty vypadá velmi komplikovaně, pokud ale člověk chce, už po 3–4 dnech zjistí, že to není složité. Přístroj je velmi intuitivní a pacienta naviguje. Jakmile se pak postup stane rutinou, bude celá příprava snadná.

Největší výhodou je kromě vyššího komfortu v domácím prostředí z patientského hlediska i to, že si dialýzu může člověk rozvrhnout podle sebe, nemusí se přizpůsobovat chodu střediska a nikam dojíždět. Pokud je tedy aktivní, pracuje nebo má třeba vnoučata, prostě si ošetření naplánuje tak, aby ho neomezovalo. Většina pacientů, kteří přejdou na domácí dialýzu, také už během jednoho až dvou měsíců pocítuje, že se cítí líp, více toho zvládá a je méně unavená. Při klasické dialýze, která probíhá třikrát týdně, totiž dochází k velkým výkyvům ve vnitřním prostředí člověka, ať ve smyslu množství vody v těle, tak i ve smyslu výkyvů hladin dalších látek obsažených v lidském organismu – např. produktů metabolismu, hladin iontů apod. Když pak pacienti přijdou domů, jsou vyčerpaní a mnozí z nich zbytek dne prospí.

Z medicínského hlediska je zde samozřejmě také řada výhod – domácí hemodialýza je fyziologičtější a více se přibližuje stavu normální funkce ledvin. Jsou u ní méně časté komplikace, pacienti například tolik netrpí křečemi a někdy díky tomu mohou i snížit dávky léků a celkově se cítí lépe.

nou za měsíc nebo jednou za čtrnáct dní. Já jsem si vybral tu druhou možnost. Je to pro mě pohodlnější, protože materiálu nemusím doma skladovat tolik. Já mám dialýzu dlouhé 2,5 hodiny, ale někdo třeba tři hodiny, a čím delší doba, tím víc vaků dialyzačního roztoku potřebujete. Ono se to nezdá, ale je toho fakt hodně. Na 2,5hodinovou dialýzu spotřebujete šest vaků. Nedávno mi vlastně přijel závoz a přivezli mi třicet krabic. V každé jsou dva vaky, takže vlastně šedesát vaků, a to mám na deset ošetření. Zabírá to hodně místa i vaků je hodně, ale s tím nic nenaděláte. Alespoň si nemusíte rozbourat koupelnu.

**Pro koho byste řekl, že je domácí hemodialýza vhodná?**

To je různé... Myslím si, že pokud se člověk nebude stresovat, zvládne ji skoro každý. Hadičky jsou barevně označené a všechno se dá naučit. A hlavně vám přístroj lékaři nedají domů, pokud si nebudou jistí, že všemu rozumíte a neuděláte nějakou začátečnickou chybu.

**Je něco, co by se mělo podle vašich představ zlepšit?**

Nic moc mě nenapadá. Přístroj je dobře vymyšlený, nezabírá moc místa a je jednoduchý na ovládání. Změnit by se mohly maximálně nějaké drobnosti v aplikaci. Třeba mě teď napadlo, že jak periodicky dochází k měření tlaku, nepřijde na to žádné upozornění. Bylo by fajn, aby to píplo a člověk si toho všiml. Takto se třeba zadíváte na film nebo začtete do knížky a je to tam třeba půl hodiny. Ale to je maličkost. Jinak si myslím, že funkce toho přístroje, jak funguje i vypadá, vše je skvělé.

Valerie Špuláková



**Lukáš Hilovský**

pracuje v B. Braun jako aplikační specialista. Edukuje zdravotnický personál nebo obsluhu pro chronickou intermitentní hemodialýzu, domácí hemodialýzu i akutní hemodialýzu.

Máte otázky nebo vás domácí dialýza zaujala? Více o ní naleznete zde:



# DOVOLENÁ NÁM NEUTEKLA DÍKY DOMÁCÍ DIALÝZE

*Když jsme se loni začátkem roku dozvěděli, že manžel bude chodit na dialýzu, až tak velké překvapení to nebylo. Ledviny mu špatně pracovaly už nějakou dobu a dialýza byla otázkou času. Jen nás mrzelo, že budeme muset oželet naše každoroční dovolené v Chorvatsku. Ano, samozřejmě bychom se mohli domluvit s nějakým dialyzačním střediskem, aby tam manžel mohl docházet, ale představa, že třikrát týdně stráví více než čtyři hodiny na dialýze, místo aby se koupal v moři, nás přece jen odrazovala.*

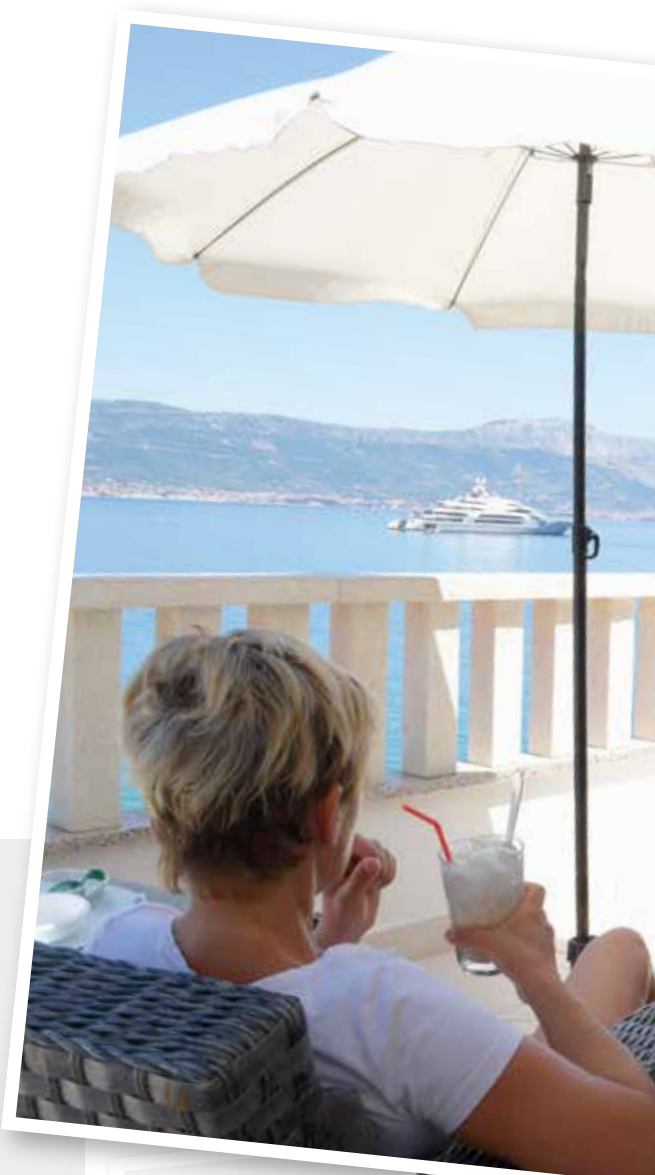
A tak jednoho dne padlo rozhodnutí přejít na domácí dialýzu. Měli jsme (a pořád máme) obrovskou podporu našeho dialyzačního střediska B. Braun ve vítkovické nemocnici v Ostravě. Tam jsem docházela, jak nejčastěji to šlo (a proticovidová opatření dovolovala), a pod vedením velmi trpělivé vrchní sestry Aleny Klvaňové jsem se učila manžela napojovat. Manžel se zase učil ovládat hemodialyzační přístroj Physidia S<sup>3</sup>, připojit správně dialyzační vaky a připravit vše k dialýze. Odborník na domácí dialýzu pan Lukáš Hilovský, který manžela zaškoloval, ví o přístroji opravdu vše. A nejen že to ví, ale umí to i vysvětlit. A byl nám vždy k dispozici.

Když jsme se všechno naučili a v březnu jsme si Physidii odvezli domů, začala

jsem věřit tomu, že letošní dovolená už nám neuteče. A opravdu. Po tříměsíčním „zkušebním“ provozu doma jsme začátkem června odjeli do Chorvatska. Naložili jsme auto i přívěsný vozík veškerým materiálem, který jsme na měsíc potřebovali, Physidii jsme opatrně vložili do speciálně vyrobeného přepravního boxu a mohli jsme vyjet.

Dovolená proběhla podle našich představ. Jako vždy i tentokrát jsme jeli i se synem a jeho rodinou. Manžel se dialyzoval tak, aby byl s námi nejen u moře, ale také se stihl účastnit společných výletů. Prostě čas trávil s rodinou. Někdy se dialyzoval po obědě, když bylo venku velké horko, někdy večer u televize, protože zrovna probíhalo mistrovství Evropy

ve fotbale a my jsme všichni fandili. Během toho měsíčního pobytu jsme třikrát telefonovali panu Hilovskému o radu, protože přístroj začal (naší chybou) protestovat. Pan Hilovský nám vždy uměl poradit a problém vyřešit, stejně jako když mu voláme o radu z domu.





Trošku jsem měla obavy ohledně plastů a papírových krabic, které po každé dialýze zůstanou, ale i to se snadno vyřešilo. V Chorvatsku mají stejně jako u nás popelnice na tříděný odpad, takže domů jsme vzeli jen použitý materiál, který se musí likvidovat speciálně, protože obsahuje zbytky krve.

Po měsíčním pobytu s Physidií u moře jsme se v srpnu rozhodli, že pojedeme ještě na jednu dovolenou. Tentokrát

jsme ale zůstali v Česku, a tak jsme s sebou vzeli pouze přístroj a základní materiál. Dialyzační vaky, které zabírají v autě nejvíce místa, nám přivezli přímo na místo našeho pobytu.

Takže teď, když jsme zjistili, že cestovat s Physidií je opravdu snadné, přemýšlíme, kam pojedeme příští rok. Nebo možná poletíme? I to je s Physidií možné. Uvidíme.

Jana Chamrádová

## *Budte svobodnější, staňte se pány svého času*

Řešením je domácí hemodialýza s Physidia monitor S<sup>3</sup>

- Jeden z nejmenších přístrojů, vhodný do každé domácnosti
- Pro provoz není potřeba přívod vody
- Ovládání v češtině, pohodlně a maximálně bezpečně pomocí tabletu
- Bezdrátové měření krevního tlaku
- Bez zadávání složitých parametrů, patientská karta
- Vzdálená kontrola lékaře
- Kvalitnější očišťování krve díky SeCoHD



Máte o Physidia monitor S<sup>3</sup> nebo domácí hemodialýzu zájem? Promluvejte si se svým ošetřujícím lékařem nebo sestrou, případně přímo kontaktujte tým B. Braun: [lukas.hilovsky@bbraun.com](mailto:lukas.hilovsky@bbraun.com)  
Tel. 724 707 406

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 katétretem.

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



# PROTÁHNĚTE SE S NÁMI

*I mírný strečink může významně zlepšit vaši pohyblivost a zlepšit kvalitu vašeho života, a to při vynaložení relativně malého úsilí.*

Příjemné protažení je výborná věc, to známe z ranního vstávání. Protahovací cviky jsou už o něco intenzivnější. Ve sportu se používají klasicky k uvolnění a zahřátí svalů před tréninkem nebo po něm a také ke zvýšení rozsahu pohyblivosti. Ať už jste v jakékoliv kondici, protažení po cvičení tělu pomáhá znovu se uvolnit. Mírné protahovací cviky ale můžete zařadit i do své každodenní rutiny. Dokážou předejít poškození svalů a nervového systému, zlepšují výkonnost a mají pozitivní vliv na kvalitu života. I pouhých několik minut protahovacích cviků denně významně zvyšuje pohyblivost a udržuje pružnost i tehdy, kdy už jsou každodenní pohyb a krátké procházky pro člověka obtížné.

## Aktivita i relax zároveň

Existuje rozdíl mezi statickým protahováním, kdy držíme svalový tonus, a protahováním dynamickým, kdy svaly střídavým pohybem protahujeme a uvolňujeme. Při správném provádění protahovací cviky pozitivně působí na svaly a šlachy i na pojivovou tkáň – fascie, což je blanité pouzdro svalů, které drží pohromadě a tvaruje různé části těla a svaly a chrání je před přetížením a namožením. Díky protahování jsou svalová vlákna hladší, elastičtější, stabilnější a uvolní se jejich případné srůsty. Výsledkem je lepší pohyblivost a méně bolesti při pohybu. Protahovací cvičení navíc zlepšuje průtok krve svalstvem a působí jako aktivizace, posílení





## 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.

Dvoustránka  
převzata z německého  
partnerského časopisu  
*Share for Care*



a prevence nepříjemných svalových křečí a v konečném důsledku také jako prevence zranění. Strečink by se nikdy neměl provádět trhaně ani rychle, ale příjemně pozvolně a rozhodně ne přes bolest. Jakákoliv bolest je jasným signálem k ukončení cviku. Doporučujeme tělo na strečink připravit snadným zahřívacím pohybem, třeba několikaminutovou chůzí na místě. Tím pravým, kdo nám poradí, jak co nejlépe provádět speciální cviky, je sportovní lékař. Zklidňující strečink lze navíc provádět kdykoliv, i souběžně s něčím jiným, vsedě, vleže, a dokonce i během dialýzy.



# A v Hořicích už jste na výletě byli?

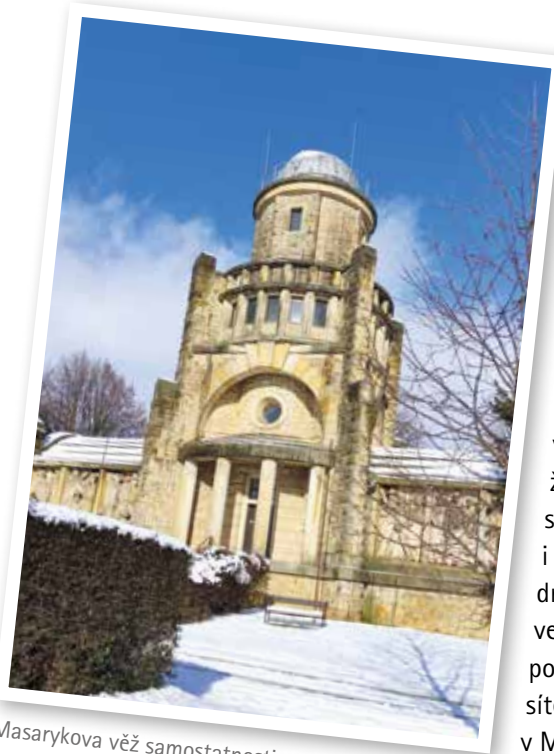
*Dostanete v zimě občas náladu prozkoumat nějaké město, které znáte jen z doslechu anebo jste jím vždy pouze projížděli, ale nikdy se tam nezastavili? Tak s chutí do toho. Co třeba Hořice? Znáte přece Hořické trubičky, ne?*

Hořice v Královéhradeckém kraji jsou proslavené jednak zmiňovanými Hořickými trubičkami, ale také sochami a zpracováním kamene. Ve městě sídlí Střední uměleckoprůmyslová škola sochařská a kamenická a na městských domech a městě obecně je to znát. S mnoha doklady kamenické práce se při dnešní procházce setkáme. No a co se trubiček týká – vyrábějí se již takřka dvě staletí. Jejich recepturu podle legendy přinesli do města napoleoniští vojáci vracející se z nešťastného ruského tažení v roce 1812.

### Náměstí Jiřího z Poděbrad

Kde jinde začít výlet v Hořicích než na náměstí. Jeho dominantou je novogotická radnice postavená v roce 1872 podle plánu Františka Poličanského. Podivný kamenný sloup před ní není jiného než pranýř – stojí tu už od roku 1736. Vedlejší neméně zajímavá budova je novorenesanční Městský dům (1864) s nádherným secesním sálem. V obou zmiňovaných domech dnes sídlí obecní úřad. Třetí významnou budovou na náměstí je bývalá okresní správa a pošta z roku 1877, kde je dnes Městské muzeum. Stavba se vyznačuje bohatou pískovcovou výzdobou. Jejím architektem, stejně jako Městského domu, byl František Karažej.

Do muzea se pro bližší seznámení s městem a regionem podívejte raději až po procházce, pokud vám zbude čas – je tady toho k vidění hodně (otevřeno je kromě pondělí až do 17 hodin). Na náměstí si určitě ještě všimnete morového sloupu sochaře Josefa Rychtery. Sloup je zajímavý tím, že byl v 50. letech 20.



Masarykova věž samostatnosti

století odstraněn, ale v roce 2005 restaurován a slavnostně znovuosazen. Pěkná je i kašna Čtvero ročních dob od Josefa Kalfuse z roku 1957 stojící v horní části náměstí. Poslední věc, kterou byste na náměstí měli udělat, je koupit si v některém obchodě či kavárně Hořické trubičky, ať máte na procházce co mlsat.

### Synagoga a židovský hřbitov

Když se z náměstí za parčíkem vydáte Karlovou ulicí nahoru a hned první odbočkou zahnete vlevo do Tovární ulice, ocitnete se před památkou, jež dokládá bohatou židovskou historii města –

synagogou. Židé se v Hořicích poprvé připomínají v 1. polovině 16. století. Největšího rozkvětu židovská obec dosáhla v polovině 19. století, kdy ve městě žilo až 400 židů, obec měla svou synagogu, školu, hřbitov, rabína i pohřební bratrstvo. Synagoga dnes slouží jako modlitebna Církve československé husitské, a tak pokud se do ní chcete podívat, musíte si nejprve domluvit návštěvu v Městském informačním centru.

K synagoze neodmyslitelně patří také židovský hřbitov. Ten naleznete kousek dál v severní části města. Vraťte se do Karlovy ulice a pokračujte pak nahoru do ulice Škrétovy. Hřbitov s cennými historickými náhrobky uvidíte po levé ruce. Byl založen pravděpodobně již ve 2. polovině 17. století, ale v současnosti není veřejnosti volně přístupný – bude vám muset stačit nahlédnout na něj přes kovanou bránu (klíče se dají vypůjčit v Městském informačním centru).

### Masarykova věž samostatnosti na vrcholu Hořického chlumu (407 metrů n. m.)

Od hřbitova se vydejte dál na sever Škrétovou ulicí směrem ven z města. Po asi 500 metrech přijdete mimo zástavbu ke kapli Panny Marie Hlohové – empírové sakrální stavbě vybudované roku 1826 jako poděkování, že se městu Hořice vyhnula epidemie cholery. Odtud je pěkný výhled na město a naše cesta tady odbočuje vpravo k Masarykově věži samostatnosti, která je odsud již na dohled.

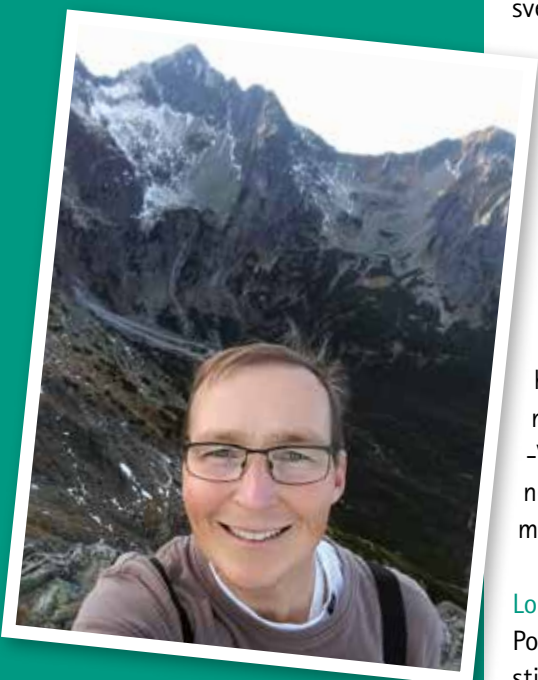


Pramen Kališek

## Mgr. Petr Pavelčík

(1975), Vlčnov

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



Radnice

Tato pozoruhodná stavba s bohatou sochařskou výzdobou slouží jako památník obětem světových válek i jako turistická rozhledna (a původně měla plnit rovněž úlohu leteckého majáku). Byla postavena v letech 1925–1938 podle plánů arch. Františka Blažka stavitelem Jindřichem Malinou. Na její základní kámen poklepal v roce 1926 prezident T. G. Masaryk při své návštěvě města. Mohutné reliéfy na východním i západním křídle nesou motivy československého domácího i zahraničního odboje. Věž je 25 metrů vysoká, ale projektovaná výška byla 40 metrů. Dostavbě věže do plánované podoby zabránila druhá světová válka. Zcela novodobá je úprava prostoru před věží – od roku 2000 ho zdobí sousoší Legie za hranicemi, dílo Františka Ducháčč-Vyskočila. V zimě je bohužel věž nepřístupná, ale i tak je to zajímavé místo k návštěvě.

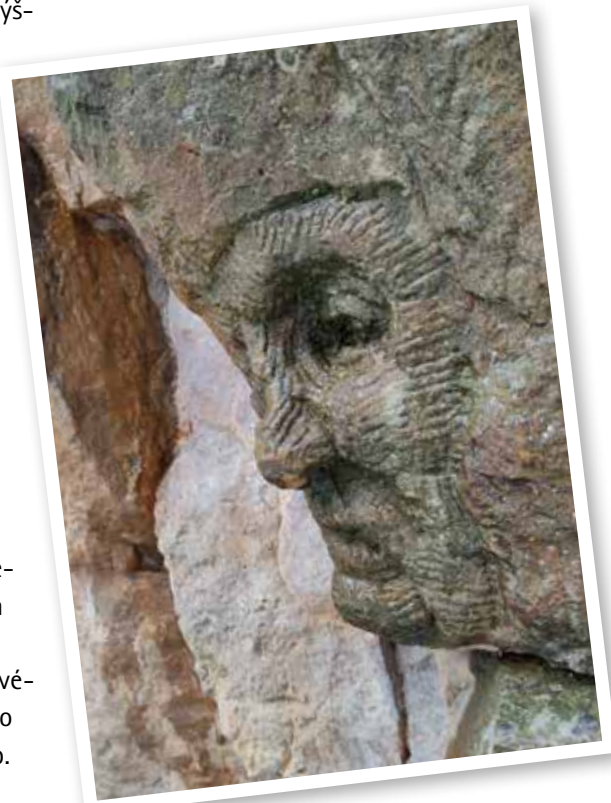
### Lom U sv. Josefa

Poté se vydejme dál po žluté turistické značce k lomu U sv. Josefa. Cestu nám ozvláštňní několik zastavení Chlumíčkovy naučné stezky, která tudy také prochází. Je určena spíše dětem, ale jistě se i dospělí něco nového dovědí nebo si něco vyzkouší – co třeba kuličkolam nebo prohazovadlo. Lom U sv. Josefa už dlouho neslouží



svému původnímu účelu, ale v letních měsících je jeho půvabné prostředí dějištěm četných koncertů, hudebních setkání i divadelních představení. Od roku 2002, kdy byla obnovena tradice hořických sochařských symposií, se stal lom U sv. Josefa místem tvůrčích setkávání našich i zahraničních sochařů. Ve stěně lomu pozornému návštěvníkovi jistě neuniknou zajímavé drobné reliéfy, které zde umělci zanechali – dívejte se pozor-

Přívovar



Lom U sv. Josefa





Cechnera a Bohuslava Moravce. Zajímavý je i první pomník Jana Žižky z Trocnova, který byl v roce 1873 odhalen na místě původní gothardské tvrze. Určitě vás upoutá také unikátní Riegrův obelisk, odhalený roku 1907.

Pískovcový monolit,

vysoký 12,4 metru, je dokladem mistrovství zdejších kameníků. Díla našich předních umělců z první poloviny 20. století (Q. Kocián, St. Sucharda, L. Kofránek, J. Štursa aj.) je možno zhlédnout v Galerii plastik, založené roku 1908. Její budova ze 70. let 20. století se nachází na západním úbočí Gothardu v sousedství Smetanových sadů.

ně, je jich hodně a nejsou na první pohled vidět. Díla vzniklá na sympoziiích jsou každoročně nejprve prezentována na Nábřeží sochařů v Hradci Králové, odkud se po roce vrací zpět do Hořic a jsou pak trvale instalována do Sochařského parku U sv. Josefa – a právě tam vedou naše další kroky.

### Sochařský park U sv. Josefa a U sv. Gotharda a vrch Gothard

Z lomu do parku U sv. Josefa je to jen asi 250 metrů. Tady na louce ve východní části Hořic jsou umístovány nové sochy ze zmiňovaných sochařských sympozii. Sochy jsou zde od roku 2002 a každé dva roky se sbírka rozroste o nové pískovcové plastiky. Asi o 800 metrů dál přes údolí je pak sochařský park sv. Gotharda, kde jsou umístovány sochy už od roku 1966. Je zde na osmdesát soch a každá z nich stojí za pozornost.

Když už budete na vrchu Gothard obdivovat sochy, podívejte si i na další zajímavosti, které tady jsou. Mezi zdejší nejpozoruhodnější artefakty patří novorenesanční hřbitovní portál k novému hřbitovu, který vznikl v letech 1892–1905 podle návrhu profesorů sochařsko-kamenické školy Antonína

### A to není zdaleka všechno

Hořice ale nabízejí ještě mnohem více zajímavých míst a památek, než jsme na naší procházce zvládli. Mezi nejvýznamnější městské památky je řazen hlavně barokní kostel Narození Panny Marie, postavený v letech 1741–1748 podle plánu Kiliána Ignáce Dienzenhofera. K návštěvě zve rovněž zámek a Museum Czech Road Racing, rozhledna Hořický chlum nebo husitská mohyla. Určitě se podívejte i do Městského informačního centra, kde pro vás nachystali i několik pátraček městem (questing). Ty vás a vaše děti či vnoučata provedou po zajímavostech Hořic zábavnou formou.

Nakonec uvidíte, že do Hořic se budete muset vypravit ještě nejméně jednou.

Mgr. Petr Pavelčík  
foto autor

## Legendy o hořických trubičkách

Podle jedné legendy sdělil paní Ličkové recept na výrobu trubiček raněný osobní kuchař (prý též generál) císaře Napoleona při svém návratu přes Českou zemi po porážce v Rusku v roce 1812 jako odměnu za to, že ho ošetřovala. Existence obdobné pochoutky je doložena již na stole francouzského Krále Slunce Ludvíka XIV. a její zobrazení je zachyceno i před dobou jeho panování na obraze z roku 1630. Jiná legenda však hovoří o tom, že Napoleon Bonaparte trpěl v době svého tažení do Ruska žaludečními potížemi, a jeho osobní kuchař mu proto pekl tenké dietní oplatky z proseté pšeničné mouky jen s trochou mléka, žloutku, oleje, cukru a soli, jež si Napoleon oblíbil. Nápad se sypaním a stáčením oplatek do trubiček se tak prý zrodil až v Hořicích. Poslední legenda tvrdí, že tento kuchař, jako mnoho jiných francouzských vojáků té doby, už v Čechách zůstal a výrobou této pochoutky si začal přivydělávat.



Zdroj: [cs.wikipedia.org/wiki/Hořické\\_trubičky](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hořické_trubičky)

# Levoča

*Ať je zima nebo mráz, nikdy není příliš nevlidné počasí na výlet vlakem či autobusem a procházku po krásném historickém městě plném památek a příležitostí, kam se před nepřízní počasí uchýlit. Přijměte pozvání do jednoho z nejkrásnějších měst Slovenska – Levoči.*

Nevelké historické okresní město Levoča leží v Prešovském kraji na úpatí Levočských vrchů – tedy ve východní polovině Slovenska. Žije zde asi 15 tisíc obyvatel a dne 28. června 2009 bylo historické centrum zapsáno do Seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Často se o Levoči uvádí, že je jedním z turisticky nejnavštěvovanějších slovenských měst. Co tedy v Levoči navštívit a vidět?

### Chrám svatého Jakuba

Hlavní pamětihodností města a centrem veškeré turistické pozornosti je chrám svatého Jakuba hned vedle radnice. Kostel pochází ze 14. století, ale na jeho místě dříve stával jiný kostel, a to z roku 1280. Zbytky této stavby se zachovaly v dnešní sakristii, kde je můžete při prohlídce vidět. Chrám svatého Jakuba (bazilika minor) je se svými 14 gotickými a renesančními oltáři a s dalším hodnotným interiérem druhým největším chrámem na Slovensku. Kostel i jeho interiérové zařízení je národní kulturní památkou od roku 1965. Asi nejceněnější je pozdně gotický oltář ze 16. století, vysoký přes 18 metrů – uvádí se, že je nejvyšší na světě. Oltář je zhotoven z lipového



Thurzův dům

dřeva a vznikl v dílně Mistra Pavla z Levoče. Ten je dnes považován za největšího středověkého umělce Slovenska. K dalším pozoruhodnostem patří renesanční varhany, barokní kazatelna, měšťanské epitafy, lavice a mnohé nástěnné gotické malby. Velmi hodnotné je v kostele také dílo Jana Szilassyho – monstrance, kalichy a další bohoslužebné předměty, vyzdobené emailovým a tepaným dekorem, vykládané drahokamy a českými granáty, z druhé poloviny 18. století. Na střeše kostela je od roku 1570 velký zdobený

kovaný kříž. Nechal ho tam umístit senátor Wildner jako projev díky za záchranu své dcery (viz sloupek na další straně).

### Radnice

Impozantní levočská radnice stojí přímo uprostřed náměstí Mistra Pavla – v centru města. Byla postavena v gotickém slohu v 15. století. V 17. století byla přestavěna v renesančním stylu a v následujícím 18. století byla zbarokizována a stavebně propojena se zvonící, která byla postavena v letech 1656–1661. Z původní gotické stavby, která v roce 1550 lehla popelem včetně městského archivu, se dochovaly pouze fragmenty zdí v jižní části. Poslední větší úpravu prodělala radnice v letech 1893–1895. To bylo změněno zastřešení objektu vysokými mansardami se štíty podle architektury německé renesance a na fasádu tehdy byly mezi okna na poschodí umístěny malby představující symboly občanských ctností – střídmost, opatrnost, udatnost, trpělivost, spravedlnost. Nyní je v radnici expozice Spišského muzea a zasedací síň slouží reprezentačním účelům.

Když už je řeč o radnici, nelze opomenout klec hanby z 16. století, která stojí u jejího jižního rohu. Je to vlastně stře-



Radnice



Zimní Levoča

## Legenda o kovaném kříži na chrámu sv. Jakuba z roku 1570

Legenda vypráví příběh o senátorovi Wildnerovi, jeho manželce a dceři Zuzaně. Ti byli jednoho dne společně v Jedlové dolině na projíždce vozem. Během cesty se však rychle zhoršilo počasí a přihnala se prudká bouřka. Jeden z blesků udeřil přímo do vozu. Obětí blesku se stala dcera Zuzana. Zarmoucení rodiče nechali svou jedinou dceru pochovat a na poslední cestu jí dali cenné šperky. Hrobník, který se to dověděl, ucítil příležitost snadného zisku a hned první noc po pohřbu se vydal hrob vykopat a cennosti odnést. Když rakev otevřel, Zuzana – zřejmě jen omráčená bleskem – se probrala k vědomí, vyskočila z rakve a běžela domů. Rodiče byli velice šťastní, že vidí opět svou dceru živou, a považovali její návrat za zázrak. Jako poděkování nechal Wildner vyrobit a umístit na střechu kostela velký kovaný kříž, který je tam dodnes.

dověký kovový pranýř zdobený kovanými symboly nevinnosti a lásky – srdci a lilii. Původně stál o kousek dál, na místě evangelického kostela. Ženy se v té době za tmy nesměly pohybovat po městě bez pánského doprovodu. Pokud to porušily, byly potrestány – byly zpravidla na 24 hodin zavřeny do této klece hanby. A jak už to někdy v politice bývá, první potrestanou byla rychtářova dcera. Klec zde na místě před radnicí stojí od roku 1933.

### Domy na náměstí

Co vás ale v Levoči uchvátí asi nejvíce, jsou nádherné domy na náměstí – mimo chodem je to jedno z největších středověkých náměstí ve střední Evropě. Po svém obvodu čítá na 60 převážně renesančních a raně barokních měšťanských a patricijských domů s arkádovými vnitřními dvory. Domy jsou většinou jednopatrové. Majitelé s rodinou bydleli obvykle v přízemí a byty v poschodí pronajímali. V podkroví byly sýpky a sklady, v zadních částech domů stodoly, stáje a prostory pro vozy. Zlatým dolem levočských obchodníků bylo právo skladu, které město vlastnilo. Levně nakupovali od cizích obchodníků a drazě prodávali dál. Navíc městem procházela i historická 1 000 km dlouhá poštovní cesta Magna via, která vede z Vídně až na Ukrajinu (přepravo-

valy se především osoby, hlavně šlechta a obchodníci).

### Středověké hradby

Opevnění, které obepínalo město po celém obvodu, je ze 13.–14. století. Postupně bylo doplňováno o další prvky podle vyvíjející se techniky dobývání. Vyznačuje se složitou soustavou tří opevnovacích zdí a hradebního příkopu. Hradby jsou navíc zpevněné baštami. Do současnosti se zachovaly dvě třetiny původního opevnění v délce 2,5 kilometru a dvě brány – Košická a Menhardská. Levočské opevnění má také jedno „nej“ – je nejzachovalejší na Slovensku.

Tím samozřejmě výčet pamětihodností města nekončí, pokud máte ještě čas a sílu, prohlédněte si Malý a Velký župní dům, bývalý obchodní dům Waghaus (dnes městský úřad), Schwabův palác, městské divadlo, cennou secesní budovu gymnázia a mnohé další zajímavé stavby, převážně v centru města. No a jestli ještě nejste nasyceni, zkuste navštívit nedaleký Spišský hrad, rovněž zapsaný na seznamu UNESCO.

Přeji vám šťastnou cestu a příjemné zážitky v Levoči.

Mgr. Petr Pavelčík

### *Proč musím na třetí očkovací dávku proti covidu? To opravdu dvě dávky nestačí?*

Zkušenosti s účinností očkovací látky získáváme za pochodu tak, jak se epidemie covidu-19 šíří naší planetou, jak dochází k jeho proměnám. V současnosti víme, že pacienti s onemocněním ledvin, zvláště ti, kteří jsou léčeni dialýzou nebo jsou po transplantaci, patří mezi nejvíce ohrožené skupiny. Během posledního roku před nástupem masivního očkování byla mezi pacienty na dialýze nebo po transplantaci ledviny úmrtnost na covid-19 kolem 23 %. Jinými slovy, téměř každý čtvrtý dialyzovaný pacient, který onemocněl covidem, zemřel.

Očkování mění průběh onemocnění, několikanásobně snižuje pravděpodobnost těžkého průběhu. Bohužel účinnost očkování u oslabené populace, kterou dialyzovaní pacienti jsou, je oproti ostatní populaci rovněž snižena. Již po čtyřech měsících od očkování dvěma dávkami ztrácí 17 % dialyzovaných pacientů buněčnou i protilátkovou imunitní odpověď. Podání 3. dávky mRNA vakcíny vede u 54 % dialyzovaných pacientů bez dostatečné imunitní odpovědi k objevení detekovatelného množství protilátek. To, zda třetí dávka povede k dlouhodobému udržení vakcínou navozené imunity, se nyní zkoumá a na výsledek si budeme muset počkat. Jaká budou doporučení k četnosti očkování do budoucna, ukáže čas. Každá infekční nemoc má jiné očkovací schéma: chřipka vyžaduje očkování každý rok, klíšťová encefalitida se po prvních třech dávkách během jednoho roku přeočkovává každé tři roky až pět let, u dětské obrny stačí jedna dávka na celý život.

Přestože dvě dávky vakcíny a zřejmě do budoucna ani tři dávky nás neochrání před nakažením, nebo dokonce i znovunakažením, je prokázáno, že intenzivní očkování populace vede k poklesu výskytu těžkých průběhů a úmrtí.

Zdroj: COVID-19 vaccination in patients receiving dialysis | Nature Reviews Nephrology

### *Pane doktore, a vy už očkovaný jste?*

Samozřejmě, třikrát.



*Odpovídá*

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

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,**  
**dialog.sk@bbraun.com**  
nebo prostřednictvím internetu  
v poradně na **www.ledviny.cz**.

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

**Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?**  
**Navštivte stránky [www.lepsipecce.cz](http://www.lepsipecce.cz)**

**Lepší péče**

# Zimní menu



*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).*



## Citronové koláčky

10 KOLÁČKŮ, formička průměru 10 cm

### INGREDIENCE NA TĚSTO:

- 250 g hladké mouky
- 200 g másla
- 100 g moučkového cukru
- 2 žloutky
- špetka hrubé mořské soli
- máslo a hrubá mouka na vymazání a vysypání formiček

### INGREDIENCE NA NÁPLŇ:

- nastrouhaná kůra a šťáva z jednoho chemicky neošetřeného citronu
- 2 vejce
- 2 žloutky
- 200 g smetany 33%
- 120 g cukru krupice
- 30 g vanilkového cukru

### INGREDIENCE NA OZDOBU:

- 1 citron chemicky neošetřený
- 200 ml vody
- 60 g cukru krupice

Nejdříve si připravíme křehké máslové těsto. V míse promícháme mouku s moučkovým cukrem, přidáme špetku hrubé mořské soli, vychlazené máslo nakrájené na kostičky a žloutky. Rychle vypracujeme hladké těsto, uděláme z něj váleček a dáme ho v uzavíratelné krabici odležet alespoň na dvě hodiny do lednice.

Těsto vyndáme z lednice a nakrájíme ho na deset stejných dílů. Formičky vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou. Jednotlivé kusy těsta vyválíme mezi dvěma pečicími papíry, aby se nám těsto nelepilo. Vmáčkne tenké pláty těsta důkladně do formiček, okraje začistíme. Těsto na dně propícháme vidličkou a košíčky vyložíme kolečkem pečicího papíru, zasypeme fazolemi nebo pečicími kamínky a vložíme na 10 minut do trouby předehřáté na 180 °C. Těsto díky tomu bude držet tvar formičky a nebude z něj placka. Pak fazole s papírem sundáme a dáme košíčky ještě na 5 minut dopéct, měly by mít narůžovělou barvu.

Košičky ve formičkách necháme vychladnout a připravíme si mezitím citronový krém. Do mísy nalijeme citronovou šťávu, přidáme nastrouhanou kůru z citronu, vejce, žloutky, cukr i smetanu, mícháme metličkou, dokud se všechen cukr nerozpustí. Krém nalijeme do vychlazených košíčků a dáme péct do trouby vyhřáté na 200 °C přibližně na 15 minut, náplň ztuhne a bude na povrchu lehce nazlátlá. Nakonec si připravíme citrony na ozdobu. Nakrájíme jeden citron na tenké plátky, budeme potřebovat kolečko na každý koláček, tedy deset plátků. Do hrnce s tlustým dnem nalijeme vodu, přidáme cukr a na mírném plamenu za stálého míchání necháme cukr rozpustit. Když nám cukrová voda začne lehce pobublávat, přidáme plátky citronu a vaříme, dokud se nám voda neodpaří a citrony lehce nezkaramelizují, přibližně 15–20 minut. Když jsou citrony hotové, ihned jimi koláčky ozdobíme. Citronové koláčky podáváme co nejdříve, dokud jsou košíčky krásně křupavé a náplň vláčná.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie 570 kcal, bílkoviny 9 g, sacharidy 81 g, tuky 21 g, vláknina 13 g, fosfor 107 mg, draslík 103 mg

## Kuřecí stehna na pomerančích

### INGREDIENCE (4 PORCE)

- 4 kuřecí stehna
- 100 g červené cibule
- 20 g dijonské hořčice
- 20 g olivového oleje
- šťáva z jednoho pomeranče
- 1 chemicky neošetřený pomeranč
- 4 stroužky česneku
- snítka tymiánu
- snítka rozmarýnu
- špetka šafránu
- 30 g medu
- sůl a pepř



V misce rozmícháme olivový olej, pomerančovou šťávu, dijonskou hořčici, med a špetku šafránu. Do marinády dáme kuřecí stehna a necháme v lednici alespoň hodinu odležet. Cibuli a česnek očistíme, cibuli nakrájíme na měsíčky a česnek na tenké plátky. Pomeranč nakrájíme na tenká kolečka, ta pak ještě přepůlíme. Kuřecí stehna vyndáme z marinády

a marinádu přelijeme do pekáče, přidáme část bylinek, pomeranče, česneku a cibule. Kuřecí stehna zlehka osolíme a opepříme, dáme do pekáče a kolem nich poklademe zbylou část bylinek, plátků pomerančů s česnekem a měsíčky cibule. Pekáč přiklopíme a dáme péct na hodinu do trouby na 200 °C. Po hodině pečení odklopíme a dopečeme stehna z obou stran dozlatova. Kuře na pomerančích podáváme s kuskusem nebo bagetou.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie 308 kcal, bílkoviny 27 g, sacharidy 18 g, tuky 14 g, vláknina 2 g, fosfor 336 mg, draslík 789 mg

## Aïoli s vařenou zeleninou

### INGREDIENCE (4 PORCE)

- 160 g malých mrkví
- 200 g květáku
- 200 g brambor
- 2 stroužky česneku
- 1 žloutek
- 200 ml olivového oleje
- 1 lžička čerstvé citronové šťávy
- sůl



Brambory oloupeme, nakrájíme na měsíčky a namočíme alespoň na dvě hodiny do studené vody (díky tomu se nám sníží obsah draslíku). Vodu po namáčení vyměníme za novou a brambory uvaříme.

Mrkev oloupeme a nakrájíme podélně, menší mrkve můžeme nechat vcelku. Květák rozdělíme na růžičky. Zeleninu vložíme do vroucí vody a vaříme 10–15 minut, aby byla tak akorát na skus.

V hmoždíři utřeme žloutek s prolisovaným česnekem a špetkou soli na hladkou pastu. Přidáme citronovou šťávu a postupně zapracováváme po kapkách olej, dokud se nevytvoří pevný hladký krém. Na přípravu aïoli můžeme použít samozřejmě i mixér, nesmíme však zapomenout přidávat olej jen po kapkách.

Uvařenou zeleninu dáme na talíř, aïoli do mističek a vše podáváme jako přílohu k vařenému kuřecímu masu či rybě.

Nutriční hodnoty na 1 porci: energie 503 kcal, bílkoviny 3 g, sacharidy 15 g, tuky 47 g, vláknina 3 g, fosfor 95 mg, draslík 459 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.

# VYROBTE SI VLASTNÍ KORÁLKOVÉ VÁNOČNÍ OZDOBY



*V Čechách má výroba korálek a korálkových vánočních ozdob dlouhou tradici a tyto naše výrobky znají po celém světě. Výroba korálek byla soustředěna do oblastí českých pohraničních hor, zejména Jizerských hor, okolí Jablonce nad Nisou, Krkonoš a částečně i na Šumavu. Lidé se této činnosti věnovali během zimy, kdy nemohli pracovat venku. A právě na Jablonecku se z korálek a perliček, určených zprvu jen na bižuterii a zdobení látek, začaly vyrábět i vánoční ozdoby. Vánoční ozdoby navlékané z obyčejných korálek dnes vyrábějí většinou jen jednotlivci a občas je seženete na vánočních jarmarcích. A tak nezbyvá nic jiného, než abyste si takové tradiční ozdoby vyrobili sami. Je to hezká náplň adventních večerů, a pokud se zapojí do tvorby i děti, budou jistě vlastnoručně vyrobenými ozdobami na vánočním stromečku nadšené.*



## *Materiál*

Nejčastěji používanými korálky bývá tzv. rokajl. Jsou to drobné většinou jednobarevné korálky různých barev i tvarů. Dalším vhodným druhem jsou tyčinky. Jedná se o různé dlouhé skleněné tyčky. Bývají hladké nebo kroucené a v různých délkách. K výrobě vánočních ozdob z korálek budete potřebovat také drátky. Nejčastěji se k navlékání používají ty o průměru 0,3 mm. Pro usnadnění práce skvěle poslouží kostry či drátěné základy pro hvězdy a hodí se i pro tvoření s dětmi.



## Jednoduché hvězdy

S chutí do toho a půl je hotovo. Začněme dvojitou křišťálovou hvězdou. Připravte si dvě malé kostry (o velikosti 9 a 10 cm), broušené průsvitné korálky různých velikostí a navlékněte je na větší kostru. Na menší kostru navlékněte stříbrnou tyčinku o délce 3,5 cm a malý broušený korálek. Obě kostry přiložte na sebe

a ve středu několikrát pevně omotejte drátkem. Aby drátek nebyl vidět a nekázil křišťálový vzhled hvězdy, přilepte do

středu menší broušený korálek. Můžete použít buď lepidlo na sklo, nebo gelovou lepicí tečku.



## Srdíčka

Do středu tenkého drátku navlékněte malou oranžovou perličku a oba drátky pak protáhněte zlatým broušeným korálkem. Tím vytvoříte špičku srdíčka. Na každou část drátku pak navlékejte

střídavě bílé perličky a zlaté broušené korálky, na poslední část menší. Za posledním korálkem drátek vraťte, omotejte a odstříhnete. Oba konce smotejte do spirálky. Vezměte nový drátek, do středu provlékněte oranžovou perličku. Na oba drátky navlékněte tři další ko-

rálky. Pak drátky zase rozdělte a každý protáhněte malou bílou perličkou, která je kousek od konce každé strany srdce, čímž se ozdoba spojí. Na oba drátky poté navlékněte tři menší korálky a vytvořte očko na zavěšení.



### Tip na tvoření s dětmi

## Růžový andělíček

Doprostřed drátku navlékněte růžovou perličku, drátky smotejte k sobě a navlékejte střídavě „tulipánky“ a růžové perličky. Nad třetí tulipán přidejte větší růžovou perlu, kovová andělská křídla,

bílou perlu jako hlavíčku a stříbrný kaplík. Z drátků stočte očko na zavěšení.



Markéta Pilátová

# Hnízda

V noci zvuky slábnou a ráno se zase přibližují. To jsem se naučil v pralese. V tom studeném. Na horách. Tolik podobných těm našim. Které jsou ale teď ty naše? Tyhle? Nebo tamty? Weiss nicht. Tady i tam je ale vždycky zima. Tady ještě navrch vlezlo a mokro. Sníh tady není, ale deště nikdy nemají konec. Já chtěl zůstat v Riu. V tom velikým horkým sklepníku, kde by se mi dobře dařilo. Jenže, museli jsme pokračovat dál. Táta řekl, že Rio je jeden velké bordel, humus a cirkus a že my poplujeme dál, až na jih. Do hor, kde nám dají velké kus půdy, která bude jenom naše. Ten kus jsme vážně dostali. Jenže v pralese. A na to, abysme mohli zasít, ho musíme nejdřív pokácet. Zvuky se zase přibližují, zvuky pralesa se míchají se zvukama ze snů. Se zvukama, co znám tak dobře. S tramvajema. S tramvajema v Liberci.

Jezdili jsme se tam na ně z Kreibitz dívat. Červenobílý podlouhlý domky na kolejkách zvonily a rachotily. Elektrický tykadla osahávaly zamračený nebe. A ti, co v nich seděli, se na nás, na obyčejný slimáky, co se táhnou po svejch, dívali z okýnek a někteří mávali.

„Jsou v pralese tramvaje?“ Vypotával jsem se pak pořád. Otravoval jsem s tím i na lodi. Celý měsíc jsem měl mořskou nemoc a myslel jsem na tramvaj, co sem se v ní nikdy nesvezl, protože my bílá chátka z Chřibský jsme neměli na lístek. Táta nám neřikal, jaký to tam v tý Brazílii bude. Dneska je mi jasný, že to nevěděl, ale tenkrát jsem si představoval, že ví všechno. Když jsme přistáli, přšelo. Když jsme se na mulách čtrnáct dní kordrali do pralesních hor, přšelo. A když jsme konečně dorazili až na kopec, kde

jsme si měli vykolíkovat pozemek, přšelo ještě víc. Máma prohlásila, že jestli nepřestane pršet, tak všichni dostaneme zápal plic a pomřem. Táta na to, že kdybysme zůstali v Chřibský a on dělal dál ve sklárně, už by byl kvůli tubeře dávno pod drnem a my s ním, protože bysme pomřeli ne na liják, ale hladý. Takže prý se na to má máma dívat tak, že už jako žijem do foroty. Jako že je asi jedno, jak dlouho ještě. Máma tomu podle mě nerozuměla a my taky ne. My tři děti. Franz, Hans a já, Heinrich. Pořád jsme měli hlad, a když konečně přestalo pršet, táta nám vrazil do ruky sekeru a řekl, že musíme postavit hnízdo. Vysekat do stromu zářezy, abychom mohli vylízt nahoru, pak žebřík a pak nařezat klacky a do dvou větví úplně nahoře zaplést hnízdo. Necháпали jsme proč.

„Protože tady žijou divoký zvířata,“ řekl táta.

„A jaký?“ začali jsme se bát.

„Divoký prasata a malý pumy. Taky asi v noci můžou vylízt nějaký hadi, co já vím,“ řekl a zamračil se.

A tak jsme se do toho hnízda pustili. Já sekal klacky, Hans je tahal po žebříku a ve větvích jsme udělali takovou jako kolíčku. Ruce jsme měli plný třísek a celý opuchlý od sekery, kterou jsme ani jeden neuměli správně držet. Ale nekňourali jsme. Nechtěli jsme být sežraný prasatama. A pumama už vůbec ne.



„Chceš, aby tě sežrala puma? Anebo prase?“

Strašil jsem takhle malýho Hansiho, ale když začal nabírat, nechal jsem ho bejt. Máma taky pomáhala a pak nám na mýtině, co ji zatím prosekával táta, vařila polívku. Pak malýho Hansiho kousl do nohy velké černé chlupatej pavouk a noha mu natekla jako kopačák. Tak nemusel dělat hnízdo. Ale to jsme mu rádi odpustili.

V noci bylo hnízdo jakžtakž hotový. Natahali jsme tam deky, co jsme měli na mulách. A škrábavý chuchvalce pralesní trávy pod hlavu. V noci jsem si před-



stavoval divoký prasata, jejich rypáky a červený, vztekem zakalený oči. Do usínání mi cinkaly a rachotily tramvaje, lampy na ulicích zhasínaly, mráz zalézal za špinavý nehty a na všechno lehounce prášil sníh.

Ráno se kolem válela mlha, déšť přestal, vypadalo to, že bude svítit slunce, a strašně řvali nějaký ptáci. Za hradbama lián tiše našlapovaly pumy a někde v bahništi divoký prasata dřely štětina kůru stromů. Když jsem se naklonil, zavadil jsem hlavou o trs orchidejí. Nikdy jsem nic takového neviděl. Čichal jsem k nim, ale nevoněly. Byly jak z vosku. Slezli jsme z hnízda jak veverka, máma si roztrhla sukně

a nadávala. Táta se ale usmíval a vykládal, kde všude budou pole a kde postaví barák. Já zatím viděl hnízdo z větví a obrovský stromy a nedokázal jsem si představit, že by je někdo dokázal pokácet. Jenže táta to pole viděl – a už plánoval, kolik potřebuje sehnat chlapů, aby mu s těma stromama pomohli.

Já jsem ale byl v duchu doma. V Chříbský a pak taky v Liberci na náměstí a za žádnou cenu jsem nechtěl být tady v tom temném, studeném, upřesněném pralese, kde si táta představoval náš skvělejší život. Dostali jsme půdu za hubičku, to jo, strašně velké kus půdy, takovej, jakěj bysme doma nikdy mít nemohli. Ale hlad, hlad jsme tady měli stejnej. A máma? Ta byla zabejčená

úplně jako táta. Museli jsme s ní na návštěvu za ostatníma, co přišli taky z Čech, abysme si od nich vypůjčili zásoby a vydyndali z nich rozumy, jak se takový pole dělá. Táta, ten to nevěděl, dělal dřív ve sklárně. Máma to věděla, akorát, že pole v pralese se asi dělá jinak než pole v Chříbský. Nebo možná je to stejný. Akorát tady prej není naše zima se sněhem a sou tady ty deště, a i když je červenec, tak se prej dá ještě něco zasít. Všecko je to vzhůru nohama.

Šli jsme asi hodinu a narazili jsme na nějaký Thieleovy. Ty už tady prej jsou dva roky a vědí co a jak. Máma od nich dostala mouku a dokonce vajíčka. Asi si je vyseděli ve svém hnízdě. Měli už postavenou chatrč na muřích nohách, ale v jednom rohu pole na borovici jsem jejich starý hnízdo zahlídnul. Bylo už trochu rozpadlý, a když jsem to viděl, měl jsem pocit, že se nám to může povést taky, to pole a nověj barák. Thieleovi měli dvě děti. Malou Gretu a menšího Rudiho. Byli to dva strašně

špinaví usoplenci. Celý nahrbený něco umetali na poli a rozhazovali semena. Nikdy sem nikoho tak špinavýho neviděl. Asi budu taky tak špinavej, za dva roky v pralese. Doma jsme do tý tramvaje nesměli nejenom proto, že jsme neměli na lístek, ale možná i proto, že jsme byli umolousaná chátra z hor. Ale teda takhle, takhle olepený blátem a špinou jsme nebyli nikdy. Cestou zpátky po uzounký pralesní pěšině jsme se všichni báli a pořád jsme zakopávali o ztrouchnivělý liány a představovali si oči pum, co na nás svítěj, a taky jsme viděli velký černý huňatý opice. Dělalý strašnej rámus a paní Thieleová říkala, že je to děsná havěť, která jim loni sežrala půlku úrody kukuřice. Ten jejich barák je na kůlech taky proto, aby se k nim nedostaly žádný zvířata.



Spisovatelka, básnička, hispanistka, překladatelka a novinářka Markéta Pilátová (1973) vystudovala romanistiku a historii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, kde šest let pracovala jako odborná asistentka. Dva roky působila jako lektorka češtiny na katedře slavistiky ve španělské Granadě, poté odjela na dlouhou dobu do Argentiny a Brazílie, kde vyučovala potomky českých krajanů. Jako novinářka píše především pro týdeník Respekt, v němž také byla nějakou dobu zaměstnána. V současnosti pobývá trvale v České republice. Je autorkou řady románů, povídkových knih, básní a knih pro děti. Z těch nejznámějších jmenujme *Žluté oči vedou domů* (2007), *Tsunami blues* (2014) nebo *S Baťou v džungli* (2017). Zatím posledním románem je *Senzibil*, který vyšel v roce 2020 v nakladatelství Torst. Markéta Pilátová patří k nejprekládanějším současným českým spisovatelům.

foto Jiří Sobota, 2020

Ale prej jsou tady i jedovatý hadi, ale nejhorší jsou jedovatý pavouci, ty prej kousnou a rána se zanítí a nepomůže nikdo jinej než stará indiánská šaman-ka, co jí osadníci říkají Vovozona. Tady prej nejsou žádný léky, jenom indiánský odvary a kytky. Vzpomněl jsem si na lékárnu starýho Hillebrandta, s jeho nablýskanýma lahvičkama s broušenýma uzávěrama z tmavýho nebo čirýho skla. Vždycky nám dal kousek lékořicovýho pendreku a říkal, že máme dbát na hygienu. Ten by asi čuměl tedka tady.

No jasně, že jsme se všichni s hrůzou podívali na obrovskou kopačákovou nohu chudáka malýho Hansiho. A máma se hned sháněla po tý Vovozoně. Tak nás za ní Thieleovy děcka zavedly. Bylo to daleko a museli jsme Hansiho nést na zádech, jinak by nedošel. Byl celej horkej a měl jsem pocit, že jak je rozpálenej, kapky deště budou syčet, když se mu rozstříknou po těle. Vovozona vypadala jak starej pokroucanej strom. Měla ale hodný oči a Hansiho pohladila po hlavě. Ten se jí ale bál a ucuknul. Zasmála se a dala mu na nohu trochu nějaký masti, co vypadala jak bláto, možná to bláto bylo. Noha mu za chvíli splaskla a my jsme Vovozoně dali jedno vajíčko, co nám dala paní Thieleová. Vovozona si ho ale nevezala a dala ho Hansimu.


Dny šly. Přecházely do ročních období, který se nestřídaly. Žádněj podzim, stromy v pralesě nežloutly a listí nepadalo. Žádná zima. Jenom dřina. A vedro. Nebo deště. Tupý údery a zvuky sekyry, svist brousku po rezavým ostří. Provazy omotaný kolem tlustejch stromů, výkřiky chlapů, ať si dáme pozor, že už padá. A pak padl starej Lucas, když se na něho sesul strom urvanéj větrem. Svítání, jedno za druhým, věčně zelený pralesní šero, bolavý svaly a spokojenej táta, co se od Vovozony naučil kouřit dýmku nacpanou voňavýma bylinama. Jeho tubera zmizela, už nekašlal krev. Máma

se usmívala. Dřina. A odpoledne maté z vydlabaný dýně. Maté prej zahání hlad. A handlování všeho za všecko. Někdo má slepici, my máme víc dřevěnýho uhlí, co táta dělal i doma. Krauspenharovým se urodilo víc ječmene, nám víc kukuřice. Naše evropský šaty se dávno rozpadly, zetlely ve věčný vlhkosti, co o ní táta tvrdí, že vyhnala tuberu z nemocnejch plíc. Už nevím, jak vypadá ulice. Už nevím, co to znamená, když se řekne obchod. Zapomněl jsem na lampy a na hranatý vysoký baráky.

Až jednou před Vánoce má táta povídá, že pojedeme prodat naše dřevěný uhlí do města, aby bylo na dárky. Kdyby řekl na Měsíc, bylo by to stejný. Šlapem za mulama týden. A pak druhej. Zastavíme se jenom v noci, u ohňů gaučů a honáků, táta vytáhne harmoniku. Hraje ten šlágr z divadla „Kde domov můj“, ale zpíváme to německy. Honáci brečí jak malí. A pak před náma velký město. Porto Alegre. Veselej přístav. Tady jsme před těma zelenýma pralesníma staletíma přistáli. Doma je určitě zima. Sníh se musí umetat, aby tramvaje mohly projet. Tady je vedro a na Vánoce bude ještě větší. Táhnem pytle s uhlím do nějakýho skladu, táta si zastrčí peníze do plátěnýho sáčku a uváže si ho na krk. A pak mě vede ulicema. Koukám jak puk na skutečný domy a bolí mě za krkem, jak se snažím dohlédnout vysoko. A najednou táta zavelí.

„Nasedej!“

A strčí mě do tramvaje. Než se vzpamatuju, vesele to zacinká a já, kluk z pralesa, se poprvý svezu. Mám pocit, že koleje vedou až někam do Liberce.

	MRAVO-KÁRCE	MILENCI	OZNAČENÍ KAMIONU	VLAS	■	ANGLICKY HUSA	KARETNÍ TRUMFY	ZKR. REZNÁ OCEL	PATŘÍCI IVÉ	ZÁMOŘSKÁ LÓD	■	ANGL. SILA	STŘEŠNÍ SVOD	KUS TRÁVNÍKU	TAJENKA 2	OSIVO	ANGL. SÚL					
ANGL. ZÁPAS					JMÉNO MASARYKA						TÁC											
HRDINA ROUSSE-OVA POJEDNÁNÍ O VÝCHOVĚ					PATŘÍCI OTOVI CHUCHVA-LEC						OZDOBA											
TAJENKA 1								EVROPAN			NĚMECKÝ KONSTRUK-TER (FELIX) SPZ SOKOLOVA											
ZKRÁTKA TELEVIZ-NÍHO ZPRAVO-DAJSTVÍ			FILC BORCI					VAL						LIBERECKÉ VYSTAVNÍ TRHY (ZKR.) ŘÍMSKÝ 14								
JMÉNO PROZAÍKA PAVLA				ANGLICKY KLÍČ BĚDA				ODVĚTVI				PÍSMENO RECK ABECEDY INICI. KABÁTOVÉ				VINĚTA	HÁZET					
DROŽKÁŘ-SKÁ ZAKÁZKA					„Nejdřív máme děti... (tajenka 1), potom... (tajenka 2)... a nakonec... (tajenka 3).“ japonské přísloví						KOVOVÝ PRVEK ZNAČKY ZN.											
■	PSANEC	ZN. LUTECIA VLÍDNÁ															POPULÁRNÍ ČESKÝ ČASOPIS					
ŠLEHNUTÍ																	■	■	UKAZOVACÍ ZÁJIMENO	INIC. PÍSMENKÁŘE MLÁDKA HLAVONO-ŽEC		
OTEC (NÁŘEČ)					DĚDICTVÍ	PŘESTÁVKA	■	CHUTNÁ	START LETADLA	MĚKKÝ	DIOVA DCERA	NEVY-CHOVANEC	TAKOVÁ (NÁŘEČ.)									
DĚDINY				PRIMÁT SLOVEN. IR			DOMNĚNKA						TÁTA									
ZKR. ATLETIC-KÉHO KLUBU			POHOŘÍ NA KRETĚ. MÍSTO NAROZENÍ DIA POHŘEBNÍ HOSTINA				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO						■	NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO PODPURNÁ KONSTRUKCE PRO RĚVU								
TAJENKA 3							IDIOT INICIÁLY HERCE VETCHEHO						PRACOVAT S PLUHEM ZN. UNIVER-SÁLNÍHO ORCHESTRU									
PRAMÁTI				MALÝ AZOR							NĚMECKÁ AUTOMO-BILKA						NÁPOVĚDA: KEY, MATCH, ODETA, RITO, WANKEL					
HADR				ZAFOUKANÝ SNĚHEM							BRLOH											

**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).

Tři 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 zasiláme 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 15. 1. 2022.

**Výherci z minulého čísla:**

Magdalena Chajlazová, Patrik Zelinka a Martina Zelená

**Řešení z minulého čísla:**

Pamatuj, že i ta nejtěžší hodina ve tvém životě má jen šedesát minut.

Sofokles

# SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	MISKA ZLATO-KOVOV	NEMECKÝ HOKEJISTA (MARCO)	■	SÚHRNNÝ POLNOHOS-PODÁRSKY ÚČET (SKR.)	MESTO V GHANE	NUŽ, VERU, PO ČESKY	RÚBEŠ	CHRÁNENÝ AREÁL (SKR.)	■	POTOMOK SELOV (BIBL.)	JAVY	STREDNÁ ŠKOLA (SKR.)	IRÁNSKY VEDEC (OMAR)	■	TAJNIČKA 2	SMRŤ (KNÍŽNE)	POVIE (ČESKY)						
BANSKÁ ŠTIAVNICA (EČV)			PREPÍNAČ (ANGL.)						KARDIO-VASKULÁRNY ÚSTAV BRATISLAVA (SKR.)						KÓD ŠPANIEL-SKEJ PESETY								
AIR TRANSPORT (SKR.)			NEPOŠKVRNENÁ ŽENA SLOVENSKE TECHNICE MUZEUM (SKR.)						RUSKÁ RIEKA						ŠTÁTNY KOMORNÝ ORCHESTER (SKR.)								
															BOHOSLUŽBY								
TAJNIČKA 1					UNION EUROPE (SKR.)			RÍMSKYCH 499	RÁDIUM (ZN.)				BÝVALÝ BULHARSKÝ FUTBALISTA (VELKO)										
ENVIRONMENTAL RESPONSE TEAM (AKR.)				VYVAĽOVAL OČI	NATIONAL SECURITY AGENCY (SKR.)	OVČIE PLEMENO							MAJETOK, PO ČESKY										
NEMECKÝ ANTRO-POSOČIOLÓG						■	FRANCÚZSKY MALIAR A GRAFIK						MESTO V ČECHÁCH		POVALY (NAROD.)	SKR. EURÓPSKEHO MENOVEHO SYSTÉMU	JUHOAFRICKÁ ROZHĽA-SOVÁ STANICA						
■	ZVIERA (KNÍŽ.)	OSMIČKA (KÁRT.)	ČERPACIA STANICA (SKR.)				„Ak si myslíš, že pred sebou život zavrel všetky dvere, spomeň si, že....“ <i>(tajnička 1-2).“</i>																
RUSKÉ ŽENSKÉ MENO			SLOVENSKA REPUBLIKA (SKR.)																■	EX OFFO (SKR.)	ZN. LUMEN-SEKUNDY	STARÁ STREĽNÁ ZBRÁŇ	
OBLASTNÉ STANOVISKO RIADENIA LETOV (SKR.)																				SYN SAFALOV			
OKRESNÉ MUZEUM (SKR.)			ECHOLOT	BRÁNA	AUTO-NÓMNA ÚNIA	■	■	PREKÁŽAL (HOVOR.)	OŠTÁVA, PO ČESKY	DVOJH-LÁSKA	BRAZÍLSKY TENISTA	ODBOBNÉ UČILIŠTE				MÚRY	AMER. VICTORY TEAM (SKR.)	PERY (BÁSN.)					
												NIE LAHKO											
RUSKÉ SIDLO						■	ZOBRAŤ						ARABSKÝ HRAD										
	OKRESNÝ NÁRODNÍ VÝBOR (SKR.)	KYPRIA PLUHOM					KÁPŠA TAŠKA						■		TV SPOLOČNOSŤ THAJSKA								
		KOPNUTIE					CHEMICKÝ KOMBINÁT (SKR.)								SOUTH AFRICAN TIME (SKR.)								
TAJNIČKA 3					NIE TLSTÝ							VÍTKOVICKÉ ŽELEZIARNE			ČASŤ TENISOVEHO ZÁPASU								
					AKADÉMIA VIED										MAJSTROV-STVA REPUBLIKY								
RIEKA NA ALJAŠKE								RÍMSKA 4				ŠVÉDSKY HOKEJISTA (NILS)											
VSUŇ						■	POPEVOK					ODRODY						NÁPOVEDA: AKŠA, ALVES, AMMON, BATEA, DUJY, EKMAN, CHAJJAM, JOTOV, KSAR, NOATAK, SWITCH					

## 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 tri 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 dÁrĎeky.

Uzávierka je 15. 1. 2022.

## Výhercovia z minulého čísla:

Daniela KlinĎokovÁ a Mgr. AlĎbeta TóthovÁ

## Riešenie z minulého čísla:

Aj keď padáš na tvár, stále je to pohyb vpred.

anonym



LEPŠÍ PÉČE

CHCETE ZLEPŠIT SVÉ ZDRAVÍ?  
MÁME ŘEŠENÍ.

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

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

ZEPTEJTE SE,  
PORADÍME



# 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](mailto: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 – patientská karta



Více informací:

Načtěte QR kód vaším mobilním telefonem nebo zadejte adresu: <http://bit.ly/domacidialyza>

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.

Prosím pečlivě si přečtěte návod k použití, který obsahuje důležité informace o možných rizicích spojených s používáním zdravotnického prostředku, vedlejších účincích a kontraindikacích.