

Dialog

share^{edition} for care 2 2025
Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Novinky z dialýz

Poznejte středisko v Trinci

Rozhovor

Jak začít při dialýze nebo po transplantaci sportovat?

Share for Care

Objevte čínské umění harmonie mezi tělem a duší

*Fotbalové legendy
a ambasadoři Světového dne ledvin
Antonín Panenka a František Knebort
vyzývají k péči o ledviny*



4

Aktuálně

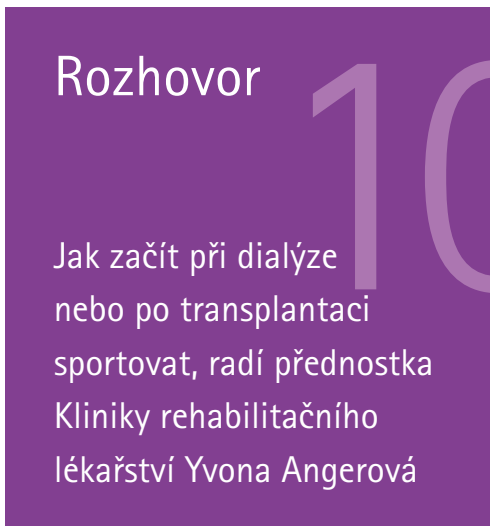
Světový den ledvin:
Odborníci doporučují
ledvinový screening
pro všechny
nad padesát let



7

Inspirace

Antonín Panenka
a František Knebort
podporují prevenci



Rozhovor

10

Jak začít při dialýze
nebo po transplantaci
sportovat, radí přednostka
Kliniky rehabilitačního
lékařství Yvona Angerová



Antonín Panenka
a František Knebort
podporují prevenci



18

Share for Care

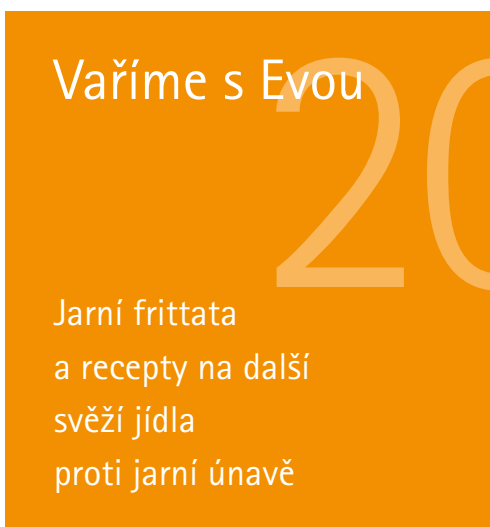
Objevte Qi Gong –
čínské umění harmonie
mezi tělem a duší



24

Cestujeme

Do Jizerek vlakem



Vaříme s Evou

20

Jarní frittata
a recepty na další
svěží jídla
proti jarní únavě



Do Jizerek vlakem



Milé čtenářky, milí čtenáři,

na některé věci je dobré nezapomínat, i když se na první pohled mohou zdát běžné až fádni. V B. Braun se dlouhodobě snažíme podporovat osvětu související se zdravím, která je klíčová pro nás, pro lidi kolem nás, pro všechny. V březnu si každoročně připomínáme Světový den ledvin, celosvětově významný den. Do podpory v šíření osvěty o nemocech ledvin s námi letos vyrazil Antonín Panenka, velikán fotbalu, bývalý československý reprezentant a mistr Evropy z Jugoslávie 1976.

Doslova jarní novinkou, kterou vám s radostí představujeme, je otevření nového dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Třinci. Díky technologiím, kterými se středisko pyšní, jde o nejmodernější dialýzu v Česku a absolutní špičku i v rámci Evropy. Chod budovy navíc pomáhá řídit umělá inteligence. Prohlédněte si fotografie a začtěte se do článku přímo z Třince.

A jak se říká, ve zdravém těle, zdravý duch. Začíná nové roční období, otepluje se, ideální příležitost vyrazit na procházku a dopřát si pohyb třeba v parku, v lese, tam, kde je vám to milé. O vlivu pohybu na zdraví, a nejen na to fyzické, jsme si povídali s MUDr. Yvonou Angerovou, MBA, Ph.D., přednostkou Kliniky rehabilitačního lékařství 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. V rozhovoru najdete praktická doporučení, jaké pohybové aktivity zvolit pro začátek. Nechybí tipy na výlety od našich cestovatelů.

Přivítejte jaro také v kuchyni. Máme pro vás recept na italskou omeletu, vepřovou pečení s bylinkovým hráškem a lehkou jogurtovou bábovku.

Magdaléna Valíková
Magdaléna Valíková, šéfredaktorka

Odborníci doporučují

ledvinový screening

pro všechny nad padesát let

Ledvinová prevence bez ohledu na věk pro diabetiky jednou ročně, pro rizikové skupiny jednou za dva roky a pro zbytek populace nad 50 let jednou za dva roky. Návrhem odborníků se již zabývá Národní screeningové centrum. „V roce 2040 bude onemocnění ledvin pátou nejčastější příčinou úmrtí a my musíme nemoci ledvin diagnostikovat dříve,“ říká u příležitosti Světového dne ledvin předseda České nefrologické společnosti profesor Ivan Rychlík.





Při příležitosti letošního Světového dne ledvin diskutovali odborníci spolu se zástupci pacientů, na fotografii zleva: fotbalisté František Knebot a Antonín Panenka, maminka s dcerou Nellou, pacientkou na domácí hemodialýze, Satu Pešičková, lékařka Nelly a primářka dialýzy v Praze–Ohradní, Ondřej Viklický, přednosta Transplantcentra a Nefrologické kliniky IKEM, Vladimír Tesař, přednosta Nefrologické kliniky 1. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, Ivan Rychlík, předseda České nefrologické společnosti a Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

V současnosti mají nárok na preventivní vyšetření chronického selhání ledvin (CKD) pouze rizikové skupiny pacientů nad 50 let jednou za čtyři roky. „Je to stále málo. V Česku může být až 50 procent dialyzovaných pacientů zařazeno do programu náhrady funkce ledvin, aniž by je před tím viděl nefrolog v dostatečném předstihu. Lepší prevence vzniku onemocnění ledvin může poměrně zásadně zlepšit zdraví a kvalitu života široké populace,“ říká profesor Rychlík. Počet pacientů je ale velmi závislý na regionu. Česká nefrologická společnost (ČNS) nově navrhuje zpřístupnit preventivní vyšetření bez ohledu na věk dvěma skupinám: diabetikům prvního i druhého typu jednou ročně a rizikovým pacientům s kardiovaskulárním onemocněním nebo hypertenzí jednou za dva roky. Pro zbytek „zdravé“ populace pak jednou za dva roky od 50 let věku.

Kromě vyšetření hladiny kreatininu z krve pak nově ČNS navrhuje laboratorní vyšetření poměru albumin/kreatinin ze vzorku moči. „Navrhované řešení je dobré medicínsky a je přijatelné i pro státní rozpočet. Na léčbu onemocnění ledvin jdou 2–3 % celkového rozpočtu ve zdravotnictví, a tak každý včas

odhalený pacient vlastně snižuje tuto sumu. Jedno námi navrhované preventivní vyšetření stojí řádově desítky korun,“ vysvětluje profesor Rychlík. V současnosti vznikl společný návrh České nefrologické společnosti, České diabetologické společnosti a Společnost



všeobecného lékařství, ke kterému se vyjadřuje Národní screeningové centrum při Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR.

Rekordní počet vážně nemocných s ledvinami

V Česku byla v roce 2023 nahrazována funkce ledvin u rekordního počtu 12 373 pacientů. Proti roku 2022 to představuje nárůst o více jak 7 %. Mezi vážně nemocné s ledvinami se počítají především pacienti, kterým je nutné funkci ledvin nahrazovat hemodialýzou, břišní dialýzou nebo transplantací (RRT – Renal Replacement Therapy).

„Zatímco počet dialyzovaných pacientů víceméně stagnuje, roste počet transplantací ledvin. Vše nasvědčuje tomu, že i v roce 2024 opět překročíme hranici 12 000 vážně nemocných s ledvinami. I proto je nezbytné nadále pokračovat v plné podpoře náhrady funkce ledvin transplantací a současně zavést nový intenzivnější model screeningu onemocnění ledvin, kdy při záchytu včas a kvalitní konzervativní léčbě dosahujeme výborných výsledků,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel česko-slovenské sítě dialyzačních středisek společnosti B. Braun, která provozuje dialýzy po celém světě.

Naplňují se tak predikce odborníků o tom, že onemocnění ledvin byla čím dál častější příčinou úmrtí. „Stačí se skutečně podívat do celosvětových statistik. Zatímco v roce 1990 bylo chronické selhání ledvin na 24. místě v celosvětovém pořadí příčin úmrtí, v roce 2017 už to bylo 16. místo a predikce říkají, že v roce 2040 bude chronické selhání ledvin pátou nejčastější příčinou úmrtí,“ upřesňuje profesor Ivan Rychlík. Hlavním tahounem v počtu RRT pacientů jsou transplantovaní pacienti, kterých v roce 2023 v ČR žilo přes šest

tisíc. „U transplantací ledvin jsme loni byli opět rekordní, celkově jsme jich v celé ČR transplantovali 524. Jsou za tím skvěle fungující transplantáčnická centra, ale také výborná spolupráce s dialyzačními středisky, která pacienty na transplantaci chystají. Do budoucna potřebujeme především zvýšit počet žijících dárců,“ říká profesor Ondřej Viklický, přednosta Transplantcentra a Nefrologické kliniky IKEM.

Individualizovaná péče jako trend

Minimálně stejně rychle, jako roste počet pacientů, tak se rozvíjí individualizovaná péče. Zkvalitňuje se multioborová spolupráce mezi nefrology a diabetology, kardiology, nutričními specialisty a také psychology a zásadně se rozšiřuje nabídka dialýzy. Obojí prokazatelně zvyšuje kvalitu života s nemocnými ledvinami i délku přežití.

„Rostou především počty domácích hemodialýz, kdy se pacienti sami doma napojují na dialyzační přístroj. Konkrétně v naší síti dialyzačních středisek při srovnání let 2023 a 2024, tak evidujeme meziroční nárůst zhruba o 60 %. Jednou z velkých výhod domácí dialýzy je, že pacienti jsou páni svého času a například celá řada z nich často s přístrojem jezdí i na dovolenou. Celkově žijí mnohem kvalitnější život,“ popisuje primářka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ohradní ulici v Praze MUDr. Satu Pešičková. Novinkou loňského roku je možnost přístrojové dialýzy například v domovech pro seniory, což je další



„Jednou z velkých výhod domácí dialýzy je, že pacienti jsou páni svého času a například celá řada z nich často s přístrojem jezdí i na dovolenou. Celkově žijí mnohem kvalitnější život,“ popisuje primářka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ohradní ulici v Praze MUDr. Satu Pešičková.

skupina pacientů, která profituje z domácí dialýzy. I tam vždy léčbu indikuje a metodicky vede nefrolog se zázemím dialyzačního střediska. S realizací na místě ovšem mohou výrazně pomoci specializované agentury domácí péče. „Tato metoda je vhodná i pro pacienty v paliativní péči. Profitují z toho, že mohou být doma, nemusejí nikam cestovat,“ doplňuje MUDr. Satu Pešičková z B. Braun Avitum.

Masivním spouštěčem trendu, kdy se dialýza stěhuje za pacientem místo toho, aby pacient dojížděl za dialýzou, bylo covidové období. Riziko přenosu nemoci v rámci dialyzačního střediska s možností fatálního následku, bylo mnohem vyšší než u domácí dialýzy. „Celá řada nefrologů, kteří do té doby považovali domácí dialýzu za nedostupný postup, v té době změnila názor a nyní už vidí nesporné výhody. I díky

tomu máme nyní v Česku zhruba stovku pacientů na domácí dialýze,“ vysvětluje další z důvodů rozvoje profesor Vladimír Tesař.

Nové léky mění pravidla hry

Mezi další silné trendy patří nové možnosti lékových terapií, které se objevily v posledních letech a nyní se začínají zavádět do běžné praxe. Jde o blokátory RAS, MRA, GLP-1 RA a především SGLT2 inhibitory známé pod názvem glifloziny. Ty byly původně určeny jako lék pro léčbu cukrovky. Již první velká studie provedená u diabetiků 2. typu prokázala, že podávání gliflozinů snížilo výskyt nové nebo

zhoršení stávající nefropatie o 39 %, zdvojení sérových koncentrací kreatininu o 44 % a snížení potřeby náhrady funkce ledvin o 55 %.

„V současné době jsou již k dispozici i studie s nediabetiky a dalšími skupinami pacientů a všechny více či méně potvrzují jasný nefroprotektivní účinek těchto léků. V Česku jsou tyto léky pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin dostupné a všichni indikovaní pacienti by je měli užívat. Pro diabetiky s chronickým onemocněním ledvin je nyní k dispozici i nesteroidní inhibitor mineralokortikoidního receptoru, který lze přidat ke gliflozinům u pacientů s přetrvávajícím větším množstvím bílkoviny v moči,“ vysvětluje místopředseda ČNS profesor Vladimír Tesař.

Text: Lucie Kocourková, foto: Ester Horovičová



Antonín

Panenka

František

& Knebort

podporují prevenci

Světový den ledvin si připomínáme každý druhý čtvrtek v březnu. 14. března jsme otevřeli dveře nefrologických ambulancí B. Braun Avitum v České a Slovenské republice, a právě v tento den mohli zájemci dorazit na preventivní vyšetření ledvin bez nutnosti mít žádanku od praktického lékaře. Ambasadory letošního ročníku jsou fotbalové legendy Antonín Panenka a František Knebort. Proč právě oni?

„K ledvinám mě přivedl František, který na dialýzu B. Braun dochází už tři roky. Když jsem s ním mluvil o jeho onemocnění, doporučil mi preventivní vyšetření ledvin. Franta mě nej-

Při setkání obou fotbalistů není nouze o humor a kupu vzpomínek. „Vždycky jsme si z legrace říkali, že až skončíme s fotbalem, budeme spolu běhat maratony. Nakonec spolu bojujeme v jiném závodě – v osvětě o zdraví. A to je možná ještě důležitější,“ říká legendární sportovec Panenka.

dřív učil na Bohemce kopat přímáky a teď mi radí se zdravím. Je to prostě můj životní mentor a na tom se nic nezmění,“ říká s úsměvem Antonín Panenka. Oba přátelé, kteří spolu sdílejí bohatou fotbalovou historii, nyní společně podporují osvětlu týkající se onemocnění ledvin.

František Knebort, narozený v roce 1944 v Praze, je bývalý útočník a záložník, který reprezentoval Československo na olympijských hrách v Tokiu v roce 1964, kde tým získal stříbrnou medaili. Během své kariéry nastupoval za kluby jako Dukla Praha, Bohemians Praha a Slavia Praha. Už jako záček dokázal Knebort nastřílet v jednom soutěžním ročníku za Slavoj Vyšehrad v Pražském přeboru 112 branek.



V československé lize odehrál 249 utkání a vstřelil 77 gólů.

Antonín Panenka, známý svým legendárním "vršovickým dloubákem" z finále mistrovství Evropy 1976, kdy Československo získalo zlato, je považován za jednoho z nejkreativnějších fotbalistů své generace. Jeho technika a herní inteligence inspirovaly mnohé hráče po celém světě.

Síla lidského přátelství

Jejich přátelství sahá hluboko do minulosti, kdy spolu hráli v Bohemians Praha. Panenka vzpomíná: „Franta byl pro mě vždy vzorem. Jeho technika a přehled ve hře mě inspirovaly k tomu, abych se stal lepším hráčem. Byl to určitě jeden z nej-elegantnějších hráčů, které jsem viděl pohybovat se na hřišti.“ Knebort na oplátku dodává: „Tonda měl vždy talent, ale také pokoru a chuť se učit. Bylo mi ctí s ním sdílet hřiště. Vzhledem k tomu, že je o čtyři roky mladší, tak se ale zpočátku k trestňákům a penaltám moc nedostal. Tam jsem měl jako kapitán přednostní právo. Když jsem skončil, tak přesně tuhle činnosti po mě převzal,“ vzpomíná s úsměvem František Knebort.

Dnes je jejich vztah stejně pevný jako dříve, a i když už neoblékají fotbalové dresy, spojuje je nová mise – šíření povědomí



o zdraví ledvin. „Když jsem se dozvěděl o Frantových problémech s ledvinami, byl jsem velmi překvapený. Ale on je bojovník, vždycky byl. A když přišla možnost podpořit osvětu o tomto tématu, neváhal jsem ani vteřinu,“ říká Panenka.

Diagnóza vyžadující dialýzu

V roce 2019 musel Knebort podstoupit odstranění levé ledviny kvůli zhoubnému nádoru. O tři roky později začal docházet na pravidelné dialýzy kvůli selhání zbývající ledviny, pravděpodobně způsobenému vysokým krevním tlakem a aterosklerózou.

Navzdory těmto zdravotním komplikacím zůstává pozitivní. „Fotbal mě naučil bojovat. Když jsem byl na hřišti a prohrávali jsme, nevzdal jsem to. A tak to mám i se zdravím. Někdy je to těžké, ale mám vedle sebe skvělou rodinu a přátele, kteří mi pomáhají,“ říká Knebort. Panenka dodává: „Franta je neskutečný člověk. I přes to, co ho potkalo, má pořád úsměv na tváři a neustále motivuje ostatní. To je něco, co mě fascinuje celý život. V Bohemce byl lídrem na hřišti i v kabině. A teď patří i mezi lídry v boji za zdraví ledvin.“

Text: Lucie Kocourková, foto: Ester Horovičová

Zatímco Antonín Panenka se na dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Ohradní ulici v Praze nechal „jen“ preventivně vyšetřit, František Knebort sem dochází na dialýzu už třetím rokem.



Odpovídá MUDr. Roman Kantor

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



Bylo mi diagnostikováno poškození ledvin stupně 3a. Jsem zvyklá hodně sportovat (běh, horské túry, běžky), dočetla jsem se však, že aktivita, která hodně zvyšuje krevní tlak, není vhodná. Jak to prosím doopravdy je?

Poškození funkce ledvin 3a rozhodně není důvodem k omezování aerobních sportovních aktivit ani silového tréninku, snad kromě posilování s těžkými břemeny nebo aktivitou v pásmu maximální intenzity. Důležité jsou hodnoty krevního tlaku. Pokud netrpíte hypertenzí, pak

vaše popisované sportovní aktivity rozhodně nevadí. Pokud hypertenzí trpíte, je nutné nastavit dobře medikaci tak, aby klidový krevní tlak nepřesahoval 130/80, aerobní sportovní aktivita pak nemůže vadit.



Jsem jeden rok po transplantaci ledviny. Které pracovní činnosti by se neměly po transplantaci provádět?

Transplantace umožňuje návrat prakticky do normálního života bez větších omezení. I zde platí, jak se říká, všeho s mírou. Není doporučována extrémní fyzická zátěž, práce v extrémních podmínkách horka, chladu, vlhkosti, nedo-

poručuje se práce s vysokým rizikem infekce. Pokud nemáte jiná zdravotní omezení, pak není nutné se nějak zásadně šetřit a omezovat. A připomínám, že imunosupresivní léčbu je nutné užívat přesně dle pokynů lékaře.



Mám počáteční nefropatii a zvýšený kreatinin. Chtěl bych změnit jídelníček, ale dohledat konkrétní informace je celkem těžké. Jak to například s omezením bílkovin?

Z dotazu není jasné, co myslíte zvýšeným kreatininem a o jaké postižení ledvin se jedná. Bohužel také není jasné, proč chcete měnit jídelníček. Jinou dietu budete volit, pokud potřebujete hubnout, jinou, pokud vám některé potraviny nedělají dobře. Pokud má pacient

již sníženou funkci ledvin, je doporučováno mírné omezení bílkovin na 0,8 g na kg váhy za den. U těchto pacientů, zvláště pokud současně mají známky převodnění a vysoký tlak, je doporučeno rovněž omezení příjmu soli na 5 g za den.

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



Napište nám do Poradny
na www.ledviny.cz

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



*Jak začít při dialýze
nebo po transplantaci
sportovat?*

Rozhovor s MUDr. Yvonou Angerovou, MBA, Ph.D.,
přednostkou Kliniky rehabilitačního lékařství
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné
fakultní nemocnice v Praze

Pohyb je důležitou součástí našeho života. Díky němu si udržujeme fyzickou kondici i lepší náladu. „V minulosti byla u chronicky nemocných pacientů různá omezení, co se pohybu týče. Dnešní poznatky však říkají opak. Pokud to aktuální zdravotní stav dovolí, je pohyb vhodný, a rozhodně nijak neškodí,“ říká přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze docentka MUDr. Yvona Angerová, MBA, Ph.D.

Říkáte, že pohyb je důležitý. Jaké má účinky na naše zdraví?

Pohyb je nesmírně důležitý, aktivní sval má mnohem více funkcí, než jsme si v minulosti mysleli. Svaly během své aktivity produkují velké množství biologicky aktivních látek, které ovlivňují řadu metabolických procesů. Tyto látky do jisté míry působí protizánětlivě a působí i proti depresi. Pohyb je prevencí řady civilizačních onemocnění, to se týká třeba i cévní mozkové příhody, která výrazně souvisí s nízkou fyzickou aktivitou.

Důležitý je ale i pro lidi, kteří již nějaké onemocnění mají. Strach z pohybu, z toho, že by se jím mohl zhoršit zdravotní stav, že by se mohlo něco zkazit, není vždy na místě, protože opak je pravdou. Dokonce se říká, že každý pohyb se počítá, že každá pohybová aktivita je důležitá. A je tomu tak.

Zmínila jste náladu, jak ovlivňuje tu?

Pohyb ovlivňuje naši náladu tak, že aktivní svaly produkují látky, které jsou důležité pro fungování mozku a dovedou ovlivnit jeho aktivitu tak, že nám je dobře. Příznivě ovlivňuje tvorbu látek, které mají antidepresivní působení. Pohyb venku souvisí i s tím, že jsme vystaveni dennímu světlu, které psychiku významně ovlivňuje, a pokud jsme venku, v přírodě, tak na nás pozitivně působí i sama příroda.

Pohyb nám často připomíná příjemné zážitky, které jsme měli v minulosti, i to může hrát roli v tom, že nám je během něj hezky. Pohyb má pozitivní účinky na mnoho potíží, někdy je nazýván všelékem, a to platí i o jeho dopadu na naši psychiku.

Není pohyb jako pohyb. Jaká fyzická aktivita je vhodná pro chronicky nemocné pacienty?

Zásadní je umět si zvolit pohybovou aktivitu, která každému vyhovuje a kterou zvládne. Někdo rád běhá, plave či jezdí na kole. Někdo potřebuje složitější pohybovou aktivitu, která vyžaduje nějaké náčiní. Někdo rád chodí. Chůze je nejpřirozenější druh pohybu.

Chůze je základní pohybový stereotyp, který člověku umožňuje přemísťovat se z místa na místo. Je to naprosto přirozený snadno dostupný a nenáročný způsob, jak udržovat či zlepšovat fyzickou kondici. Doporučení pohybové aktivity v podobě chůze je jedno z hlavních doporučení Světové zdravotnické organizace.

Je chůze dostatečnou aktivitou pro udržení či posílení kondice?

Důležitá je její rychlost. Jako hraniční se někdy udává rychlost jeden metr za sekundu, která se obvykle objevuje u lidí s nějakým zdravotním omezením. Tato rychlosti rozhodně nestačí ani pro udržení ani pro zlepšení kondice. Pokud se bavíme o chronicky nemocných pacientech, kterým onemocnění dovolí rychlost vyšší, ti mohou pomocí chůze kondici dobře udržovat i zvyšovat.

Takže je důležitá rychlost?

Intenzita, s jakou člověk chodí, je velmi důležitá, a je třeba si říct, že u každého z nás je hodnota pomalé a rychlé chůze jiná. Toto měřítko vychází z naší kondice a aktuálního zdraví. Pomalá chůze je taková, u které můžete bez problémů mluvit. Tuto chůzi řadíme k nižší pohybové aktivitě. Běžnou, rytmickou chůzi řadíme ke střední fyzické aktivitě. Ta, pokud ji člověk provozuje pravidelně, pomáhá udržet kondici. U rychlé chůze člověk nevládne mluvit. Taková chůze se do naší kondice již promítá poměrně hodně.

Chůze by měla být pravidelná, v délce zhruba třicet minut za den a minimálně pětkrát týdně. To je aktivita, kterou zvládne i člověk s chronickým onemocněním. Ale zase jde o to, aby se během pohybu cítil dobře.

Subjektivní vnímání pohybu je nesmírně důležité, pohyb by neměl nikoho vyčerpávat tak, že mu přivodí zdravotní komplikace.

Na co by si měl člověk dát pozor, když začne s cvičením a pohybem?

Je velmi důležité, jak na nás pohyb působí. Pokud během pohybové aktivity člověk začne vnímat nepříjemné pocity, je to špatně. Kdybychom se vrátili k té zmínované chůzi, pokud se během ní člověk začne nadměrně zadýchávat, pokud vnímá, že mu nepravidelně buší srdce či pozoruje další potíže, tak to není v pořádku.

Lze zátěž nějak měřit?

Existuje Borgův systém vnímání úsilí. To je stupnice, která se snaží kvantifikovat to, s jakým úsilím vykonáváme pohybovou aktivitu. Stupnice je od 6 do 20, kdy šestka je nulové úsilí, například když člověk sedí. Naopak dvacítko je maximální úsilí, tedy úsilí na hranici možností.

Člověk, který má nějaké chronické onemocnění, může dvacet bodů docílit při daleko nižší intenzitě námahy než člověk, který je zdravý. Hodnota úsilí, která má dostatečný efekt pro udržení nebo zvyšování kondice, se má pohybovat mezi 11 a 13. Subjektivní vnímání pohybu je nesmírně důležité, pohyb by neměl nikoho vyčerpávat tak, že mu přivodí zdravotní komplikace.

Pokud bychom se bavili o pohybu u dialyzovaných pacientů, jak to je v jejich případě?

Pacienti docházející na dialýzu mohou mít celou řadu komplikací, které jim mohou znepříjemňovat pohyb. Mohou trpět například polyneuropatií, to znamená, že mohou mít neurologický problém, který ovlivňuje stereotyp chůze, a to následně ovlivňuje jejich výkonnost. Mohou mít i spoustu dalších komplikací. Pokud však komplikace nemají a jsou stabilizováni, tak i pro ně je pohyb velmi důležitý. Zde je však třeba mít na paměti jednu zásadní věc. U dialyzovaných pacientů je velmi důležitá jejich strava, tedy výživa. Každý dialyzovaný pacient ví, jaké má mít složení stravy a pitný režim. Složení stravy je důležité i proto, aby svaly měly dobrou kondici. Dietní opatření a celkově výživu musí zohlednit každý dialyzovaný pacient v každodenním životě.

Jakou aktivitu mohou dialyzovaní pacienti vykonávat?

V doporučených postupech je uváděno, že dialyzovaní

pacienti mohou provádět aerobní cvičení, což je nejčastěji zase již zmíněná chůze, v dávce, kterou jsme již zmínili. K ní je vhodné, aby měli i lehký silový trénink třeba s využitím činek nebo therabandů, což jsou gumy, které mají různou míru odporu a lze s nimi posilovat. Doporučení je 10–20 minut denně dle aktuálního zdravotního stavu.

V doporučeních se uvádí i trénink rovnováhy, což je například cvičení na nestabilních plochách, ke kterým patří například gumové čocky. Opět platí, že pohyb by neměl jít do extrémů a neměl by být vyčerpávající.

Jak je to s pohybovými aktivitami u pacientů po transplantaci ledviny?

Nejprve je důležité překlenout období po operaci, protože operační výkon vede k oslabení organismu. Během operace vzniká operační rána, která se musí zahojit. Transplantace je náročný výkon, takže s pohybovou aktivitou musí tito pacienti začínat pozvolna. Začátek aktivit probíhá ještě na pooperačních odděleních a za dozoru fyzioterapeuta.

Poté, tedy když pacient zdárně projde obdobím rekonvalescence a nemá žádné komplikace, je možné začít s pohybovou aktivitou. Mnoho pacientů se následně postupně vrací k pohybovým aktivitám, jaké měli před výkonem. U těchto lidí bývá pohybová aktivita dobrá, zase jen s omezením v podobě extrémních zátěží nebo zátěží, které by jim způsobovaly nějaké potíže. Pokud by toto nastalo, je vhodná konzultace s lékařem.

Co je kontraindikací pohybové aktivity?

Kontraindikací je například zvýšená tělesná teplota, akutní onemocnění, akutní zánět, hojení rány, což je samozřejmě i stav bezprostředně po transplantaci. Další kontraindikací může být nárůst biochemických parametrů svědčících o nějaké zdravotní komplikaci. Kontraindikací je i změna celkového stavu, nekorigovaný vysoký tlak, dušnost a podobně. To jsou situace, které pacienta limitují, a je na ně upozorněn lékařem nebo i tím, jak se on sám cítí.

Text: Petra Hátlová, foto: MakePro



docentka MUDr. Yvona Angerová, MBA, Ph.D.

Zabývá se zejména oblastí neurorehabilitace, pečuje o pacienty s poškozením mozku po úrazu nebo po mrtvici. Je místopředsedkyní Výboru Společnosti rehabilitační a fyzikální medicíny České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

V Třinci se otevírá
nejmodernější
dialýza v Česku

Zbrusu nové supermoderní dialyzační středisko otevírá v Třinci. Chod budovy řídí umělá inteligence a díky svým technologiím jde o nejmodernější dialýzu v Česku a absolutní špičku i v rámci Evropy. „Zdvojnásobujeme kapacitu a jdeme blíž k pacientům,“ popisuje hlavní změny primář dialyzačního střediska B. Braun Avitum MUDr. Roman Kantor.

Nové dialyzační středisko vzniklo na základech zbourané ubytovny v Habrové ulici uprostřed sídliště. „Naše původní středisko fungovalo v Nemocnici Podlesí 33 let. Kapacitně i technologicky jsme se chtěli i museli posunout, a proto jsme společně s vedením nemocnice hledali možný nový prostor nebo parcelu. Pro celý spádový region a pacienty se jako nejlepší nakonec ukázalo nové samostatné dialyzační středisko se zachováním všech dosavadních synergii jak s Nemocnicí Agel Třinec Podlesí, tak s krajskou Nemocnicí Třinec,“ vysvětluje MUDr. Martin Kunc, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

Blíž k pacientům

V prvním patře budovy je nový moderní dialyzační sál se třemi sesterskými stanovišti a dvěma izolačními sálky. Jedna z izolací má i díky poučení z dob covidu důmyslně vyřešený vjezd přímo z ulice. Celková kapacita dialýzy se z původních 12 lůžek zvýšila na 22 dialyzačních křesel. Vedle dialyzačního sálu je nefrologická ambulance a kompletní zázemí pro pacienty. Ve druhém patře je pak zázemí pro zdravotníky a suterén je vyhrazen pro veškeré technologie a skladovací prostory. „Díky zdvojnásobení kapacity odpadne pacientům i zdravotníkům riziko ne příliš komfortní večerní směny v případě přírůstku pacientů. Nová poloha střediska nás přibližuje našim pacientům. Někteří bydlí v okolních domech a budeme také sousedit s Domovem seniorů Sosna. Benefitem jsou bezesporu mnohem modernější a komfortnější prostory s větší podlahovou plochou, kdy jsme si mohli například dovolit rozšířit vybavení o ultrazvuk. Budeme rovněž disponovat prostory pro zácvik pacientů na aplikaci domácí peritoneální



„Disponujeme zde prostory pro zácvik pacientů na aplikaci domácí peritoneální dialýzy a domácí hemodialýzy,“ říká primář MUDr. Roman Kantor.

dialýzy a domácí hemodialýzy,“ doplňuje primář MUDr. Roman Kantor s tím, že důležitá je pro zdravotníky i spolupráce s místními domácími péčemi.

Chytrá budova s minimální uhlíkovou stopou

Nové dialyzační středisko lze označit za nejmodernější v Česku a jedno z nejmodernějších v rámci celé Evropy především díky

svým šetrným a zeleným technologiím. Disponuje například systémem fasádního stínění, solárními panely, světlovody pro denní světlo, tepelnými čerpadly nebo úpravou vody reverzní osmózou s využitím odpadní vody pro zalévání, splachování a zbytkového tepla pro chlazení rozvaděčů.

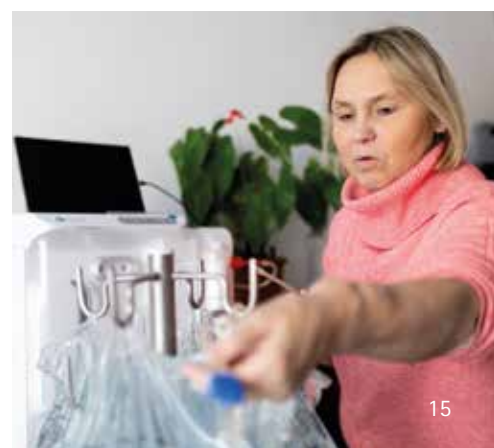
Nejvýznamnějším ekologickým prvkem je systém pro tvorbu dialyzačních roztoků, který naprosto zásadně minimalizuje uhlíkovou stopu. „Naším již druhým českým dialyzačním střediskem naplňujícím koncept „Green Dialysis“ se jasně hlásíme k odpovědnosti k životnímu prostředí a současně vytváříme vyšší standard komfortu pro pacienty i personál. Protože ale klademe důraz také na racionalitu a udržitelnost technických řešení, budeme moci v takto nastaveném trendu pokračovat i v dalších projektech,“ říká Ing. Petr Macoun, Ph.D., jednatel společnosti B. Braun Avitum.

Spolupráce s třineckými nemocnicemi pokračuje

Na dialýzu mimo soběstačných pacientů budou nadále dojíždět i pacienti z obou třineckých nemocnic, kteří jsou schopni převozu. Zachování současné nadstandardní spolupráce s oběma nemocnicemi byl základní předpoklad fungování nové dialýzy. „Spolupráce nám s oběma nemocnicemi funguje dlou-



„Možnost dialyzovat se sama doma mi dává mnohem větší svobodu a vlastně i kvalitu života,“ říká Beata.





hodobě skvěle. Cévní centrum a kardiologické centrum Nemocnice Agel Třinec Podlesí nám pomáhá zajišťovat cévní přístupy pro dialýzu a léčí kardiologické komplikace našich pacientů. My naopak zajišťujeme dialýzu pro klienty, kteří do nemocnice přijíždějí z jiných dialýz na odborné ošetření," popisuje spolupráci s nemocnicemi primář dialýzy MUDr. Roman Kantor.

Zatímco o chronické stabilní pacienty se bude starat především právě dialyzační středisko, akutní dialýzu a dialýzu u nestabilních pacientů jsou schopné obě nemocnice realizovat samy. Dialyzační středisko má v současnosti 79 pacientů spolu s dialyzačním střediskem v Českém Těšíně. Po otevření nového střediska v Třinci se část pacientů díky rozšířené kapacitě vrátí zpět na třineckou dialýzu. Nezbytnou součástí péče je nefrologická ambulance, která se stará o pacienty s onemocněním ledvin.

Dynamický růst počtu domácích dialýz

Silným trendem v péči o ledviny je přesouvání dialýz za pacienty ať do domácího prostředí nebo do domů s pečovatelskou službou, domovů pro seniory nebo Alzheimer center. V současné době si krev doma pomocí mobilního dialyzačního přístroje očišťuje v Česku kolem stovky pacientů. Jen v síti

dialyzačních středisek B. Braun Avitum narostl počet těchto pacientů mezi lety 2023 a 2024 o 60 %.

Jednou z pacientek na domácí hemodialýze je i 49letá Beata Šenkýřik Reli. S ledvinami se léčí už 27 let. V roce 1997 ji selhaly při léčbě polyradikuloneuritidy známé také jako Gui-

llain-Barrého syndrom. Beata má za sebou už dvě transplantace. První ledvina vydržela devět, druhá šest let. Na domácí dialýze je od června loňského roku. „Možnost dialyzovat se sama doma mi dává mnohem větší svobodu a vlastně i kvalitu života. Přístroj je tak malý, že jsme schopni si ho dát do auta a cestovat. Loni jsme takto byli například u moře v Polsku. Pokud jsou pacienti ochotni převzít na sebe část

odpovědnosti za svou léčbu, určitě doporučuji," říká Beata. S aplikací domácí dialýzy ji pomáhá přítel. „Beata na domácí dialýze prospívá. K nám na dialyzační středisko dochází jednou měsíčně na kontrolu. Její laboratorní hodnoty jsou velmi dobré, na pacientce je vidět, jak jí domácí dialýza zlepšila kvalitu života, má lepší náladu a je na ní vidět spokojenost," uzavírá primář dialýzy v Třinci MUDr. Roman Kantor.

Celková kapacita dialýzy se z 12 lůžek zvýšila na 22 dialyzačních křesel. Vedle dialyzačního sálu je nefrologická ambulance a kompletní zázemí pro pacienty.

Text: Lucie Kocourková, foto: Ester Horovičová



Nové dialyzační středisko lze označit za nejmodernější v Česku a jedno z nejmodernějších v rámci celé Evropy především díky svým šetrným a zeleným technologiím.

Disponuje například systémem fasádního stínění, solárními panely, ...



světlovody pro denní světlo, tepelnými čerpadly...



nebo úpravou vody reverzní osmózou...



s využitím odpadní vody pro zalévání, splachování a zbytkového tepla pro chlazení rozvaděčů.



Harmonie mezi tělem a duší

Při Qi Gong se provádějí cviky, které často mohou připomínat pomalý tanec a také napodobňování pohybů zvířat. Jeho původ je z Číny, ale i přes to se rozšířil do různých koutů po světě. Pro dlouhodobé výsledky je doporučeno provádět cvičení alespoň 10–20 minut každý den. Ucítíte úlevu nejen po fyzické stránce, budete se cítit silnější a ohebnější, ale také po psychické.



Už jste někdy slyšeli o Qi Gong?

Qi Gong

je název pro čínské umění pomalých pohybů, jehož cílem je dosáhnout harmonie mezi tělem a myslí. Jde o jemnou a účinnou kombinaci fyzických cviků spolu s meditací, která může být prováděna jak v leže, tak ve stoje či dokonce při chůzi. Z tohoto důvodu je vhodné i pro osoby s omezením pohybového aparátu, ale i pro lidi s onemocněním ledvin.

Co znamená Qi Gong?

V čínštině „Qi“ znamená „energie“ a „Gong“ představuje „cvičení“ nebo „práci“. Qi Gong je tedy „cvičení s energií“, které pomáhá k harmonizaci těla a mysli. Jak již bylo výše zmíněno, své kořeny má v čínské medicíně.

Jak se naučit Qi Gong?

Existuje mnoho způsobů Qi Gongu, lišících se úrovní náročnosti. Pohyby jsou však obecně jemné, pružné, pomalé a snadno napodobitelné i pro začátečníky. Starší lidé nebo osoby s pohybovým omezením mohou cvičení provádět i v sedě, nebo dokonce v rámci „nepohyblivého Qi Gongu“, který spočívá pouze v meditaci a bez větších pohybů.

Jak Qi Gong probíhá?

Ve cvičení jde zejména o harmonickou kombinaci koncentrace, dýchání a pohybu. Pomocí vizualizačních technik se zlepšuje nejen celkové vnímání vlastního těla, ale také pohybu během cvičení.

Naučit se Qi Gong zvládne každý.

Nejen, že existují kurzy pod vedením lektora, který vám pomůže jednotlivé cviky vysvětlit a může vás naučit techniky přizpůsobené vašim potřebám, ale můžete si cvičení najít také na internetu.

Doporučujeme se však poradit se svým lékařem, pokud se cvičením jakého koliv typu začínáte.

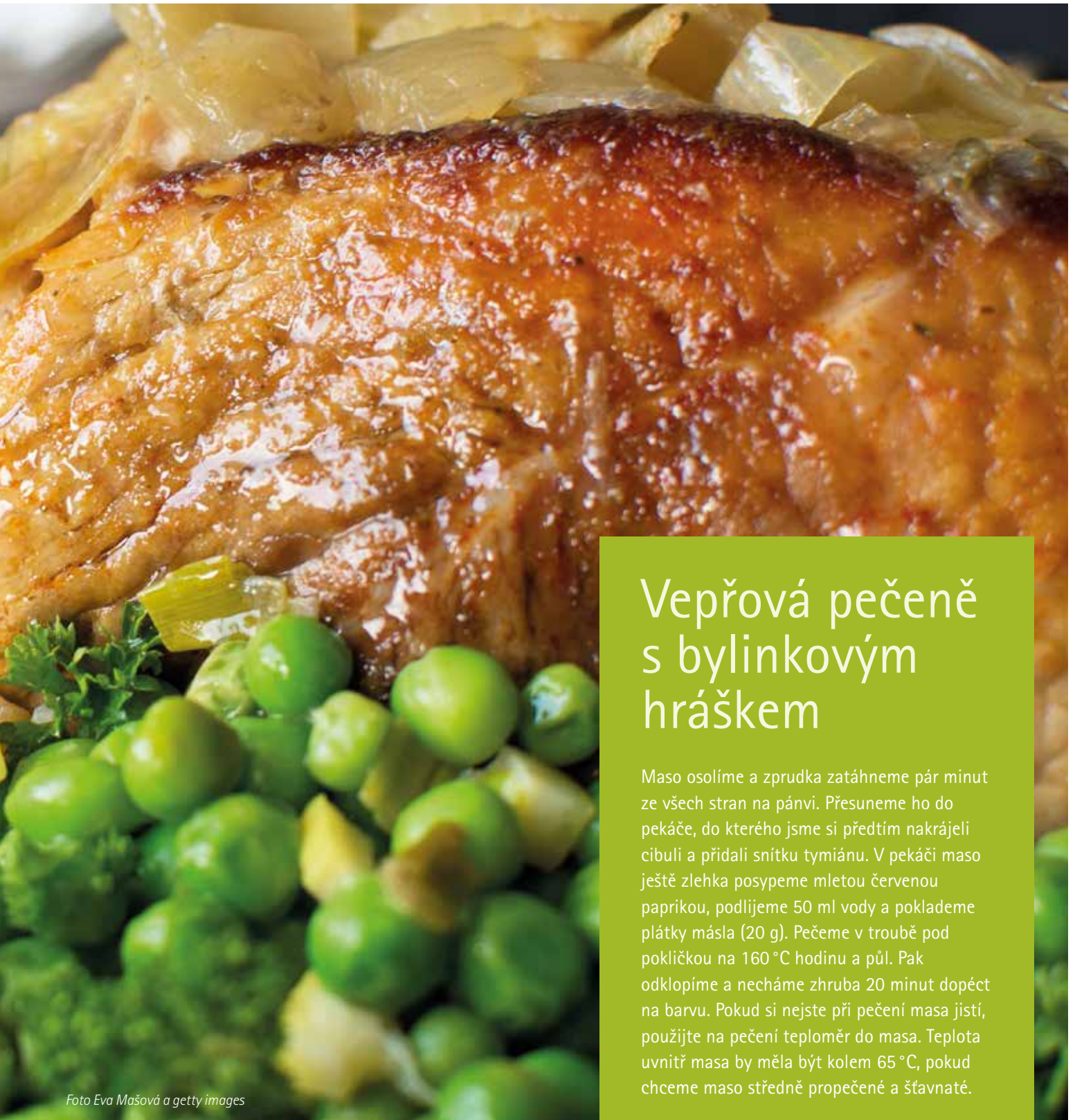
Svěží jídla proti jarní únavě

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



Eva Mašová
foodbloggerka a redaktorka maves_kitchen,
která pro vás recepty připravila





Vepřová pečeně s bylinkovým hráškem

Maso osolíme a zprudka zatáhneme pár minut ze všech stran na pánvi. Přesuneme ho do pekáče, do kterého jsme si předtím nakrájeli cibuli a přidali snítku tymiánu. V pekáči maso ještě zlehka posypeme mletou červenou paprikou, podlijeme 50 ml vody a poklademe plátky másla (20 g). Pečeme v troubě pod pokličkou na 160 °C hodinu a půl. Pak odklopíme a necháme zhruba 20 minut dopéct na barvu. Pokud si nejste při pečení masa jistí, použijte na pečení teploměr do masa. Teplota uvnitř masa by měla být kolem 65 °C, pokud chceme maso středně propečené a šťavnaté.

Na pánvi rozpustíme zbytek másla, přidáme na kolečka nakrájenou jarní cibulku a nadrobno nakrájený plátek citronu i s kůrou. Když cibulka začne sklovatět, přidáme mražený hrášek a necháme prohřát. Nakonec vše zlehka osolíme a dochutíme lístky petrželky a máty. Upečené maso nakrájíme na plátky a podáváme společně s bylinkovým hráškem.

Ingredience / 4 porce:

- 800 g vepřové pečeně
- 10 g sádla
- 40 g másla
- snítka tymiánu
- 90 g cibule
- 40 g jarní cibulky
- 200 g mraženého hrášku
- plátek citronu
- lžička nakrájených lístků petrželky
- lžička nakrájených lístků máty
- špetka mleté papriky
- pepř a sůl

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 511 kcal, bílkoviny: 46 g, sacharidy: 11 g, tuky: 31 g, vláknina: 4 g, fosfor: 439 mg, draslík: 982 mg



Jarní frittata

Do mísy vyklepneme vejce, přidáme polovinu nadrobno nakrájené pažitky, zlehka osolíme, opeříme a prošleháme metlou. Na pánvi s kovovou rukojetí si rozpustíme máslo, přidáme trochu olivového oleje a do pánve nalijeme ušlehaná vejce.

Pánev dáme do trouby předehřáté na 175 °C, frittatu pečeme 15 až 18 minut. Mezitím si v malé misce promícháme bílý jogurt, zakysanou smetanu, kapku olivového oleje, citronovou šťávu, sůl a pepř. Frittatu po upečení přesuneme na talíř, dejte pozor na horkou rukojeť pánve, a nakrájíme na šest dílů. Ozdobíme dresínkem a navrch přidáme zbytek nasekané pažitky a kopr.

Ingredience / 6 porcí

- 6 vajec
- lžička olivového oleje
- 5 g másla
- 15 g pažitky
- 5 g kopru
- 80 g bílého jogurtu
- 40 g zakysané smetany
- 5 g citronové šťávy
- sůl a pepř



Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 131 kcal, bílkoviny: 8 g, sacharidy: 1 g, tuky: 11 g, vláknina: 1 g, fosfor: 153 mg, draslík: 123 mg

Jogurtová bábovka s citronovým přelivem s tymiánem



V míse smícháme suché ingredience – mouku, vinný kámen, citronovou kůru, lístky tymiánu a špetku soli. Formu na bábovku důkladně vymažeme změkklým máslem a vysypeme hrubou moukou. Vejce ušleháme s cukrem na střední rychlost do hladké pěny. K vaječné směsi po lžičkách přidáváme jogurt, pak citronovou šťávu, a nakonec postupně přiléváme olivový olej, dokud nevznikne krémová emulze.

Do krémové směsi po částech zašleháme suché ingredience, dokud nevznikne hladké tekuté těsto. Těsto nalijeme do vymazané a vysypané formy. Pečeme v předehřáté troubě na 175 °C 45 až 50 minut. Po upečení bábovku necháme pár minut chladnout ve formě na mřížce. Pak ji překlápíme na talíř a necháme bez formy vychladnout úplně. V malé misce si lžičkou ušleháme moučkový cukr s citronovou šťávou. Polevou polijeme vychlazenou bábovku, nakonec ji můžeme ozdobit sezónními jedlými kvítky sedmikrásky, lístky popence a tymiánu.

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 291 kcal, bílkoviny: 5 g, sacharidy: 40 g, tuky: 12 g, vláknina: 1 g, fosfor: 69 mg, draslík: 160 mg

Ingredience / 16 porcí těsto

- 360 g hladké mouky
- 16 g vinného kamene
- kávová lžička čerstvé citronové kůry
- 2 kávové lžičky (4 g) citronové šťávy
- ½ lžičky lístků čerstvého tymiánu
- 4 velká vejce
- 150 g bílého smetanového jogurtu
- 300 g cukru krupice
- 160 g olivového oleje
- kousek másla na vymazání formy
- lžička hrubé mouky na vysypání formy
- špetka soli

poleva

- 70 g moučkového cukru
- 15 g citronové šťávy
- kvítky a lístky na ozdobu



Do Jizerek vlakem

Kdo by neměl rád Jizerské hory? Tolik zajímavých míst, rozhleden, turistických tras, gastronomických zážitků ale i technických zajímavostí a přírodních klenotů... To vše nás nutí se do nich neustále vracet, takže si je člověk nakonec zamiluje a postupně jednoduše přirostou k srdci.

V tomto článku se vypravíme do jižní části Jizerek – do oblasti Smržovky a Kořenova. Projdeme si jeden kratší, přesto celodenní výlet a letmo se podíváme na několik dalších míst, kam se vypravit, pokud setrváte v oblasti déle.

Výšlap okolím Smržovky

Tento výlet začneme i skončíme na vlakovém nádraží Dolní Smržovka. Od nádraží se vydáme po žluté turistické značce a půjdeme po ní až k mostu přes říčku Kamenice. Za mostem se pak vydáme po modré turistické značce směrem na Tanvaldský Špičák. Cesta jde po silnici prudce vzhůru kolem novorenesančního kostela sv. Petra a Pavla. Několik set metrů za kostelem můjme pomník německému básníkovi a vojákovi Karlovi Theodorovi Körnerovi (1791–1813) a o dalších 400 m dál kříž truhláře Tobsche. Na něm si můžete přečíst legendu spojenou se vztyčným



Rozhledna Špička je oblého tvaru a má připomínat závodní bob. Právě zde totiž dříve začínala bobová dráha.

protože i okolí je vždy trochu jiné. Rozhlednu navrhli architekti libereckého studia Mjolk. Postavena byla v roce 2020.

tohoto kříže o zázračném zachráněním truhláře a uzdravení jeho manželky.

Pokračujeme pěkným bukovým lesem po modré značce k rozcestí Špičák – jižní sedlo, kde odbočíme doprava k rozhledně Špička na Malém Špičáku – je vzdálena asi půl kilometru. Rozhledna Špička je docela malá, ale velice zvláštní, a jistě si ji budete dlouze prohlížet, zejména zespodu. Je oblého tvaru a má připomínat závodní bob. Právě zde totiž dříve začínala bobová dráha. Zespodu je zaoblené, vypouklé dno vyhlídkové plošiny vyrobeno z lesklého kovu, který zrcadlí okolí a mnohým připomíná lžici nebo kapku rosy. Pohled na ni není nikdy stejný,

Krajinou Jizerských hor, když končí zima a sněhy tají





Rozhledna na Špičáku

Vzhůru do výšin

Od Špičky se ale vraťme zpět na rozcestí a pokračujme dál po modré. Chodník vede asi kilometr vytrvale vzhůru lesem až se napojí na silnici a zelenou turistickou značku. Ta nás zanedlouho přivede k nejvyššímu místu dnešního výletu – na vrchol Špičák (810 m n. m.). Tady stojí další, tentokrát už velká kamenná rozhledna a restaurace Tanvaldský Špičák. Postavili ji už v roce 1909. Věž se svou výškou 18 m a vyhlídkovou plošinou ve 14 m není žádný rekordman, ale výhled je z ní pěkný. K zahození není ani restaurace pod věží. Pokud nemáte řízek v batohu, doporučuji si dát oběd právě zde. Vedle rozhledny je možné ještě „vyskočit“ po žebříku na vyhlídku Fanterova skála. Ta tu je už od roku 1889, takže tu stála ještě před rozhlednou.

Ze Špičáku naše kroky pokračují po zelené značce asi 2,5 km dolů po sjezdovce a pod lanovkou do Jiřetína pod Bukovou. Naším cílem je továrna Detoa – nejstarší firma na dřevěné hračky v Česku. Tady se zastavíme na delší dobu, protože se podíváme nejen do malého Muzea hraček, kavárny a obchodu se suvenýry, ale i do výroby, a to díky asi hodinové exkurzi. Tu je třeba si předem objednat, ale vzhledem k velkému zájmu veřejnosti se vám v sezóně velmi pravděpodobně podaří se k nějaké exkurzi připojit i bez objednání.

Firma začala vyrábět 1. ledna 1908 pod vedením svého zakladatele Johanna Schowanka. Podnik rychle rostl a vyvážel své produkty do mnoha zemí všech světadílů, včetně Afriky. Současná podoba továrny je z roku 1935. Po znárodnění se název firmy proměnil v TOFA (Toys Factory). Výroba hraček se stala okrajovou a podnik v Jiřetíně se specializoval na výrobu klavírních mechanik kromě jiného pro Petrof. V roce 1993 byl podnik zprivatizován, dostal nový název Detoa a vrátil se plnou silou k výrobě dřevěných hraček. V současnosti firma zaměstnává okolo 200 lidí a své výrobky prodává opět v desítkách zemích světa.

Prvorepubliková krása

Hned vedle továrny na hračky je další navštívení hodné místo – vila Schowanek. Ano, zde bydlel zakladatel firmy Johann Schowanek (1868–1934) se svou rodinou. Na pana továrníka se Johann – syn truhláře – vypracoval prakticky od nuly, jen svou pílí, šikovností a odvahou. Johann Schowanek měl tři děti Hanse, Franze a Annemarii. Franz však brzy po porodu zemřel, stejně jako jeho maminka Franziska Simmová. Annemari tak měl pan Schowanek se svou druhou manželkou Johannou Pohlovou. Johann Schowanek zemřel 24. listopadu 1936, podnik po něm převzal jeho syn Hans.

Vila se naštěstí zázračně zachovala téměř v původním stavu i přesto, že se zde vystřídalo několik institucí. Posledním využitím vily byla mateřská škola. Je opravdu pozoruhodné, v jakém stavu se vybavení dochovalo. Obdivovat můžete původní obložení stěn ze vzácných dřevin, vitrážová okna, zimní zahradu, část nábytku, mramorové krby a obložení, dřevěné podlahy, kazetové stropy, lustry, řadu drobných detailů. Okolí vily takové štěstí nemělo a je již značně změněno. Za domem byl dříve rozlehlý park, skleník, bazén, vodotrysk... Nic z toho už neexistuje. I přesto je vila unikátním dokladem doby první republiky a jejího průmyslového rozkvětu. Ve vile se nyní



Nejstarší firma na dřevěné hračky v Česku je začala vyrábět 1. ledna 1908.

sporadicky provozují menší komorní koncerty a kulturní akce. Na prohlídku vily, stejně jako na exkurzi v továrně, je nutné se objednat.

Od vily Schowanek náš výlet pomalu směřuje ke konci a výchozímu místu. Vydáme se po silnici údolím podél potoka Kamenice přímo zpět na nádraží Dolní Smržovka, které je vzdálené necelé 4 km. Celá trasa není ani 10 km dlouhá, ale pokud navštívíte vše zmiňované, zabere celý den.

Do Jizerek vlakem

Jak se do Jizerek dostat? Doporučuji vlak! Tímto skvělým dopravním prostředkem se sem dostanete snadno,

Skalní hrnc na Malém Špičáku





Vyhlička Fanterova skála

rychle, bezpečně, můžete se nerušeně kochat z oken a už i cesta se stane jedním z parádních zážitků výletu. Ten tím pádem začínáte už v místě, kde do vlaku nastoupíte. Trať 036 Liberec–Tanvald, která jižní část Jizerek zpřístupňuje, je navíc mezi fanoušky železnice proslavená krásnou scénérií, která se vám nabízí z oken jejich vlaku. Provoz zde zajišťují převážně švýcarské nízkopodlažní vlaky Stadler, které mají velká okna a jsou pro vyhlídkové jízdy napříč horami jako stvořené. Trať se prodírá úzkými údolím, po vysokých svazích a ve Smržovce zdolává i jedno sedlo. Kousek za nádražím Smržovka je i jeden z nejkrásnějších viaduktů u nás. Má devět vysokých mostních oblouků, je vysoký 23 m a dlouhý 123 m. Postavili ho ze žuly italskými kameníci už v letech 1893/1894. O kvalitě jejich práce svědčí fakt, že důklad-

nější oprava musela proběhnout až v roce 2008. Z vlaku most ale moc nevidíte. Krásný pohled je ale z přejezdu hned za stanicí Smržovka. Působivý je i pohled ze silnice pod mostem.

Kořenov – muzeum ozubnicové železnice

Když už jsme u kolejové dopravy v Jizerských horách, nemohu než nezmínit ještě alespoň jeden tip na další výlet. Pár zastávek ze Smržovky dál směrem na Harrachov je možné vidět/projet si místo s největším sklonem trati u nás (58 ‰). Sklon není až tak poznat a vlastně si ho ani nevšimnete, ale za pozornost stojí to, že je zde jedna z posledních ozubnicových železnic s normálním rozchodem v Evropě. Také proto je od roku 1992 část trati z Tanvaldu do Kořenova kulturní památkou.

Mgr. Petr Pavelčík

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



A jak ozubnicový pohon funguje? V podvozku lokomotivy je velké ozubené kolo, které se zapírá do ozubeného hřebene upevněného mezi kolejemi, a tím zajišťuje bezpečný přenos hybné (a také brzdné) síly, který vylučuje prokluz kol. V současnosti je ale ozubnicový pohon využíván jen pro nostalgické jízdy, běžný provoz je zabezpečován adhezně (tedy bez použití ozubnice).



A jak ozubnicový pohon funguje? V podvozku lokomotivy je velké ozubené kolo, které se zapírá do ozubeného hřebene upevněného mezi kolejemi.

Vše o „zubačce“ se dovíte a názorně prohlédnete v Kořenově, kde je Muzeum ozubnicové dráhy. Nabízí se vám tady prohlídka výtopny, kde uvidíte ono ozubené kolo, nasvícené a v životní velikosti na lokomotivě T 426.0 zvané „Rakušanka“, která na zubačce tahala vlaky. Kromě ní jsou tady i motorové lokomotivy T435 0111 „Hektor“ a T211 037

„Zapalovač“, motorové vozy M 240 056 „Singrovka“ a M152 0453 „Orchestraon“ či historická drezína Vm 32 003 „Hermoch“.

Kromě výtopny můžete v Kořenově navštívit i menší Muzeum ozubnicové dráhy v prostorách železniční stanice. Spíše pro děti je pak určena Důlní železnice, kterou najdete kousek za budovou stanice. Můžete se svést důlním vláčkem po asi 250 m dlouhé trati a zažít i průjezd napodobeninou tunelu s důlní výdřevou. Důlní železnice sem doputovala z Hrubé Vody na Olomoucku, kde pomáhala s těžbou břidlice.

Tak výletům zdar a šťastnou cestu!

text/foto Mgr. Petr Pavelčík

Prohlídka výtopny v Kořenově, vlevo lokomotiva T 426.0 zvaná „Rakušanka“, která na zubačce tahala vlaky z Tanvaldu dlouhým tunelem do Kořenova





Starobylé mestečko s nádychom slávnych tradícií baníctva, školstva a remesiel, biskupské sídlo, administratívne a kultúrne centrum horného Gemera, obklopené atraktívnym prírodným prostredím. Rožňava je jedným z tých slovenských miest, ktoré si zaslúžia pozornosť.

Hrad Krásna Hôrka

Prvá písomná zmienka o Rožňave je z roku 1291 v darovacej listine, ktorú vystavil uhorský kráľ Ondrej III. ostrihomskému arcibiskupovi Ladamérovovi. Prvým známym stavebným objektom v Rožňave je pôvodný farský kostol z roku 1304, ktorý prešiel viacerými prestavbami a dnes slúži ako biskupská katedrála. Mesto získalo svoje meno podľa vysoko výnosnej bane Rosnoubana (Rozsnyóbánya, Rosenau). Prvé mestské výsady udelil mestu podľa tradície kráľ Ľudovít Veľký v roku 1382. V stredoveku mesto dosiahlo vrchol svojho hospodárskeho rozmachu vďaka bohatstvu, ktoré prinášali zlatonosné a strieborné rudy. Neskôr sa Rožňava etablovala aj ako významné centrum remeselnej výroby a školstva. Od roku 1775 je rímsko-katolíckym biskupským sídlom a po stáročia domovom

slovensky, maďarsky a predtým aj nemecky hovoriaceho obyvateľstva. V meste sa zachovalo vzácne historické jadro, ktorého srdcom je štvorcové námestie stredovekého pôvodu, najväčšie svojho druhu na Slovensku s množstvom vzácnych architektonických pamiatok.

Historické jadro v tvare štvorca

Na Námestie baníkov sa dostanete tromi prístupovými cestami a tromi pešími uličkami. Priestranné námestie vzniklo na pomerne pravidelnom, takmer štvorcovom pôdoryse, s meštianskymi domami radenými po obvode a po rohoch vybiehajúcimi uličkami. V pamiatkovej zóne sa nachádza Biskupský palác (Biskupská rezidencia), pôvodne baroková budova postavená v rokoch 1776–1778 na



Rožňava

*... klenot Gemera
v lone prírodných krás*

mieste bývalého jezuitského kláštora. Má pôdorys v tvare U a klasicisticky bola upravená v polovici 19. storočia. V roku 1963 bola vyhlásená za Národnú kultúrnu pamiatku. Na západnej strane námestia sa nachádza ďalšia významná svetská stavba – budova Radnice. Vznikla v roku 1711 spojením a adaptáciou dvoch starších pôvodne barokových budov. Na trojhrannom štíte je viditeľný anjel s mestským erbom – skrížené kladivko a železko s troma ružami. Na fasáde budovy je nad vchodom do radnice umiestnená pamätná tabuľa na počesť Františka Rákócziho II. s nápisom, že v rokoch 1706–1707 bola táto budova jeho sídlom. Objekt je vzácny vďaka zaklenutým barokovým krížovým klenbám, ako aj vlastným významom historickej radnice. V súčasnosti sú priestory využívané

na usporiadanie rôznych spoločenských udalostí. Pôvodná stará, menšia radnica stála uprostred námestia pri zvonici. V roku 1603 bola zničená, pravdepodobne požiarom.

Uprostred námestia v malom parku stojí renesančná Strážna veža s barokovým kostolom sv. Františka Xaverského. Symbol mesta a dominanta historického jadra patrí k najvzácnejším pamiatkam v Rožňave. Strážna veža postavená v rokoch 1643–1654 pôvodne slúžila ako sklad pre obilie a iné plodiny. V priebehu storočí sa v nej nachádzali rôzne iné prevádzky, vrátane pekárni a krčiem. Veža má štvorcový základ, štyri nohy veže podpierajú mohutné oporné piliere so striečkami. Vo výške prvého a druhého podlažia sú malé otvory strielní.



Centrum Rožňavy

Najzaujímavejšia je vrcholová časť veže, je mohutná, s bohato profilovanou barokovou rímsou, nad ktorou bola vytvorená drevená, arkádovito riešená pavlač. Strecha je pokrytá šindľom, vo vrchole je kríž s baníckymi kladivami a makovicou. Vo vrchnom podlaží sa nachádza pôvodne izba strážnika, dnes je v nej expozícia o dejinách veže. Na južnej fasáde je umiestnená tabuľa z čias stavby veže, zamurovaná turecká delová guľa a slnečné hodiny. Na vrchole veže sa týči pozlátená soška sv. Michala, patróna baníkov a rytierov. Posledná pamiatková obnova veže sa uskutočnila v roku 1997. Po sprístupnení pavlače pre verejnosť sa stala turistickou atrakciou s nezabudnuteľnou vyhlídkou na mesto, kalváriu a blízke okolie. Pod vežou sa nachádza secesný biely pomník Františky Andrásyovej, patrónky chudobných.

Spomínanou najstaršou kultúrnou pamiatkou je Katedrála Nanebovzatia Panny Márie. Stredoveká stavba postavená v gotickom slohu pôvodne ako mestský farský kostol bola dokončená v roku 1304. Na prelome 15. a 16. storočia za arcibiskupa Tomáša Bakócza sa uskutočnila rozsiahla nákladná neskorogotická prestavba kostola. Kostol svojou veľkosťou nepostačoval stále rastúcemu počtu

obyvateľstva, preto sa pristúpilo k stavbe kaplnky sv. Kríža. Portál kaplnky s erbom Tomáša Bakócza pochádza z roku 1516.

V roku 1776, kedy Mária Terézia zriadila v Rožňave biskupstvo, uskutočnili sa veľké interiérové prestavby a úpravy kostola. Kostol sa stal biskupskou katedrálou a Rožňava sídlom rožňavského biskupstva, ktorým je dodnes. Kostol mal pôvodne len malú strešnú vežičku, ktorá po zasiahnutí bleskom zhorela. Osobitne stojaca barokovo-klasicistická veža (zvonica), ktorá je dominantou severozápadnej časti mesta, bola k areálu kostola pristavaná v rokoch 1776–1779 podľa projektu rožňavského staviteľa Jánoša Mayera. V katedrále sa nachádza množstvo cenností a umeleckých diel. Jednou z najväčších je stredoveká tabuľová maľba Svätá Anna Samotretia, známa tiež ako Metercia z roku 1513.

S bohatou históriou baníctva a hutníctva gemerského regiónu sa môžete oboznámiť v Baníckom múzeu. V súčasnosti disponuje piatimi samostatnými prezentáciami vo viacerých budovách. Expozícia baníctva a hutníctva Gemera je umiestnená na Šafárikovej ulici 41



Ochtinská aragonitová jaskyňa

v pôvodnej účelovej budove z roku 1905. Dokumentuje vývoj baníctva od počiatkov až po súčasnosť. Samostatnú časť expozície tvoria banské pracoviská vybudované v pivničných priestoroch Františkinho útulku na Šafárikovej ulici 43. Zážitkové centrum SENTINEL bolo vytvorené rekonštrukciou objektov pôvodného Banického múzea v rokoch 2015–2016. Nachádza sa v historickej budove bývalej radnice na Námestí baníkov, ktorá bola postavená v rokoch 1905 až 1910. V areály nájdete aj dva ojedinelé technické unikáty – parný nákladný automobil Škoda Sentinel. Ide o jeden z troch zachovaných kusov v rámci územia bývalého Československa. Druhou raritou je parným valec Aveling & Porter (1883), ktorý je tretím najstarším parným valcom na svete.

Krásky Slovenského krasu

Rožňava je aj významným strediskom v oblasti turistiky a outdoorových aktivít. V okolí mesta natrafíte na mnoho turistických chodníkov, ktoré vedú k najkrajším prírodným útvarom a pamiatkam v okolí Rožňavy. Smerom na sever, cca 7 km od mesta sa nachádza dvojposchodový kaštieľ Betliar so štyrmi nárožnými vežami. Toto luxusné lovecké sídlo uprostred nádherného anglické-

ho parku s romantickými stavbami, umelou jaskyňou a vodopádom bolo postavané pre reprezentačné účely majiteľov – rodinu Andrásyovcov, ktorá patrila k najvýznamnejším aristokratom v Európe v 19. storočí. Pod správu Múzea Betliar v súčasnosti patria aj Mauzóleum Andrásyovcov v Krásnohorskom Podhradí a hrad Krásna Hôrka. V roku 2012 sa na hrade vyskytol požiar, ktorý značnú časť hradu zničil, a preto je z dôvodu rekonštrukčných prác až do odvolania zatvorený.

V okolí Rožňavy sa nachádza aj niekoľko prírodných krás. Patrí k nim napríklad Národný park Slovenský kras, ktorý ponúka úchvatné jaskyne a krasové útvary, môžete tiež navštíviť Dobšinskú ľadovú jaskyňu, ktorá je jednou z najväčších ľadových jaskýň v Európe, jaskyňu Domica či Ochtinskú aragonitovú jaskyňu. V roku 1995 boli jaskyne Slovenského krasu a príslušného Aggteleckého krasu (sever Maďarska) zapísané na zoznam svetového prírodného dedičstva UNESCO.

*Agáta Urbanová
foto: 123rf.com*

POMŮČKA: ANVAR, AVE, DAUN, DIOR, MARO, NAAB	FALZIFIKÁT	STARO- GERMÁN	ČÁST ÚST	POVEL PRO PSA		NAHONEM	STARO- ČESKÉ VZTAŽNÉ ZÁJMENO	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	1. DÍL TAJENKY		ÚZEMÍ STÁTU	INICIÁLY SPISOVA- TELE OLBRACHTA	ORGANIZACE ZAHRAN. OBCHODU ZKR.	ČESKÝ ZPĚVÁK VLASTA ???		PÁTRAČ	OBYVATEL BASKICKA	ŠKRABÁK K PLUHU
OSLOVENÍ MEZI TRAMPY					BAVORSKÁ ŘEKA					ZNAČKA FRANCOUZ- SKÉ KOSMETIKY				TELEVIZNÍ KANÁL				
OLIVOVNÍK BOTANICKY					PROTI ŘECKY					POSLAT								
					OTLAK					MRAVNÍ ZÁKLAD								
RAZÍTKO S DATEM								TOTÉŽ				ZPĚTNÉ BLYSKNUTÍ						
								JEDEN ZE SMYSLŮ				ZPĚTNÉ BLYSKNUTÍ						
INICIÁLY MODERA- TORA MORAVCE			FÁZE MĚSICE				OBČAS ČIST					ZNAČKA ČOKOLÁDY						
			NÁPOJE				INIC. IMITÁ- TORA IZERA					INIC. ATLETA DVOŘÁKA						
HUDEBNÍ ŽÁNŘ				PŘIPRAVIT NA ZIMU									PŘITAKÁNÍ				SDRUŽENÍ	CITOSLOVCE PODIVU
				VYPOUŠTĚTI KOUŘ									ČÁST FOTO- APARÁTU					
PUNTIČKÁŘ									ZŮSTATEK NA ÚČTE						ČES. TECHN. NORMA ZKR. ŘÍM. BÁSNÍK VERGILIUS ?			
	PRACOVAT S PLUHEM	ČÁST HLAVY	TRPICÍ CHLADEM										INICIÁLY ZPĚVÁKA MATUŠE			SLOV. PŘED- LOŽKA VE		
																BÝV. JED- NOTKA TÍHY		
OBILÍ SETÉ NA PODZIM					ŠVÉDSKÝ BOTANIK CARL ???													
SOK																		
KRASLICKÝ PODNIK						EGYPTSKÉ HLAVNÍ MĚSTO	MALÝ SYMBOL LÁSKY	SENOSEČE	AVŠAK		STAVEBNÍ DĚLNÍK	ÚMRTÍ					ZRZAVÁ	NUŽE
UKAZOVACÍ ZÁJMENO			VÝBĚRY PENĚZ												TRS TRÁVY S HLINOU			
			JEZDEC NA HOR. KOLE												ASJSKÉ MUŽ. JMÉNO			
	IN. FOTBAL. BAROŠE			PARAZIT NA OBIILÍ													MPZ BÝV. JUGOSLÁVIE	
	TĚSTO NA VÝR. CHLEBA			INIC. REŽI- SERA SISE						HOLENNÍ KOST							SÓLOVÁ OPER. PISEŇ	
										CITOSLOVCE OHRAZENÍ								
2. DÍL TAJENKY																		POVEL KE STŘELBĚ
LEŠTIDLO NA BOTY HOVOROVĚ					IRSKÁ REP. ARM. ZKR. PRAŽSKÉ VODÁRNÝ					ELIPSA				ZŘASENÁ LÁTKA				
										ČESKO- SLOVENSKÝ ZKR.				CHEM. ZN. SODIKU				
LATINSKÝ POZDRAV				PRAŽSKÁ ENERGETIKA ZKR.				VYČNÍVAT				DUVĚŘIVEC						
VÝROBEK Z MLÉKA				ZAVAZADLO									KOMPLEX BUDOV					

„(Tajenka 1-2).“



afghánské přísloví

Křížovky jsou nevyhěrní.



Řešení z minulého čísla:

*Jenom, když ztratíme hlavu, dobudeme srdce.
turecké přísloví*

POMÔCKA: AIARI, GURU, EDILE, JAV, LANUGO, RAKA, RAVO	HON	UROB SLABŠIM	NUKLEOVÁ Kyselina SKR.	PRETO		STÁDO	ŽEN. MENO	ARMÁDNY ZBOR SKR.	DÔVERUJ	OTUŽILÝ	MŮTNA		KLAUS KUHNKE ARCHIV SKR.	ČESKÁ PĽOŠNÁ MIERA	TUK	TYP MAĎAR- SKÝCH AUTOBUSOV	ORIEŠKY V TVARE OBLIČKY	ZVÁZOK OBLIA
STREDO- SLOVENSKÝ REGION					AMONIAK								RIEDKA BAVLNENÁ TKANINA					
MALÁ OS					ZĽOTOSIVÁ RASTLINA MATKA EXPR.								PÁLKOVACIA HRA ČASTO BEŽÍ					
MPZ HOLANDSKA			FYZIKÁLNY POHYB DRUH POETIKY					HORSKÉ PASOVÉ VOZIDLO AKO						PASTVY BRAZÍLSKE MESTO				
ZVINUTÁ LATKA				LIETADLÁ HOVOR. CUDZIE MUŽ. MENO					LATE NET ENTRY SKR. PODMIEN. SPOJKA				OVOČNÁ ŠŤAVA RADÓN ZN.					
1. ČASŤ TAJNÍČKY																	DESPOTA	BUDOVA TALIANSKY
	OBÚCHAŤ	SLOVINSKÉ SIDLO BULHARSKÁ MENA						OPŤYTOVACIE ZÁMENO				DOBRE			EXISTUJETE OBCHOD			
OLEJNATÝ STROM													OLOVO ZN.				YARD ZN. TYP RUSK. LIETADLA	
FUTBALOVÝ OBRANCA				NÁRODNÉ TENISOVÉ CENTRUM	KORALOVÝ OSTROV								BRAZÍLSKA RIEKA					
ŽENSKÉ MENO													DÁL ZA PRAVDU					
TEBA			TRUE TYPE SKR. OVI			POTAH STIEN		DUCHOVNÝ VODCA	AMERICKÝ TENISTA ANDRE ???	EČV SOBRANIEC			NÁČELNÍK KOZÁKOV	PRIRODZENÝ LOGARITMUS MIAČKOVITÉ ŠELMY			NEDELA SKR. NEALKO- HOLICKÝ NÁPOJ	
	TROPICKÁ OLEJNATÁ RASTLINA	KYSLÁ POCHUTINA VIEROLOM- NOSŤ						PLYN ANGLICKY NEVLASTNIL				MENO SPISOVA- TEĽA JIRÁSKA					ZASTAVANÝ POZEMOK	MARTIN DOMÁCKY
SOCIAL. ZVÄZ MLÁDEŽE SKR.				CHĽPKY LÚD. PLODU EXISTUJEM									ZNAČKA TELÚRU RADOVAN DOMÁČKY		NEVŽIAD. REKLAMA NORSKA METROPOLA			
BOH LÁSKY V STAROM GRÉCKU					ČASŤ ÚST EXISTOVAL											REGION, ROZ. AGENTÚRA CESTA VZDUCHOM		
2. ČASŤ TAJNÍČKY																		
ČLEN SEKTY NAHÁČOV								SÚPRAVA						PROPA- GAČNY MATERIÁL				
VLASTNI				LALANDOV KATALOG SKR.				ČISTIACI PROSTRIE- DOK						ODRODA HROZNA				

Križovky sú nevyherné.



foto Wikimedia Commons

Riešenie z minulého čísla:

Sen, ktorý nemáš, sa ti nikdy nemôže splniť.

Mark Victor Hansen

Mark Victor Hansen je americký inšpiratívny a motivačný rečník, tréner a autor.

Je známy najmä ako zakladateľ a spolutvorca knižnej série *Slepačia polievka pre dušu*.



Komplexní informace o onemocnění ledvin

Portál pro pacienty
a jejich rodinné příslušníky

www.ledviny.cz

Věnujeme se tématům:

- Prevence a zdraví ledvin
- Nemoci ledvin
- Náhrada funkce ledvin a dialýza
- Transplantace a dárčovství

V on-line poradně na vaše otázky odpoví
lékaři a zdravotní sestřičky.

Více zde



B. Braun Avitum s.r.o. | www.bbraun.cz