

Dialog share_{for}care^{edition} 2 2026

ISSN 1803-7267 MK ČR E 18760

Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Světový den ledvin

Proč je důležitá prevence

Novinky z dialýz

Nové středisko a specializované ambulance v Olomouci

Pacientský příběh

Když sestra daruje ledvinu bratrovi

Ivo Šmoldas

*Své choroby
neberu úkorně,
hýčkám si je*



4 Aktuálně

Nové dialyzační středisko
a specializované
ambulance v Olomouci
ošetří více pacientů



14 Inspirace

Síla podpory rodiny:
Když sestra daruje ledvinu
bratrovi

8 Rozhovor se...

spisovatelem
Ivo Šmoldasem,
ambasadorem
Světového dne ledvin:
Tu a tam věci neskončí
tak strašně, jak by mohly



16 Psychologie

Zvládání
chronického stresu
a nejistoty



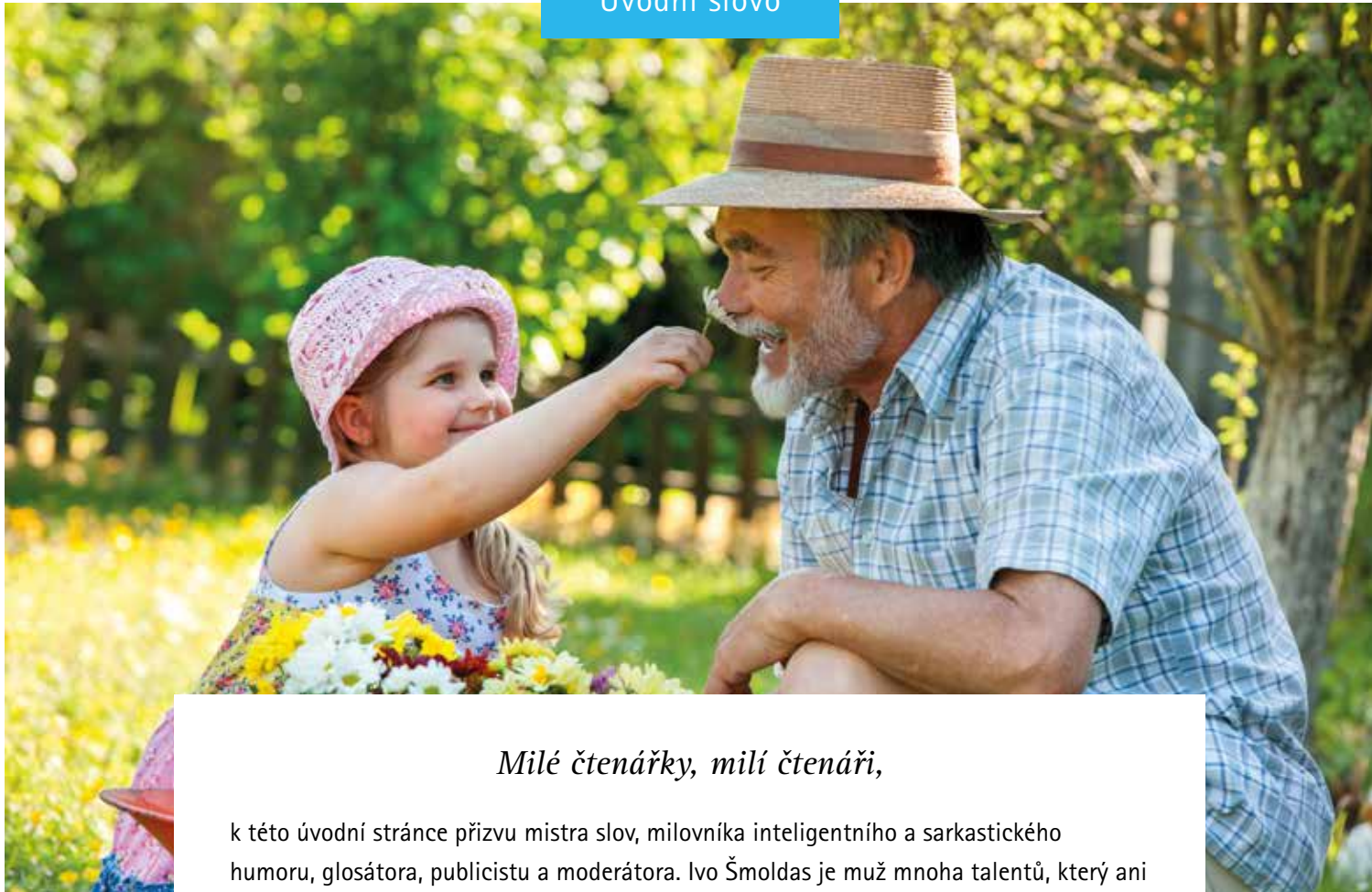
20 Vaříme s Evou

Hrášek v hlavní roli



24 Cestujeme

Modré hory



Milé čtenářky, milí čtenáři,

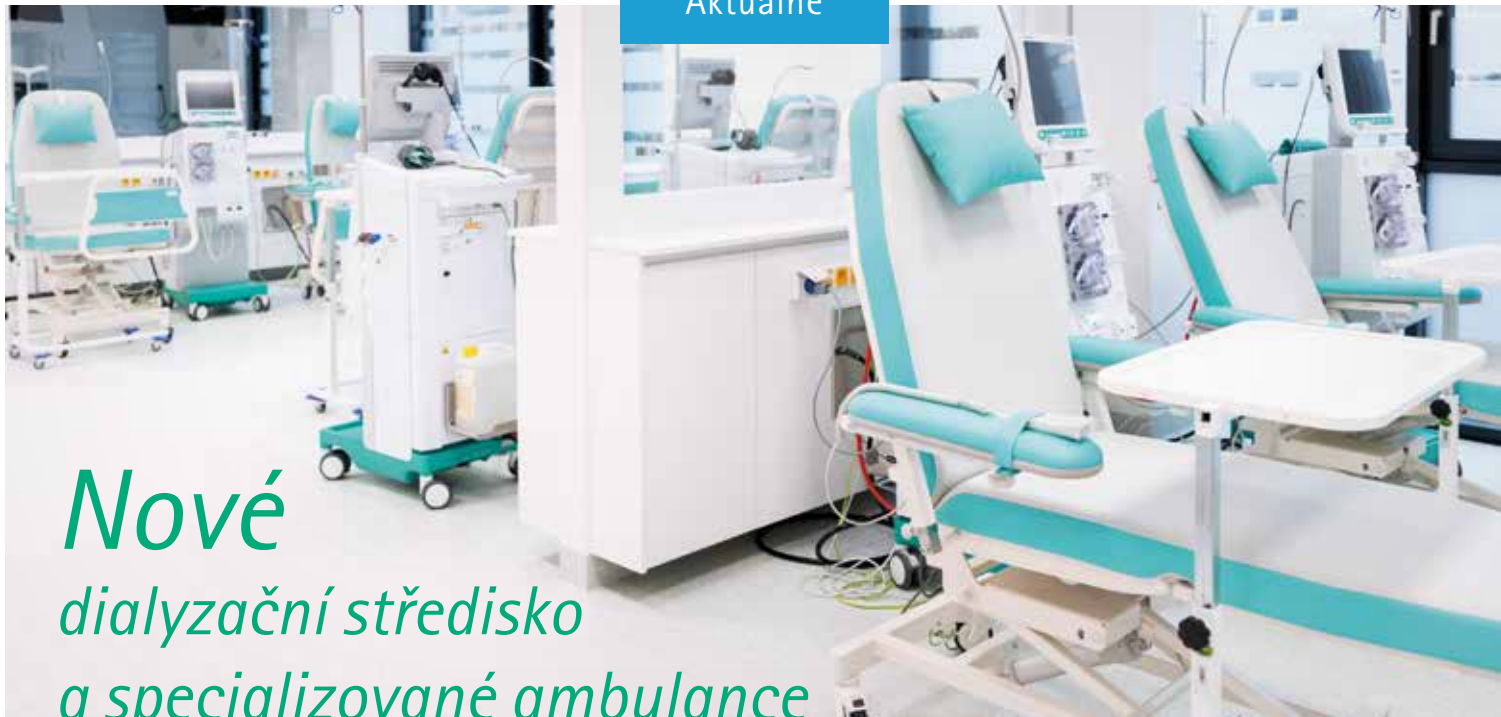
k této úvodní stránce přivzu mistra slov, milovníka inteligentního a sarkastického humoru, glosátora, publicistu a moderátora. Ivo Šmoldas je muž mnoha talentů, který ani pro vás nebude neznámý. „Mít tři ledviny vyhovuje mé hamižnosti, čím více orgánů, tím lépe,“ říká s úsměvem pan Šmoldas. Letos se stal ambasadorem Světového dne ledvin a společně s námi otevřeně sdílí svůj příběh. V roce 2021 podstoupil transplantaci ledviny, která mu přinesla novou životní zkušenost, ale také energii mluvit o prevenci.

Světový den ledvin jsme oslavili 12. března otevřením nefrologických ambulancí B. Braun Avitum pro širokou veřejnost. Možnost absolvovat základní screening rizikových faktorů onemocnění ledvin jsme nabídli všem zájemcům v České republice a také na Slovensku. Právě prevenci a aktivní zájem o zdraví Světový den ledvin připomíná již 20. rokem. Děkujeme pacientům, kteří se právě při této příležitosti rozhodli promluvit o části své cesty a zkušenostech s onemocněním ledvin.

Pozornost při listování v obsahu upřete rovněž do Olomouckého kraje, kde jsme otevřeli nové dialyzační středisko a odborné ambulance B. Braun Avitum. Zvyšujeme komfort pacientů, rozšiřujeme kapacity dialyzační i ambulantní péče a zlepšujeme dostupnost specializovaných zdravotních služeb v regionu.

Nové číslo časopisu Dialog je nabitě informace a čeká jen na to, až se do něj začtete.


Magdaléna Valíková, šéfredaktorka



Nové dialyzační středisko a specializované ambulance

v Olomouci ošetří více pacientů

Dialyzační středisko a odborné ambulance B. Braun Avitum v Olomouci zahájily provoz v nových moderních prostorách. Přesun do většího a lépe dostupného zázemí umožňuje zvýšit komfort pacientů, rozšířit kapacity dialyzační i ambulanci péče a zlepšit dostupnost specializovaných zdravotních služeb v regionu.

„Nové prostory nám umožňují poskytovat pacientům komplexnější a komfortnější péči a zároveň dál rozvíjet odborné ambulance pro narůstající počet pacientů,“ říká MUDr. Martin Kuncek, jednatel společnosti B. Braun Avitum. Nejde jen o změnu adresy, ale o důležitý krok, který má zajistit dostupnou a kvalitní péči v Olomouci i do dalších let. „Rozšíření pracoviště vnímáme jako dlouhodobý závazek vůči regionu i lidem, kteří zde péči zajišťují. Chceme vytvářet stabilní a kvalitní zázemí pro naše zdravotníky, aby mohli svou práci dělat dlouhodobě a na vysoké odborné úrovni,“ zdůrazňuje Ing. Petr Macoun, Ph.D., jednatel společnosti B. Braun Avitum.

Dialyzační středisko: Více prostoru, více komfortu, lepší dostupnost

Nové dialyzační středisko a odborné ambulance se nachází na adrese Kosmonautů 1338 v budově BEA. Provoz nebyl během stěhování omezen a pacienti pokračovali v léčbě bez přerušení. Původní prostory obchodního centra v Pražské ulici nahradilo moderní zázemí v 1. patře s bezbariérovým přístupem a výtahem. Poloha v širším centru města znamená

výrazně lepší dopravní dostupnost – ambulance leží pouhé dvě zastávky MHD od hlavního vlakového nádraží.

Dialýza rozšířila počet dialyzačních křesel o dvě na současných 14. Součástí je také kompletně prosklený izolační box se dvěma křesly a vlastním pracovním zázemím pro personál. Pacienti využívají dialyzační přístroje B. Braun poslední generace. „Každý pacient má při dialýze nově svou vlastní televizi se sluchátky. Zlepšil se také světelný komfort s možností regulace intenzity osvětlení i tepelný komfort díky chytrému řízení ventilace a klimatizace. Prostor je klidnější, vzdušnější a příjemnější,“ popisuje primářka dialyzačního střediska MUDr. Marie Marika Goluchová.

Dostupné jsou všechny metody dialyzační péče

Dialyzační středisko B. Braun Avitum v Olomouci poskytuje všechny moderní metody dialyzační léčby, včetně domácí dialýzy. Dialýza patří mezi časově i fyzicky velmi náročné formy léčby – pacienti ji obvykle absolvují třikrát týdně po dobu zhruba pěti hodin, což významně ovlivňuje jejich každodenní život.



Slavnostní přestřižení pásky, zleva: Martin Kuncek, jednatel B. Braun Avitum, Petr Macoun, jednatel B. Braun Avitum, Marika Goluchová, primářka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Olomouci, Jaroslav Marvan, odpovědný za ambulantní péči

Domácí a individuálně přizpůsobené formy léčby proto představují výraznou úlevu a umožňují pacientům větší flexibilitu. „Pro pacienty, kteří jsou klienty domovů pro seniory nebo jiných zdravotnických a sociálních zařízení dlouhodobé péče, dokážeme zajistit dialyzační léčbu přímo na místě. Ve spolupráci s místním personálem poskytujeme pravidelnou dialýzu u lůžka pacienta, čímž výrazně snižujeme zátěž spojenou s častým dojížděním do dialyzačního střediska,“ doplňuje MUDr. Martin Kuncek.

Specializované ambulance se rozšiřují a přijímají nové pacienty

Součástí nového pracoviště B. Braun Avitum v Olomouci jsou také odborné ambulance, které zajišťují návaznou a specializovanou péči pro pacienty z Olomouce a širokého okolí. K dispozici jsou ambulance nefrologická, urologická, chirurgická, hojení

ran, stomická a nutriční, které v nových prostorách získaly modernější a prostornější zázemí. Díky rozšíření kapacit a posílení odborných týmů mohou ambulance přijímat nové pacienty a zkracovat čekací lhůty na vyšetření a léčbu v regionu.

Nefrologická ambulance dlouhodobě pečuje přibližně o 300 pacientů a v nových prostorách získala výrazně modernější a prostornější zázemí. Rozšíření se dotklo také dalších odborností, zejména urologie, kde nově působí pět specialistů, a postupně se navyšují kapacity ambulance hojení ran i stomické poradny s cílem zajistit její dostupnost každý všední den.

Foto: Ester Horovičová

Olomoucký tým zdravotníků a vedoucí lékařka z dialyzačního střediska



Selhání ledvin bude v roce 2040 pátou nejčastější příčinou úmrtí, předčí i cukrovku



Klíčová studie epidemiologa Kyle J. Foremana z IHME v Seattlu shledává chronické selhání ledvin jako jednu z nejrychleji stoupajících příčin ztráty let života mezi neinfekčními onemocněními. I ve světle těchto predikcí osvětová akce Světový den ledvin informuje Čechy a Slováky o důležitosti zdravých ledvin.

V globálním žebříčku se chronické onemocnění ledvin posune z 16. místa v roce 2016 na 5. místo v roce 2040, čímž předstihne řadu tradičně dominantních diagnóz. Globální délka života má do roku 2040 vzrůst o 4,4 roku u mužů i žen, avšak tento zisk je částečně „vymazáván“ nárůstem mortality a morbidoty spojené s ledvinovými problémy.

Dnes žije v Česku více než šest tisíc lidí, kteří pravidelně docházejí na dialýzu. Typickému dialyzovanému pacientovi je při zahájení léčby kolem 68 let a většina z nich podstupuje hemodialýzu třikrát týdně. „V roce 2040 se však obraz změní. Průměrný pacient bude ještě starší a častěji bude trpět kombinací cukrovky, vysokého tlaku a srdečního onemocnění. Selhání ledvin už nebude izolovanou diagnózou, ale součástí komplexního obrazu stárnoucí společnosti,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK.

Zatímco dnes má mladší pacient reálnou šanci na transplantaci, v budoucnu se k ní dostane menší podíl nemocných kvůli vyššímu věku a větší křehkosti. Budoucnost péče tak nebude jen o prodloužení života, ale především o zachování soběstačnosti a kvality života ve vyšším věku.

Výzva pro zdravé obličky rezonuje tiež Slovenskom

Chronické ochorenie obličiek patrí medzi diagnózy, ktoré dlhodobo prebiehajú bez bolesti a výrazných príznakov. Podobne ako v Česku, aj na Slovensku ide o ochorenie s rastúcim populačným dopadom. „V praxi vidíme, že pacienti prichádzajú k nefrológovi často neskoro – až v čase, keď je funkcia obličiek výrazne znížená. Práve včasný záchyt rozhoduje o tom, či dokážeme ochorenie stabilizovať, alebo pacient smeruje k dialýze,“ hovorí vedúca lekárka dialyzačného strediska B. Braun Avitum Bratislava MUDr. Jana Kalátová.

Prevenia a včasný záchyt ako kľúč

Diagnostika v skorých štádiách je pritom jednoduchá a dostupná. Základné vyšetrenia obličiek dokáže zabezpečiť všeobecný lekár aj špecialisti mimo nefrológie. Práve včasná diagnostika a moderná liečba dokážu progresiu ochorenia výrazne spomaliť a oddialiť potrebu náhrady funkcie obličiek o roky. Slovenská kampaň Silné obličky, realizovaná pri príležitosti Svetového dňa obličiek pod záštitou Európskej renálnej asociácie, nadväzuje na odbornú diskusiu.

Diagnostika chronickej choroby obličiek zahŕňa meranie krvného tlaku, glykémie, vyšetrenie kreatinínu z krvi s výpočtom odhadovanej glomerulovej filtrácie (eGF), vyšetrenie cholesterolu a prítomnosti albumínu (bielkoviny) v moči. Tieto vyšetrenia dokáže zabezpečiť všeobecný lekár, diabetológ, internista či kardiológ.

„V praxi vidíme, že pacienti prichádzajú k nefrológovi často neskoro – až v čase, keď je funkcia obličiek výrazne znížená. Práve včasný záchyt rozhoduje o tom, či dokážeme ochorenie stabilizovať, alebo pacient smeruje k dialýze,“ hovorí MUDr. Jana Kalátová.



Vedúca lekárka dialyzačného strediska B. Braun Avitum Bratislava MUDr. Jana Kalátová spoločne s pacientom pánom Polakovičom

O príznakoch a komplikáciách

Choroba obličiek je najčastejšie klinicky nemá, obličky nebolia. Ak sa prejaví, tak medzi varovné príznaky patria poruchy močenia, únava a slabosť, opuchy, nevoľnosť či vracanie, bolesti hlavy, poruchy spánku, vysoký krvný tlak alebo svrbenie kože (pruritus). Najvyššie riziko majú pacienti s artériovou hypertenziou, diabetes mellitus, ľudia vo vyššom veku, ženy a osoby s výskytom choroby obličiek v rodine.

Chronická choroba obličiek môže viesť k viacerým komplikáciám. Spôsobuje anémiu, poruchy metabolizmu kostí vedúce k osteoporóze, zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení a môže vyvolať hyperkalémiu (zvýšenú hladinu draslíka v krvi, ktorá môže ohroziť srdcový rytmus).

Domáca dialýza mu vrátila pokoj aj čas

„Keby som chodil na pravidelné preventívne prehliadky, možno by sa na ochorenie prišlo skôr. Preto má zmysel hovoriť o obličkách a nepodceňovať

prevenciu,“ hovorí Anton Polakovič, ktorý sa s ochorením obličiek lieči už takmer desať rokov. Jeho príbeh ukazuje, ako nenápadne môže choroba obličiek prebiehať a akú zásadnú úlohu zohráva včasný záchyt.

Pán Polakovič zo Slovenska dlhý čas o svojom zdravotnom probléme netušil. Prácu a rodinu vždy kládol na prvé miesto a preventívne prehliadky odkladal. Keď sa ťažkosti naplno prejavili, ochorenie už bolo v pokročilom štádiu. Po rokoch konzervatívnej liečby a prísnej diabetickej diéty prišlo rozhodovanie o zahájení dialýzy. Lekári mu ponúkli dve možnosti a pán Polakovič si zvolil peritoneálnu dialýzu, ktorú môže vykonávať v domácom prostredí.

„Ani na chvíľu som svoje rozhodnutie neolutoval,“ hovorí. Domáca liečba mu podľa jeho slov priniesla pocit istoty, pokoja a najmä slobody – nemusí pravidelne cestovať do zdravotníckeho zariadenia a liečbu si dokáže prispôbiť

„Keby som chodil na pravidelné preventívne prehliadky, možno by sa na ochorenie prišlo skôr. Preto má zmysel hovoriť o obličkách a nepodceňovať prevenciu,“ hovorí Anton Polakovič, ktorý sa s ochorením obličiek lieči už takmer desať rokov. Jeho príbeh ukazuje, ako nenápadne môže choroba obličiek prebiehať a akú zásadnú úlohu zohráva včasný záchyt.

svojmu dennému režimu. Veľkou oporou je mu manželka, ktorá pri ňom stojí počas celej liečby. Doma má vyčlenený priestor na dialýzu a liečbu zvláda bez komplikácií.

Po uzavretí dialyzačného strediska v bratislavskom Ružinove v roku 2023 prešiel Anton Polakovič do siete B. Braun Avitum. „Zmena strediska prebehla bez problémov, bol som rád, že to išlo rýchlo a personál nás prijal veľmi milo,“ opisuje svoju skúsenosť.

Ing. Lucie Kocourková, foto: Ester Horovičová

A portrait of Ivo Šmoldas, a middle-aged man with a grey beard and glasses, wearing a dark suit jacket over a dark shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

Transplantace ledviny mu změnila život

*Ivo Šmoldas
dnes motivuje
k prevenci
a péči o zdraví*

Spisovatel, herec a bavič Ivo Šmoldas si před několika lety naplno uvědomil křehkost vlastního zdraví. V roce 2021 podstoupil transplantaci ledviny, která mu přinesla novou životní zkušenost, ale také energii mluvit o prevenci. Letos se stal ambasadorem Světového dne ledvin a otevřeně sdílí svůj patientský příběh.

Ivo Šmoldas žil roky s dědičným onemocněním ledvin. O svém „dědictví“ věděl, a tak pravidelně docházel na kontroly do nefrologické ambulance. Díky tamní péči se ledviny dlouho dařilo udržovat v relativně funkčním stavu. V roce 2021 však choroba postoupila natolik, že bylo třeba přistoupit k radikálnějšímu řešení. Ivo měl štěstí, nemusel totiž nastoupit na dialýzu, ale rovnou podstoupil tzv. preemptivní transplantaci od zemřelého dárce. „Zatímco ostatní dědili majetky, já dědil choroby. Onemocnění ledvin je vlastně taková vcelku příjemná, neřkuli krotká nemoc. Řečené drůbky si při ní chátrají tiše a potají, nehlásí se bolestmi, neobtěžují, ale pak jednoho dne prostě vypovědí službu a šlus,“ komentoval chronické selhání ledvin Ivo.

Transplantace v roce 2021:

„Bylo to kolečko nekončící bolesti.“

V červnu 2021 podstoupil v pražském IKEM transplantaci ledviny – a i v tak vážné situaci neztratil nadhled. O bezprostředních chvílích po operaci ale mluvil překvapivě syrově: „Probudil jsem se na jipce na hadičkách. Bylo to kolečko nekončící bolesti. Měl jsem dojem, že se čas zastavil... Ve skutečnosti ale uběhlo jen několik málo hodin,“ řekl o transplantaci s odstupem několika týdnů.

Protože lékaři často původní ledviny ponechávají na místě, pokud to není nutné řešit hned, stal se z něj – jeho slovy – mnohoobročník. „Obě původní ledviny mi zůstaly, a nadto mi přidali třetí. To věru hoví mé hamižnosti. Čím víc všeho mám, tím lépe,“ vzpomíná s ironií sobě vlastní Ivo.

Život po transplantaci

Po transplantaci přišla nová disciplína – doživotní imunosupresivní léčba a opatrnost kvůli infekcím. Ivo Šmoldas popisoval tehdy realitu bez příkras, ale pořád po svém. „Musím se držet v aseptickém prostředí, hlídají mi hodnoty a nesmím prakticky nic.“ A v další větě svůj

stav opět odlehčil tak, jak to umí jen on: „To mi ovšem zcela vyhovuje, protože nicnedělání je obor, který zvládnám ze všeho nejlíp, řekl bych až profesionálně.“

Původní ledviny, které po transplantaci zůstaly v těle, mu později začaly působit komplikace. Na přelomu roku 2024/2025 kvůli tomu strávil v nemocnici Vánoce. I to

okomentoval s typickým humorem: „Říkali mi, že mé staré ledviny jsou zbytně natolik, že mohou vážit až dvanáct kilo. Takže až mi je vyjmou, rázem parádně zhubnu. No není to skvělé?“

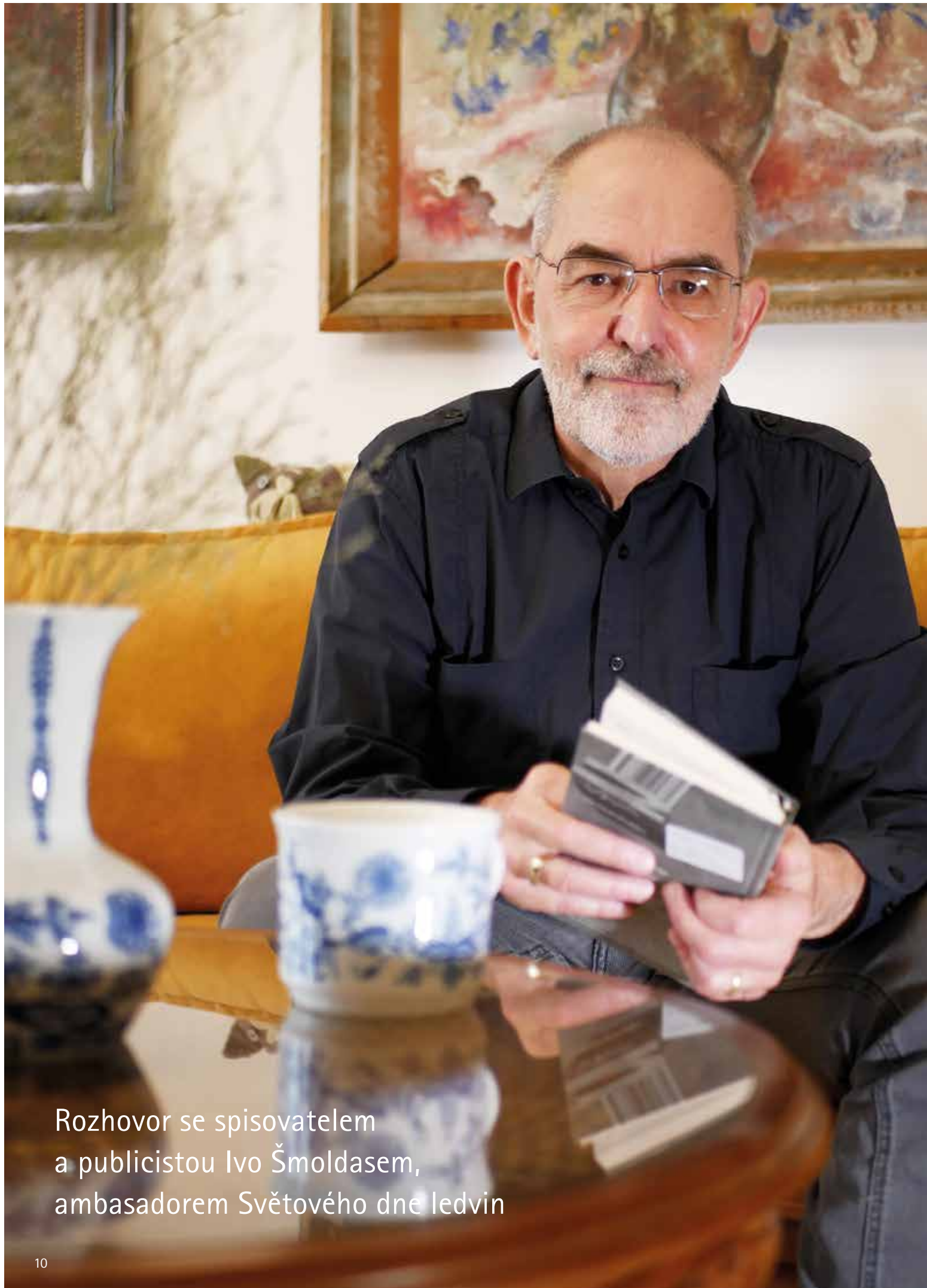
V současné době je pět let po transplantaci jeho stav stabilizovaný. Zdravotně se mu daří dobře a mohl se naplno vrátit k pracovním i tvůrčím aktivitám. Zároveň si však začal více všimnout významu prevence a pravidelných kontrol. „Dost často si z mnoha vážných věcí dělám legraci, ale můj dík všem zdravotníkům myslím hluboce upřímně. Jsem jim opravdu vděčný za skvělou péči,“ říká Ivo.

Proč to celé říká nahlas:

Prevence, která může zachránit roky života

Příběh Ivo Šmoldase má v jedné věci jasné poselství: ledviny často nebolí, a právě proto se vyplatí nenechat prevenci náhodě. Role ambasadora Světového dne ledvin pro něj proto představuje přirozené pokračování osobní zkušenosti. Zapojení do osvětových aktivit vnímá jako příležitost upozornit veřejnost na význam včasného vyšetření, které může odhalit onemocnění ještě před rozvojem závažných komplikací. „Pokud mohu lidem něco doporučit, pak je to jednoduché – přijít na vyšetření dřív, než se objeví potíže. Jednou ročně probíhá testování v rámci Světového dne ledvin a samozřejmě doporučuji pravidelné prohlídky u praktika. Jsou to drobné kroky, které mohou zásadně ovlivnit budoucnost každého z nás,“ uzavírá Ivo Šmoldas.

Ing. Lucie Kocourková, foto: Ester Horovičová



Rozhovor se spisovatelem
a publicistou Ivo Šmoldasem,
ambasadorem Světového dne ledvin

Tu a tam věci neskončí tak strašně, jak by mohly

„Své choroby neberu nijak úkorně, ba jsem jim spíše vděčen a hýčkám si je. Mám totiž za to, že vychází-li člověk dobře s neduhy, které již má, ony se mu za to odvděčí tím, že si na své teritorium nepustí žádnou nekalou, a tudíž mnohem zhoubnější konkurenci,“ říká Ivo Šmoldas.

Pan profesor Viklický si vás coby pacienta velmi pochvaluje, dokonce by vás i doporučil svým kolegům, prý jste se mu osvědčil jako pacient spolupracující.

Spolupracovat s panem profesorem i s institucí tak váženou, jako je IKEM, je čirá radost. A ukázněný pacient asi vskutku jsem. Lékařské vědě totiž z mnoha dobrých důvodů důvěřuju, a rad, které dostávám, tudíž kookám dbát. Trochu bych se ale vzpouzel, kdyby mě pan profesor chtěl doporučovat svým kolegům z jiných oborů. To bych si totiž musel obstarat pár dalších neduhů, a mně věru postačují ty, co už mám.

Lékaři se nesnažili vás v něčem omezit? Nic vám nezatrhlí?

No právě: nic takového po mně nechtěli! To se pak dá vyhovět vcelku snadno. V tomto ohledu jsem tedy na nejvyšší spokojen a vede se mi dobře. I někdejší infarkt ke mně byl docela vlídný, kardiologové v IKEM mě z té šlamastyky dostali velmi elegantně a ani oni mi pak valná omezení nekladli. Příkladně sportů, ani na vrcholové úrovni, jsem po infarktu nemusel zanechat. Zejména proto, že jsem s nimi nikdy ani nezačal. Proto mě taky kleplo až tak pozdě, až v předdůchodovém věku.

Ale stejně, nepříjde vám to přece jen nespravedlivé, tak vzorný pacient a tolik těžkých lapálií za sebou?

Ani v nejmenším! Své choroby neberu nijak úkorně, ba jsem jim spíše vděčen a hýčkám si je. Mám totiž za to, že vychází-li člověk dobře s neduhy, které již má, ony se mu za to odvděčí tím, že si na své teritorium nepustí žádnou nekalou, a tudíž mnohem zhoubnější konkurenci...

Tvrdíte o sobě, že rozhodně nejste optimista. Znamená to, že jste realista, nebo dokonce skeptik?

Řekl bych, že spíše realista. Jelikož věru není jediného důvodu, aby cokoli dopadlo dobře, očekávám pro jistotu vždy to nejhorsí. Díky nedokonalosti světa se však tu



**A ukázněný pacient asi vskutku jsem.
Lékařské vědě totiž z mnoha dobrých důvodů
důvěřuju, a rad, které dostávám, tudíž
koukám dbát.**

a tam stává, že věci neskončí tak strašně, jak by mohly, a to je pak vydatným zdrojem potěchy, neřkuli radosti. Kdežto kdybyste pokaždé očekávala to nejlepší, hrozí vám celoživotní frustrace, nemyslíte?

Neradostná očekávání vedou ke chmurám a strachu z budoucnosti. Co děláte, když si na ni vzpomenete?

Mám výhodu, že mě čím dál častěji navštěvuje přítel Alzheimer, a díky němu pak dříve nebo později na vše útěšně zapomenu. Nepopírám ovšem, že se tu a tam oplatí řečeným chmurám podlehnout a maličko se polítovat, jednak to za vás nikdo jiný neudělá, a pak trocha té upřímné sebelítosti dokáže člověka i nemálo vzpružit.

I právě teď si ze sebe báječně děláte legraci. Jaký humor máte rád jako posluchač, divák, čtenář – prostě jako konzument?

Moc toho poslední dobou bohužel nenačtu, nedokážu se pořádně soustředit na delší text. Jsem na tom tudíž jako nejmladší generace, která prý pojme jen kratičké texty na sociálních sítích. Beru to tedy jako svůj mladistvý rys. A pokud jde o humor, ten ke mně přichází v mnoha podobách. Teď se řine zejména z politické scény a je povytce barvitý. Navíc jeho půvab tkví v tom, že je to humor nezáměrný, tedy doslova a do písmene kouzlo nechtěného.

Jaká úleva, že vy své publikum bavíte vědomě. Kde vás teď můžeme vidět a slyšet?

Stalo se mi, že jsem byl zcela nečekaně zavlčen na prkna, která znamenají svět, a to ve věku, kdy jsem se právem už domníval, že si vystačím s prknem jediným. A tak nyní na rozličných jevištích předstírám herectví...

No ne! Básník, nakladatelský redaktor, překladatel – a teď divadelní herec... Jde to vše stíhat?

Dělám cosi, u čeho se královsky bavím, a ještě mě za to platí. Co víc bych si mohl přát? Navíc mi nabídli roli i na tak vážené scéně, jako je Divadlo Na Jezerce! Tamní principál Jan Hrušínský tím projevils nesmírnou odvahu. S potěšením tam přicmrndávám skutečným hercům ve skvělé „naučné“ komedii o Tomáši Baťovi. Autor a režisér Petr Vacek jí vymyslel parádní titul Baťman. Kromě toho jsem k vidění ještě ve dvou zájezdových kusech, Když se zhasne a Všechno je dovoleno, v Praze je hraje-me v Divadle U Hasičů nebo v Gongu.

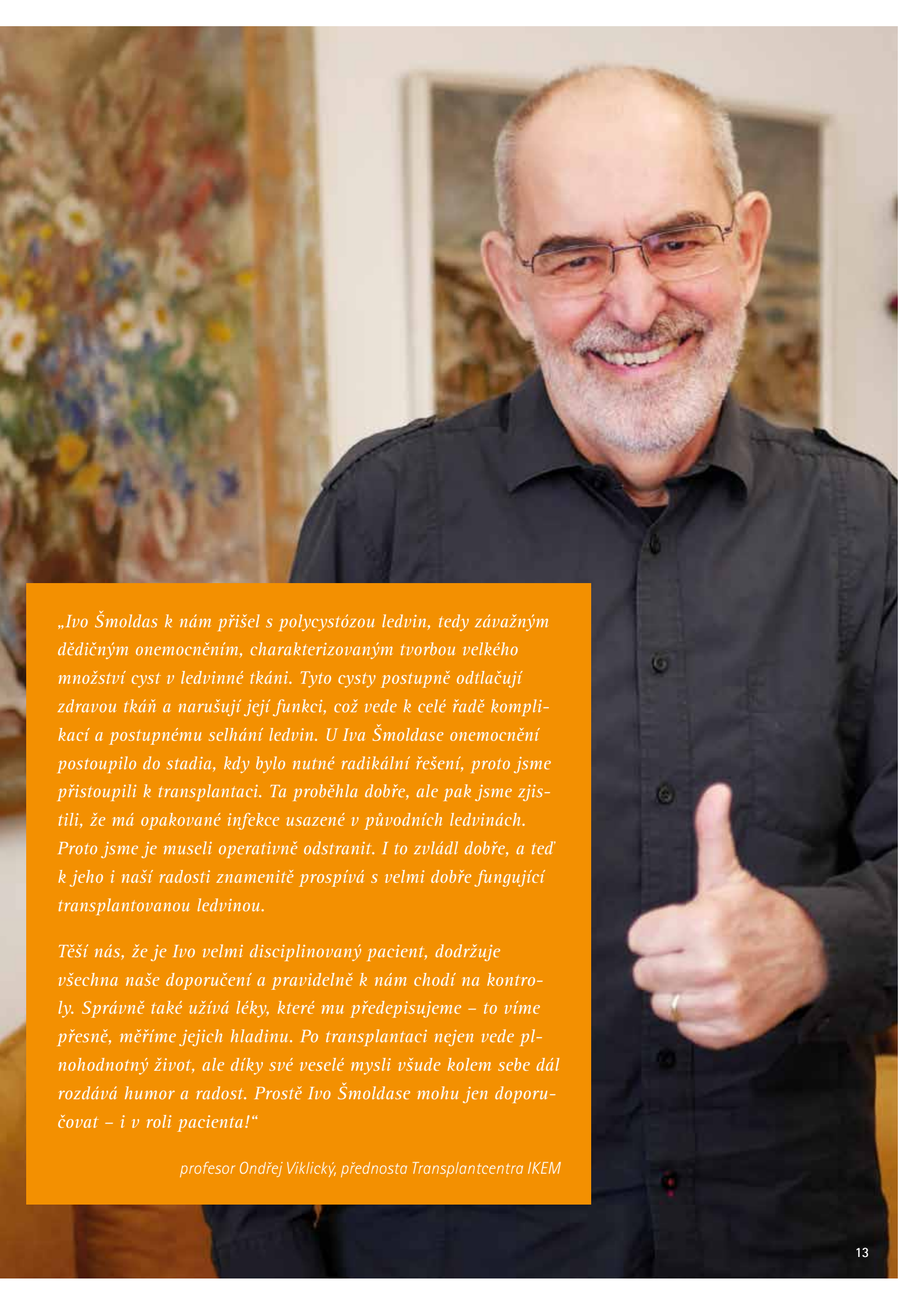
Zbývá vám ještě čas a chuť na psaní vlastních textů?

Chuť psát mě už dávno opustila. Knih byly napsány hory a nemyslím, že bych zrovna já měl onen horský masiv planě rozšiřovat.

Je jaro. Pookřejete s ním a těšíte se na něco?

S jarem pookřejí spíše rozličné mikroorganismy a doza-jista si mě spolehlivě najdou. A tak se budu jen těšit, až mě zas opustí a uvolní místo těm podzimním.

Text: Jana Jílková, foto: Ester Horovičová



„Ivo Šmoldas k nám přišel s polycystózou ledvin, tedy závažným dědičným onemocněním, charakterizovaným tvorbou velkého množství cyst v ledvinné tkáni. Tyto cysty postupně odtlačují zdravou tkáň a narušují její funkci, což vede k celé řadě komplikací a postupnému selhání ledvin. U Iva Šmoldase onemocnění postoupilo do stadia, kdy bylo nutné radikální řešení, proto jsme přistoupili k transplantaci. Ta proběhla dobře, ale pak jsme zjistili, že má opakované infekce usazené v původních ledvinách. Proto jsme je museli operativně odstranit. I to zvládl dobře, a teď k jeho i naší radosti znamenitě prospívá s velmi dobře fungující transplantovanou ledvinou.

Těší nás, že je Ivo velmi disciplinovaný pacient, dodržuje všechna naše doporučení a pravidelně k nám chodí na kontroly. Správně také užívá léky, které mu předepisujeme – to víme přesně, měříme jejich hladinu. Po transplantaci nejen vede plnohodnotný život, ale díky své veselé mysli všude kolem sebe dává humor a radost. Prostě Ivo Šmoldase mohu jen doporučit – i v roli pacienta!“

profesor Ondřej Viklický, přednosta Transplantcentra IKEM



Síla

podpory rodiny

*Když sestra daruje
ledvinu bratrovi*

Josef Lux je povoláním lékař a žije s diagnózou fokálně segmentární glomerulosklerózy. První příznaky onemocnění se u něj objevily už kolem desátého roku života. Dlouhá léta byl léčen konzervativně, ale bylo zřejmé, že transplantaci se jednou nevyhne. Seznamte se s příběhem sourozenců Luxových.

Pan Josef se o svůj zdravotní stav vždy aktivně zajímal. O svém onemocnění s rodinou otevřeně mluvil, a když bylo jasné, že bude potřebovat transplantaci ledviny, jeho nejbližší byli připraveni mu pomoci. Maminka i manželka nabídly, že budou dárkyněmi. Nakonec však největší shodu měla jeho sestra Marie a darování ledviny nabídla bez zaváhání. „Profesor Viklický, přednosta Nefrologické kliniky a Transplantačního centra pražského IKEMu, mě ujistil, že rizika pro dárce jsou minimální a výhody transplantace od žijícího dárce velké. To mě vedlo k rozhodnutí nabídku od mojí sestry přijmout. Maruše jsem samozřejmě velmi vděčný, slovy se to vyjádřit nedá,“ dodává Josef Lux.

Dialyzační středisko v Ústí nad Orlicí jako důležité zázemí

Když se jeho ledviny začaly zhoršovat, musel Josef pravidelně dojíždět do nefrologické ambulance při dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Ústí nad Orlicí. Zde mu byla poskytována dlouhodobá nefrologická péče, která je nezbytná pro úspěšnou přípravu k preemptivní transplantaci, tedy transplantaci, která se provádí ještě před nutností zahájení dialýzy.

Podpora zdravotníků a zázemí domovského dialyzačního střediska nebo nefrologické ambulance je nezbytná součástí procesu. Nejen v Ústí nad Orlicí si jakožto poskytovatel péče B. Braun Avitum zakládáme na vysoce indivi-

duálním přístupu, otevřeném dialogu s pacientem i jeho rodinou a na hledání možností na míru každému pacientovi.

Dar, který změnil život

Transplantace proběhla v roce 2024 v pražském IKEMu a dopadla výborně, ledvina začala fungovat okamžitě a bez komplikací. Josef nyní jezdí na kontrolu do IKEMu jednou za dva měsíce, jeho sestra jednou ročně.

Lékaři potvrzují, že ledviny od žijících dárců mají výrazně lepší výsledky, delší funkčnost a pacienti se po operaci zotavují rychleji. Možnost přesného načasování transplantace a nižší riziko komplikací dělají z preemptivní příbuzenské transplantace nejlepší možnou variantu léčby. „U pana Josefa šlo o krásný příklad rodinné solidarity a skvělé spolupráce s transplantačními centry,“ dodává MUDr. Petr Gorun, vedoucí lékař dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ústí nad Orlicí.

Mgr. Magdaléna Valíková, foto Ester Horovičová



„U pana Josefa šlo o krásný příklad rodinné solidarity a skvělé spolupráce s transplantačními centry,“ dodává MUDr. Petr Gorun, vedoucí lékař dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ústí nad Orlicí.



Zvládnání chronického stresu a nejistoty

Dostihne-li člověka život omezující nebo ohrožující onemocnění, je to obvykle zásah v mnoha ohledech. Psychicky jde o velmi náročnou situaci, kdy se vše, co dosud fungovalo a dávalo smysl, najednou změní. Nemoc člověka nutí zaujímat nový postoj k práci, k zaběhlým zvykům i hodnotám. Je to podobné, jako když k někomu domů zavítá nezvaný host, kterého z nějakého důvodu nelze poslat pryč.

První reakce je šok, kdy člověk nevěří nastalé situaci a přemýšlí, kde se u něj doma nezvaný host vzal, pak si ho zkusí nevšímát a dělat, že ho nevidí. Poté přijde smlouvání, špatné nálady a jiných pocitů. Nakonec přichází fáze, kdy si člověk uvědomí, že s nezvaným hostem musí zůstat a začne se ním učit fungovat.

Počáteční fáze

Fáze, kterými si pacient s nově diagnostikovanou chorobou prochází, mohou být různě dlouhé a leckdy se i střídají. Pravda je, že změny tohoto typu přinesou člověku stres, a ten každý z nás zvládá různými způsoby, většinou podle osobnostního vybavení. Chronická nemoc, stejně jako zmíněný nevídaný host, člověku

do života přinese další roli, mimo ženy/muže/nevím, je člověk též rodičem, sourozencem, dítětem, pracovníkem, členem různých spolků a společenství, a nyní nově přijde role pacienta. Pacienty jsme občas všichni, obvykle ale jen na přechodnou dobu. V případě chronické, neléčitelné nemoci však tato role nabývá na významu a pacient ji (i když se o to občas každý pokouší) nemůže zcela ignorovat. Zde velmi záleží na tom, jak se této roli, nemocný zhostí.

Změna životních preferencí

Někdo dá této roli přednost před všemi ostatními, jiný se jí snaží co nejvíce ignorovat. Jak přijmout tuto roli ve svém



Životě „zdravě“, je předmětem mnoha odborných diskusí a pojednání. Domnívám se, že tak jako u všeho ostatního krása spočívá v přiměřenosti. Jde o to, aby nemocnému tato nechtěná životní výzva vzala jen takový prostor, který je nezbytně nutný, a ne o mnoho více. Nemoc je třeba respektovat, a hlavně je nutné plně respektovat omezení z ní plynoucí. Pokud se ovšem stane jediným leitmotivem dalšího života nemocného, může se stát, že okolí tuto změnu nezvládne přijmout a nemocný si bude muset hledat jiné blízké osoby.

Častokrát slyším věci typu: „Opustila ho, když onemocněl“, nebo „Chudák má onkologické onemocnění a manžel ji v tom

nechal samotnou...“, a podobně. Ano, jde o neštěstí, mnohdy až o životní tragédie. Ze svých zkušeností ale mohu říct, že samotná nemoc není příčinou konce vztahů, pokud nastanou. Příčinou bývá spíše osobnostní proměna, postoj k nemoci a další změny, které nastanou.

Velmi záleží též na systému, ve kterém se nemocný pohybuje. Pokud je u něj vnitřně postoj k „pacientům“ předem negativně definován, obvykle se nově diagnostikovaným pacientům v takovém systému nedaří. Pak ovšem je v zájmu jich samotných, aby se dosavadní systém nesnažili změnit, protože jsou již dost oslabeni vlastní nemocí, ale aby naopak dané



prostředí sami opustili, protože jim v nemoci nedokáže být nápomocné.

Když přijde strach z budoucna

Dalším důležitým okamžikem, který vyvstane na začátku nemoci, bývá strach z budoucnosti, z vývoje nemoci a budoucí možné bezmoci. Tento strach by de facto mohl mít každý člověk, protože nikdo neví, co se stane zítra, za týden, za rok, do budoucna nevidí nikdo z nás... Nicméně lidé s nově diagnostikovanou nemocí mají tyto obavy vlastně potvrzené, deklarované právě zjištěnou nemocí.

Pak se velice často děje, že sužující obavy z budoucnosti nemocnému berou to nejvýznamnější, co má – tedy přítomnost. Ne že by pacienti neměli přemýšlet o budoucnosti a neměli se na ni zkusit připravit, ale strachy a negativní pocity, co bude až... nejsou nijak produktivní, jen berou sílu žít právě teď a tady.

Sami pacienti deklarují, že v momentě, kdy dokázali přijmout, že svůj osud nedokážou při nejlepší vůli zcela změnit, se jim velmi ulevilo. Mohli se začít zabývat tím, co dělat mohou,

a nevyčerpávali se myšlenkami na to, co měnit nelze, přestali se trápit otázkami, proč se to stalo, kdo za to může, které je vlastně jen vyčerpávaly a nikam neposouvaly.

Lidé pomáhají lidem

Je možné, nebo spíš samozřejmé, že pro nově diagnostikované pacienty je změna myšlení velmi obtížná a nebude se hned dařit. Pak není od věci, aby nemocný vyhledal odborníka, který mu se změnou narativů, postojů a přebudováním starých vzorců dokáže pomoci. Psychoterapeutické vedení může být v těchto momentech velmi nápomocné.

Jen mám na závěr potřebu zdůraznit, že ne každý terapeut dokáže pracovat s vážně somaticky nemocnými lidmi, a to z mnoha důvodů, jež zde nelze rozepisovat. Nenechte se prosím odradit jedním či dvěma therapy, u kterých máte pocit, že vám nepřinášejí užitek. S therapy je to stejné jako s léky, někdy trvá dlouho, než pacient přijde k takovému, který mu skutečně vyhovuje.

Mgr. Helena Petrová, klinická psycholožka

Mgr. Helena Petrová, klinická psycholožka

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



Odpovídá MUDr. Roman Kantor

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



Mám polycystické ledviny, je mi 60 let. Mám nárok na snížení pracovní schopnosti? Mohu nosit těžká břemena? V práci na mě šéf nebere ohledy.

Samotné polycystické ledviny, pokud jsou normálně funkční, nebývají důvodem ke snížené pracovní schopnosti. Váš nadřízený na vás nemůže brát ohledy, pokud nemáte sníženou pracovní schopnost. Pokud máte pocit, že vám nemoc brání vy-

konávat běžné činnosti, poraďte se se svým praktickým lékařem. Ten se v problematice vyzná, má výsledky odborných vyšetření a je schopen vám poradit, zda si o snížení pracovní schopnosti požádat.



Prosím, poraďte mi, čo môžem piť a jesť. Mám cysty na obličkách a zvýšenú hodnotu kreatinínu. Som žena, mám 57 rokov a vážim 63 kg. Chodím na neurológiu, ale momentálne mám aj ďalšie problémy – bolesti a kŕče v bruchu. Poslali ma na krvné testy a výsledkom je vysoký kreatinín, preto prosím o radu.

Není prokázán zásadní vliv diety na přítomnost a růst cyst na ledvinách. Vysoký kreatinin znamená selhání ledvin a přípravu na dialyzační léčbu. Z vašeho dotazu však není zřejmé, co myslíte údajem *vysoký kreatinin*. Je rozdíl, zda je hodnota 100, 200 nebo 600. Podle hodnoty kreatininu je odhadována funkce ledvin, dle funkce je pak chronické selhání ledvin rozděleno do pěti stupňů. Pro každý stupeň se liší četnost kontrol,

počet sledovaných parametrů a možnosti léčby, a to jak vlastního onemocnění ledvin, tak vedlejších projevů chronického selhání ledvin.

Informace na závěr: Pokud pacientům doporučíme ledvinovou dietu, je vhodné ji dodržovat. Máme k dispozici inspiraci na jídla uzpůsobená těmto dietním potřebám na www.ledviny.cz/recepty.



Chci se zeptat, jestli se může týkat špatné funkce ledvin, když mi hodně otékají nohy v kotnicích až k nártu. Nevím, jestli se mám objednat na nefrologii?

Otoky nohou mohou mít celou řadu příčin. Ptát se na funkci ledvin u otoků je rozhodně důležité. Prosté vyšetření krve (močovina, kreatinin) a moči (přítomnost krve, albuminu, bílkoviny) u praktického lékaře odhalí funkci ledvin případně patolo-

gický nález, který je třeba vyšetřit podrobněji. Pokud tyto výsledky jsou v pořádku, je nutné doplnit další vyšetření: albumin a bílkovina v krvi, jaterní testy, vyšetření srdce. Jako první je samozřejmě vyšetření u praktika, kde proběhnou prvotní testy, které ukážou směr dalšího postupu.

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.

Hrášek v hlavní roli

Foto Eva Mašová a getty images



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





Crostini s hráškovým žervé

Mražený hrášek zalijeme horkou vodou, necháme namočený pět minut, pak vodu slijeme a necháme okapat. V robotu rozmixujeme hrášek společně s tvarohem, jogurtem, bazalkou, petrželkou, pepřem a solí. Hotová pomazánka by měla mít jemnou nadýchanou konzistenci.

Bagetu potřeme olivovým olejem a rozpečeme krátce do zlatova v troubě pod grilem na 250 °C. Opečenou bagetu potřeme hráškovým žervé, ozdobíme sýrem Cottage, petrželkou a pažitkou.

Ingredience / 4 porce

- 100 g mraženého hrášku
- 60 g tučného tvarohu v kostce
- 10 g bílého jogurtu
- 2 g bazalky
- 2 g petržele
- 3 g pažitky
- 15 g olivového oleje
- 2 g citronové kůry
- 20 g sýru cottage
- 100 g bagety
- pepř, sůl

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 141 kcal, bílkoviny: 6 g, sacharidy: 15 g, tuky: 6 g, vláknina: 2 g, fosfor: 86 mg, draslík: 140 mg



Králičí roláda s bramborovým pyré

Mražený špenát spaříme horkou vodou, a pak ho důkladně vyždímáme. Smícháme ho v hrnci s polovinou smetany, polovinou česneku, lehce osolíme a krátce prohřejeme, aby špenát neztratil barvu.

Celého králíka vykostíme, maso rozprostřeme a naklepeme na obdélník. Část masa z okrajů, přibližně 200 g, si dáme stranou a nakrájíme ji na kostky. Z nakrájeného králičího masa, které jsme dali stranou, připravíme fáz. V robotu nasekáme najemno maso se zbytkem česneku, smetany, petrželkou, pepřem a solí. Nakonec do směsi vidličkou zamícháme vejce. Na naklepaný plát králičího masa rovnoměrně dáme vrstvu špenátu, na ni rozetřeme masovou fáz. Roládu stočíme po delší straně, navrch dáme plátky slaniny a svážeme vše provázkem, aby nám roláda držela tvar. Roládu dáme do pekáče, lehce ji pokapeme olivovým olejem a podlijeme ji trochou vody. Pečeme přiklopené na 175 °C horkovzduch 30 minut. Pak odklopíme a dopékáme dalších 20 až 30 minut.

Brambory na kaši si oloupeme, nakrájíme a namočíme do vody. Před vařením vodu slijeme a vyměníme za novou. Do měkka rozvařeně brambory šťoucháme společně s máslem a horkým mlékem na kaši. Zlehka osolíme. Nakonec do kaše vmícháme jarní cibulku, část si necháme na ozdobu.

Upečenou roládu dáme na prkénko. Pekáč přesuneme na sporák, podlijeme výpek trochou vody, provaříme, zredukujeme na hustší omáčku, a nakonec vmícháme plátek másla. Redukci přecedíme. Na talíř nejdříve nandáme kaši, ozdobíme ji jarní cibulkou. Pak dáme trochu redukce a na ni položíme plátky rolády.



Ingredience / 4 porce

- 1 300 g králíka (po vykostění asi 800 g masa)
- 40 g anglické slaniny
- 5 g česneku
- 5 g petrželky
- 100 g špenátu
- 20 g smetany
- 1 vejce
- 800 g brambor
- 20 g jarní cibulky
- 100 g mléka
- 40 g másla
- pepř a sůl

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 556 kcal, bílkoviny: 52 g, sacharidy: 41 g, tuky: 24 g, vláknina: 4 g, fosfor: 650 mg, draslík: 1804 mg

Křehké máslové sušenky

V robotu pomocí K metly ušleháme změkklé máslo s moučkovým cukrem do nadýchané krémové konzistence. Pak přidáme vejce a zašleháme. Přidáme špetku soli, smetanu a nakonec na nízkou rychlost zapracujeme mouku. Hotové těsto naplníme do cukrářského sáčku se zdobící špičkou (otevřená hvězda).

Na plech nastříkáme sušenky ve tvaru kytiček, pečeme je v troubě rozpálené na 180 °C horkovzduch, 12 až 14 minut, do světlé narůžovělé barvy. Vychlazené sušenky dáme do kovové krabice, kde vydrží i několik týdnů.



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.

Ingredience / 80 kusů

- 230 g másla
- 100 g moučkového cukru
- 40 g moučkového vanilkového cukru
- 300 g hladké mouky
- 1 vejce
- 15 g smetany
- sůl

Nutriční hodnoty na jeden kus: energie: 44 kcal, bílkoviny: 0,5 g, sacharidy: 5 g, tuky: 3 g, vláknina: 0,5 g, fosfor: 7 mg, draslík: 7 mg



Modré hory

Modré hory jsou oblast na jižní Moravě zahrnující obce Kobylí, Bořetice, Vrbice, Němčičky a Velká Pavlovice. Částečně se Modré hory kryjí s tak zvaným moravským Toskánskem. Znamená to, že je zde příjemně zvlněná krajina plná vinic, sklepů, meruňkových sadů a pohostinných lidí. Ideální místo na prodloužený víkend.

A proč že se Modré hory jmenují modré? No, protože se v oblasti pěstují hlavně modré odrůdy vinné révy – tedy produkuje se tady hlavně červené víno (např. Frankovka, Modrý Portugal, Svatovavřínecké). Dokonce je oblast považována za místo s nejkoncentrovanější produkcí červených vín v České republice. Co se týká označení „hory“, je tak trochu nadnesené, protože o kopečcích s nejvyšší výškou kolem 300 m n. m. se o horách mluvit nedá. Není třeba se proto obávat turisticky náročného terénu – naopak, čeká nás příjemně „nízká“ krajina.



Modré hory proto, že se v oblasti pěstují hlavně modré odrůdy vinné révy.

Jak je všeobecně známo, na jižní Moravě je teplejší klima než ve většině zbytku Česka. Proto je fajn se sem vydat brzy z jara, kdy toužebně vyhlížíme sluníčko a nesužují nás ještě letní vedra. Vzhledem k množství zajímavostí, turistických i cyklistických stezek, gastronomických zařízení a vinných sklepů je jasné, že na Modré hory jeden prodloužený víkend stačit nebude. Proto se v článku dotkneme jen několika zajímavých míst či fenoménů, které jsou pro tuto oblast typické a nelze je pominout. Velké Pavlovice pak vynecháme úplně, s nimi se seznámíme v některém z příštích článků.

Kobylí

Kobylí je malebná vinařská obec s přibližně 2 000 obyvateli, která je známá svou bohatou historií sahající až do roku 1269 a silnou folklorní tradicí. Na okolních slunných stráních se kromě vinné révy skvěle daří také meruňkám a broskvím. Dominantou krajiny je unikátní spirálová rozhledna „Nad vinohrady“ na Kobylím vrchu (Homole), postavená v roce 2018, která nabízí panoramatický výhled na pálavské vrchy a je přístupná i pro vozíčkáře. Nenajdete tady jediný schod i přesto, že vyhlídková plošina je 7,5 metru nad zemí. Její nedokončený kruh spirály prý symbolizuje životní cyklus – konstrukce připomíná zatočený most nebo „šnečí ulitu“. Z dalších zajímavostí Kobylí rozhodně musím doporučit naučnou stezku Mezi vinicemi, místní vinné sklepy, a hlavně zdejší Muzeum Kobylí. Tady v nově zrekon-

struované budově bývalé měšťanské školy se podařilo vybudovat rozsáhlou národopisnou expozici, která v blízkém okolí těžko hledá konkurenci.

Zajímavým místem v Kobylí je biocentrum Ostrůvek. To se rozkládá v prostoru bývalého Kobylského jezera. Je to fascinující přírodní oáza v jinak suché krajině. V biocentru jsou tůňe, meandrující potok i ornitologická pozorovatelna, ze které lze sledovat místní faunu (např. čápy, volavky, bahňáky). Zajímavé je, že Kobylské jezero bylo v 17. století jedno z největších moravských jezer. Kdysi rozlehlé jeze-

ro s hloubkou až 10 m mělo vodní plochu bezmála 10 km čtverečních a bylo zakreslené už v mapách J. A. Komenského. Díky obrovské ploše a vysokému výparu v něm byla brakická (poloslaná) voda. Ta však rybám vyhovovala a rybářskému využívání nijak nebránila. Jezero bylo vysušeno ve 30. letech 19. století. Jedna památka na rybníční hospodářství se ale přeci jen uchovala – v názvu místní části „Rybárna“ pod bývalým rybníkem.

Vrbice

Když se z Kobylí vydáte na zmiňovanou spirálovou rozhlednu, můžete pak pokračovat ještě o kilometr a půl mezi vinohrady dál do Vrbic. Ty jsou nejvýše položenou obcí Modrých hor (cca 320 m n. m.) a je odsud nádherný výhled na všechny strany. Zejména z lokality zvané Stráž, kde je unikátní soubor vinných sklepů. Sklepy jsou až v sedmi patrech nad sebou a mají typické kamenné průčelí s pseudogotickými okny a dveřmi. Připadáte si tu jako v Hobitíně z filmu Pán prstenů. Místo samo je velice útulné a malebné. Občerstvit se tady můžete kromě vínem také kávou ve skvělé malinké kavárně, jež se ukrývá v jednom ze sklepů. Je pochopitelné, že oblast sklepů na Stráži je jakési kulturní centrum obce, a tak se tady koná řada vyhlášených kulturních akcí jako Otevřené sklepy či Sklepy pod hvězdami. Kousek za hřbitovem, v těsné blízkosti sklepů, vykukuje replika dřevěného větrný mlýn (holandského typu) – takových bylo ve Vrbici v minulosti více.



Meruňkový sad

Stejně jako mlýn, jistě nepřehlédnete ani Mohylu míru, kterou doplňuje dělo z druhé světové války (německý protitankový kanon PaK 40 ráže 75 mm). Sice se může dělo zdát jako symbol míru trochu zvláštní, ale alespoň si tady člověk uvědomí, že mír, svobodu a spravedlnost je třeba bojovat. Jinak samozřejmě mohylou upomíná na osvobození Vrbic na konci 2. světové války, ke kterému došlo 14. dubna 1945. Za osvobozovacích bojů tady tehdy padlo 36 sovětských vojáků a několik místních občanů.

Pěší výšlap Modrými horami

Vraťme se ale do Kobylí a vydejme se na 13 km dlouhý pěší výlet mezi vinohrady. Výchozí bod bude v již zmiňované místní části Rybárna, odkud vyjdeme polní cestou po modré turistické značce. Po pravé ruce se zvedá vrch Lácarý. Je tady významná viniční trať, kde se rodí jedny z nejlepších vín v Kobylí. Možná proto se místní dechová hudba jmenuje Lácaranka. Kousek dál za zatáčkou v lokalitě Odměry se zase naskýtá oku lahodící pohled na typicky zvlněnou krajinnou mozaiku sadů, polí a vinic. Scenérie, kterou tak rádi vyhledávají fotogra-

fové Moravského Toskánka. Tady se člověk prostě musí na chvíli zastavit a pokochat se. Pak už se cesta vine kolem menšího meruňkového sadu až se zanoří do lesa a mírně stoupá k rozcestníku U boudy, odkud turistická značka pokračuje po lesní asfaltce. Po asi 1,5 km se po levé straně objeví velká nová, ale vkusně a s citem pro místo kde stojí navržená budova s restaurací a malou farmou. Místo nese název Ovčí terasy. Tady si můžete dát jídlo v restauraci, nebo využít skromnější samoobslužný bar/kavárnu kousek dál v zahradě a současně navštívit zvířata na farmě – hosté vítání, zejména pak děti. Ovčími terasami (jsou to skutečné terasy ve svahu) se dá projít dolů do údolí. Tady je po levé straně přírodní památka Jesličky. Jedná se o výslunnou stráň se stepními druhy rostlin a roztroušenými dřevinami. Pokud tady půjdete brzy na jaře, můžete už z dálky vidět kvést snad tisíce zářivě žlutých hlaváčků jarních.

Když se údolí více otevře, vstupujeme do Němčiček. Další významné vinařské obce Modrých hor. Na hlavní cestě se připojíme na zelenou značku a vydáme se směrem na

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.





Kraví horu. Po levé straně je neslavně známá bobová dráha, kde je na první pohled je patrné, že se tady něco hrozně pokazilo. Dráha, ač zjevně nová zarůstá, chátrá, rozpadá se – smutný příklad toho, jak to může dopadnout, když se stavba postaví bez řádného stavebního povolení. Následné právní a majetkové spory zamezily jejímu provozu prakticky už od jejího dokončení.

Ale pojďme dál. Kousek dál za dráhou procházíme kolem arboreta Ve Vinohradě. Tady je třeba se zastavit a jít se podívat dovnitř, zvláště pokud vás doprovází děti. Najdete tu spoustu různých her a hlavolamů, malou trampolínu, bosý chodníček, jezírko s rybičkami, kamenné bludiště či dřevěný xylofon. Dospělí si pak v samoobslužném domečku mohou dát něco dobrého na zub či na zahnání žízně.

Od arboreta na Kraví horu je to kilometr a půl. Na vrcholu stojí nevelká rozhledna mezi vinohrady, na kterou se ovšem nepodíváme, protože je pro rozpadající se stav uzavřena. No nevádí, on je odsud nádherný výhled i bez rozhledny. Naskýtá se panoramatický výhled na okolní vinařské tratě, Pálavu, Novomlýnské nádrže, Kyjovskou

V biocentru jsou tůně, meandrující potok i ornitologická pozorovatelna.

pahorkatinu a Dolnomoravský úval. Vidět je také sousední rozhledna Slunečná u Velkých Pavlovic a Stezka nad vinohrady v Kobylí. Dole pod kopcem jsou Bořetice. A tam od rozhledny pokračujeme po žluté turistické značce.

Přímo do vesnice ale ani nedojdeme, protože nás zastaví bořetické vinné sklepy. Sklepy na Kraví hoře jsou unikátní areál s více než 260 vinnými sklípky, který je centrem recesistické Svobodné spolkové republiky Kraví hora. Místo je opět (jako všude v Modrých horách) proslulé produkcí červených vín, burčákovými degustacemi přímo u vinařů a malebnou uličkou pod rozhlednou. Navštívit lze stylový vinný hotel nebo historický Modrohorský sklep. Toto všechno se ale v rámci výletu nestihne, proto raději pojďme dál po zelené značce. Nyní už cesta k výchozímu bodu do Rybáren vede asi 4 km po vrstevnici na úpatí kopců mezi vinohrady, křovinami, řídkými lesy a poli. Poslední část cesty je sice delší, ale doslova odpočinková.

Přeji šťastnou cestu do Modrých hor!

text Mgr. Petr Pavelčík, foto gettyimages a autor

Unikátní soubor vinných sklepů ve Vrbicích, kde si poutník připadá jako v Hobitíně z Pána prstenů



Bojnice

rozprávka

ukrytá v tieni kráľovskej lipy

Bojnický zámok s ikonickými vežičkami, termálne pramene či tajomstvá praveku ukryté v jaskyni. Bojnice sú miestom, kde sa história prelína s pokojom prírody. Toto mestečko na úpäť pohoria Malá Magura patrí k najvyhládávanejším klenotom Slovenska.

Od hradiska k romantickému sídlu

Z hľadiska histórie patria Bojnice medzi lokality s najstarším paleolitickým osídlením na Slovensku. Podľa súčasného stavu poznania sa vie, že prví ľudia sa v oblasti usadili už asi pred 100 000 rokmi. Prvá písomná zmienka pochádza z roku 1113 v listine zoborského opátstva a mimo iné uvádza aj liečivé pramene. Roku 1366 udelil kráľ Ľudovít I. Bojniciam výsady mesta, čím

výrazne pomohol rozvoju oblasti, remesiel aj obchodu a posilnil tak ich význam v hospodárskom a politickom živote.

Kvôli vojenským konfliktom 16. a 17. storočia – hlavne tureckej hrozbe a stavovským vojnám, bolo mesto obohané hradbami. V časoch mieru sa však mestu darilo dobre, poľnohospodárstvo a obchod sa ďalej roz-



širovali. V rokoch 1613 až 1823 boli Bojnice jednou zo zastávok poštovej cesty, ktorá viedla z Viedne až do Sedmohradska. Ľudia z iných kútov Európy cestovali do Bojníc kvôli obchodu so soľou, železom, drahými kovmi a šafranom. V novodobých dejinách získali Bojnice štatút mesta v roku 1966 a naďalej si udržiujú svoje postavenie významného strediska Slovenska vďaka cestovnému ruchu a kúpeľníctvu.



Ako naznačuje erb mesta, dominantou je bezpochyby Bojnický zámok. Pôvodne drevený hrad bol v priebehu 13. storočia postupne budovaný z kameňa. V 16. storočí bolo toto gotické sídlo prestavané v renesančnom slohu a hneď v 17. storočí získalo barokovú podobu. Potom mal určitú dobu hrad od stavebných prác pokoj, až v 19. storočí ho jeho posledný šľachtický majiteľ, gróf Ján Pálfi, nechal prestavať na romantický zámok ako ho poznáme dnes, podľa vzoru francúzskych hradov na rieke Loire.

Unikátnou súčasťou zámku je travertínová jaskyňa, ktorá sa nachádza 26 metrov pod úrovňou štvrtého nádvorja. Vznikla prirodzene, účinkom atmosférických zrážok vody, ktorá sem vtekala kráterom a vonkajšími puklinami, čím travertín rozrušovala a odplavovala. V jaskyni sa nachádzajú dve jazierka. Kedysi slúžila niekdajším obyvateľom hradu ako úkryt či zásobáreň vody.

Návštevníci zámku majú počas prehliadky možnosť vidieť okrem iného Grófsky byt s reprezentatívnou Zlatou sálou, Huňadyho sálu s unikátnym barokovým lustrom, jednotlivé poschodia Stredného hradu so zachovalými neogotickými interiérmi alebo zámockú kaplnku s originálom známeho Bojnického oltára. Poslednou zastávkou prehliadky zámku je rodinná hrobka, kde je pochovaný práve gróf Ján Pálfi. Ďalej pokračujú návštevníci do jaskyne. Celá prehliadka trvá približne 90 minút a je doplnená o odborný výklad.

Po skončení prehliadky môžete zavítať do zámocného parku, v ktorom sa nachádza viacero vzácných stromov. Rozhodne zaujme Lipa kráľa Mateja, jeden z najstarších stromov na Slovensku. Podľa povesti ho zasadil Matúš Čák Trenčiansky v roku 1301. Uvádza sa, že pod týmto viac ako 700-ročným stromom usporadúval kráľ Matej Korvín svoje hostiny. Na základe toho, ako dlho lipa prežila, sa zdá, že strom mali v úcte nielen obyvatelia Bojníc a zámku, ale aj nepriatelia.

Za hranice hradných múrov

Spoznávanie Bojníc nekončí pri zámku. Milovníci histórie určite ocenia aj múzeum praveku v Prepoštskej jaskyni, ktorá je jedným z najvýznamnejších neandertálskych sídlisk v strednej Európe. Návštevníci tu môžu spoznať



Prívetivá klíma Horskej Nitry je vhodná pre turistiku a kúpeľný park s jazierkami ponúka ideálne miesto na nenáročné prechádzky.

život našich predkov v autentickom prostredí. Bojnice sú mimoriadne tým, že sa tu našlo až 11 vrstiev pravekého osídlenia a jedny z najbohatších nálezov existencie neandertálskeho pračloveka moustierskeho typu (názov odvodený z náleziska Le Moustier vo Francúzsku) na území Európy.

Tých, ktorých viac zaujíma architektúra, iste nadchne

Kostol sv. Martina biskupa z Tours, nachádzajúci sa necelých 10 minút od múzea praveku. Bol postavený už v 14. storočí v gotickom štýle, na mieste románskeho kostola z prvej polovice 12. storočia. Pôvodné zvony kostola boli síce bohužiaľ skonfiškované pre vojenské účely počas 1. svetovej vojny, podobne ako veľa iných zvonov z ďalších kostolov a zvoníc, ale dochoval sa umieračik z roku 1659. Dominanta historického námestia ukrýva aj ďalšie cenné gotické a barokové prvky.

30 metrov vysoká vyhladková veža Bojnice, prezývaná Čajka v oblakoch

Jazierka v zámocnom parku





Národná zoológická záhrada Bojnice je najstaršou a najnavštevovanejšou zoológickou záhradou na Slovensku.

Na svoje si prídu aj nadšenci prírody. Národná zoológická záhrada Bojnice je najstaršou a najnavštevovanejšou zoológickou záhradou na Slovensku. Otvorená bola 1. apríla 1955 a vystavuje živé exponáty, chová ohrozené druhy zvierat a vzdeláva verejnosť v otázkach životného prostredia. Na ploche 41 hektárov chová viac ako 400 druhov zvierat vrátane unikátnych slonov afrických.

Relax a výhľady do oblakov

Nemožno nespomenúť kúpeľnú tradíciu. Kto hľadá oddych od zhonu každodenného života, je toto práve ideálne miesto. Kúpele Bojnice využívajú termálnu vodu s teplotou od 28 do 52 °C, ktorá vyviera z deviatich prameňov. Svojou polohou a zložením termálnych vôd predstavujú ideálne miesto pre liečebné procesy a regeneráciu, čo využívali ľudia už v 12. storočí.

Prívetivá klíma Horskej Nitry je vhodná pre turistiku a kúpeľný park s jazierkami ponúka ideálne miesto na nenáročnú prechádzku. Od roku 1959, kedy získali Bojnice štatút kúpeľného mesta, poskytujú svoje služby klientom ako zo Slovenska, tak aj zo zahraničia.

Pre tých, ktorí hľadajú moderný zážitok, je k dispozícii 30 metrov vysoká vyhliadková veža Bojnice, prezývaná Čajka v oblakoch. Cesta k nej vedie príjemným lesným chodníkom, čo z nej robí ideálny cieľ pre rodiny, deti, seniorov. Nachádza sa v lesoch nad mestom a ponúka panoramatický výhľad nielen na zámok, ale na celú Prievidzskú kotlinu. Veža je postavená z oceľových nosníkov; chodník a zábradlie je z dreva, pričom zábradlie je vypletené, aby bol pohyb bezpečný pre všetkých. Z areálu kúpeľov aj od zámku sa k veži ide po žltej značke, dostanete sa tam ale aj autom alebo špeciálnym vláčikom Kúpeľný expres, ktorý počas prázdnin premáva každý deň od 10. do 17. hodiny.

Bojnice sú mestom, kde sa história nepodáva len v knihách, ale dýcha na vás z každej uličky. Či už hľadáte romantiku hradných nádvorí, ticho kúpeľného parku alebo dobrodružstvo v korunách stromov, Bojnice vás presvedčia, že patria k najmagickjším miestam Slovenska.

Simona Matúšová, foto: AdobeStock

Květy, které nikdy neuvadnou, ...

Přivolejte si jaro i k sobě domů. Pastelově, květinově, a hlavně z něčeho, co většinou bez milosti končí v koši. Ano, řeč je o platech od vajec. Než přistě nějaké vyhodíte, dejte mu druhou šanci a proměňte ho v roztomilé dekorativní květy na zavěšení i do květináče.

... aneb tvoříme *z plat od vajec*



Jmenuji se Věra a tvořím, píšu a fotím

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



Co budete potřebovat?

Plata od vajec, nůžky, barvy podle toho, co máte doma (vodovky, akryl, akvarel, fixy...), štětec, nit a jehlu (případně špejli na stonek), bambulku, tavnou pistoli nebo jiné silnější lepidlo.



Rozstříhejte plato

Plato rozstříhejte na jednotlivé dílky. Na menší květ obvykle stačí šest dílků, ale klidně si jich připravte víc, mohou se hodit na květy v různých barvách. Teď vytvářejte okvětní lístky: Ostříhejte hrany do hladka a nůžkami si pohrajte s tvarem. Nepravidelnost je plus. V přírodě taky není nic „podle pravítka“.



Namalujte je

Pak už přichází čas na malování. Ideální jsou jarní pastelové barvy, které připomínají tulipány, narcisky nebo modřence. Pohrajte si i s intenzitou barvy. Někde ji dejte více, jinde zase méně. Pozor, plata od vajec hodně sají vodu, takže je pak nechte dostatečně proschnout na parapetu.



Slepení do květu

Po zaschnutí přilepte jednotlivé okvětní plátky k sobě pomocí tavné pistole. Tvarujte přitom kruh. Aby květ vypadal plasticky, lepte je tak, aby se lehce zvedaly do „kalíšku“. Tedy víc držely tvar ve spodní části a nahoře se rozevíraly. Poslední dvě kvítka přilepte k sobě a vznikne vám tak květ bez středu.




Bambulka jako střed

Barvu zvolte dle svých preferencí, stejně jako její velikost. Pokud budete dělat květy veliké, můžete využít třeba bambuli z čepice, která vám leží v šuplíku. Připevníte ji tak, že uděláte na niti pevné očko, propíchnete květ skrz, navléknete bambulku, znovu propíchnete květ a nit zajistíte.



Závěs nebo květináč? Obojí!

Na zavěšení nechte delší nit, udělejte uzlík a máte hotovou jarní ozdobu do okna nebo na větev. Pro zápich do květináče přilepte zespodu špejli jako stonek pomocí tavné pistole a zapíchnete mezi pokojovky. Vypadat skvěle bude i v truhlíku na balkoně.

POMUČKA: BAJT, EKTO, IŽ, JAROV, VOKÁL	SVATEBNÍ KVĚTINA	DÁT ZA MANŽELKU	VEJCE NĚMECKY	POLEKÁNÍ	VYKORIS-TOVATEL		OBÉZNĚ	INICIÁLY HERCE EFFY	OLEJ ANGLICKY	NA VÍCE MÍSTECH		OBYVATEL SVĚTADILU	ZNAČKA HEKTARU	ORGANIZACE ZAHRANIČ. OBCHODU ZKR.	ČÍSLOVKA		POROST NA HLAVĚ	STAROVĚKÝ STÁT				
KRÁM ZASTAR.						OTÁZKA 6. PÁDU					VODÁCKÝ POZDRAV					PŘEDLOŽKA						
SBOHEM FRANC.						ALKALOID V ČAJI					NEČISTOTA V KOMINĚ					INICIÁLY MODERÁTORA BOUČKA						
						JEDN. POČÍ- TAČ. PAMĚTI					HLEN					PŘEHOZ						
ZESÍLENÝ POPEVEK			OTEVŘENÁ TOPENIŠTĚ					SEVERSKÁ ZVÍRATA					ÚDER DO MÍČKU PÁLKOU									
			KREČOVITĚ BOLESTI					ŘÍMSKÝCH 1495					USEDNUTÍ									
AMERICKÁ ZNAČKA MOTOCYKLŮ				BIBLICKÁ MODLITBA					ZPĚVAK IVAN ???					LEDOVÁ PRINCEZNA								
				IN. BÁŠNIKA TOMANA					RUSKÁ ŘEKA					JM. ZPĚV. HERMANOVÉ								
	ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY ZKR.	1. DÍL TAJENKY															NÁČINÍ ATLETA	INDIÁNSKÁ TROFEJ				
		VÝŽIVA ROSTLIN																				
RYCHLE SNIST							DRUH POPULÁRNÍ HUDBY						DISKŽOKEJ ANGL. ZKR.									
OSOBNÍ ZAJMENO					OSOBNOST	ČÁST PRAHY 3	„Bolavé... (tajenka 1-2).“ 					NAHORU ANGLICKY				INIC. ATLET. KY KAŠPÁRKOVÉ						
LEDNÍ KOLEKTIVNÍ SPORT																	ŽIVÉ ORGANISMY				SKUPINY	
	ČARODĚJNICE BABA ??																	CHERUBÍN				
	DRUH LUSTĚNINY																					
CHEM. ZN. BIZMUTU				NEBO ANGLICKY			VYSOUŠEČ VLASŮ	POSAZO- VAT SE	JÍDLO KNIŽNĚ			ZDVOŘILÝ	INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO	RIBONUK- LEOVÁ KYSELINA	PEČLIVĚ DĚLAT	PŘEDPONA S VÝZNA- MEM VNĚ	DOPR. PODN. HL. M. PRAHY					
				OTŘÍT JAZYKEM																		
BARVIVO NA VEJCE					OVANUTÍ HOVOR.					ÚTRAPY								JMÉNO ZPĚVAČKY ČSAKOVÉ	SAMO- HLÁSKA			
					NEBO SLOVEN.					MALÝ DÍL												
2. DÍL TAJENKY																						
	ČÁST SKOTSKÉHO JMÉNA	JÍL SLOVEN.			NEVLASTNIT													AFRICKÝ SLOVN				
		ULRIKA DOMÁCKY			INICIÁLY GENERÁLA VLASOVA						KAPITÁN ZKR.							OTÁZKA 1. PÁDU				
											JEDEN ZE SMYSLŮ											
BUDOVY SE SBÍRKAMI						LOMÍTKO							HLT					OZN. NAŠICH LETADEL				
						INICIÁLY MALÍŘE ALŠE							UKAZOVACÍ ZAJMENO					JESTLÍŽE SLOVEN.				
STÁT USA									NÁZEV MUZIKÁLU						VĚNOVANÁ							
DOSLOVNĚ UVÁDĚT CIZÍ VÝROK									PŠIKAT						DOBYTČÍ NÁPOJ							

Křížovky jsou nevyhěrní.



Řešení z minulého čísla:

„Zamilovat se sám do sebe je začátek romantického vztahu na celý život.“

Oscar Wilde

Oscar Fingal O'Flahertie Wills Wilde (1854–1900) byl irský dramatik, prozaik, básník a esejista působící v Anglii. Mezi jeho významná díla patří například *Obraz Doriana Graye*, či *Jak je důležité mít Filipa*.

Foto Wikimedia Commons – Oscar Wilde by Napoleon Sarony.

POMÓCKA: ANAT. ASAN, EPIKARP, LINUM, PEER	LAN BOTAN.	ŽENSKÉ MENO	NESÚHLAS	BÚDKA	SVETADIEL		NARÁBA S KUTÁČOM	STARO- GRÉCKA MINCA	RÁM	IRÍDIUM ZNAČKA	KATARINA DOMÁCKY	PREPOZIČIA- VANE PO- ZEMKY ALE- BO STATKY		ŠIKOVNE	MIERNI	OTROK KNIŽNE	ANGLICKÉ ŽENSKÉ MENO	JOLANA DOMÁCKY		
ŽENSKÉ MENO							PRUDKÁ BOLEST' V BRÚŠNEJ DUTINE						OBRUBA							
IDIOMATI- ZMUS							PO TROCHE ODOBERAL						SKALISKO							
							DAR NEVESTE						NÁSLÍM ODVEĎ							
1. ČASŤ TAJNÍČKY										2. ČASŤ TAJNÍČKY										
										PRVOK HALOGEN										
UTOROK SKR.			ZASTAVANÝ POZEMOK						ČINIŤ								CESTOVNÁ KANCELÁRIA			
			DOPRAVA						EČV ŽILINY								ZNAČKA HORČICE			
MAPA ANGLICKY				VO LATINSKY TYP RUSK. LIETADLA			MODIFIKÁCIA KYSLIKA					FILMOVÝ MIMO- ZEMŠTAN					AREA EDUCA- TION AGENCY			
	ZVÁZ SOVIET. SOCIAL. REPUBLIK	VÝROBCA DLAŽDÍČ RÍMSKYCH 503					SÚPRAVA					ZASTUPITEL- SKÝ ZBOR						NIE ZDRAVO	EGYPTSKÁ BOHYŇA VOJNY	
ŽENSKÉ MENO 23.9.						<i>„Hodnota človeka... (tajnička 1-2).“</i>							DOBA							
SLOVEN. INVEST. POISTOVNA				NEMECKÉ MUŽSKÉ MENO	OBDOBA									ČISTIČ OKIEN						
														KÓD LET. ADEN						
OVOČNÁ ŠŤAVA														AKVÁRIOVÁ RYBIČKA						
DRÁVA RIEKA						VYKONAJ		MUŽSKÝ HLBOKÝ HLAS	EURÓPSKA NORMA SKR.	SMŮTIL			TROCHA	RUSKÝ SÚHLAS PŘÍSL. ANGL. ŠLACHTY				OBRNENÝ TRANSPOR- TÉR SKR. SKVOST		
	VULKÁN	NAOZAJ MUŽSKÉ MENO					UTEKAJ						DIAMANT						ZMÝVA	PÁKA
							MESTO NA FLORIDE													
HUDOBNÝ ŠTÝL				TALIANSKA MODNÁ ZN.									ZNAČKA TELÚRU				ZN. KLADEJ VELIČINY			
				KÓREJSKÉ MESTO													LIGOT			
OBCHODNÁ AKADEMIA SKR.			MENO SPIS. JIRÁSKA						PRACÍ PRAŠOK									HUDOBNÝ ŠTÝL		
			MALÝ LESNÝ ULITNÍK						ČESKÝ SÚHLAS									ILONA DOMÁCKY		
3. ČASŤ TAJNÍČKY								4. ČASŤ TAJNÍČKY												
								AMPÉRZÁVIT ZNAČKA												
ČINIL							ŠIALENEC												ZÁKLADNÁ JAZYKOVÁ JEDNOTKA	
ŽENSKÉ MENO 8. 3.							HRDINKA WAGNE- ROVEJ OPERY												ZÁPAL SLIZNICE	

Križovky sú nevyherné.



Riešenie z minulého čísla:

„Láska ak nemá zahynúť, musí prekonávať prekážky.“

Friedrich Schiller

Johann Christoph Friedrich von Schiller (1759, Marbach–1805) byl německý spisovatel, básník, dramatik, estetik a historik. Jeho dramatické dílo hájí svobodu a práva člověka a lidské bratrství. Umění podle něj pomáhá člověku získat skutečnou svobodu.

Obrázek Wikimedia Commons

Hledáte odbornou lékařskou péči?

UROLOGIE | CHIRURGIE |
NEFROLOGIE | NUTRIČNÍ PORADNA
DIALYZAČNÍ STŘEDISKO

Nové ambulance v Olomouci

Krátké objednací lhůty
Zkušení lékaři blízko vás

Spolupracujeme se všemi zdravotními pojišťovnami.

B. Braun Avitum s.r.o.
BEA centrum | 1. patro | vstup M2
tř. Kosmonautů 1338/1c | Olomouc

Přijímáme nové
pacienty.
Kontakty najdete
přes QR kód.

