

Dialog

ISSN 1803-7267 MK ČR E 18760

share^{edition} for care 3 2026

Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Porozumějte právům pacienta

Rozhovor s advokátkou
Evou Benešovou

Novinky

Co se děje na střediscích

Příběh pacienta

O léčbě, cestování a radosti

Recepty

Ochutnejte letní menu





4

Aktuálně

Zdravotní sestry
z B. Braun Avitum
získaly ocenění



20

Vaříme s Evou

Na vlně
letních chutí

Rozhovor

Advokátka
Eva Benešová vysvětluje,
jak chápat pojmy z oblasti
práv pacienta

8



16

Psychologie

Nestresujte se
během dovolené

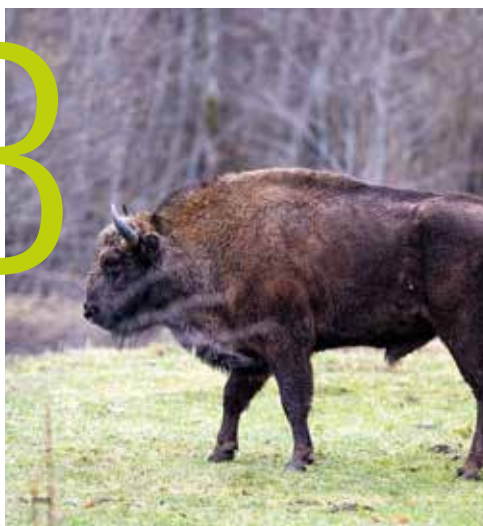


32

Cestujeme

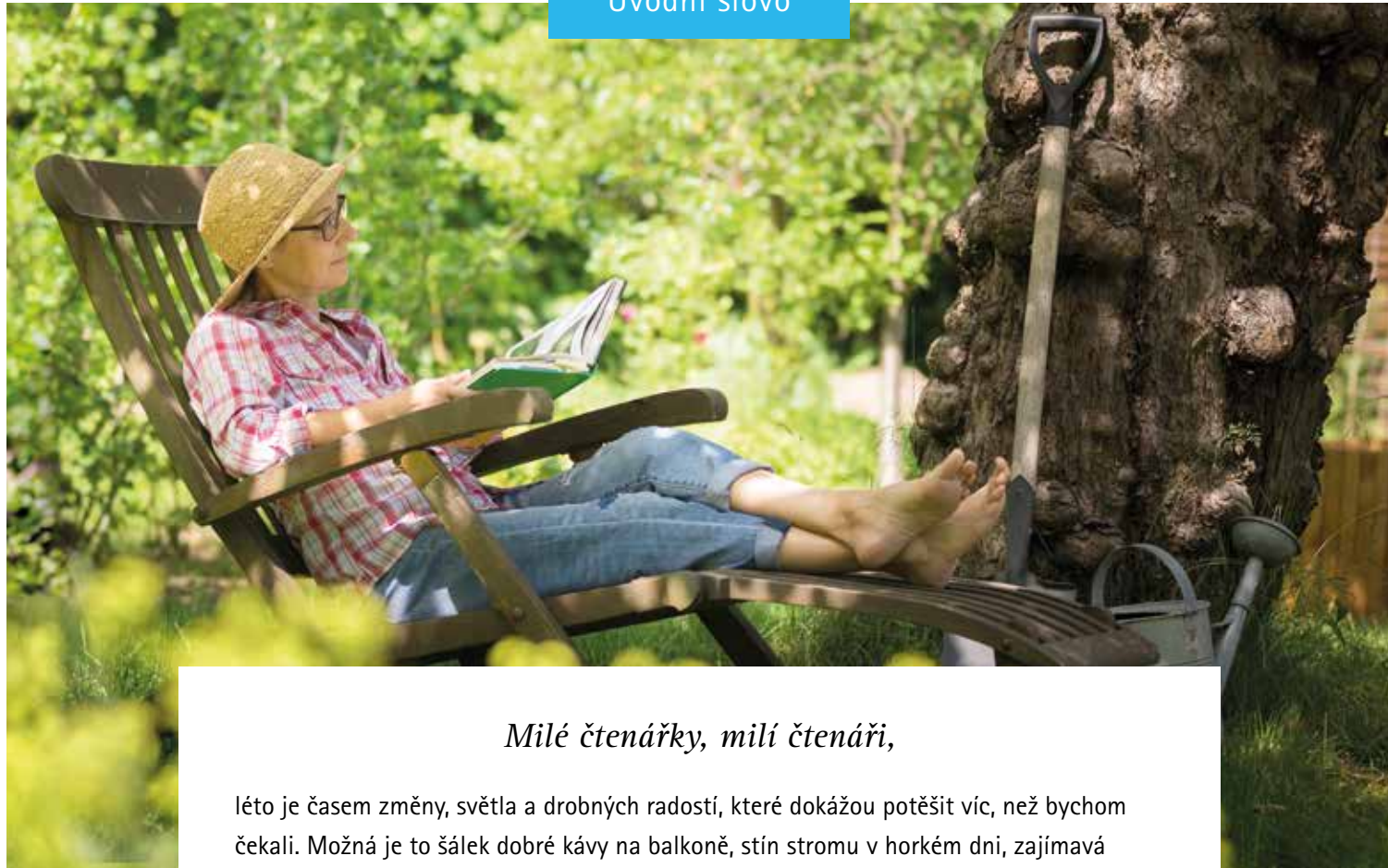
Národní park
Poloniny – divočina
pod najtmavšou oblohou

28



Jak na to

Sbohem,
igelitové sáčky,
vyrobte si doma
alternativu



Milé čtenářky, milí čtenáři,

léto je časem změny, světla a drobných radostí, které dokážou potěšit víc, než bychom čekali. Možná je to šálek dobré kávy na balkoně, stín stromu v horkém dni, zajímavá knížka, na kterou narazíte během návštěvy knihovny nebo milé setkání – vždy existuje maličkost, která dokáže rozzářit den. Právě tyto okamžiky nám připomínají, že i v každodennosti je prostor pro radost. I pro ty malé radosti, které se naučíme uvědomovat si a hledat je.

Nové vydání časopisu Dialog jsme pro vás připravili jako inspiraci, oporu i zdroj praktických informací. Najdete v něm zajímavé aktuality z regionů, které ukazují, jak se péče o pacienty rozvíjí a zkvalitňuje. S hrdostí vás také informujeme o ocenění za celoživotní práci vedoucí sestry dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ostravě, během slavnostní události mimo jiné nechyběl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. Další krásnou zprávu sdílíme ze Slovenska, sestra Jana Francúzová z dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bratislava–Vrakuňa získala prestižní cenu Biele srdce. Nasazení a lidský přístup jsou důkazem, jak důležitou roli hrají sestřičky, které stojí po boku pacientů každý den.

Nenechte si ujít zajímavý rozhovor s právnickou na téma *Porozumějte právům pacienta*, který pomůže lépe se orientovat v systému, kde vedle sebe stojí péče, pacient a lékař. A nechybí příběh našeho pacienta a jeho rozhodnutí převzít léčbu z velké míry do vlastních rukou.

Přejeme vám příjemné letní čtení a mnoho malých i těch velkých radostí.


Magdaléna Valíková, šéfredaktorka



Špičková péče, která nezůstala bez povšimnutí: Naše sestry mezi oceněnými v Česku i na Slovensku

Zdravotní sestry z B. Braun Avitum letos získaly významná profesní ocenění v České republice i na Slovensku. Přestože jde o dvě různá ocenění udělovaná v odlišném národním kontextu, spojuje je stejný význam – uznání odbornosti, dlouhodobého nasazení a lidského přístupu, který je v dialyzační péči klíčový.

Mgr. Alena Klvaňová, vedoucí sestra dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ostravě, získala prestižní cenu za přínos v ošetrovatelství

V České republice byla prestižní cenou Florence Nightingale za přínos ošetrovatelství oceněna Alena Klvaňová, vedoucí sestra dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ostravě. Na Slovensku získala ocenění Biele srdce 2026 v kategorii Sestra v praxi, udělované Slovenskou komorou sestier a pôrodných asistentiek, Jana Francúzová, zdravotní sestra z dialyzačního střediska B. Braun Avitum, Bratislava - Vrakuňa.

Česká republika: čtyři desetiletí v ošetrovatelství

Cena Florence Nightingale patří k nejvýznamnějším oceněním zdravotních sester v České republice. Uděluje se osobnostem, které se dlouhodobě zasloužily o rozvoj ošetrovatelství a kvalitu péče o pacienty.

Alena Klvaňová zasvětila zdravotnictví více než 40 let, z toho tři desetiletí působí v oblasti dialýzy. Ve své práci dlouhodobě zdůrazňuje význam vztahu s pacientem, empatie a komunikace – hodnot, které jsou v chronické péči nenahraditelné. „Takové ocenění jsem nikdy nedostala. Je to za mou čtyřicetiletou práci a jsem za něj opravdu moc vděčná,“ říká Alena Klvaňová.

Dialyzační středisko jako druhý domov pro pacienty i sestry

Dialyzační péče je specifická dlouhodobým a často velmi úzkým kontaktem mezi pacientem a zdravotnickým personálem. Právě tento aspekt považuje za klíčový. „Myslím, že nejdůležitější je empatie, komunikace a určitá hrdost na to být sestrou,“ vyjmenovává Klvaňová.

Specifikum chronické péče spočívá nejen v odbornosti, ale i v dlouhodobém vztahu mezi pacientem a sestrou. Dialyzační středisko se tak často stává místem, kde se sdílí nejen zdravotní stav, ale i životní příběhy.

Slovensko: ocenění odbornosti i lidskosti

Ocenění Biele srdce patří mezi nejprestižnější profesní uznání v ošetrovatelství na Slovensku. Uděluje se sestrám a porodním asistentkám, které dlouhodobě vynikají nejen odbornými znalostmi, ale i lidským přístupem k pacientům.

„Sestry sú chrbtovou kosťou každého fungujúceho zdravotníctva nie je len klišé. Ak chceme zvládnuť nápor starnúcej populácie a zastaviť odliv sestier musíme do ošetrovatelstva

začať reálne investovať. Posilnená sestra v bezpečnom a spravodlivo ohodnotenom prostredí nepredstavuje len náklad, ale priamy a najúčinnjší nástroj na záchranu životov a udržanie funkčného systému," uviedol Milan Laurinc, viceprezident Slovenskej komory sestier a porodných asistentiek.



Právě v dialyzační péči je tento rozměr práce sester mimořádně patrný – pacienti docházejí na léčbu několikrát týdně po mnoho let a vztah se sestrami se stává důležitou součástí jejich života. Jana Francúzová získala ocenění Biele srdce v kategorii sestra v praxi za svou niekoľťoročnú prax v ošetrovatelstve, jeho rozvoj, vzdelávanie súčasných aj budúcich kolegýň a pacientov, empatiu a ľudský prístup k pacientom a dobrovoľnícku činnosti v patientských organizáciách. O ocení sa vyjádřila: „Ocenenie Biele srdce si veľmi vážim. Keď nám počas štúdia profesorka na prednáške rozprávala o tom, že Slovenská komora sestier a pôrodných

asistentiek udeľuje ocenenie Biele srdce, vravela som si, že aj ja chcem byť takou sestrou, ktorá bude hodná tohoto ocenenia. Ocenenie je pre mňa vyjadrením toho, že moju prácu robím dobre. A zároveň je pre mňa záväzkom, že v tejto práci budem aj naďalej pokračovať najlepšie ako viem.“

Ocenění kvality a úrovně péče

Podle ředitele sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK Martina Kuncka jsou letošní ocenění v obou zemích potvrzením kvality práce týmů. „Ocenění našich kolegyně v České republice i na Slovensku vnímáme jako potvrzení vysoké úrovně péče, kterou poskytujeme v obou regionech. Jsme opravdu hrdí, že právě takové osobnosti tvoří náš tým,“ zdůrazňuje Martin Kuncek.

Lucie Kocourková

Jana Francúzová získala ocenenie Biele srdce v kategórii sestra v praxi za svoju niekoľťoročnú prax v ošetrovatelstve, jeho rozvoj, vzdelávanie súčasných aj budúcich kolegýň a pacientov, empatiu a ľudský prístup k pacientom a dobrovoľnícku činnosti v patientských organizáciách.





Nově Olomouc nabízí pacientům Vše pod jednou střechou

Pacienti s onemocněním ledvin v Olomouci a okolí mají k dispozici nové moderní dialyzační středisko, kde kromě samotné dialýzy vyřeší i další potřebnou zdravotní péči. Dialyzační středisko a odborné ambulance B. Braun Avitum se přestěhovaly do nových prostor v budově BEA na ulici Kosmonautů. Pro pacienty to znamená větší komfort, lepší dostupnost, a především možnost řešit více zdravotních potřeb na jednom místě, ve známém prostředí.

Nejde jen o novou adresu. Cílem je nabídnout pacientům péči, která je přehledná, navazující a dlouhodobě stabilní – tak aby jim co nejvíce usnadnila každodenní život.

Pohodlí, které pomáhá zvládnout léčbu

Prostředí, ve kterém dialyzační léčba probíhá, hraje značnou roli. Nové dialyzační středisko nabízí více prostoru, klidnější atmosféru a moderní vybavení. Pacienti využívají přístroje poslední generace a při dialýze mají k dispozici vlastní televizi se sluchátky. Samozřejmostí je možnost regulace osvětlení i příjemná teplota díky řízené klimatizaci.

„Snažili jsme se vytvořit prostředí, které bude pro pacienty co nejpříjemnější, protože víme, jak náročná dialyzační léčba je,“ říká primářka dialyzačního střediska MUDr. Marie Marika Goluchová.

Snadnější dostupnost a plynulá péče

Nové prostory jsou bezbariérové a dobře dostupné městskou hromadnou dopravou. Nacházejí se jen dvě zastávky od hlavního vlakového nádraží. Dialyzační středisko poskytuje všechny moderní metody dialyzační léčby. U vybraných pacientů, například v domovech pro seniory nebo zařízeních dlouhodobé



péče, je možné zajistit dialýzu přímo v místě pobytu. Tím se výrazně snižuje fyzická i psychická zátěž spojená s častým cestováním.

Tým zdravotníků nového olomouckého dialyzačního střediska v čele s vedoucí lékařkou Marií Marikou Goluchovou

umožnilo také posílení odborných týmů a přijímání nových pacientů. To přispívá ke zkrácení čekacích dob a lepší dostupnosti péče v celém regionu.

Vše na jednom místě

Velkou výhodou nového pracoviště je, že pacientům nabízí řadu specializovaných ambulancí, které na sebe navazují. K dispozici je nefrologická, urologická a chirurgická ambulance, ambulance pro hojení ran, stomická ambulance a nutriční poradna.

Pacient tak nemusí docházet na různá místa a opakovaně vysvětlovat svůj zdravotní stav. Většinu péče vyřeší na jednom pracovišti, kde ho zdravotníci dlouhodobě znají a mohou lépe reagovat na změny jeho zdravotního stavu. Rozšíření prostor

Péče zaměřená na život pacienta

Nové dialyzační středisko a ambulance B. Braun Avitum v Olomouci jsou postaveny na myšlence dlouhodobé spolupráce s pacientem. Cílem není jen technicky kvalitní léčba, ale také jistota a bezpečí pacienta s možností navazující léčby. „Chceme, aby se pacienti cítili v dobrých rukou a měli péči, která jim pomáhá zvládat každodenní život s onemocněním,“ shrnuje vedení pracoviště.

redakce, foto: Ester Horovičová

Co nové dialyzační středisko přináší pacientům?

Více péče na jednom místě

Dialýza, nefrologie, urologie, chirurgie, hojení ran, stomická i nutriční poradna jsou dostupné pod jednou střechou.



Individuální přístup

Léčba je přizpůsobena potřebám každého pacienta

Kratší čekací doby

Díky větším kapacitám mohou ambulance přijímat nové pacienty a zkracovat dobu objednání.



Příjemnější prostředí

Moderní prostory, bezbariérový přístup a klidná atmosféra zpřijemňují pravidelné návštěvy.



*Advokátka
vysvětluje, jak chápat
pojmy z oblasti*

práv pacienta

A portrait of a woman with shoulder-length brown hair, smiling slightly. She is wearing a white t-shirt under a light-colored jacket with a complex, floral-like cutout pattern. She also wears a thin gold necklace and a silver watch on her left wrist. The background is a blurred outdoor setting.

„Pacienti i jejich zákonní
zástupci či blízcí příbuzní se
setkávají s celou řadou
právních termínů, kterým
ale ne vždy rozumí.
Přitom jde o záležitosti
zásadní,“ říká advokátka
Eva Benešová.

Během léčby se zejména chroničtí pacienti a jejich rodiny nesetkávají jen s lékařskou terminologií, čas od času narazí i na termíny, které spadají do oblasti práva. Základní pojmy si nyní vysvětlíme.

Termínem, se kterým se pacienti mohou setkat v nemocnicích, je nemocniční ombudsman. Co všechno spadá do jeho kompetencí?

Nemocniční ombudsmeni fungují v některých nemocnicích již řadu let. Nejdéle působící ombudsman je patrně JUDr. Vladimíra Dvořáková, která je ve Fakultní nemocnici v Motole od roku 2012. Potřeba této pozice vzešla od pacientů, kteří potřebovali někoho, na koho se mohou obrátit v případě nejasností či sporů vzniklých během čerpání lékařské péče.

V roce 2019 vznikla Asociace ombudsmanů ve zdravotnictví ČR (AOZ ČR) jako zapsaný spolek, jehož posláním je vytvářet vhodné podmínky pro výkon činnosti osob, které na straně poskytovatele zdravotních služeb vyřizují stížnosti, podněty, připomínky, žádosti, poděkování, návrhy na zlepšení a podobně. Zkráceně řečeno, asociace je komunikační platforma ombudsmanů ve zdravotnictví, díky níž si vzájemně mohou předávat a sdílet své zkušenosti.

Co bylo dál?

V červnu roku 2023 vydalo Ministerstvo zdravotnictví Metodický pokyn, tedy jakousi „kuchařku“ pro ombudsmany, kterou se mají řídit. Důležité je, že ombudsmanovi nesmí nikdo, ani ředitelé nemocnic, ve kterých působí, nařizovat, jak má věc řešit či jakého výsledku má dosáhnout.

I když je ombudsman placen nemocnicí, je ve značné míře nezávislý.

Nemocniční ombudsman se věnuje pacientům, jejich blízkým osobám či pozůstalým, ale i zdravotníkům či návštěvníkům zdravotnického zařízení. V případě incidentů mezi zdravotníky poskytuje mediační služby či možnost rozhovorů s použitím různým komunikačních technik. Cílem jeho aktivit je nalézt smírné řešení mezi zúčastněnými stranami.

Kdy se na nemocničního ombudsmana může pacient či jeho blízcí obrátit?

Na nemocničního ombudsmana je možné se obrátit,

kdykoliv má pacient dojem, že došlo k narušení jeho práv, k neposkytnutí odpovídající péče, k neprofesionálnímu či nevhodnému chování, k diskriminaci, k nedbalosti, k porušení zákona či vnitřních předpisů poskytovatele a podobně.

Stížnost může podat sám pacient, v případě dětí či osob zbavených svéprávnosti zákonný zástupce. Dále ji může podat opatrovník či osoba oprávněná rozhodnutím soudu, podat ji může osoba blízká v případě, že tak pacient nemůže učinit sám s ohledem na svůj zdravotní stav nebo pokud zemřel, a podat stížnost může i osoba zmocněná pacientem.

Oproti tomu podnět, což je informace předaná poskytovateli zdravotní péče, ve které podatel poukazuje na nějaký negativní jev u poskytovatele nebo kterou navrhuje zlepšení stávajícího stavu a která současně není stížností, může podat jakákoliv fyzická či právnická osoba.

Co ombudsman udělá, když dostane stížnost?

Od nemocničního ombudsmana lze očekávat objektivní vyšetření stížnosti a nestranné rozhodnutí v dané věci. Rozhodnutí by mělo mít písemnou formu a mělo by obsahovat odůvodnění, tedy to, proč se ombudsman takto rozhodl věc řešit.

Pokud sám stěžovatel ombudsmana nenavštíví, lze očekávat, že v případech, kdy to ombudsman uzná za vhodné, pozve stěžovatele k ústnímu projednání věci, může přizvat i zdravotníky pro možnost kladení dotazů a vysvětlení problému, mnohdy i zdravotních, protože ombudsman nemívá medicínské vzdělání, i když se v této problematice orientuje.

Důležité je vědět, že ombudsman, stejně jako zdravotníci, je vázán mlčenlivostí, sdělovat informace o zdravotním stavu či o léčebném postupu pacienta smí jen po prokázání se osobám oprávněným.

Bavíme se o právech, jaká práva tedy pacienti mají?

Práva pacientů jsou popsána zejména v ustanovení § 28 a násl. a dále v ustanovení § 34 zákona č. 372/2011 Sb. Pokud bychom byli konkrétní, tak v České republice mají pacienti právo na dostupnou, kvalitní a odbornou zdravotní péči poskytovanou s ohledem na jejich důstojnost a soukromí. Dále mají právo být plně informováni o svém zdravotním stavu, navrhované léčbě a případných rizicích léčbu doprovázejících. K právům patří i právo kdykoli vyslovit souhlas, či naopak odmítnutí léčby. Pacienti také mají právo na ochranu osobních údajů a zdravotnické dokumentace. V případě potřeby mohou vyhledat názor druhého odborníka.

Zcela jistě jsou i nějaké povinnosti pacientů. Jaké?

Ty řeší ustanovení § 41 a násl. výše zmíněného zákona. Během rozhovoru uvádím konkrétní paragrafy i proto, že pokud někdo tápe, může si plné znění dohledat na internetu.

Mezi hlavní povinnost pacienta patří pravdivě informovat zdravotnické pracovníky o svém zdravotním stavu a sdělovat všechny podstatné údaje důležité pro poskytování péče. Pacienti jsou také povinni dodržovat stanovený léčebný režim a respektovat vnitřní řád zdravotnického zařízení. Dále mají povinnost prokazovat svou totožnost a zdravotní pojištění, a v případě úhrady zdravotních výkonů, které nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, zajistit jejich zaplacení.

JUDr. Eva Benešová, Ph.D., LL.M.

Je zakládající advokátka advokátní kanceláře SimpLex, advokátní kancelář, s.r.o. Jako pedagožka působí na Katedře pracovního práva a práva sociálního zabezpečení Právnické fakulty v Plzni. Ve své praxi spojuje akademickou erudici, mezinárodní rozhled a profesionální zkušenost do právního poradenství, které přináší klientům jistotu i dlouhodobou hodnotu.



Co se stane, pokud pacient své povinnosti porušuje?

Pokud pacient například vážně poruší řád nemocnice, třeba tím, že požije alkohol, závažným způsobem omezuje práva ostatních pacientů, úmyslně a soustavně nedodržuje navržený léčebný postup a podobně, může poskytovatel zdravotní péče ukončit péči o něj. To má samozřejmě podmínku, že ukončení péče nesmí bezprostředně ohrozit jeho život a nesmí dojít k poškození jeho zdraví.



Sepsáním dříve vysloveného přání pacient dopředu říká, co si přeje či nepřeje, a vyjadřuje souhlas či nesouhlas s léčbou, pokud se dostane do situace, kdy se vyjádřit nebude moci.

Poskytovatel péče by měl toto přání respektovat. Toto přání však nemusí být respektováno v případě, kdy by došlo k vývoji zdravotního stavu, u kterého by se dalo předpokládat, že by pacient souhlasil.

Častým termínem, se kterým se nemocniční pacienti setkávají, je negativní revers. Někteří pacienti uvažují o jeho podepsání, co to znamená?

Pokud pacient podepíše negativní revers, tak tím vysloví nesouhlas s poskytováním veškerých zdravotních služeb a může dojít k ukončení jeho léčby a péče. Pokud následně poskytovatele vyhledá, například při zhoršení zdravotního stavu, budou mu zdravotní služby opět poskytnuty.

Může někdy zdravotnické zařízení odmítnout přijetí pacienta?

Může. Zdravotnické zařízení může pacienta omítnout v případech vyjmenovaných v ustanovení § 48 odst. 1) písm. a) zákona č. 372/2011 Sb. Toto stanovení stanoví, že poskytovatel zdravotních služeb může odmítnout přijetí pacienta do péče, pokud by jeho přijetím bylo „překročeno únosné pracovní zatížení“ nebo pokud existují „provozní důvody, personální zabezpečení nebo technické a věcné vybavení zařízení“, které by neumožnily udržet potřebnou kvalitu a bezpečnost péče.

Pokud je ale poskytovatel zároveň specializovaným centrem a odborná péče nemůže být jiným poskytovatelem zajištěna, pacienta odmítnout nemůže s ohledem na jeho zdravotní stav.

Co znamená termín dříve vyslovené přání?

Dříve vyslovené přání, které je upraveno v ustanovení § 36 téhož zákona a platí u poskytovatele zdravotních služeb, kde bylo podepsáno, je součástí zdravotní dokumentace pacienta a platí stále, pokud není pacientem písemně odvoláno. Dříve vyslovené přání může sepsat pouze svéprávný zletilý pacient.

V každé nemocnici se podepisuje i informovaný souhlas. O co jde?

Informovaný souhlas je základ čerpání a poskytování zdravotní péče. Bez jeho podepsání zařízení nemůže pacienta hospitalizovat, podrobit ho zobrazovacím metodám (např. rentgen, CT), nemůže mu podat léčivý přípravek, uvést ho do anestezie, podrobit ho operačnímu výkonu a podobně.

Důležité je, že na každý krok či výkon musí být informovaný souhlas podepsán zvlášť. Pacient má právo ptát se, co podepisuje. A má se ptát na vše, čemu v informovaném souhlasu nerozumí. Má právo i na to, aby mu lékař vše srozumitelně vysvětlil.

Co se stane, když pacient kvůli svému zdravotnímu stavu informovaný souhlas podepsat nemůže?

Jestliže pacient nemůže informovaný souhlas vyslovit / podepsat – s ohledem na svůj zdravotní stav a nejde-li o služby, které lze poskytnout bez souhlasu, vyžaduje se souhlas osoby blízké určené pacientem, není-li takové osoby, vyžaduje se souhlas jiné svéprávné blízké osoby. Není-li žádná taková osoba známa nebo ji nelze zastihnout, informuje se Policie České republiky.

Bez informovaného souhlasu lze poskytnout neodkladné zdravotní služby, když je zdravotní stav pacienta vyžaduje a zároveň neumožňuje, aby on sám souhlas vyslovil. V takovém případě je povinnost poskytovatele zdravotních služeb oznámit tuto skutečnost soudu do 24 hodin.

Dialyzační středisko ve věznici

Společnost B. Braun Avitum se stala odborným partnerem při spuštění prvního dialyzačního střediska přímo ve věznici v České republice, které vzniklo ve Vazební věznici a Ústavu pro výkon zabezpečovací detence Praha Pankrác. I mezi vězni se nachází lidé, kteří potřebují pravidelnou náhradu funkce ledvin.

„Tento projekt ukazuje, že i velmi specializovanou péči, jako je hemodialýza, lze poskytovat i mimo standardní zdravotnická zařízení, pokud to dává smysl pacientům i celému systému,“ říká MUDr. Martin Kuncek, jednatel společnosti B. Braun Avitum.

Dosud byli věznění pacienti potřebující dialýzu převážně ošetřováni v externích zdravotnických zařízeních, mimo jiné také v dialyzačním středisku B. Braun Avitum Praha – Ohradní, kam museli být několikrát týdně eskortováni. Nový model péče přináší úlevu dialyzačnímu středisku i jeho personálu, zároveň ale i významné zjednodušení organizace léčby a snížení bezpečnostních rizik spojených s převozy.

Moderní dialyzační péče bez nutnosti eskort

Nové pracoviště umožňuje poskytovat hemodialyzační léčbu vězněným osobám přímo v místě jejich pobytu, bez nutnosti pravidelných převozů do zdravotnických zařízení. Projekt vznikl ve spolupráci se Zdravotnickými zařízeními Ministerstva spravedlnosti, Vězeňskou službou ČR a dalšími partnery, přičemž B. Braun Avitum zajišťuje moderní dialyzační technologii a odbornou podporu tak, aby byla zachována stejná úroveň péče jako v civilních dialyzačních centrech.

Pilotní projekt s potenciálem dalšího rozvoje

V první fázi je dialyzační péče v areálu věznice poskytována vybraným pacientům. Do budoucna se počítá s jejím rozšířením i na další vězněné osoby, které tuto léčbu potřebují. Projekt tak představuje nový, udržitelný model dialyzační péče ve vězeňství.

Lucie Kocourková



*Pan Stanislav
žije naplno,
cestuje a raduje se
ze života i po
21 letech léčby*

Stanislav Jurenka z Frýdku-Místku aktuálně dokončuje už 21. rok na dialýze. Dojíždí do dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Olomouci a jak sám říká, neměnil by. Poznejte životní příběh pacienta, pro kterého je podstatné fungovat aktivně.

Život Stanislava Jurenky se s onemocněním ledvin protnul velmi brzy, ve 14 letech. Prodělal akutní zánět ledvin, který postupně přešel do chronického onemocnění. Následující roky strávil pod pravidelným dohledem nefrologů a ve čtyřiašedesáti letech poprvé nastoupil na dialýzu v Novém Jičíně. Od té doby se léčba stala pevnou součástí jeho života. Naději přinesly transplantace. První pokus v šestadvaceti letech nebyl úspěšný, druhá transplantovaná ledvina o rok později však fungovala 14 let.

Po těžké chřipce ale ledvina začala selhávat a ve věku 41 let se Stanislav Jurenka vrátil zpět na dialýzu. Další transplantace už nebyla možná. Dnes je mu 59 let a za sebou má celkem 21 let dialyzační léčby. „Před deseti lety jsem si udělal opravdu poctivou rešerši a dialyzační středisko B. Braun Avitum v Olomouci mi z ní vyšlo jako nejlepší místo pro dialýzu. Takže mi nevadilo, že z Frýdku-Místku to mám do Olomouce sto kilometrů a třikrát týdně jsem začal dojíždět,“ vzpomíná.

Svoboda a komfort na domácí dialýze

Zásadní změnu přineslo rozhodnutí přejít na domácí hemodialýzu, kterou nyní provádí téměř dva roky. Motivací byla nejen skutečnost, že další transplantace už nepřipadala v úvahu, ale i dlouhodobá únava z častého pobytu ve zdravotnickém prostředí. Domácí léčba mu umožnila převzít větší kontrolu nad každodenním režimem a přizpůsobit terapii svým potřebám. „Po těch letech už mám pocit, že léčbě

opravdu rozumím. Domácí dialýza mi dává obrovský komfort – jsem ve svém prostředí, mám po ruce všechno, co potřebuji,“ popisuje Stanislav.

Pozitivně vnímá i to, že díky častější léčbě nemá tak výrazné potíže s žízní jako dříve. Domácí hemodialýza však není jen jeho osobním rozhodnutím. Významnou roli v léčbě hraje také manželka Linda, která se na terapii aktivně podílí. Kvůli zdravotním komplikacím má Stanislav potíže s jemnou motorikou a některé úkony proto dokončuje právě ona. „Je to zásah do našeho režimu, protože několik hodin denně musíme být doma. Beru to ale jako samozřejmost. Vidím, jak mu domácí dialýza pomohla, a to je pro mě nejdůležitější,“ říká Linda Jurenka Hurtík, manželka pacienta.

Pacient vnímá přínosy léčby

Zdravotní stav pacienta je ovlivněn i dalšími komplikacemi spojenými s dlouhodobou léčbou. Prodělal například krvácení do mozku i následnou infekci, potýká se s neuropatií rukou a problémy s klouby, které souvisejí s dlouhodobou medikací a imunosupresivní léčbou po transplantaci. Přesto zůstává aktivní a optimistický. Původně provozoval restaurace a hudební kluby. Dnes je v invalidním důchodu, ale se svým oborem zůstává alespoň částečně v kontaktu.

Velkou výhodou domácí dialýzy je podle něj i možnost cestování. Přestože vyžaduje pečlivé plánování a logistiku, podařilo se mu absolvovat už dva

pobyty v Chorvatsku. „Kufr byl plný materiálu, ale stálo to za to. Člověk má pocit, že ho nemoc nemusí úplně omezovat. Nic z toho bych ale nezvládl bez pomoci mé ženy Lindy. Dá se říci, že žiji díky ní a chtěl bych ji za to moc poděkovat,“ dodává.

Podpora zdravotníků jako nezbytná součást

Podle primářky dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Olomouci MUDr. Marie Mariky Goluchové patří Stanislav Jurenka mezi pacienty, u nichž domácí hemodialýza přináší velmi dobré výsledky. „Pan Jurenka je mimořádně motivovaný a aktivní pacient. Jeho laboratorní výsledky jsou dlouhodobě velmi dobré a je vidět, že léčbě rozumí a přistupuje k ní zodpovědně. Domácí dialýza mu umožňuje stabilní terapii s výbornou tolerancí a zároveň zachování co nejvyšší kvality života,“ uvádí.

Na kontrolní vyšetření do Olomouce jezdí přibližně jednou měsíčně. Pravidelný kontakt s lékařským týmem považuje za důležitý, zároveň si ale cení samostatnosti, kterou mu domácí léčba přinesla. Příběh Stanislava Jurenky tak ukazuje, že i po dlouhých letech s chronickým onemocněním ledvin lze najít cestu k větší svobodě, stabilitě a aktivnímu životu. Domácí hemodialýza se pro něj stala nejen metodou léčby, ale také způsobem, jak si zachovat kontrolu nad vlastním časem, prostředím i každodenními radostmi.

Lucie Kocourková

Nestresujte se během dovolené

Mnoho pacientů před dovolenou zažívá obavy. Ty se nejčastěji týkají neznámého prostředí, náhlých komplikací zdravotního stavu, únavy nebo narušení léčby. Opak ale může být pravdou. Právě změna prostředí, odpočinek a pozitivní zážitky mohou významně prospět psychice pacienta s chronickým onemocněním. Důležité však je se na dovolenou a cestování s ní spojeným připravit nejen organizačně, ale i psychicky.

Představa cestování pro dialyzovaného pacienta může vyvolávat řadu nejistoty a přinášet otázky typu: „Co když se něco stane?“ „Co když budu unavený?“ „Zvládnu to?“ Takové otázky jsou naprosto běžné a objevují se téměř u všech chronicky nemocných. Pojďme se podívat, jak i takové otázky zvládnout a umět je zpracovat sám v sobě.

V tento moment je dobré obavy nepotlačovat, naopak je pojmenovat a připravit se na jejich řešení. Pomáhá o nich mluvit

s rodinou, lékařem nebo zdravotní sestrou v dialyzačním středisku. Často se ukáže, že většina problémů má řešení a že největším nepřítelem bývá samotný stres a možné scénáře vykonstruované v hlavě pacienta.

Důležité je také nesrovnávat se s ostatními. Každý pacient má jiné možnosti, jinou kondici i jiné limity. Pro někoho může být ideální týden u českého rybníka, jiný bez potíží zvládne pobyt u moře. Dovolená nemá být soutěž ve výkonu, ale čas klidu a pohody.



Nepřipravujte jen kufr, ale i svou psychiku

Pacienti často věnují velkou pozornost organizaci cesty, ale zapominají na vlastní psychickou pohodu. Přitom právě stres může způsobit větší potíže než samotné cestování. V tomto směru pomáhá plánovat si vše s předstihem a vyhnout se chaosu na poslední chvíli. Pokud člověk ví, kam pojede, kde bude dialýza probíhat a co ho čeká, sníží to jeho obavy a nejistotu. Je proto dobré vytvořit si jednoduchý, ale konkrétní plán cesty, a toho se držet.

Velkou chybou bývá přehnané očekávání o nastávajících dnech. Dovolena nemusí být dokonalá, aby byla příjemná. Cílem není podat výkon, ale odpočinout si. Pacienti by si měli dopřát více času na přesuny, odpočinek i spánek. Právě odpočinek je na dovolené nejdůležitější. Pokud si člověk během dne potřebuje odpočinout, není to selhání.

Rodina hraje důležitou roli

Podpora blízkých má obrovský význam. Rodina však někdy



nevědomky přispívá ke stresu tím, že pacienta příliš chrání, nebo ho naopak směřuje do aktivit, které mu nejsou příjemné. Dobré proto je si o všem popovídat už v době plánování. Nemocný by měl říct, čeho se obává a co potřebuje.

Velkou podporou může být i praktická pomoc – například s organizací cesty, komunikací s ubytováním nebo plánovacím programem. Důležité je ale ponechat člověka, pacientovi pocit samostatnosti. Chroničtí pacienti často trpí tím, že mají pocit ztráty kontroly nad vlastním životem. Možnost rozhodovat o dovolené proto posiluje jejich sebevědomí i psychickou odolnost.

Na co myslet před cestou

Základem je včasná domluva s ošetřujícím lékařem a dialyzačním střediskem. Ideální je začít vše plánovat několik týdnů až měsíců dopředu. Pacient by měl mít zajištěnou dialýzu v místě pobytu, dostatek léků a potřebnou dokumentaci. Také by měl mít jistotu, že pokud se jeho stav zhorší, dohledá odbornou lékařskou pomoc. Pomáhá znalost toho, kam

Rekreační nebo-li prázdninovou dialýzu umožňuje svým pacientům mimo jiné společnost B. Braun Avitum, která dlouhodobě spolupracuje s řadou dialyzačních středisek po celém světě. Nemusíte tak mít obavy vycestovat a poptat dialyzační léčbu ani v exotičtějších zemích mimo EU.

B. Braun Avitum standardně poskytuje rekreační dialýzu také v ostatních dialyzačních střediscích v České republice a na Slovensku.

je možné zavolat v případě vzniklých komplikací nebo kde je nejbližší zdravotnické zařízení. Při cestování do ciziny je dobré vědět, že potíž nebude v jazykové bariéře.

Dovolená může vrátit chuť do života

Chronické onemocnění často člověka uzavírá do stereotypu léčby, kontrol a omezení. Právě

dovolená ale může připomenout, že život není jen nemoc. Nové prostředí, setkání s blízkými, zážitky i obyčejný odpočinek mají pozitivní vliv na psychiku a mohou pomoci snížit úzkost i pocity vyčerpání. Kvalitní život není jen o fyzickém zdraví, ale i o radosti, vztazích a pocitu normalnosti. A právě to může dobře připravená dovolená pacientům na dialýze přinést.

Není důležité, jak daleko a kam člověk cestuje, důležité je si dovolit odpočívat, nebát se požádat o pomoc a nevzdat se života mimo nemoc.

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



Čím snížit kreatin v ledvinách?

Často dochází k záměně pojmů, proto upozornění na úvod: kreatin je doplněk stravy pro sportovce. Kreatinin je odpadní látka, podle které hodnotíme funkci ledvin.

Pokud máte na mysli kreatinin, pak jeho hladinu nelze „snížit“ žádnou dietou ani léky. Kreatinin pouze ukazuje, jak dobře ledviny pracují. Pokud je vyšší, je potřeba hledat příčinu, ne snižovat samotné číslo. Co lze doporučit pro zdraví ledvin obecně:

- udržovat dobrý krevní tlak,
- dostatečně pít,
- vyhýbat se častému užívání ibuprofenu a podobných léků,
- mít zdravou váhu a pravidelně se hýbat,
- pravidelné kontroly u praktického lékaře.

Pokud máte obavy z výsledků, je nejlepší probrat je s lékařem – ten může posoudit, zda jde o přechodnou změnu, nebo o známku onemocnění ledvin.



Jaký přípravek je vhodný při svědění kůže po dialýze?

Svědění po dialýze je poměrně časté a může mít několik různých příčin. Nejde tedy o jednu konkrétní věc, ale spíše o kombinaci faktorů, které se u každého pacienta mohou lišit. Nejčastější příčiny svědění kůže u dialyzovaných pacientů jsou tyto:

- Suchá kůže – velmi častá, kůže je méně hydratovaná a po dialýze bývá ještě citlivější.
- Vyšší hladina fosforu – i mírně zvýšené hodnoty mohou svědění zhoršovat.
- Uremické svědění – vzniká při dlouhodobě zvýšených odpadních látkách v krvi, i když dialýza probíhá správně.
- Reakce na dezinfekci nebo náplasti používané při napichování.
- Porucha funkce potních a mazových žláz u chronického onemocnění ledvin.

Co obvykle pomáhá:

- pravidelné promazávání kůže neparfémovanými krémy nebo emoliencii (ideálně denně),
- používání jemných, neparfémovaných sprchových gelů,
- kontrola fosforu ve stravě a správné užívání vazačů fosfátu (dle doporučení lékaře),
- pokud je podezření na reakci na náplast či dezinfekci, lze zkusit jiný typ materiálu – řeší se přímo na středisku.

Pokud svědění trvá delší dobu, zhoršuje se nebo narušuje spánek, je vhodné to probrat s nefrologem. Existují i léky, které mohou od uremického svědění pomoci, ale jejich volba je vždy individuální. Přejí, ať se potíže brzy zmírní.

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.

Na vlně
letních
chutí



Foto Eva Mašová



Ingredience / 12 porcí těsto:

- 500 g hladké mouky
- 250 g mléka
- 100 g másla
- 10 g másla na vymazání formy
- 1 vejce
- 42 g droždí
- 5 g cukru
- 9 g soli

bylinkové máslo:

- 80 g másla
- 2 g petržele
- 2 g bazalky
- 1 g česneku
- sůl



Eva Mašová

foodbloggerka a redaktorka maves_kitchen,
která pro vás recepty připravila

Trhací chléb s bylinkovým máslem

Do mísy dáme hladkou mouku, do důlku uprostřed přilijeme trochu vlažného mléka a rozdrobíme droždí. Přidáme trochu cukru, promícháme a necháme 10 minut vzejít. Pak přidáme zbytek vlažného mléka, vejce a začneme zpracovávat těsto. Když začne být těsto hladké a hezky se pojí, zapracujeme po částech změkklé máslo a sůl. Necháme kynout hodinu přikryté v míse v pokojové teplotě, těsto by mělo zdvojnásobit svůj objem. Mezitím si připravíme bylinkové máslo, v misce smícháme změkklé máslo, najemno nasekanou petrželku, bazalku, prolisovaný česnek a sůl. Necháme ho v pokojové teplotě, aby šlo snadno natřít na těsto.

Vykynuté těsto vyválíme na lehce posypaném vále do obdélníku 30 × 40 cm. Těsto potřeme bylinkovým máslem, kousek másla si necháme na potřeni po upečení. Obdélník si nařežeme na dvanáct čtverců 10 × 10 cm. Čtverce skládáme do komínku na sebe, komínek přesuneme do máslem vymazané kovové pečicí formy na biskupský chlebiček. Necháme nakynout dalších 30 minut, ideálně potřené máslem a přikryté, aby těsto neoschlo.

Pečeme v troubě předehřáté na 165 °C na horkovzduch, přibližně 45 minut do zlatova. Pár minut po upečení přesuneme chléb z formy na mřížku vychladnout. Nejlépe chutná po upečení, když je ještě trochu vlažný.

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 287 kcal, bílkoviny: 7 g, sacharidy: 32 g, tuky: 14 g, vláknina: 2 g, fosfor: 107 mg, draslík: 131 mg

Upozornění: Recepty pro vás kontrolují naše nutriční specialistky, nemusíte se tedy bát si na pokrmech pochutnat. Dialyzovaní pacienti by nicméně měli dbát zvýšené opatrnosti, například při konzumaci ovoce. Výše uvedená jídla proto nekonzumujte současně v rámci jediného dne. Vyzkoušejte je odděleně a dbejte na nutriční hodnoty ostatních přijatých potravin. Jídelníček vždy přizpůsobte svému zdravotnímu stavu.



Krevety na grilu s citronovým dipem

V hrnci přivedeme vodu k varu a hodíme do ní mražené oloupané krevety. Pár minut povaříme, vodu slijeme a krevety propláchneme studenou vodou, necháme je okapat. Jejich hmotnost se po uvaření zmenší téměř o polovinu.

V misce smícháme olivový olej, nejemno nasekané bylinky, prolisovaný česnek, citronovou kůru a citronovou šťávu, opepříme a zlehka osolíme. Na jogurtový dip smícháme bílý jogurt, lžičku bylinkového oleje a špetku soli.

Do hlubokého talíře či misky dáme vařené krevety a lžičku bylinkového oleje. Marinované krevety napícháme na špejle, předem namočené ve vodě, pokud grilujete na uhlí, a krevety krátce ogrilujeme. Hotové krevety potřeme na talíři zbylým bylinkovým olejem.

Nutriční hodnoty na jednu porci (40 g krevet – 4 krevety):
energie: 65 kcal, bílkoviny: 7 g, sacharidy: 1 g, tuky: 4 g,
vláknina: 0 g, fosfor: 135 mg, draslík: 128 mg

Ingredience / 8 porcí

- 500 g mražených krevet
- 20 g olivového oleje
- 2 g petržele
- 2 g bazalky
- 100 g bílého smetanového jogurtu
- 1 g citronové kůry
- 10 g citronové šťávy
- 2 g česneku
- pepř a sůl

Ovocný tvarohový dort / 24 porcí

korpus

- 300 g vajec
- 200 g cukru krupice
- 120 g oleje
- 270 g hladké mouky
- 10 g kypř. prášku bez fosfátů
- sůl
- forma o průměru 22 cm

tvarohový krém (náplň)

- 500 g tučného tvarohu (vanička)
- 500 g tvaroh tučného (kostka)
- 400 g smetany (33%)
- 4 plátky želatiny
- 80 g cukru
- 20 g vanilkového cukru

borůvkový krém (obmaz)

- 500 g tvaroh tučného (kostka)
- 4 plátky želatiny
- 250 g smetany (40%)
- 60 g cukru
- 150 g borůvek mražených
- 100 g čerstvých borůvek na ozdobu

borůvkové želé

- 100 g borůvek mražených
- 100 g malin mražených
- 150 g vody
- 3 plátky želatiny
- 20 g cukru
- forma o průměru 20 cm

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 368 kcal, bílkoviny: 12 g, sacharidy: 29 g, tuky: 23 g, vláknina: 1 g

Ovocný tvarohový dort

Krémy a želé je dobré si připravit už den až dva před podáváním dortu. Na želé svaříme 5 minut borůvky a maliny s vodou a cukrem. Do vychladlé směsi, ideálně o teplotě 50 °C, přidáme namočené plátky želatiny. Nalijeme do kruhové formy o průměru 20 cm, vyložené na dně pečicím papírem. Povrch překryjeme pečicí fólií a dáme přes noc vychladnout do lednice.

Tvarohový krém na náplň připravíme tak, že si zahřejeme 200 g smetany 33% na 50 °C, přidáme předem namočené plátky želatiny a necháme rozpustit. Oba druhy tvarohů začneme šlehat společně s cukrem, postupně přidáme zbylých 200 g smetany a vychladlou smetanu se želatinou. Vyšlehaný krém překryjeme potravinářskou fólií a dáme vyzrát přes noc do lednice.

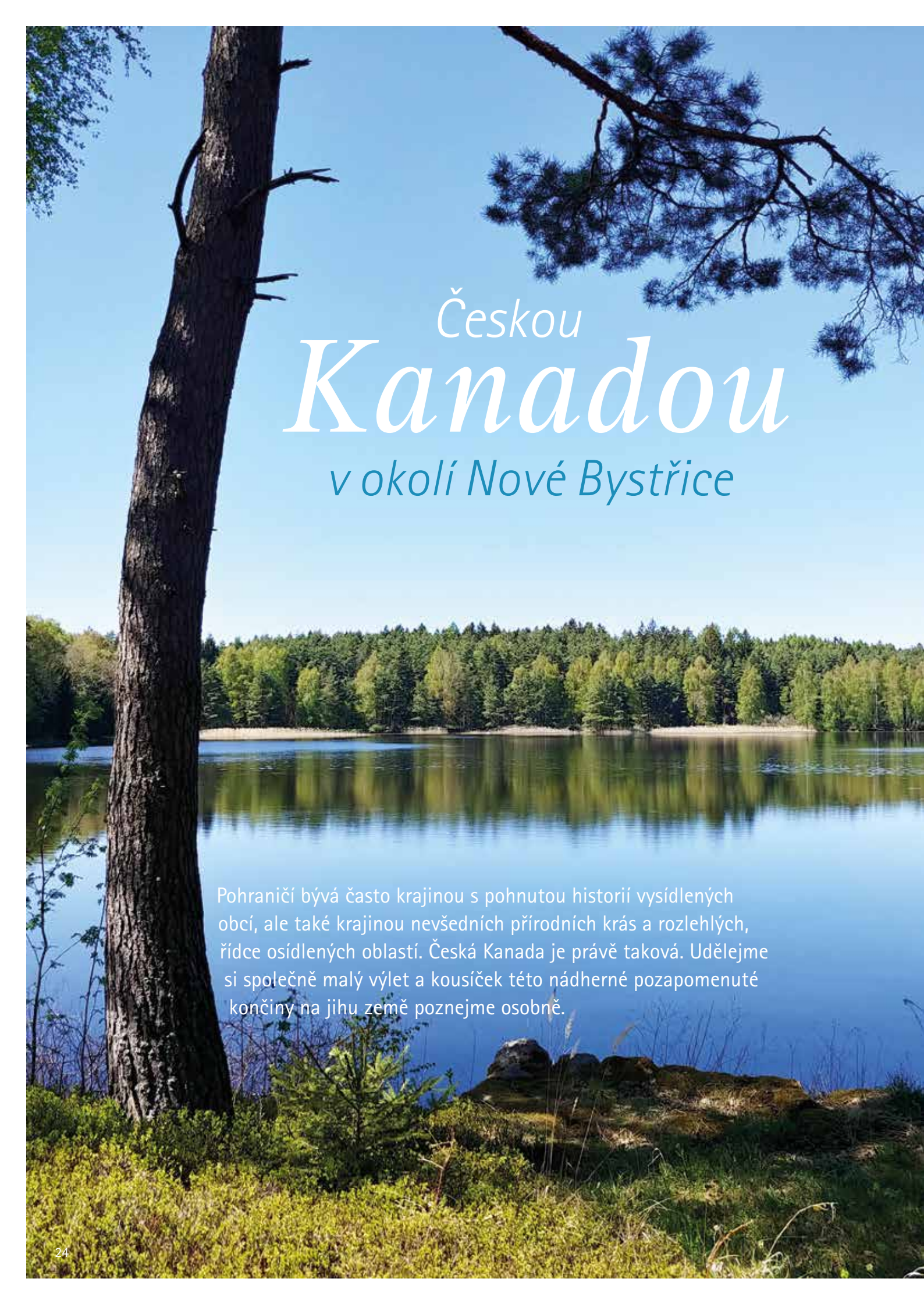
Podobně budeme postupovat u obmazového borůvkového krému. Na něj si nejdříve svaříme borůvky: vaříme za občasného míchání, aby se co nejvíce tekutiny, kterou borůvky pustí, odpařilo. K borůvkám přidáme polovinu množství 40% smetany, zahřejeme na 50 °C a přidáme předem namočené plátky želatiny, které necháme rozpustit. Tvaroh začneme šlehat s cukrem, postupně přidáváme zbylé množství 40% smetany a borůvkovou smetanu s želatinou. Vyšleháme krém, dáme pozor, abychom krém nepřeshlehali. Opět dáme do lednice, překryté fólií, alespoň na dvanáct hodin.

Korpus připravíme minimálně den předem před podáváním. Vejce a cukr prošleháme metlou, nad vodní lázní za stálého míchání přivedeme na teplotu 45 °C. Nesmíme směs přehřát a udělat míchaná vejce! Ohřátou vaječnou směs vyšleháme v robotu či mixérem do pevné nadýchané pěny, šleháme zhruba 10 až 15 minut. Při střední rychlosti postupně přiléváme olej a zašleháme. Mouku

předem promícháme s práškem do pečiva, pomocí stěrky ji ve dvou dávkách zapracujeme do těsta. Stěrku ji takzvaně zabalíme – vjedeme stěrku na dno, těsto podebereme a překlopíme směrem nahoru. Mísu si otáčíme a postup opakujeme, dokud není mouka řádně zapracovaná. Díky této technice neztratíme objem těsta, po upečení bude nadýchané. Formu nevymazáváme, dno i boky vyložíme pečicím papírem. Troubu předehřejeme na 170 °C horní i dolní ohřev nebo na 165 °C na horkovzduch. Pečeme 40 až 50 minut, teplota uvnitř by měla být 95 °C. Piškot necháme ve formě 10 minut na mřížce při pokojové teplotě, pak celou formu zabalíme do potravinářské folie a dáme do lednice vychladnout. Díky zabalení zůstane korpus vláčný.

Den předem si dort zkompletujeme: Pečicí papír stáhneme z korpusu a prořízneme ho na čtyři pláty, tvarohový krém rozdělíme na tři díly. Horní plát otočíme opečenou stranou dolů a naneseeme třetinu tvarohového vnitřního krému, položíme další plát korpusu a polovinu druhého dílu tvarohového krému, pak opatrně překlopíme ztuhlý želé blok doprostřed a naneseeme na něj tvarohový krém. Dáme třetí plát, tvarohový krém a konečně přiklopíme poslední částí korpusu. Zahladíme boky dortu, dáme okolo potravinářskou fólii, ideálně i dortový ráfek a naplněný korpus necháme několik hodin v lednici. Na vychladlý základ si naneseeme borůvkový krém, nejdříve na vrch a uhladíme. Pomocí cukrářského pytlíku a zdobící špičky ozdobíme boky dortu. Dort ozdobíme omytými a osušenými čerstvými borůvkami. Necháme minimálně šest hodin v lednici vychladnout. Tvarohový krém se krásně nasaje do korpusu a dort bude vláčný. Při podávání nenecháváme dort dlouho na teple.





Českou *Kanadou* v okolí Nové Bystřice

Pohraničí bývá často krajinou s pohnutou historií vysídlených obcí, ale také krajinou nevšedních přírodních krás a rozlehlých, řídce osídlených oblastí. Česká Kanada je právě taková. Udělejme si společně malý výlet a kousíček této nádherné pozapomenuté končiny na jihu země poznejme osobně.

Českou Kanadou se nazývá oblast na pomezí jižních Čech a jihozápadní Moravy, přibližně mezi městy Jindřichův Hradec, Nová Bystřice, Slavonice a Dačice. Možná vás zajímá, jak toto místopisné označení vzniklo. Vymyslel ho jindřichohradecký rodák a propagátor turistiky Jaroslav Arnošt Trpák, aby díky němu lépe propagoval svůj milovaný kraj mezi turisty a cestovateli. A ona místní krajina s chladnějším klimatem, vyšší nadmořskou výškou (kolem 600 m n. m.), velkou plochou hlubokých lesů, vodních ploch a žulových balvanů skutečně připomíná krajinu severoamerickou.

Zajímavých míst je tady opravdu hodně. Vyhledávaná je především rozsáhlá zřícenina hradu Landštejn. Nádherné je renesanční historické centrum města Slavonice. Milovníky nedávné historie pak jistě zaujme muzeum československého opevnění a ruiny zaniklé středověké vesnice Pfaffenschlag nedaleko Slavonic. Velmi známá je i keramikou proslulá osada Maříž nebo skaliska a balvany v lesích okolo Valtínova. Naprosto neopominutelná je pak úzkokolejná dráha z Jindřichova Hradce do Nové Bystřice a pomník fiktivního českého génia Járy Cimrmana u její zastávky Kaproun.

Výlet z Jindřichova Hradce k rybníkům u Nové Bystřice

Vypravme se teď během jednodenního výletu prozkoumat západní část České Kanady. Začneme v Jindřichově Hradci, kde nastoupíme do úzkokolejné dráhy. Vlaky tu jedou v obou směrech třikrát za den, my pojedeme hned tím prvním.

Ještě než vyrazíme, tak si ale řekněme něco o Jindřichově Hradci. Město je to historické, malebné, ani velké, ani malé. Často je o něm pojednáváno jako o historické perle jižních Čech, která láká návštěvníky svou jedinečnou atmosférou a bohatým kulturním dědictvím. Dominantou města je třetí největší hrado-zámecký komplex v České



**Možná vás při procházení
letité aleje, kterou stezka
vede, napadne otázka,
kam asi vedla, když
kousek odsud už je hranice
s Rakouskem.**

republice. Historické jádro, prohlášené za městskou památkovou rezervaci, přímo sousedí s rozlehlým rybníkem Vajgar, který dělí město na dvě části a dotváří jeho neopakovatelný ráz. Na důkladnou prohlídku města je třeba nejméně jeden den.

Ale my vyjedme v 9 hodin 9 minut z jindřichohradeckého nádraží na výlet do Nové Bystřice. V letošním roce se po letech odstávky znovu úspěšně rozjela místní úzkokolejka, a díky ní si můžeme užít neopakovatelnou, hodinu a půl dlouhou, jízdu divočinou do Nové Bystřice. Vlak jede pomalu, okna se mohou otvírat a pokud chcete, můžete se z nich také (opatrně) vyklánět a nechat si proudit vítr ve vlasech. Jízdné je více než

mírné a průvodčí a veškerý personál složený převážně z nadšenců a dobrovolníků vstřícný a příjemný.

Pokud máte železnici také rádi, můžete se na některých zastávkách, které už dávno nejsou obsazeny železničním personálem, ubytovat. Můžete tak být s železnici ve stálém kontaktu a cestu na vlak si zkrátit na absolutní minimum. Vzhledem k rychlosti jízdy, klikatící se trati a neustálému veselému troubení úzkokolejky vám žádný vlak rozhodně neujede – slyšíte ho často desítky minut před příjezdem na nádraží.

Z mnoha zastávek a stanic zmíníme jednu – je to zastávka Kaproun. Tady i bez vystoupení z vlaku můžete zhlédnout památník – otisk zadní části těla – upomínající na násilné vyloučení Járy Cimrmana z železniční přepravy tzv. detrainizací. Co se zde údajně odehrálo? V roce 1900 prý cestoval český velikán Jára Cimrman z Vídně do Prahy na premiéru své hry Němý Bobeš. Vlivem různých událostí uvízl v dolnorakouském Gmündu, odkud pak cestoval prvním ranním vlakem odjíždějícím tehdy kolem půl třetí ráno do Jindřichova Hradce. Protože už neměl peníze, tak jel bez jízdenky a předstíral spánek. A když vlakové četě došla při kontrole jízdenek s cestujícím bez

jízdenky trpělivost, tak vlak na kilometru 22,3 uprostřed hlubokých lesů zastavil a Cimrman byl z přepravy vyloučen. Za odjíždějícím vlakem hrozil pak prý utrženou brzдовou hadicí a křičel: *To je vrchol!* Proto je zastávka Kaproun vrcholem českých zastávek a přes léto je na ní také vrcholová kniha umístěna.



Zbytky základů a zarostlých rozvalin domů, procházíme zaniklou osadou Mnich.

orámovaná bílým písmenem "G". Pokud máte se sebou děti, využijte lušticí hru „Stezka pro malé Grázliky“, jež je ke stezce přidružená formou malých QR kódů na některých zastaveních. Pokud vše správně vylustíte, můžete si vyzvednout malou odměnu v informační centru na náměstí.

Nová Bystřice

Po příjezdu do historického městečka téměř na hranici s Rakouskem – Nové Bystřice – se ještě na nádraží můžete podívat, jak se lokomotiva přepřahá na druhý konec vlaku ke zpáteční jízdě, a u toho se občerstvit v novém turistickém nádražním bufetu. Pak už se vydejme na cestu. Půjďme po zelené naučné stezce, která začíná hned na nádraží. Je pojmenovaná podle místního všeobecně známého a často jmenovaného loupežníka Jana Jiřího Grasela – česky Grázla (odtud obecné označení špatného člověka). Ten se v roce 1814 skrýval v rasovně v dnešní Ovčárně severně od města. Stezka se třinácti zastaveními je značena žlutým terčem na hnědém podkladu,

Naučná trasa nás provede přes pěkně opravené historické náměstíčko a následně Vitorazskou ulicí vyvede na jih z města. Tady se otevírá pravá krajina České Kanady, i když zpočátku trochu pozměněná golfovým hřištěm a také neslavnými historickými událostmi. Možná vás při procházení letité aleje, kterou stezka vede, napadne otázka, kam asi vedla, když kousek odsud už je hranice s Rakouskem. Odpověď přijde brzy po vstupu do lesa v podobě zbytků základů a zarostlých rozvalin domů. Ano, procházíme zaniklou osadou Mnich. Je až neuvěřitelné, že zde, ve vzrostlém lese, stávala obec založena už na konci 12. století. V roce 1938 čítala 73 domů a 354 obyvatel. Součástí vesnice byl kostel sv. Jana

Jindřichův Hradec s rybníkem Vajgar v popředí





Jindřichohradecké úzkorozchodné dráhy představují unikátní technickou památku a zásadní turistický lákadlo regionu České Kanady. Systém tratí o rozchodu 760 mm se skládá ze dvou větví, které obě začínají v Jindřichově Hradce. Jižní větev o délce 33 km vede romantickou krajinou České Kanady do Nové Bystřice, zatímco severní větev směřuje přes Kamenici nad Lipou do Obrataně a měří 46 km. Po vážných finančních problémech z roku 2022, které vyústily v úpadek a dvouleté přerušení provozu, převzal dráhu nový provozovatel. Díky enormnímu úsilí stovek dobrovolníků se podařilo tratě obnovit a od jara roku 2026 byl spuštěn pravidelný sezonní provoz. Cestující se mohou svést jak motorovými vozy, tak i historickými parními vlaky, které vyjíždějí na trať během víkendů a speciálních akcí. Celý zážitek doplňuje možnost stylového ubytování přímo v nádražních budovách v některých zastávkách a pokračující tradice tisku původních lepenkových jízdenek na historickém stroji v Kamenici nad Lipou.

Křtitele, škola i hospodářské budovy a život zde plynul stejně jako v jiných obcích v okolí. Zánik obce nastal po druhé světové válce a odsunu původního německého obyvatelstva. K dosídlení došlo jen částečně, a nakonec byla obec v roce 1952 v důsledku vzniku přísně střeženého pohraničního pásma srovnána se zemí.

Z Mnichu pokračuje naučná stezka přibližně 3 km lesem k rybníkům Malý Proudny, Velký Proudny a Blanko. Les je zde spíše horského charakteru, i když žádné velké převýšení během výletu nezdoláváme. Tady, při procházení lesy s rybníky, borůvkami, bohatým mechovým a kapradinovým podrostem, si možná řeknete, že název Česká Kanada pro tento region je opravdu docela trefný. U posledního rybníka se naše kroky odpojí od Graselovy naučné stezky a přejdou na Stezku Českem (zelená značka), jež nás po asi dvou kilometrech přivede zpět

do Nové Bystřice. Celá trasa není víc než 10 km dlouhá a překonává jen 50 výškových metrů. Většina cesty vede po zpevněných nebo lesních cestách, a je tak nenáročná, že tady potkáte také rodiny s dětskými kočárky.

Zpátky můžete jet vlakem v 15⁰⁴, pokud se cestou moc nekocháte, nebo až v 19⁰⁴, a to si s klidem prohlédnete i Muzeum veteránů v Nové Bystřici zaměřené na americká auta, dáte si kávu a zmrzlinu v některé z kaváren anebo si cestu prodloužíte až do stanice Albeř (3 km navíc).

Přeji šťastnou cestu, přívětivé počasí a dobrou náladu. Výletům zdar!

Mgr. Petr Pavelčík, foto autor

Národný park Poloniny Divočina pod najtmavšou oblohou

Nekonečné bukové pralesy zapísané v UNESCO, majestátne zubry potulujúce sa divočinou, drevené kostolíky dýchajúce históriou a nočná obloha, na ktorej uvidíte tisíce hviezd. Národný park Poloniny je miestom, kde civilizácia ustupuje prírode a kde ticho má svoju vlastnú váhu. Tento najvýchodnejší kút Slovenska na hraniciach s Poľskom a Ukrajinou je skutočným útočiskom pre tých, ktorí hľadajú autentický pokoj.

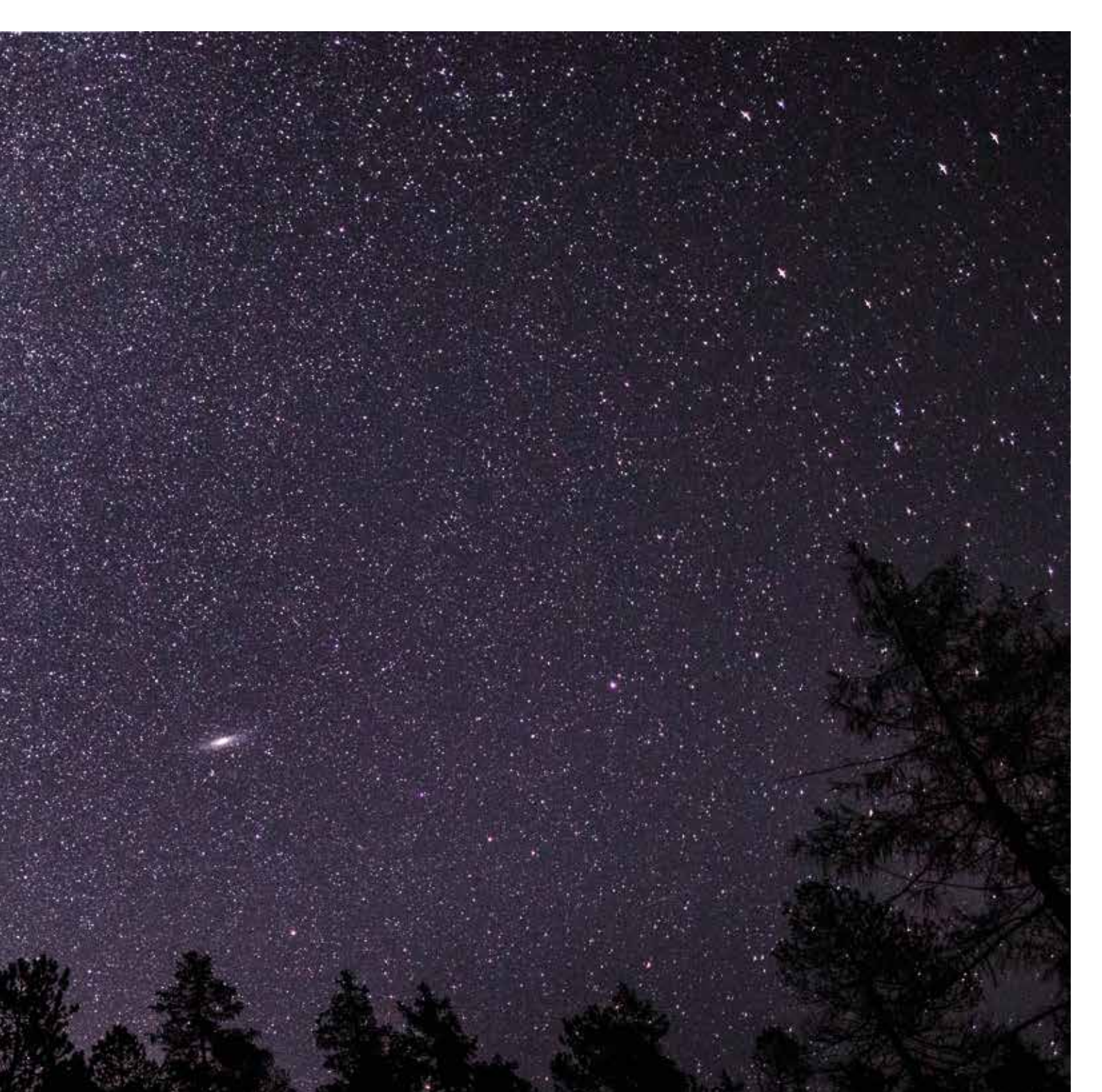
Od hradiska k romantickému sídlu

Poloniny, najvýchodnejšia a najredšie osídlená časť Slovenska, sa rozprestierajú na mieste, kde sa stretávajú hranice Slovenska, Ukrajiny a Poľska. Ležia v Prešovskom kraji a ich názov je odvodený od unikátnych vysokohorských lúk nad hornou hranicou lesa – polonín. Národný park bol vyhlásený v roku 1997. Z hľadiska prírodnej hodnoty patria Poloniny k svetovým unikátom, 80 percent parku tvoria lesy, kde prevládajú bukové porasty. Nachádza sa tu aj najväčšia koncentrácia pralesov. V roku 2007 boli pôvodné bukové lesy (pralesy Stužica, Havešová a Rožok) zapísané do zoznamu Svetového dedičstva UNESCO – stromy tu dosahujú stovky rokov.

Park je otvorený po celý rok, v zime slúži bežkárom, v lete turistom. Ponúka turistické aj cykloturistické trasy Karpatskej magistrály. Cyklochodníky tu majú viac ako 250 km, ale terén nie je náročný, užijete si tak krásne lesy a doliny a malebné výhľady. Unikátne poloninské cerkvi, ktoré predstavíme v tomto článku, sú spojené turistickým Chodníkom Ikon. Park osloví aj milovníkov hviezd – je výnimočný pre svoju neskutočne tmavú oblohu, kde je možno voľným okom pozorovať až 3000 hviezd.

Kráľovstvo zubra a tmavej oblohy

V parku nachádzame tisíce druhov organizmov, mnohé z nich endemity, ako napríklad druhy machu, lišajníku



a iných rastlín, všetky druhy mlokov, z hadov napríklad užovku stromovú. V roku 2004 bolo privezené aj malé stádo zubra hrivnatého – ide tak o jediné miesto na území Slovenska, kde sa tento zubor nachádza vo voľnej prírode. Na začiatku 20. storočia unikal zubor vyhynutiu o vlások, preto je jeho návrat do slovenskej prírody významným krokom v celosvetovej snahe zachrániť tento druh. Stretnutie s týmto majestátnym zvieratom v jeho prirodzenom prostredí je pre každého milovníka prírody nezabudnuteľným zážitkom.

Prirodzená nočná tma kvôli svetelnému znečisteniu na Slovensku už neexistuje. Ale v rámci Národného parku

nachádzame oblasť Parku tmavej oblohy Poloniny, čo je miestom s minimálnym svetelným smogom. Prvý slovenský kozmonaut Ivan Bella je jeho patrónom. Ide tak o najtmavšie miesto na Slovensku. Astronómovia aj romantici tu môžu pozorovať vesmír v jeho plnej kráse. Mliečna cesta je výborne viditeľná a aj bez ďalekohľadu sú vidieť tisíce hviezd. Profesionálne sa pozorovaniu venujú astronómovia na Kolonickom sedle, ktoré spadá pod Vihorlatskú hvezdáreň v Humennom. V observatóriu sa celoročne uskutočňujú zaujímavé vzdelávacie programy pre verejnosť.

Ďalším unikátom tohto parku je Starina, najväčšia vodná nádrž na pitnú vodu na Slovensku a zároveň najväčší

zdroj pitnej vody v strednej Európe. Uprostred hôr pôsobí ako obrovské modré zrkadlo. Hoci kúpanie v nej nie je povolené, výhľady na jej hladinu obklopenú hustými lesmi sú fascinujúce.

Architektúra zrodená z dreva

Prvé stopy osídlenia nachádzame na konci mladšej doby kamennej. Ďalšie správy, ktoré máme, sú zo stredoveku. Napríklad obec Ulič je prvýkrát písomne spomínaná už v roku 1451 a dodnes ponúka návštevníkom odpočinok v prírode aj športovú turistiku. Vývoj ovplyvnila aj valašská kolonizácia v 15. a 16. storočí etnikom označovaným ako Ruthéni či Rusíni. Svedectvom umu miestnych obyvateľov sú drevené pravoslávne a gréckokatolícke kostolíky, ktoré iste oceňujú milovníci histórie, architektúry aj umenia. Kostolíky



Uličské Krivé, obec pomenovaná údajne podľa krívajúceho pastiera, skrýva Chrám sv. Michala Archanjela z roku 1718.

sú postavené výhradne z dreva, často bez použitia jediného klinca.

Medzi národné kultúrne pamiatky patrí napríklad Cerkev svätého Michala archanjela v obci Topoľa, postavená v roku 1700. V interiéri nájdeme barokový hlavný oltár a ikonostas z 18. storočia. V obci Ruský Potok nájdeme rovnako pomenovanú cerkev z roku 1740,

tiež s ikonostasom z 18. storočia. A obec Uličské Krivé, pomenovaná údajne podľa prvého osadníka, krívajúceho pastiera, skrýva Chrám sv. Michala Archanjela, postavený v roku 1718 na mieste pôvodného staršieho kostola. Jeho architektonické riešenie pôsobí masívnym dojmom a aj tu nájdeme ikonostas. V chráme sa dodnes konajú pravidelné bohoslužby, ale je prístupný aj turistom.



Miestne dedinky si zachovávajú svoj ráz a človek má pocit, ako keby sa v nich čas zastavil. V oblasti je možné ochutnať tradičné rusínske špeciality ako je mačanka, tatarčané pirohy alebo holubky. Ochutnajte túto výbornú kuchyňu a spoznajte Poloniny aj cez jedlo.

Cesta do ticha

Pre milovníkov turistiky je povinnou jazdou výstup na Kremenec – najvyšší vrch národného parku, kde sa stretávajú nielen hranice troch štátov: Slovenska, Poľska a Ukrajiny, ale aj hranice troch národných parkov: Národný park Poloniny, Bieszczadský národný park a Užanský národný park. Vrchol nájdeme vo výške 1 221 m n.m. Trasy vedú cez pralesné porasty, ktoré vás pohltia svojou energiou a vlhkým vzduchom presýteným vôňou dreva.



**Zubor unikol vyhynutiu o vlások.
Stretnutie s týmto majestátnym
zvieratom je nezabudnuteľným
zážitkom.**

Pre tých, ktorí chcú byť oslnení krásnymi výhľadmi, poskytuje park nádherné nové vyhlídky, ako Biele kamene, v Kolonici, v Kalnej Roztoke alebo vyhlídka v Uličskom Krivom. Sadnite si, kochajte sa pohľadom a užite si chvíľu ticha a rozjímania.

Národný park Poloniny je oblasťou, kde sa história nepíše do kameňa, ale do letokruhov starých bukov. Či už hľadáte samotu na horských hrebeňoch, fascinujúci pohľad na hviezdnu oblohu alebo pokoru v tieni drevených chrámov, Poloniny vás presvedčia, že sú tým najdivokejším a najúprimnejším kútom Slovenska.

Simona Matúšová, foto: AdobeStock a GettyImages



Sbohem, igelitové sáčky

Včelí vosk

je malý zázrak přírody. Krásně voní, odpuzuje vlhkost a přirozeně chrání potraviny před pachy. Zkuste si vytvořit voskované ubrousky.

V obchodech nebývají zrovna nejlevnější, ale my vám ukážeme, jak si je vyrobit v kuchyni doslova za hubičku.



... vyrobte si
doma alternativu



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 pomoci 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?

Kostku včelího vosku (seženete ji na internetu nebo přímo u včelaře), 100% bavlněnou látku, nůžky, struhadlo, pečicí papír, štětec nebo mašlovačku a plech na pečení.



Z látky vyprané

v ekologickém pracím prostředku vystříhnete rozměr, který potřebujete, maximálně ve velikosti plechu. Nemusíte látku nijak začišťovat, protože vosk, který se do ní nasaje, zamezí jejímu páráni.



Plech vyložte

pečicím papírem a položte na něj látku. Na ni rovnoměrně rozmístěte nastrouhaný včelí vosk.



Troubu předehřejte

na 150 °C a vložte plech dovnitř. Vosk se rozpustí velmi rychle, tak od trouby neodcházejte. Jakmile je vosk tekutý, vyndejte plech a mašlovačkou vosk rychle rozetřete i tam, kam sám nezatekl, hlavně do rohů a ke krajům.



Pokud vosk

během práce zatuhne, vraťte ubrousek na chvíli do trouby. Poté ho opatrně zvedněte za rohy, nechte okapat přebytečný vosk a chvíli počkejte, než vosk zatuhne. Nebojte, ruce si nespálíte. A máte hotovo.



Jak o ubrousek pečovat?

Nedávejte ho do myčky, na topení ani na přímé sluníčko. Lednice mu nevadí. Když po čase vosk popraská, vložte ubrousek mezi dva pečicí papíry a přehlejte ho. Bude zase jako nový. Nebalte do něj syrové maso, aromatické zralé sýry nebo potraviny s plísní.

POMŮCKA: ANKH, APE, BALD, BH, SD	HRA S MALÝM MÍČEM	VZNEŠENÁ MÝŠLENKA	1. DÍL TAJENKY		OBLÉK- NOUT	OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	INICIÁLY HERCE PELLARA	DRUH LAMY	PŘÍRODO- VĚDEC		POHÁDKOVÝ KAMARÁD JERRYHO	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	VRCH OKRES HRADEC KRÁLOVÉ		ŘÁJ	ZALOŽENÝ ZKR.	3. DÍL TAJENKY	ZNATELNÁ
ALKOHOLIC- KÝ NÁPOJ Z JALOVICE				ZRCADLENÍ						TITULNÍ ZKR.				ŘECKÝ BAJKAŘ				
PŘEDLOŽKA				TÝKAJÍCÍ SE DIPLOMU NEMOCNICE S POLIKLIN.						2. DÍL TAJENKY				RUSKÁ CHATA ČÁST PRAHY 5				
VODNÍ ROSTLINA							FIBICHOVA SKLADBA PŘÍTAKÁNÍ					KYTOVAT SOUHLAS						
GOETHŮV HRDIN, KT. ZAPRODAL DUŠI PEKLU						BRZY NĚMECKY OPAK PŘED					FRANC. FILOZOF MPZ SVAZJUSKA					INICIÁLY KYTARISTY RAKA ŠIKMÁ		
	ŠPANĚLSKÁ TELEVIZE	INIC. MOD. PODLAHY KRÁL ZVÍŘAT			ZAHRYZNUT TEČKA ZASTAR.										ZN. KANCEL. POTŘEB MPZ RUMUNSKA			
PRKENNÉ STROPY				IN. MODER. ANDĚLA MLÉČNE NÁPOJE			CHEMICKÁ ZNAČKA STŘÍBRA			MÍSTNÍ								
MIMO OBJEKT						„Podle vzhledu... (tajenka 1–3).“ arménské přísloví								TÝKAJÍCÍ SE LOSA				LIDOOP ANGLICKY
FRANCOUZ- SKÁ ZNAČKA MINERÁLNÍ VODY														VĚTRÍK BÁSNICKY	PANIČKA PSA FIKA OLDŘICH DOMÁCKY			
	UMĚLA STAVBA K ZADRŽE- NÍ VODY	KÓD SLOV. KORUNY EVROPSKÉ PENÍZE												SLOV. PŘED- LOŽKA VE TVŮRCE ORLOJE		INIC. FOTB. PANENKY NÁDOBY NA POPEL		
VYDÁVAT VZDECHY						OBLEČENÍ KNIŽNÉ	INICIÁLY SKLADA- TELE SOUKUPA	ZNAČKA NEALKO- HOLICKÉHO PIVA	DĚTSKÝ ZÁSYP		SYMFON. ORCHESTR HL. MĚSTA PRAHY	VĚTVE INICIÁLY HEREČKY ZEDNÍČKOVÉ						
PŘEMĚNĚ- NÁ HORNINA					KŮLNÁ NÁREČNÉ FRANCOUZ. MALÍŘ					ÚZEMÍ V BELGII								OBYVATEL HANÉ
PLOŠNÉ MÍRY SLOVEN.				POHOŘÍ ZUB LATINSKY						OZNAČENÍ ZKR. SEVERŠTÍ PAROHÁČI				NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR. DEKL				
ZASTŘÍT							NOVINY TAJEMSTVÍ KNIŽNÉ					ULTRAFIA- LOVÝ ZKR. CITOSLOVCE SKŘÍPÁNÍ			PLEVEL ZBĚHOVEC KAVKAZSKÝ HUD. NÁSTR.			
	MPZ BELIZE	PŘÍTEL BARBIE EGYPTSKÝ BŮH				BYK ŠPANĚLSKY UKAZOVACÍ ZÁJMENO				ŠITÍM VPRAVIT SUMERSKY BŮH VOD					NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V ŽIVNOSTEN. LIST ZKR.			
TMÁVOVLA- SÁ ŽENA							PŮVODNÍ OBYVATEL PYRENEJ. POLOOSTR.						VEŠKERÁ					
ZNAČKA HEKTARU				TĚLOCVIČNÁ POLOHA			ZNAČKA ČESKÝCH NAKLADNÍCH AUT						PŘEHRADA NA VLTAVĚ					

Křížovky jsou nevýherní.

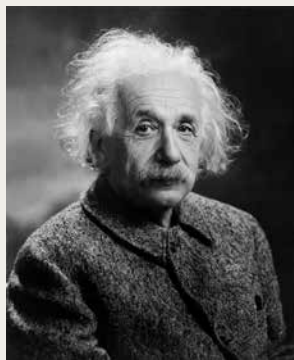


Řešení z minulého čísla:

„Bolavé oko je viditelné, bolavé srdce nikoliv.“
africké přísloví

POMŮCKA: ANKH, APE, BALD, BH, SD	HRA S MALÝM MÍČEM	VZNEŠENÁ MYŠLENKA	1. DÍL TAJENKY		OBLÉK- NOUT	OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	INICIÁLY HERCE PELLARA	DRUH LAMY	PŘÍRODO- VĚDEC		POHÁDKOVÝ KAMARÁD JERRYHO	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	VRCH OKRES HRADEC KRÁLOVÉ		RÁJ	ZALOŽENÝ ZKR.	3. DÍL TAJENKY	ZNATELNÁ
ALKOHOLIC- KÝ NÁPOJ Z JALOVCE				ZRCADLENÍ						TITULNÍ ZKR.				ŘECKÝ BAJKAŘ				
				TÝKAJÍCÍ SE DIPLOMU						2. DÍL TAJENKY				RUSKÁ CHATA				
PŘEDLOŽKA				NEMOCNICE S POLIKLIN.										ČÁST PRAHY 5				
VODNÍ ROSTLINA							FIBICHOVA SKLADBA					KYTOVAT						
							PŘÍTAKÁNÍ					SOUHLAS						
GOETHŮV HRDINA, KT. ZAPRODAL DUŠÍ PEKLU						BRZY NĚMECKY					FRANC. FILOZOF						INICIÁLY KYTARISTY RAKA	
						OPAK PŘED					MPZ SVAZJUSKA						ŠIKMÁ	
	ŠPANĚLSKÁ TELEVIZE	INIC. MOD. PODLAHY			ZAHRYZNUT										ZN. KANCEL. POTŘEB			
		KRÁL ZVÍŘAT			TEČKA ZASTAR.										MPZ RUMUNSKA			
PRKENNÉ STROPY				IN. MODER. ANDĚLA			CHEMICKÁ ZNAČKA STŘÍBRA			MÍSTNÍ								
				MLÉČNÉ NÁPOJE														
MIMO OBJEKT						„(Tajnička 1–2).“								TÝKAJÍCÍ SE LOSA				LIDOOP ANGLICKY
FRANCOUZ- SKÁ ZNAČKA MINERÁLNÍ VODY						Anatole France								VĚTRÁK BASNICKY	PANIČKA PSA FIKA			
														OLDŘICH DOMÁCKY				
	UMĚLÁ STAVBA K ZADRŽE- NÍ VODY	KÓD SLOV. KORUNY											SLOV. PŘED- LOŽKA VE			INIC. FOTB. PANENKY		
		EVROPSKÉ PENIZE									TVŮRCE ORLOJE				NÁDOBY NA POPEL			
VYDÁVAT VZDECHY						OBLEČENÍ KNIŽNÉ	INICIÁLY SKLADA- TELE SOUKUPA	ZNAČKA NEALKO- HOLICKÉHO PIVA	DĚTSKÝ ZÁSYP		SYMFON. ORCHESTR HL. MĚSTA PRAHY	VĚTVE						
												INICIÁLY HEREČKY ZEDNÍČKOVÉ						
PŘEMĚNĚ- NÁ HORNINA					KŮLNÁ NÁREČNÉ					ÚZEMÍ V BELGII								OBYVATEL HANĚ
					FRANCOUZ. MALÍŘ													
PLOŠNÉ MÍRY SLOVEN.				POHOŘÍ						OZNAČENÍ ZKR.				NILSKÝ KŘÍŽ				
				ZUB LATINSKY						SEVERŠTÍ PAROHÁČI				DEKL				
ZASTŘÍT							NOVINY					ULTRAFIA- LOVÝ ZKR.				PLEVEL ZBĚHOVEC		
							TAJEMSTVÍ KNIŽNÉ					CITOSLOVCE SKŘÍPÁNÍ				KAVKAZSKÝ HUD. NÁSTR.		
	MPZ BELIZE	PŘÍTEL BARBIE				BÝK ŠPANĚLSKY					ŠITÍM VPRAVIT					NĚMECKÁ PŘEDLOŽ. V		
		EGYPTSKÝ BŮH				UKAZOVACÍ ZÁJMENO					SUMERSKÝ BŮH VOD					ŽIVNOSTEN. LIST ZKR.		
TMÁVOVLA- SÁ ŽENA							PŮVODNÍ OBYVATEL PYRENEJ. POLOOSTR.						VEŠKERÁ					
ZNAČKA HEKTARU				TĚLOCVIČNÁ POLOHA			ZNAČKA ČESKÝCH NAKLADNÍCH AUT						PŘEHRADA NA VLTAVĚ					

Křížovky sú nevyherné.



Riešenie z minulého čísla:

„Hodnota človeka nie je v tom,
čo urobil pre seba, ale pre iných.“

Albert Einstein

Albert Einstein (1879–1955) byl teoretický fyzik, jeden z nejvýznamnějších vědců všech dob, nositel Nobelovy ceny za fyziku. Mezi jeho příspěvky fyzice patří speciální teorie relativity, kvantování elektromagnetického pole a vysvětlení fotoelektrického jevu, vysvětlení Brownova pohybu a především obecná teorie relativity.

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

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE



Přijímáme nové
pacienty.
Kontakty najdete
přes QR kód.

