ISSN 1803-7267 MK ČR E 18760

Dialog

share for care edition 4 2026

Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Novinky

Připravujeme nové středisko na Slovensku

Téma

Historie dialýzy: Jak vznikla léčba nahrazující funkci ledvin

Recepty

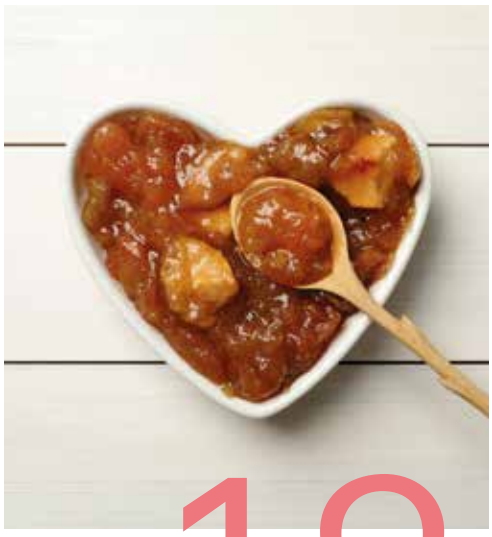
Symfonie podzimních chutí při ledvinové dietě

Klinická psycholožka Helena Petrová

Rady pro zvládnutí podzimní změny nálad

14 Psychologie

Rady pro zvládnutí
podzimní změny nálad



Téma 8

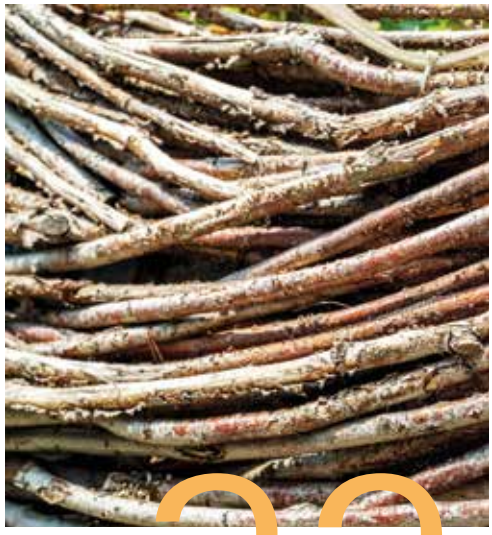
Brambory
při ledvinové dietě:
Jak snížit obsah draslíku

Vaříme s Evou 18

Symfonie
podzimních chutí

22 Share for Care

Objevte svět
digitálních asistentů

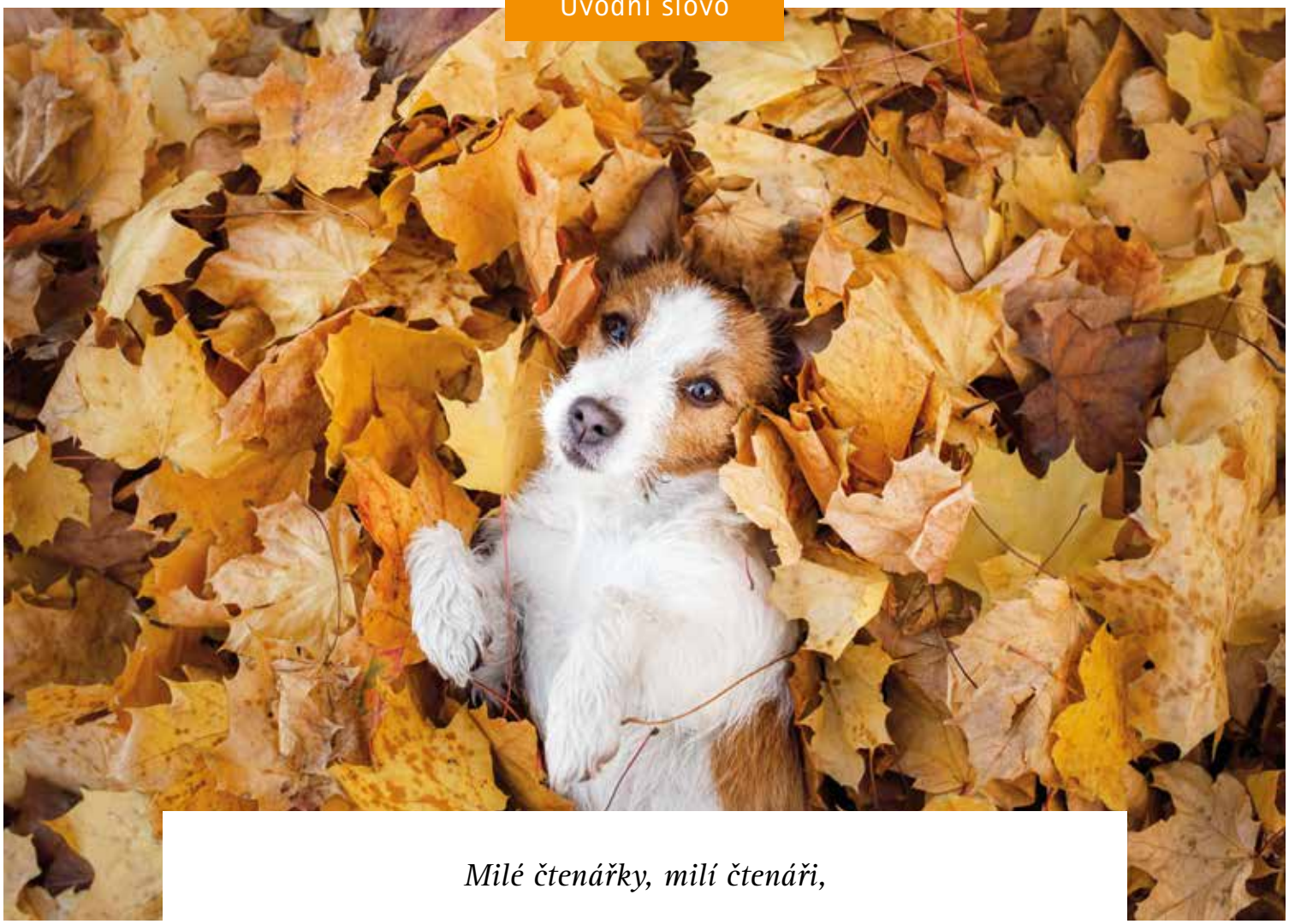


Cestujeme 28

Kremnica –
Zlatá rozprávka ukrytá
v lone Kremnických vrchov

Jak na to 32

Z procházky
rovnou k tvoření:
Vyrobte si vlastní
korpus na věnec



Milé čtenářky, milí čtenáři,

podzim je obdobím proměn. Dny se pomalu zkracují, rána bývají chladnější a příroda kolem nás se zbarvuje do pestré palety odstínů. Možná je to právě podzim, který nám nejvíce připomíná, že změna je přirozenou součástí života. A že i když něco končí, otevírá se prostor pro nové zážitky, setkání a důvody k radosti. Nezapomínejme hledat důvody, jak si i malými detaily můžeme zpříjemnit každý jeden den.

Nové stránky časopisu Dialog přinášejí témata, která informují, inspirují i pomáhají v každodenním životě. Těšit se můžete na aktuality, článek o historii dialýzy a také na zodpovězení vašich otázek v poradně. Zvláštní pozornost si zaslouží článek připravený ve spolupráci s naší nutriční specialistkou. Zaměřili jsme se na brambory, surovinu, kterou nemusíte vyřadit z jídelníčku ani při ledvinové dietě. Zpracovali jsme praktické rady, jak při přípravě brambor snížit obsah draslíku, a srozumitelná doporučení pro každodenní stravování. Věříme, že pro mnoho z vás bude článek užitečným pomocníkem.

Přejeme vám příjemné podzimní dny, pevné zdraví a mnoho okamžiků, které zahřejí i během sychravého počasí.

Magdaléna Valíková, šéfredaktorka

Dialog · Magazín nejen pro dialyzované pacienty. Vychází jednou za tři měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267 · **Redakční rada:** Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Roman Kantor; Ing. Ondřej Macourek; Ing. Lucie Kocourková a PhDr. Jana Hičíková · **Šéfredaktorka:** Magdaléna Valíková · **Redakce:** Ing. Lucie Kocourková, Jana Jílková, Mgr. Helena Petrová, Simona Matúšová, Ing. Eva Mašová, Mgr. Petr Pavelčík · **Design:** Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cindr · **Vydavatel:** B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika, IČ: 61856827, DIČ: CZ61856827, Tel. +420-271 091 111, dialog.cz@bbraun.com, www.bbraun-avitum.cz. Veškeré články publikované v tomto magazínu mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Veškerá doporučení uveřejněná v tomto magazínu týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů. Redakční a obsahová uzávěrka: 9. září 2026.

Na Myjave vzniká nové dialyzačné stredisko B. Braun Avitum

Vizualizácia dialyzačného strediska až bude pripravené privítať prvých pacientov

Spoločnosť B. Braun Avitum buduje v areáli Nemocnice s poliklinikou Myjava nové moderné dialyzačné stredisko. Rekonštrukciou bývalého transfúzneho centra vznikne pracovisko so 14 dialyzačnými a dvoma izolačnými miestami, nefrologickou ambulanciou, bezbariérovým vstupom a moderným zázemím pre pacientov aj zdravotnícky tím. Otvorenie je plánované na koniec roka 2026.

„Naším cieľom je pacientom okrem odbornej starostlivosti poskytnúť komplexnú nefrologickú starostlivosť, a to nielen preventívnu a predialyzačnú starostlivosť, ale aj dialyzačné služby s dôrazom na zvýšenie kvality života. Dôležité je pre nás hľadať také riešenie, ktoré bude čo najlepšie zodpovedať zdravotnému stavu, životnej situácii a osobným potrebám pacienta," vysvetľuje Innet Lajtmanová, lekárka a členka lekárskej rady B. Braun Avitum.

Nové stredisko významne posilní dostupnosť špecializovanej starostlivosti pre pacientov z okresov Myjava, Senica a Skalica.

Individuálna starostlivosť vrátane domácej dialýzy

B. Braun Avitum chce na Myjave ponúknuť komplexnú nefrologickú starostlivosť s dôrazom na individuálne potreby pacientov, kvalitu života a možnosť domácej dialýzy. Súčasťou modernej nefrologickej starostlivosti je aj možnosť domácej dialýzy, ktorá môže niektorým pacientom pomôcť lepšie zladiť liečbu s bežným životom," vysvetľuje Innet Lajtmanová, lekárka a členka lekárskej rady B. Braun Avitum.

Investícia do komfortného zázemia pre pacientov aj personál

Do nového pracoviska investuje B. Braun Avitum približne 1,4 milióna eur. Trenčiansky samosprávny kraj projekt podporí sumou 65 tisíc eur a priestory ponechá spoločnosti v dlhodobom nájme. Región tak získa moderné dialyzačné stredisko, ktoré ponúkne dôstojné, bezpečné a funkčné prostredie pre pacientov aj personál.

Dialyzačné strediská B. Braun ako symbol kvalitnej starostlivosti

B. Braun Avitum je poskytovateľom špičkovej nefrologickej starostlivosti. Na českom a slovenskom trhu pôsobíme už od roku 1994 a neustále rozširujeme sieť dialyzačných stredísk, nefrologických ambulancií a transplantačných poradní.

Lucie Kocourková

Slávnostné poklepanie základného kameňa

„Pre pacientov nielen z okresu Myjava, ale aj zo susedných okresov Senica a Skalica, ktoré patria do Trnavského kraja, je veľmi pozitívnou správou, že toto dialyzačné stredisko by malo začať fungovať už koncom roka," povedal trenčiansky župan Jaroslav Baška (druhý zľava).

Důstojný domov až do posledních dnů: B. Braun Avitum podpořil mobilní hospic v Třinci

Primář dialyzačního střediska B. Braun Avitum předává šek ředitelce mobilního hospicu Medica

Společnost B. Braun Avitum podpořila Mobilní hospic Medica Třinec. Symbolický šek vychází z loňského ocenění Stavba roku města Třince a pomůže podpořit paliativní péči u pacientů v závěru života přímo v jejich domovech.

„Dialýza dokáže pacientům výrazně prodloužit a často i zkvalitnit život. Přesto přicházejí chvíle, kdy další léčba už nemá smysl a je potřeba změnit cíl péče," vysvětluje Roman Kantor, vedoucí lékař dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Třinci.

V takových případech přebírá pacienta mobilní hospic, který poskytuje odbornou zdravotní péči, úlevu od bolesti a podporu celé rodině. „Doma má člověk klid, blízké a pocit bezpečí. Naší rolí je zajistit, aby pacient netrpěl a rodina na péči nebyla sama," říká ředitelka hospice Andrea Szymeczek.

Jak probíhá předání pacienta do péče hospice

„Jakmile se společně shodneme na paliativním přístupu a ukončení dialyzační léčby, kontaktujeme tým mobilního hospice. Ten pacienta plně přebírá do své péče a my se již na léčbě dále nepodílíme. Hospic naváže kontakt s rodinou, provede návštěvu doma a nastaví další péči," popisuje fungování MUDr. Kantor.

„Vzpomínám na pacientku, která byla dlouhá léta dialyzována. V závěru života byla ve velmi těžkém stavu a dialýza pro ni znamenala utrpení. Po dohodě s rodinou jsme léčbu ukončili a pacientku předali do péče mobilního hospice. Zemřela doma, bez bolestí, v náručí manžela. Ten nám později přišel poděkovat. Pro nás je to potvrzení, že takový postup má hluboký smysl," dodává Kantor.

Dar je vyjádřením respektu ke každodenní práci hospice a potvrzením, že kvalitní zdravotní péče má mnoho podob – od vysoce specializované léčby až po citlivou podporu v posledních dnech života.

Odpovídá MUDr. Roman Kantor

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

Jsem na HDF (hemodiafiltraci) třetí rok. Při otáčkách nad 250 se mi po 1 až 1,5 hodině udělá fyzicky špatně. Klesne mi krevní tlak, dostanu nával horka s pocením a nemůžu dýchat. Je možné zůstat na HDF i při otáčkách 250? Nebo raději přejít na HD (hemodialýzu)?

Potíže, které popisujete při zvýšení průtoku krve nad 250 ml/min, nejsou běžné a určitě je vhodné je podrobně probrat s Vaším nefrologem a personálem dialyzačního střediska. Příznaky jako pokles krevního tlaku, nával horka, pocení a pocit nedostatku vzduchu mohou mít různé příčiny. Nemusí souviset přímo s metodou HDF, ale například s rychlostí ultrafiltrace, nastavením dialýzy, stavem cévního přístupu, srdeční funkcí nebo individuální reakcí organismu na vyšší průtoky.
Obecně platí, že HDF lze provádět i při nižších průtocích krve, pokud je léčba dostatečně účinná a pacient ji dobře toleruje. Vyšší průtoky obvykle umožňují dosáhnout většího konvekčního objemu a některých výhod této metody, ale není vhodné za každou cenu usilovat o vysoké hodnoty, pokud vyvolávají závažné obtíže. Přechod z hemodiafiltrace na klasickou hemodialýzu proto nebývá automaticky nutný. Nejprve je vhodné zjistit, zda lze:

- upravit parametry HDF,
- snížit rychlost ultrafiltrace,
- upravit celkovou délku dialýzy,
- zkontrolovat cévní přístup a jeho průtok,
- případně vyloučit jiné příčiny obtíží, zejména kardiovaskulární.

Pokud se ukáže, že potíže souvisejí skutečně s HDF a přetrvávají i po úpravě parametrů, může být v některých případech vhodné vrátit se ke klasické HD. Toto rozhodnutí by však mělo vycházet z celkového posouzení Vašeho stavu a účinnosti dialýzy. Doporučuji proto požádat Vašeho nefrologa o rozbor průběhu dialýz právě v době, kdy se obtíže objevují. Důležité bude zjistit, zda dochází ke změnám krevního tlaku, objemu tekutin, saturace kyslíkem nebo jiných parametrů.
Přeji Vám, aby se podařilo najít nastavení dialýzy, které bude účinné a zároveň dobře snášené.

Měla jsem ledvinový kámen v močových cestách. Co jíst, nebo nejíst, aby se to neopakovalo?

Po prodělaném ledvinovém kameni je vhodné zaměřit se především na prevenci vzniku dalších kamenů. Největší význam má dostatečný pitný režim. Většině pacientů doporučujeme přijímat tolik tekutin, aby vymočili alespoň 2 až 2,5 litru moči denně. Vhodná je zejména voda, neslazené čaje a slabě mineralizované vody. Co se týče stravy, neexistuje jedno univerzální doporučení, protože záleží na složení kamene.
Obecně však platí:

- omezit nadměrné solení,
- nepřehánět to s masem a uzeninami,
- udržovat pestrou stravu s dostatkem ovoce a zeleniny,
- nepřijímat nadměrné množství slazených nápojů,
- nezvyšovat ani výrazně nesnižovat příjem vápníku bez doporučení lékaře.

Pokud byl kámen zachycen a analyzován, je vhodné znát jeho složení. Například doporučení pro kalcium-oxalátové, urátové nebo infekční kameny se v některých detailech liší.
Jestliže šlo o první kámen, často postačí zvýšit příjem tekutin a dodržovat výše uvedená opatření. Pokud se kameny opakují, může být vhodné doplnit metabolické vyšetření, včetně 24hodinového sběru moči, aby bylo možné doporučení více přizpůsobit konkrétní příčině.

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

Napište nám do Poradny na www.ledviny.cz

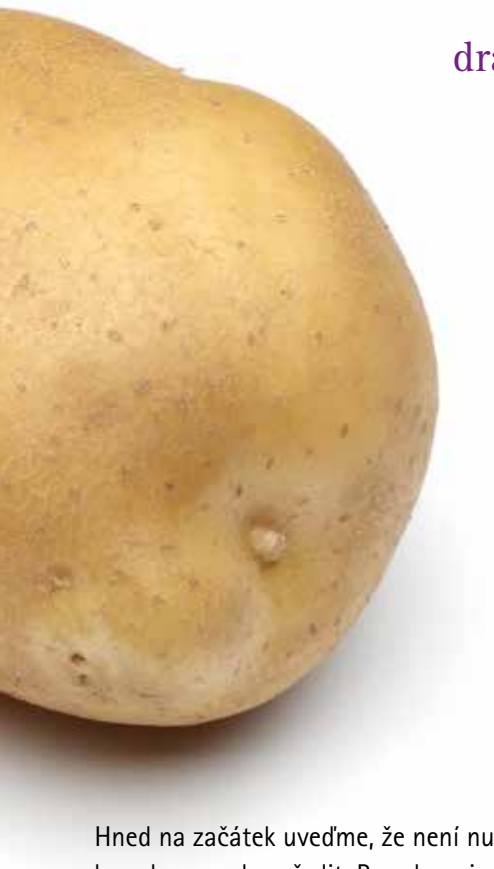
Poštou: Redakce časopisu Dialog,
B. Braun Avitum, V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4
E-mailem: dialog.cz@bbraun.com, dialog.sk@bbraun.com
Dotazy můžete též předat personálu dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

Brambory při ledvinové dietě

Jak snížit obsah draslíku

Brambory patří mezi oblíbenou součást nejen české kuchyně. Přestože se jedná o zdravou potravinu, pacienti s chronickým onemocněním ledvin nebo na dialýze by měli při jejich konzumaci dbát na množství draslíku, které brambory obsahují. Jeho množství je ale možné při přípravě pokrmu několika způsoby ovlivnit. Je tedy nutné brambory při ledvinové dietě z jídelníčku vyřadit?

O nutnosti omezení rozhodují výsledky krevních testů a nutriční specialista. Pokud jsou hladiny draslíku v normě, není obvykle důvod brambory z jídelníčku vyřazovat.



Hned na začátek uveďme, že není nutné brambory zcela vyřadit. Brambory jsou přirozeným zdrojem zejména sacharidů, vlákniny, vitaminu C, řady minerálních látek, zejména draslíku a v menším množství vitaminů skupiny B. Jsou přirozenou součástí zdravého a vyváženého jídelníčku mnoha lidí, a to i díky jejich jednoduché přípravě.

Samotná konzumace brambor ledvinám neškodí. Nutriční specialisté naopak upozorňují, že není vhodné vyřazovat rostlinné potraviny bez jasného důvodu. Problematické mohou být spíše vysoce zpracované bramborové výrobky s vysokým obsahem soli, tuku nebo dalších přidaných látek, jako jsou smažené bramborové lupínky.

Draslík v bramborách: Kdy je potřeba zvýšené opatrnosti?

Brambory obsahují relativně vysoké množství draslíku. Zdravé ledviny přebytečný draslík z organismu odvádějí, ale při pokročilejším onemocnění ledvin může docházet k jeho hromadění v krvi. Pacienti na dialýze a s chronickým onemocněním ledvin by neměli ledviny velkým množstvím minerálních látek, jako je právě draslík, fosfor, či sodík, zatěžovat.

Jak snížit obsah draslíku v bramborách?

Brambory je možné připravit na nespočet způsobů i variant. Jejich přípravou můžeme ovlivnit i množství obsaženého draslíku. Nejúčinnější je:

- brambory oloupat,
- nakrájet je na menší kousky,
- následně je máčet ve vodě (2 hodiny nebo přes noc),
- vařit je ve větším množství vody,
- vodu po louhování vždy slít a dále ji nepoužívat a brambory vařit v nové vodě.

Výzkumy ukazují, že právě krájení a louhování ve vodě dokážou obsah draslíku významně snížit. Máčením brambor 2 až 4 hodiny a následným vařením ve větším množství nové vody se může množství draslíku snížit přibližně o 20 %, při delším máčení až o 50 %. Smažením nebo pečením se množství draslíku v bramborách téměř nesníží.

Množství draslíku

v klasických bramborách nebo batátech je téměř totožné. Přibližné množství draslíku v jedné 300g porci je 1,0 až 1,2 g. Doporučená denní dávka draslíku závisí na hladině draslíku v krvi, většinou do 2 g/den.

Pozor na průmyslově zpracované bramborové výrobky

Zatímco vařené nebo pečené brambory mohou být vhodné i pro dietu šetřící ledviny, opatrní by měli být pacienti u průmyslově zpracovaných výrobků. Brambůrky, hranolky, krokety nebo některé mražené polotovary mohou obsahovat velké množství soli, tuku a dalších přídatných látek. U pacientů s onemocněním ledvin bývá právě nadměrný příjem soli jedním z faktorů, které zatěžují ledviny, kardiovaskulární systém a zhoršují hypertenzi.

Brambory ano, ale vždy podle individuálních doporučení

Stejně jako u ostatních doporučení a omezení u ledvinové diety platí, že neexistuje univerzální pravidlo pro všechny. Nutnost omezení draslíku závisí na stadiu onemocnění, výsledcích laboratorních vyšetření i celkovém zdravotním stavu.

Brambory nemusí být automaticky na seznamu zakázaných potravin. Při správné přípravě a vhodné velikosti porce mohou být součástí pestrého jídelníčku i u řady pacientů s chronickým onemocněním ledvin.

Magdaléna Valíková

Článek vznikl ve spolupráci s nutriční specialistkou B. Braun.

Kolffova umělá ledvina

Na její výrobu použil nizozemský lékař Willem Johan Kolff celofánová střívka určená na klobásy, díly z pračky nebo části motorů. Přístroj, který je dnes umístěn v Rijksmuseu Boerhaave v Leidenu, dokázal krev skutečně čistit.

Foto Rob Koopman, Leiderdorp, Netherlands / Wikimedia Commons.

Historie dialýzy

Jak vznikla léčba nahrazující funkci ledvin

Dialýza dnes zachraňuje a prodlužuje život milionům lidí po celém světě. Jen málokdo si však uvědomuje, že ještě před necelými sto lety znamenalo selhání ledvin téměř vždy rozsudek smrti. Cesta k současné podobě dialyzační léčby byla dlouhá a plná pokusů, omylů i výjimečných lidských příběhů.

Co je dialýza a odkud pochází její název

Slovo dialýza pochází z řeckého výrazu *dialýsis*, který znamená „oddělení" nebo „rozpuštění". Už samotný název vystihuje princip této metody – oddělování škodlivých látek z krve pomocí polopropustné membrány. Dialýza je metoda, která nahrazuje některé funkce ledvin, zejména očišťování krve od odpadních látek, regulaci tekutin a udržování vnitřní rovnováhy organismu. Dnes na dialyzační léčbu pravidelně dochází přibližně 3,2–3,5 milionu pacientů po celém světě.

Počátky dialýzy: od chemie k medicíně

Základy dialýzy položil v polovině 19. století skotský chemik Thomas Graham. Při svých experimentech zkoumal, jak různé látky procházejí přes polopropustnou membránu. Rozlišil malé částice, které membránou projdou, a větší, které zadrženy zůstanou. Graham tento proces nazval dialýza a už tehdy předpokládal, že by jednoho dne mohl sloužit také k léčbě selhání ledvin. Na využití v medicíně si však svět musel ještě několik desetiletí počkat. Na přelomu 19. a 20. století začali vědci experimentovat s dialýzou u zvířat. První dialyzační přístroje byly velmi jednoduché a spíše laboratorní povahy. V roce 1924 provedl německý lékař Georg Haas první dialýzu u člověka s těžkým selháním ledvin. Přestože se podařilo krev částečně vyčistit, pacienti tehdy léčbu nepřežili. Tyto pokusy ale přinesly velmi cenné poznatky a posunuly vývoj dál.

Willem Kolff a vznik umělé ledviny

Zásadní zlom přišel během druhé světové války. Nizozemský lékař Willem Johan Kolff, dnes označovaný jako „otec umělé ledviny", vyvinul první funkční dialyzátor. Kvůli nedostatku materiálů improvizoval. Používal celofánová střívka původně určená na klobásy, díly z pračky nebo části motorů. Přesto se mu podařilo vytvořit přístroj, který dokázal krev skutečně čistit. V roce 1945 Kolff úspěšně dialyzoval pacientku v hlubokém bezvědomí způsobeném selháním ledvin. Žena se po několikahodinové dialýze probudila a žila ještě řadu let. Poprvé v historii se tak dialýza stala metodou, která zachránila lidský život.

První cévní vstupy

V následujících desetiletích se dialýza začala postupně rozšiřovat. Vývoj se zaměřil nejen na samotné přístroje, ale také na bezpečný cévní vstup, bez kterého by pravidelná léčba nebyla možná. V 60. letech vznikly první arteriovenózní shunty a krátce poté arteriovenózní fistule, které se používají dodnes. Umožnily pacientům podstupovat dialýzu opakovaně a dlouhodobě. Dialýza se tak přesunula od akutní záchrany života k dlouhodobé léčbě, která umožňuje stabilní život i při selhání ledvin.

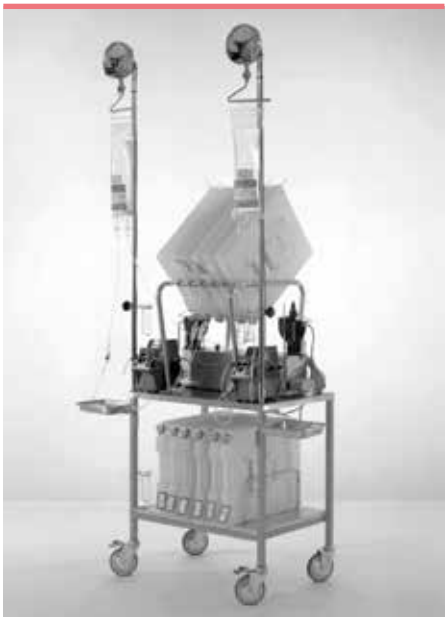
Vývoj dialýzy ve 20. století

Od 70. let 20. století se dialyzační léčba rychle přibližovala dnešní podobě. Výrazně se zlepšily dialyzační membrány, kontrola množství tekutin, bezpečnost přístrojů i komfort pacienta. Dnes jsou k dispozici vysoce účinné metody, jako je hemodiafiltrace, moderní monitoro-

1924 Aparatura použitá německým lékařem Georgem Haasem

1943 Kolffova umělá ledvina a první úspěšné dialyzace

1967 Přístroj na peritoneální dialýzu



Zdroje: kidneycareuk.org/kidney-disease-information/treatments/dialysis-80-years-of-the-artificial-kidney/ a www.ajkd.org/article/S0272-6386(07)00116-3/fulltext

Poprvé v historii dialýza zachránila lidský život:

V roce 1945 Kolff úspěšně dialyzoval pacientku v hlubokém bezvědomí způsobeném selháním ledvin. Žena se po několikahodinové dialýze probudila a žila ještě řadu let.

vací systémy a léčba přizpůsobená individuálním potřebám pacientů. Dialýza je díky nim stále účinnější a zároveň šetrnější k organismu.

Kam směřuje dialýza dnes

Současný vývoj se zaměřuje nejen na zdravotní přínos, ale také na šetrnost k životnímu prostředí. Jedno dialyzační ošetření totiž vyžaduje značné množství vody, energie a spotřebního materiálu. V dialyzačních střediscích B. Braun Avitum monitorujeme a snižujeme spotřebu vody a elektrické energie, zajímáme se o to, jak šetříme materiály, dále optimalizujeme dopravu s ohledem na nižší produkci skleníkových plynů a snižujeme objem nebezpečného odpadu. Rovněž informujeme pacienty o našem environmentálním závazku a pravidelně školíme personál, jak se v souvislosti s těmito procesy a postupy chovat v každodenní praxi. Všechny tyto parametry lze nasměrovat k větší udržitelnosti nefrologické péče, tedy k celkovému konceptu, kterému říkáme zelená dialýza.

B. Braun jako symbol kvalitní péče

Na českém a slovenském trhu B. Braun Avitum působí již od roku 1994 a neustále rozšiřujeme síť dialyzačních středisek, nefrologických ambulancí a transplantačních poraden. Poskytuje komplexní zdravotnickou péči na špičkové úrovni. Dialyzační střediska B. Braun tvoří rozsáhlou síť pracovišť, poskytujeme komplexní péči pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin ve všech stádiích nemoci. Nabízíme všechny běžné i pokročilé metody léčby, ať už se jedná o lékovou terapii, hemodialýzu, hemodiafiltraci i peritoneální dialýzu. Zároveň podporujeme i pacienty, kteří se rozhodnou pro domácí dialýzu.

Cílem moderní dialýzy je:

- zachovat vysokou úroveň bezpečnosti a kvality léčby
- snižovat spotřebu vody a energie
- omezovat množství odpadu
- zefektivňovat technologické i organizační procesy

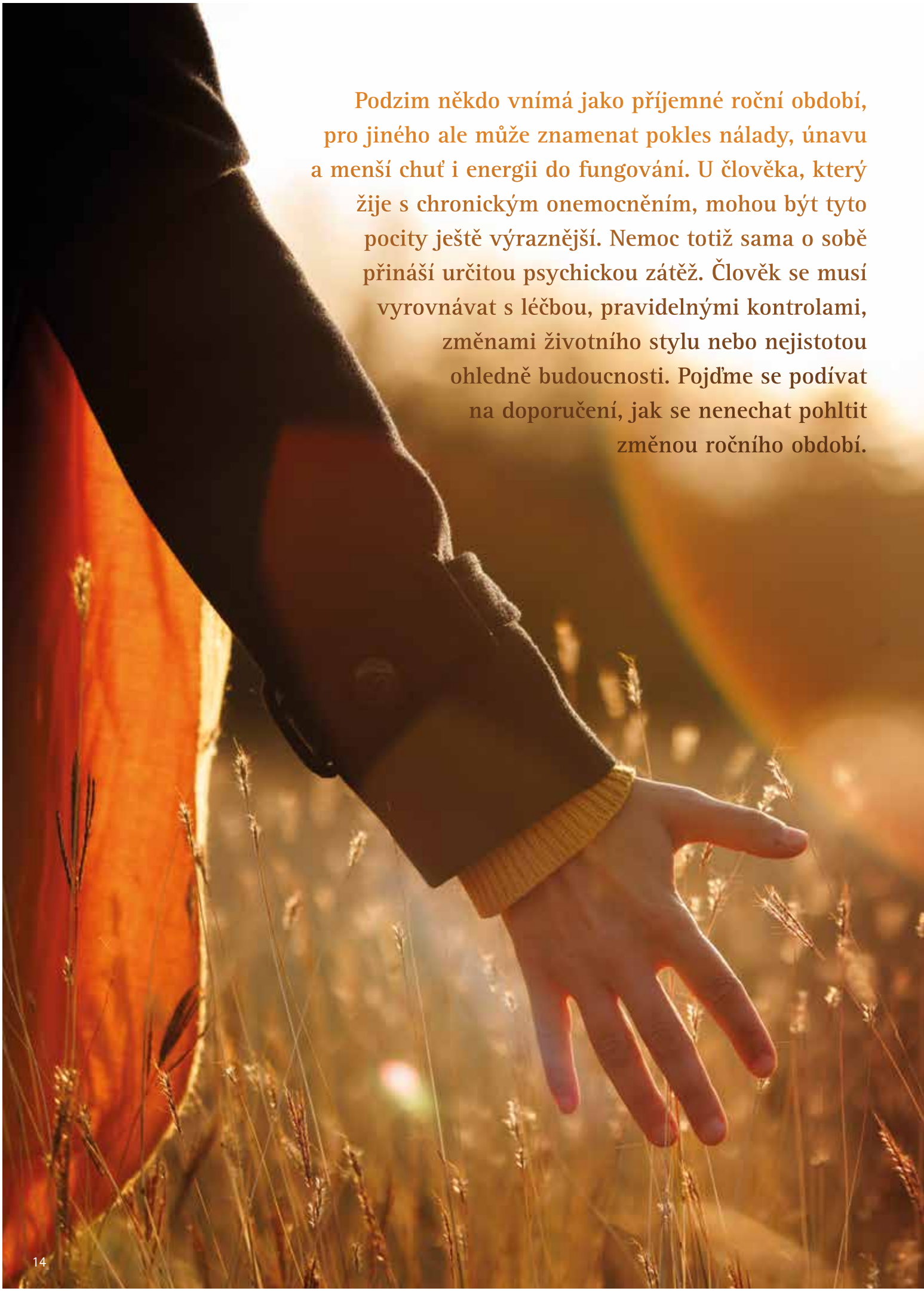
Dialýza tak dnes není jen příběhem medicínského pokroku, ale také hledání rovnováhy mezi účinnou léčbou a odpovědným přístupem k budoucím generacím.

Magdaléna Valíková

1971 Přístroj na peritoneální dialýzu

1991 První dialyzační středisko B. Braun Avitum v Budapešti

2026 Současnost dialyzačních středisek B. Braun Avitum



Podzim někdo vnímá jako příjemné roční období, pro jiného ale může znamenat pokles nálady, únavu a menší chuť i energii do fungování. U člověka, který žije s chronickým onemocněním, mohou být tyto pocity ještě výraznější. Nemoc totiž sama o sobě přináší určitou psychickou zátěž. Člověk se musí vyrovnávat s léčbou, pravidelnými kontrolami, změnami životního stylu nebo nejistotou ohledně budoucnosti. Pojďme se podívat na doporučení, jak se nenechat pohltit změnou ročního období.

Jak zvládnout podzimní změny nálad

S příchodem podzimu se zkracuje doba denního světla. A denní světlo je tím, co ovlivňuje naše biologické hodiny, regulaci spánku a bdění. Někteří lidé proto začnou být ospalejší, unavenější, hůře se soustředí nebo mají menší motivaci k aktivitám, které jim dříve dělaly radost.

Je důležité si uvědomit, že určitá míra podzimního zpomalení je normální. Člověk nemusí být každý den stejně výkonný a není nutné se za horší náladu kritizovat. Pokud ale smutek, beznaděj nebo ztráta zájmu o běžné činnosti přetrvávají delší dobu a výrazně zasahují do života, je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Chronické onemocnění psychiku zatěžuje

Život s chronickým onemocněním ledvin vyžaduje dlouhodobou adaptaci. Člověk může mít obavy z dalšího vývoje nemoci, z výsledků vyšetření nebo z toho, jak nemoc ovlivní jeho práci, rodinu a každodenní život. Některé dny může mít více energie, jindy naopak může pociťovat výraznou únavu.

Proto je důležité nesrovnávat se s lidmi kolem sebe. To, že druhý zvládne celý den pracovat, sportovat, a večer ještě vyrazit za zábavou, neznamená, že totéž musíte zvládnout i vy. Přijetí vlastních možností není rezignace. Je to způsob, jak se svou nemocí zacházet realisticky a šetrně.

Co může pomoci?

Pokud vám to zdravotní stav dovoluje, choďte ven během dne a vystavujte se dennímu světlu – ideálně dopoledne nebo kolem poledne, kdy je den nejjasnější a je nejvíce světla. I kratší procházka může být přínosná. U chronicky nemocných je však vždy důležité přizpůsobit délku a intenzitu aktivity aktuálnímu zdravotnímu stavu a doporučení lékaře.

Udržujte pravidelný režim. Pravidelná doba vstávání, jídla, odpočinku a usínání pomáhá vytvořit pocit stability. Pravidelnost může být obzvlášť důležitá v období, kdy máme méně energie a motivace.

Dopřejte si každodenní malé radosti. Nemusí jít o nic velkého. Káva nebo čaj s blízkým člověkem, čtení oblíbené knihy, poslech hudby, sledování filmu, tvoření nebo krátké setkání s přáteli mohou mít větší význam, než si uvědomujete. Při plánování aktivit samozřejmě respektujte svá zdravotní omezení a doporučení lékaře.

Nezůstávejte sami. Chronické onemocnění může člověka postupně izolovat. Někdy se pacienti začnou vyhýbat společnosti, protože jsou unavení, nechtějí mluvit o svém zdravotním stavu nebo mají pocit, že svým příběhem ostatní obtěžují. Kontakt s lidmi, kterým člověk důvěřuje, je však důležitou psychickou oporou.

Mluvte o tom, co prožíváte.

Není nutné být stále statečný. Strach, smutek, vztek nebo únava jsou přirozené reakce na dlouhodobou zátěž. Sdílení těchto pocitů s partnerem, rodinou, přáteli, psychologem nebo zdravotníkem může přinést úlevu a někdy také nový pohled na situaci.

Kdy už nejde jen o podzimní chmury

Je rozdíl mezi přechodným poklesem nálady a depresí. Zpozornět by všichni měli tehdy, pokud smutek, prázdnota nebo podrážděnost trvají týdny, pokud aktivity, které je dřív těšily, je těšit přestanou, pokud se dostaví nespavost, případně nechutenství. Varovným signálem je i apatie, nezájem o okolní dění a podobně.

U člověka s chronickým onemocněním je navíc někdy obtížné rozlišit psychickou únavu od únavy související se zdravotním stavem. Proto není dobré všechny změny automaticky přičítat psychice nebo naopak nemoci. Vysloveně varovnými signály jsou pocity beznaděje, úvahy o tom, že život nemá smysl, nebo myšlenky na vlastní smrt či sebepoškození, v takových případech je potřeba vyhledat odbornou pomoc bez odkladu.

Podzim nemusí být obdobím, které musíme jen „přežít"

Možná nejde o to podzimní chmury za každou cenu zahnat. Mnohem užitečnější může být přijmout, že některá období jsou náročnější, a přizpůsobit tomu svůj životní režim. Pro člověka s chronickým onemocněním to znamená také respektovat vlastní tělo a jeho limity.

Na druhou stranu však není nutné se obávat všech drobných výkyvů nálad. I ty k životu patří. Navíc psychická odolnost neznamená, že člověk nikdy není smutný či unavený. Znamená spíše schopnost všimnout si, co se s námi děje, neklást na sebe nepřiměřené nároky a v případě potřeby si říct o pomoc. I malá změna každodenního režimu může být prvním krokem k tomu, aby podzim přinesl nejen kratší dny, ale také prostor pro zklidnění, odpočinek a péči o sebe.

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.

Osmisměrka

TAJENKA: „Učení v mládí je (TAJENKA 1), učení ve stáří (TAJENKA 2)" *čínské přísloví*

R	M	A	G	N	I	F	I	C	I	E	N	C	E	V	I	D	E	N	C	E
T	I	Ř	A	M	Z	I	N	D	U	S	T	R	I	A	L	I	Z	A	C	E
Y	T	V	R	Á	V	S	E	N	R	A	T	T	K	I	N	E	T	I	K	A
K	U	A	E	Í	D	Y	R	T	N	A	M	I	C	T	O	R	I	S	O	F
Í	O	K	V	N	D	O	K	O	N	A	L	Á	N	A	C	N	N	T	A	R
N	N	G	O	Ý	D	H	K	M	Í	O	E	O	P	V	L	A	L	R	D	U
B	B	I	F	L	B	E	Y	K	N	Í	P	U	L	O	E	Z	O	U	O	S
E	O	L	E	I	N	U	L	K	O	N	N	Č	Í	S	CH	P	V	S	U	T
S	Z	G	S	G	E	L	A	Í	T	Á	H	E	S	E	Í	Á	Z	K	Č	R
O	V	A	O	H	N	I	C	E	N	V	L	N	N	R	N	T	P	A	O	A
R	I	M	J	T	O	E	O	Ž	A	O	S	Í	Ě	E	E	E	A	N	V	C
P	T	E	N	I	D	Z	Á	B	T	K	Z	K	N	T	Ž	K	N	I	Á	E
Í	I	Š	Í	N	D	V	E	Š	L	N	O	O	Í	N	E	O	P	D	N	Ž
B	R	Í	Í	G	D	C	O	N	E	I	M	O	B	I	L	N	Í	I	Í	É
U	E	K	S	O	I	P	O	B	Í	Z	Č	K	K	A	N	Z	Í	Ř	P	N
R	P	O	R	T	A	U	P	R	I	N	C	E	Š	Z	T	P	E	C	C	A
B	A	A	Š	A	T	A	N	O	I	T	C	E	J	R	E	T	N	I	U	M
O	A	K	I	N	A	CH	E	M	O	R	E	A	D	E	M	O	R	D	N	A

ACCEPT, AEROMECHANIKA, ANDROMEDA, ANTONÍN, APERITIV, APOŠTOL, BENZÍN, CEDNÍK, DOKONALÁ, DOUČOVÁNÍ, EŠALON, EVIDENCE, FRUSTRACE, GILGAMEŠ, HEULIEZ, HNĚTENÍ, ILONKA, IMOBILNÍ, INDUSTRIALIZACE, INTERJECTION, JOSEFOV, KINETIKA, KLNOUT, KŠTICE, LEŽENÍ, LIGHTING, LOLARD, LUPÍNKY, MAGNIFICIENCE, MANÉŽE, MANTRY, NATAŠA, NAZPÁTEK, NEKONAT, NESVÁR, NOCLECH, OBLIČEJE, OBRUBÍ, ODVÁŽNÁ, OHNICE, OZOBAT, PLÍSNĚNÍ, PORTAUPRINCE, PROSEBNÍK, PŘÍZNAK, ŘIDINA, SHOZENÍ, SIROTCI, TRUSKA, UBÝVAT, UČENÍK, VENDELÍN, ZAINTERESOVATI, ZINKOVÁNÍ, ZMAŘIT, ZOBNOUTI, ZPEVNIT, ZVOLNIT

NÁVOD: Luštěte ve všech osmi směrech a ze zbylých písmenek čtěte po řádcích tajenku.

Sudoku

		3			2			
	2		5		9	4		
				1		7	2	5
	9					8		6
	3	8			1	5	7	
	7	5	9		3		4	2
		6	1		4	3	9	7
5		9	2			6	8	
3	1		8	9		2		4

SNADNÉ

					9		1	
				5				
	8			1	7	4		
		4		7				6
			6	9			7	
9		7		3	4	1		
8				6	3		5	2
			7	4			8	
	3	9	8	2			4	

PRŮMĚRNÉ

	9	3			4		2	
				5				
	1		2				4	3
		8		1			7	
					8			4
2			9					
	3				1		9	
			4		3	8	5	
7				2	5			

OBTÍŽNÉ

Podzimní symfonie chutí

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

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.

Foto Eva Mašová a gettyimages

Tvarohové rohlíčky s jablečným džemem

Červená jablka nastrouháme nahrubo i se slupkou, zakapeme citronovou šťávou, promícháme s cukrem a kořením a necháme hodinu přikrytá odstát. Jablka mezitím pustí šťávu. Na mírném plamenu vše vaříme, dokud jablka nejsou měkká a voda se neodpaří. Hotový džem by měl být kompaktní, neměla by z něj vytékat šťáva. Po uvaření z džemu vyndáme tobolku kardamomu.

V míse smícháme hladkou mouku, vychlazené máslo a tvaroh, přidáme vejce, špetku soli a vypracujeme hladké těsto. Musíme pracovat rychle, aby máslo příliš nezměklo, těsto by pak nelistovalo. Těsto zabalíme do folie nebo ho dáme do uzavíratelné misky, necháme ho odpočinout v lednici do druhého dne.

Druhý den těsto na moukou vysypaném válu vyválíme do tenka, třikrát přeložíme a dáme ještě na hodinu do lednice odpočinout. Těsto si rozdělíme na čtyři kusy. Každý kus vyválíme do kruhu, 2 až 3 mm tlusté těsto. Těsto rozdělíme na osm dílů – trojúhelníků. Do širší části dáme lžičku vychlazeného jablečného džemu a stočíme rohlíčky. Dáváme je na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme je do růžova 20 až 25 minut v troubě vyhřáté na 175 °C. Upečené rohlíčky posypeme moučkovým cukrem.

Nutriční hodnoty na jeden kus: energie: 118 kcal, bílkoviny: 2 g, sacharidy: 10 g, tuky: 8 g, vláknina: 1 g, fosfor: 21 mg, draslík: 28 mg

Tip: Připravte si větší dávku jablečného džemu a zavařte jej k pozdějšímu použití. Zásoby se během zimy budou hodit.

Ingredience / 32 rohlíčků

korpus

- 250 g hladké mouky
- 250 g másla
- 250 g plnotučného tvarohu v kostce
- 1 vejce
- špetka soli
- 15 g cukru moučka na posypání upečených rohlíčků

jablečný džem

- 350 g strouhaných jablek i se šťávou
- 30 g cukru
- 10 g vanilkového cukru
- 10 g šťávy z citronu
- 0,5 g skořice
- 1 tobolka kardamomu

Pomalu dušené hovězí na cibuli s rozpečenou bagetou

Nakrájíme maso na kostky a zprudka ho opečeme na olivovém oleji ze všech stran. Dáme je stranou, a do hrnce vložíme cibuli nakrájenou na tenké klínky. Lehce ji osolíme a necháme zesklovatět. Vrátíme zpět do hrnce maso, přidáme máslo a zaprášíme vše moukou. Mouku zapražíme a zalijeme vše červeným vínem, které necháme odpařit.

Přidáme najemno nakrájený česnek, dijonskou hořčici, bobkový list, snítku tymiánu. Lehce směs dosolíme, opepříme, promícháme a nakonec zalijeme asi litrem vody. Promícháme a přiklopíme poklicí. Přesuneme do trouby na 150 °C, pečeme tři hodiny pod poklicí do měkka. Občas zkontrolujeme a promícháme, podle potřeby podlijeme. Voda by se měla během pečení odpařit, omáčka by měla být po zredukování hustá a krémová.

Nakrájené plátky bagety naskládáme navrch omáčky a posypeme je nahrubo nastrouhaným sýrem. Dáme zapéct do trouby pod gril.

Ingredience / 4 porce

- 800 g hovězího masa (krk)
- 20 g olivového oleje
- 20 g másla
- 600 g cibule
- 15 g dijonské hořčice
- 100 g červeného vína
- 1 bobkový list
- snítka tymiánu
- 6 g česneku
- 20 g hladké mouky
- 100 g bagety
- 80 g goudy 30%
- pepř a sůl

Tip:
Na přípravu hovězího na cibuli je ideální použít litinový hrnec či pekáč.

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 658 kcal, bílkoviny: 49 g, sacharidy: 29 g, tuky: 36 g, vláknina: 5 g, fosfor: 602 mg, draslík: 974 mg

Pomazánka jako peříčko

V míse smícháme smetanový jogurt, smetanu, sůl a našleháme vše do krému. Sítko položíme na čistou mísu, vyložíme ho čistým plátnem, dáme do něj našlehanou směs, zavážeme plátno a necháme do druhého dne v lednici vykapat. Druhý den vybalíme vykapaný krémový sýr z plátna a přesuneme ho do uzavíratelné mísy. V lednici nám vydrží čerstvý i několik dní.

Ingredience / 12 porcí

- 200 g smetany 31 %
- 330 g bílého smetanového jogurtu
- 2 g soli
- pažitka na ozdobu

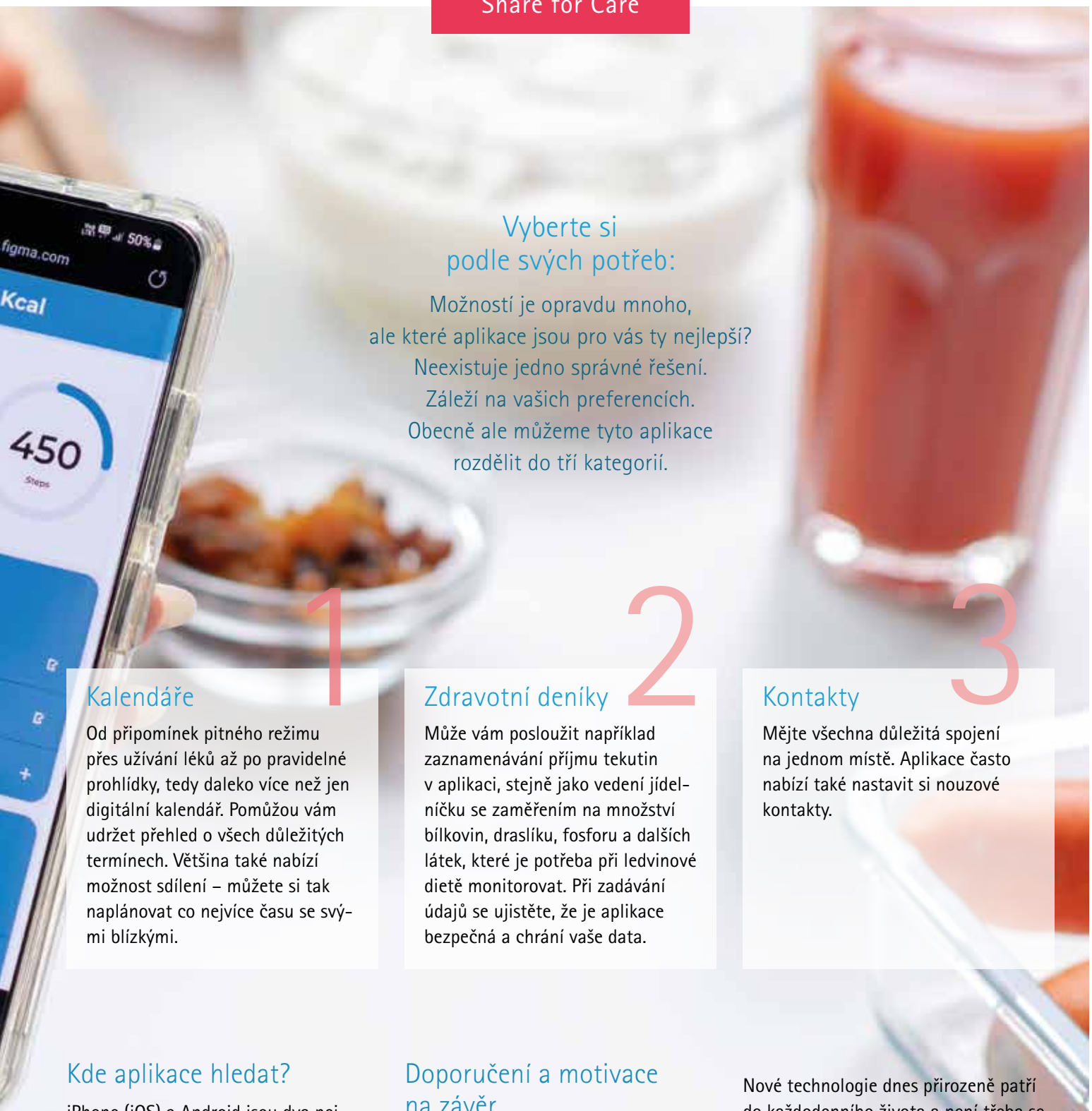
Nutriční hodnoty na jednu porci:
energie: 83 kcal, bílkoviny: 2 g,
sacharidy: 2 g, tuky: 8 g, vláknina: 0 g,
fosfor: 38 mg, draslík: 53 mg

Objevte svět digitálních asistentů

Žijeme v digitální době. Napříč generacemi používáme chytré telefony, tablety nebo počítače v mnoha každodenních situacích. S nimi spjaté aplikace dokážou být kromě zábavy i užitečným nástrojem. Pomoc mohou nabídnout i chronickým pacientům. Ptáte se jak?

I pro pacienty na dialýze mohou být digitální nástroje velkou podporou. Čím přesnější data aplikacím nabídneme, tím jsou spolehlivější. Velmi oblíbené jsou proto chytré hodinky a náramky, které dokážou měřit kroky, srdeční tep, krevní tlak nebo sledovat kvalitu vašeho spánku. Umožňují lépe plánovat, sledovat důležité hodnoty a mít vše srovnané na jednom místě.

Hned na úvod je ale dobré doplnit zásadní věc. Aplikace jsou pomocníkem, jakýmsi orientačním rámcem, ze kterého můžeme čerpat informace. Digitální nástroje ale nenahrazují lékaře – údaje z aplikací či chytrých náramků vám v dialogu s lékařem mohou pomoci, ale spoléhat se jen na technologii, s ohledem na váš zdravotní stav nebo medikaci, nelze.



Vyberte si podle svých potřeb:

Možností je opravdu mnoho,
ale které aplikace jsou pro vás ty nejlepší?
Neexistuje jedno správné řešení.
Záleží na vašich preferencích.
Obecně ale můžeme tyto aplikace
rozdělit do tří kategorií.

1 Kalendáře

Od připomínek pitného režimu přes užívání léků až po pravidelné prohlídky, tedy daleko více než jen digitální kalendář. Pomůžou vám udržet přehled o všech důležitých termínech. Většina také nabízí možnost sdílení – můžete si tak naplánovat co nejvíce času se svými blízkými.

2 Zdravotní deníky

Může vám posloužit například zaznamenávání příjmu tekutin v aplikaci, stejně jako vedení jídelníčku se zaměřením na množství bílkovin, draslíku, fosforu a dalších látek, které je potřeba při ledvinové dietě monitorovat. Při zadávání údajů se ujistěte, že je aplikace bezpečná a chrání vaše data.

3 Kontakty

Mějte všechna důležitá spojení na jednom místě. Aplikace často nabízí také nastavit si nouzové kontakty.

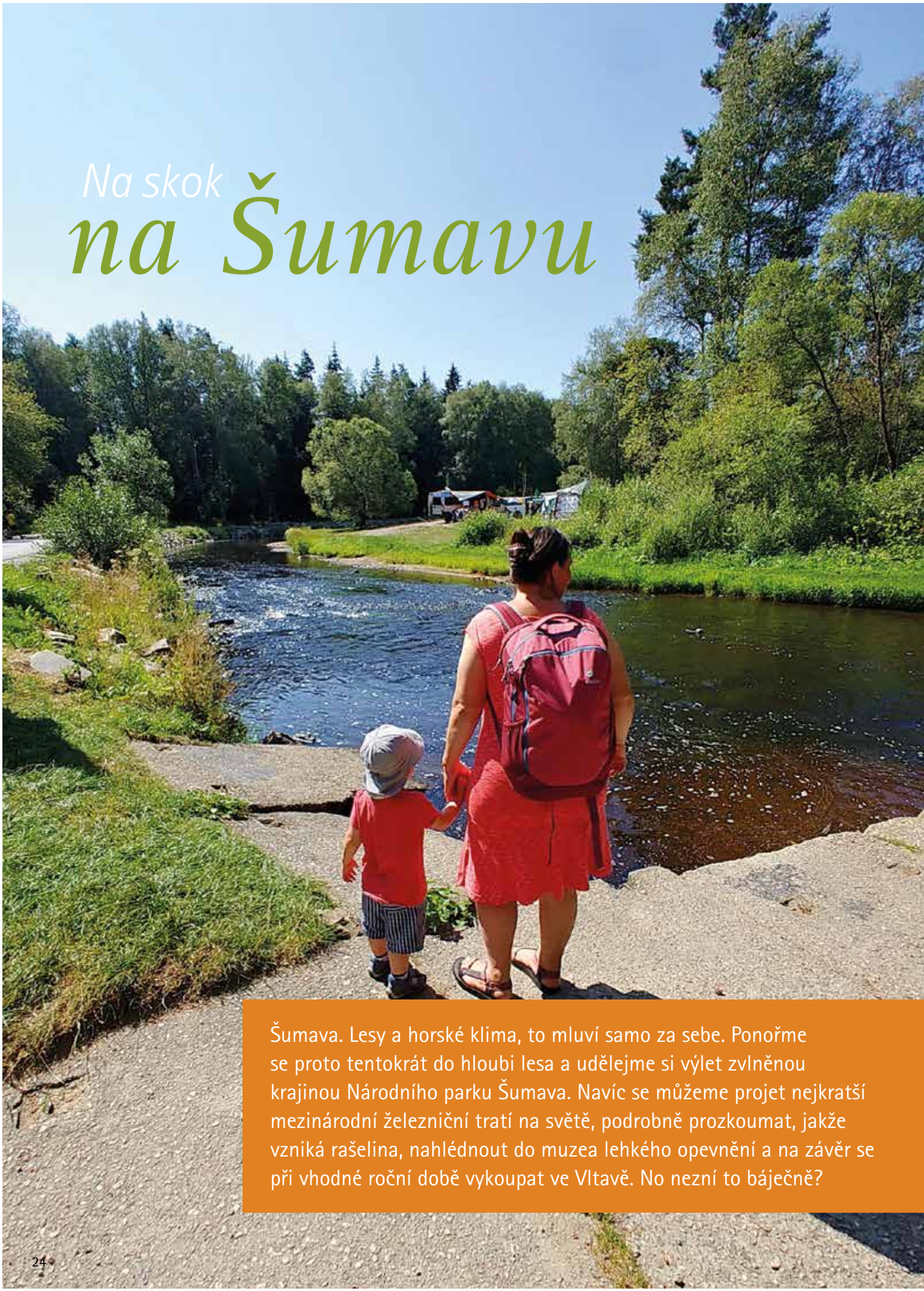
Kde aplikace hledat?

iPhone (iOS) a Android jsou dva nejčastější operační systémy pro chytré telefony, pro stažení aplikace hledejte v App Store (pro iPhone) a v Google Play (pro Android). V těchto digitálních platformách naleznete velký výběr aplikací, velkou část z nich si můžete stáhnout zdarma, a než tak učiníte, můžete si k nim přečíst recenze ostatních uživatelů. A stahovat můžete nejen do telefonu, ale také do tabletu.

Doporučení a motivace na závěr

Digitální nástroje mohou usnadnit každodenní život v jakémkoliv věku. Pravidelné monitorování základních hodnot vám může přinést lepší představu o průběhu nemoci. Díky postupnému vývoji technologií jsou výsledky stále přesnější a komplexnější. Přesto ale platí, že osobní kontakt s vaším lékařem je nenahraditelný. Technologie mohou podpořit také sociální vazby, online kontakt s blízkými lidmi už nemusí být obklopen hradbou vzdálenosti.

Nové technologie dnes přirozeně patří do každodenního života a není třeba se jich obávat ani se jim vyhýbat. Mohou otevírat nové možnosti, usnadňovat běžné činnosti a pomáhat nám zůstat v kontaktu s okolním světem. Věk přitom není překážkou pro jejich využívání. Každý člověk se může učit svým tempem a používat jen to, co mu dává smysl. Důležité je vnímat technologie jako pomocníka, nikoli jako něco složitého nebo nedostupného. Mohou přinášet větší pohodlí, samostatnost i nové příležitosti k poznávání.



Na skok na Šumavu

Šumava. Lesy a horské klima, to mluví samo za sebe. Ponořme se proto tentokrát do hloubi lesa a udělejme si výlet zvlněnou krajinou Národního parku Šumava. Navíc se můžeme projet nejkratší mezinárodní železniční tratí na světě, podrobně prozkoumat, jakže vzniká rašelina, nahlédnout do muzea lehkého opevnění a na závěr se při vhodné roční době vykoupat ve Vltavě. No nezní to báječně?

Ze Soumarského rašeliniště se po dřevěném chodníku dostaneme až k tábořišti u Soumarského mostu.

Kde se nachází Šumava, že je to náš největší národní park a že ji tvoří hlavně lesy, je jistě zbytečné připomínat. Jen upřesníme, že se budeme pohybovat v jihovýchodní části Šumavy poblíž města Volary. Pro dopravu do výchozího místa je tentokrát nutné zvolit vlak – je to i nejpříjemnější. Nemusíte řešit parkování, ušetříte trochu toho vypuštěného CO_2, a hlavně na výlet vycházíme z jiného místa, než kde končíme, takže auto by byla jen komplikace. Celý výlet je 13 km dlouhý, ale překonáme jen osm výškových metrů nahoru a 129 m dolů – jde se víc dolů než do kopce.

Nové Údolí

Osada Nové Údolí je výchozí místo letních i zimních turistických tras na samé hranici s Německem v širokém lučním sedle ve výšce 800 metrů nad mořem. Trasy odsud vedou např. k Plešnému jezeru, na místo styku hranic Rakouska, Bavorska a Čech – Trojmezí, či do sousedního bavorského městečka Borské Mlýny (Haidmühle), jež je z Nového Údolí vzdáleno asi kilometr.

Překvapivě je sem výborné spojení vlakem z Volar nebo Českých Budějovic. Nečekejte ale žádné turistické centrum s velkým parkovištěm, hotely a záplavou bufetů a stánků se suvenýry. Je tu hlavně konečná zastávka železnice, malé, ale milé občerstvení ve vagonu, minimuzeum v dalším vagonu, menší samoobslužný obchod – opravdu úplně bez prodavaček – jen s kasičkou, Klostermannova meditační světnička a již zmiňovaná nejkratší mezinárodní železnice na světě. U ní s prohlídkou začneme. Postavila ji parta nadšenců sdružená ve spolku Pošumavská jižní dráha. Koleje dlouhé 105 metrů byly položeny na původním náspu tratě vedoucí od nás do Německa. V turistické sezóně je možné se svézt replikou parní lokomotivy (na lidský pohon) a obdržet pamětní jízdenku.

Jak se dozvíte v muzeu, Nové Údolí bývalo rušnou pohraniční osadou, kudy jezdily přímé vlaky z Prahy až do Pasova. Trať sloužila především pro přepravu kvalitního šumavského dřeva. Zlatou éru tady železnice zažívala od svého vzniku v roce 1910 do roku 1938, kdy připadla trať německým Říšským drahám. Úplný konec pak nastal po roce 1948, kdy byly koleje vytrhány a vlaky končily ve 4 km vzdáleném Stožci. Nakonec byla v roce 1953 i osada srovnána se zemí a v Nové Údolí odstřihla železná opona.

Po prohlídce muzea a svezení replikou lokomotivy (domluvte si jízdu v bufetu) zajděme ještě pár kroků na hranici. Určitě si všimnete kopie historického hraničního sloupu. Vztyčen byl 27. října 2018 ke stoletému výročí znovuzískání samostatnosti členy spolku Pošumavská jižní dráha. Na druhé straně přes cestu se můžete občerstvit u pítka, které čerpá vynikající chladnou vodu z hloubky 32 m, v horkých letních dnech je k nezaplacení.

Poslední místo, kam se určitě podívejme, je Klostermannova meditační místnůstka. Jedná se o dvě malé místnosti připomínající dílo a život „spisovatele Šumavy" K. Klostermanna s neumělým, až dětinským dioramatem šumavské přírody se skřítky a postavami ze šumavských pověstí. Ačkoli na první pohled místo příliš meditačně nepůsobí, po chvíli, když zůstanete v místnosti sami jen se zvuky zurčící vody, skřítky s upřenými pohledy na vás a tichou hudbou z reproduktoru, se opravdu jisté meditativní rozpoložení dostaví a tlačítko spouštějící celou scenérii budete mačkat znovu a znovu.

Opusťme ale už Nové Údolí a vydejme se po žluté značce směrem na Stožec. Cestou mineme jedinou restauraci široko daleko a památník železné opony, který tvoří strážní věž a ukázka zátarasů. Cesta vede asi 4 km po zpevněné silnici lesem až do osady Stožec.

Stožec

Stožec je horská osada nyní obývaná spíš rekreanty, ale dříve zde žilo téměř 3 000 obyvatel. Živili se především prací v lese, ale také tu bylo významné středisko dřevařské výroby zpracovávající rezonanční smrkové dřevo, jehož byly okolní lesy vždy bohatým zdrojem. Jinak je

osada známá poměrně zajímavou událostí – největší pytláckou bitvou v Evropě. Udála se v únoru 1850. Tehdy bavorští pytláci zaútočili na lesníky, kteří se opevnili v místním hotelu Pstruh. Výsledkem bylo několik mrtvých a mnoho zraněných na obou stranách. Ještě při rekonstrukci objektu ve 30. letech 20. století se našlo velké množství kulek zavrtaných do trámů roubené budovy.

Ze Stožce vyrazíme dál po žluté značce a elegantně obejdeme hezky po vrstevnici kopec Stožec vysoký 1065 m n. m. Ještě ve Stožci ale nejprve překročíme nevelký potok – Studenou Vltavu. Žlutá nás po asi 6 km dovede do obce Dobrá. A Dobrá je opravdu dobrá na pohled, samá pěkná chalupa a usedlost. Od roku 1995 je tato dva kilometry dlouhá obec vesnickou památkovou rezervací.

Tady žlutou značku opustíme a napojíme se na zelenou, která nás po lávce převede přes další větší potok – Teplou Vltavu. Hned za řekou se vydáme doleva a na dalším rozcestníku po 600 m zase doprava směr Soumarské rašeliniště.

Soumarské rašeliniště

Hned jak po lávce přejdeme přes Vltavu, charakter vegetace se viditelně změní a zanedlouho nás chodník přivede na začátek rašeliniště. Cesta vede po dřevěném chodníku nad terénem a okolo se rozkládá rašeliniště s typickým porostem borovice blatky, břízy pýřité, vrb a olší. To vše doplňují koberce mechu rašeliníku, trsy suchopýru, ostřic, keříky vlochyně a brusinek a řada dalších typicky bahenních rostlin. Asi ve třetině cesty rašeliništěm je vyhlídková věž – nyní bohužel nepřístupná z důvodu havarijního stavu. Při pohledu do letecké mapy si nemůžete nevšimnout pravidelného dělení velké části lokality na jakési pásy.

Rašeliniště bylo totiž až do roku 1998 (!) bez milosti průmyslově těženo. Nyní je ale až nečekaně v kondici, a to díky péči ochranářů, kteří sem navrátili vodu (pro těžbu bylo rašeliniště odvodněno) a reliéf upravili směrem k více přírodnímu rázu. Je až neuvěřitelné, že se odtěžila vrstva rašeliny o síle až 4 m. Rašeliniště je přístupné pouze v létě a na podzim – žije tu totiž silně ohrožený tetřívek obecný a pohyb lidí by ho v zimě rušil. No a proč název Soumarské rašeliniště? Jednoduše podle soumarů, kteří tu po Zlaté stezce překračovali Vltavu, když vozili do Čech sůl a zpět do Bavorska zemědělské produkty. A to už před více než tisíci lety.

Zlatá stezka

Zlatá stezka není na Šumavě jedna, ale je jich hned celá síť. Představují fascinující síť historických obchodních

Napodobenina lokomotivy a nejkratší mezinárodní železniční trať na světě

Jak vzniká rašelina

Rašelina vznikala po tisíce let od konce poslední doby ledové díky unikátní kombinaci chladného, vlhkého klimatu a nepropustného podloží. Hlavním stavitelem šumavských rašelinišť je mech rašeliník, který nepřetržitě přirůstá ve své vrchní části, zatímco jeho odumřelé spodní vrstvy zůstávají trvale ponořené ve vodě. Zde bez přístupu vzduchu a za vysoké kyselosti dochází jen k velmi pomalému rozkladu organické hmoty (tzv. rašelinění). Tento proces probíhá neuvěřitelně pomalu — mocnost rašeliny se za jeden rok zvětší v průměru o pouhý jeden milimetr, takže dnešní několikametrové vrstvy v sobě uchovávají paměť krajiny starou více než 10 000 let.

Údolský potok, hranice mezi Českem a Německem

cest, které již od raného středověku propojovaly Čechy s bavorským Podunajím a zásadně utvářely historii i krajinu Šumavy. Jejich název je odvozen od bohatství, které přinášela přeprava cenného zboží – především soli potřebné pro konzervaci potravin, ale také drahých látek, koření či vína, jež z Pasova proudilo do Prachatic, Vimperka a Kašperských Hor. Dnes tyto někdejší rušné tepny křižují Šumavu jako oblíbené turistické a naučné trasy, které návštěvníky provádějí hlubokými šumavskými hvozdy, kolem starých kamenných přechodů i dochovaných úvozů, a nabízejí tak jedinečné spojení nedotčené přírody s bohatou historií pohraničí.

Ze Soumarského rašeliniště se po dřevěném chodníku dostaneme až k tábořišti u Soumarského mostu. To se rozkládá po obou březích Teplé Vltavy a představuje jedno z nejznámějších a nejpopulárnějších vodáckých míst na Šumavě. Zachovává si tradiční, romantický charakter blízký přírodě, kde se táboří bez výdobytků moderní civilizace, jako jsou například elektrické přípojky. Slouží především jako klíčový výchozí i cílový bod pro vodáky splouvající chráněný úsek vltavského luhu.

Pokud vás zajímá vojenská historie, tak určitě navštivte Muzeum lehkého opevnění uprostřed tábořiště. Nachází se v zrekonstruovaném objektu lehkého opevnění s označením 195/61/A-180Z. Čeká vás prohlídka s výkladem a budete si moci vystřelit z vojenské vzduchovky nebo vyhodit cvičný granát ze skluzu. Od muzea je to pak už jen 500 metrů na vlakové nádraží, odkud můžete odjet do Volar, Vimperka nebo Českých Budějovic. Užijte si výlet!

text/foto Mgr. Petr Pavelčík

Kremnica

Zlatá rozprávka

ukrytá v lone Kremnických vrchov

Mestský hrad s majestátnym Kostolom svätej Kataríny, dlhá tradícia mincovníctva či podzemné tajomstvá ukryté v starých štôlňach. V Kremnici sa slávna kráľovská minulosť prelína s pokojom okolitej horskej prírody. Toto malebné mestečko v srdci Slovenska patrí k najvzácnejším historickým klenotom našej krajiny.

Od banského bohatstva k slobodnému kráľovskému mestu

Z hľadiska histórie strednej Európy patrí Kremnica a jej okolie medzi najvýznamnejšie banské lokality. Bohaté náleziská zlata a striebra sem prilákali prvých osadníkov a baníkov v priebehu raného stredoveku. Vznik štôlní a šácht odborníci kladú už do 8. až 9. storočia. Územie bolo kolonizované hlavne slovenským a nemeckým obyvateľstvom.

Zlomový sa stal dátum 17. novembra 1328, kedy uhorský kráľ Karol I. Róbert z Anjou udelil osade Cremnychbana (dnes Kremnica) privilégiá slobodného kráľovského banského a mincového mesta. Tento krok viedol k obrovskému hospodárskemu rozkvetu celého regiónu. Mincovňa založená v meste razila strieborné groše a denáre, ale aj dukáty a svetoznáme zlaté florény (neskôr nazývané kremnické dukáty). Tieto mince boli pre svoju mimoriadnu čistotu zlata a estetickú hodnotu považované za najtvrdšiu menu vtedajšej Európy.

Kvôli protihabsburským povstaniam, tureckej hrozbe a vojenským konfliktom bolo mesto v neskorších storočiach obohnané dômyselným systémom mestských

hradieb. V časoch mieru však mesto prosperovalo – bohatlo z ťažby drahých kovov, obchodu a remesiel, a rozkvitala úroveň vzdelanosti, kultúra aj umenie. Dnes si Kremnica uchováva svoj historický ráz a vďaka zachovalej architektúre a tradíciám zostáva dôležitým centrom kultúry a cestovného ruchu.

Mestský hrad – dominantné srdce nad mestom

Najvýraznejšou dominantou mesta je bezpochyby Mestský hrad, ktorý sa vypína na vyvýšenine priamo nad centrálnym námestím. Tento hradný komplex vznikal postupne od 14. do 15. storočia a je chránený dvojitým opevnením. Ide o jedny z najzachovalejších mestských hradieb na Slovensku. Slúžil nielen na obranu, ale aj ako miesto, kde sa uchovávalo vyťažené zlato a mestské poklady. V roku 1970 bol vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku ako ojedinelá architektonická pamiatka stredovekého osídlenia a fortifikácie.

V strede areálu stojí neogotický Kostol svätej Kataríny. Kostol prešiel viacerými prestavbami, až medzi rokmi 1883 a 1886 získal svoju súčasnú podobu, kedy v rámci prestavby došlo k pokusu o návrat ku gotickému štýlu. Dnes sa pýši nádherným interiérom a mohutným

organom. Každoročne sa počas leta koná prestížny festival Kremnický hradný organ. Návštevníci majú možnosť vystúpiť po 127 kamenných schodoch na vysokú hradnú vežu, odkiaľ sa ponúka rozsiahly výhľad na historické centrum mesta a okolité vrchy.

Súčasťou hradného areálu sú aj ďalšie unikátne objekty, ako napríklad Hodinová veža, Karner svätého Ondreja alebo obranné bašty, ktoré svedčia o niekdajšom silnom opevnení.

Len pár kilometrov severne od mesta, na území Kremnických Baní, stojí starobylý gotický Kostol svätého Jána Krstiteľa. Práve pri jeho múroch leží symbolický geografický stred Európy

V súčasnosti v jej historickej budove sídli expozícia, kde môžu návštevníci obdivovať staré raziace stroje (vrátane legendárneho raziaceho stroja „Vulkan“) a spoznať históriu mincovníctva. Okrem historickej časti môžete nahliadnuť aj do modernej prevádzky, kde sa dodnes razia mince pre desiatky krajín sveta, vrátane slovenských eurových mincí, či pamätné medaily a plakety.

Mincovňa, ktorá nikdy nezastavila svoju výrobu

Jedným z najväčších svetových unikátov Kremnice je Mincovňa Kremnica. Bola založená v spomínanom roku 1328 a od tej doby už takmer sedem storočí nepretržite vyrába minciarske produkty. Patrí ku najstarším mincovniam na svete.

Námestie plné života a podzemných tajomstiev

Spoznávanie Kremnice nekončí na hradnom kopci. Pod ním sa rozprestiera malebné Štefánikovo námestie, ktoré bolo od nepamäti centrálnou časťou mesta, kde sa odohrával všetok verejný život.

Jeho hlavnou dominantou je monumentálny neskorobarokový Morový stĺp Najsvätejšej Trojice z 18. storočia,

ktorý patrí k najkrajším a najväčším dielam tohto druhu na Slovensku. Hneď vedľa sa nachádza jedna z najstarších múzejných inštitúcií na Slovensku, a to Múzeum mincí a medailí, ktoré ponúka hlboký pohľad do dejín baníctva, mincovníctva a medailérstva.

Pre tých, ktorých láka dobrodružstvo v podzemí, je ideálnou zastávkou Štôlňa Andrej. Toto múzeum vám umožní objaviť tajomstvá banského sveta. S prilbou a „čelovkou“ vás prehliadka zavedie priamo do útrob zeme, kde spoznáte ťažkú, no fascinujúcu prácu starých kremnických baníkov.

Milovníci kultúry a humoru zase nesmú vynechať festival Kremnické gagy – európsky festival humoru a satiry, ktorý koncom leta premieňa uličky a námestie na jedno veľké divadelné javisko plné smiechu a pouličného umenia.

Príroda, turistika a stred Európy

Kremnica ponúka dokonalé vyžitie aj pre milovníkov prírody a aktívneho oddychu. Len pár kilometrov severne od mesta, na území Kremnických Baní, stojí starobylý gotický Kostol svätého Jána Krstiteľa. Práve pri jeho múroch leží symbolický geografický stred Európy, označený pamätným kameňom – ideálne miesto na pokojnú prechádzku.

Pre vyznávačov turistiky a adrenalínu je skutočným rajom neďaleké rekreačné stredisko Skalka. V zime je centrom bežeckého lyžovania s desiatkami kilometrov upravených tratí, zatiaľ čo v lete láka via ferratou (zaistenou lezeckou cestou), ktorej súčasťou je aj adrenalínový visutý lanový most uchytený vo výške nad korunami stromov.

Ak hľadáte lesk stredovekého zlata, pokoj starobylých uličiek alebo dobrodružstvo na horských svahoch, Kremnica vás rozhodne nesklame.

Simona Matúšová,
redaktorka a vyštudovaná novinárka,
pôvodom zo Slovenska, aktuálne žijúca v Česku.
Vo voľnom čase cestovateľka,
ktorá chce objaviť každý kút sveta.
Foto: AdobeStock, gettyimages a Wikimedia Commons

Z procházky rovnou k tvoření:

Vyrobte si vlastní korpus na věnec

Podzimní dekorace nemusí stát skoro nic. Stačí vyrazit na procházku, nasbírat pár vhodných větviček a za několik minut si můžete vyrobit vlastní korpus na věnec. Ten poslouží jako základ pro další zdobení, ale hezky vypadá i samotný. Třeba jako přírodní dekorace na stůl, dveře nebo kolem svícnu.

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?

Kulatou nádobu, podle které zvolíte velikost věnce, květinářský drátek a tenké větvičky břízy nebo kroucené vrby. Pokud plánujete větší věnec, nasbírejte více větviček. Počítejte s tím, že větvičky vrby časem přirozeně ztmavnou, což ale může podzimnímu aranžmá prospět.

Nejprve si připravte

kulatou nádobu, která vám poslouží jako jednoduchá forma. Větvičky do ní rozložte tak, aby byly přibližně stejně nahusto po celém obvodu. Díky tomu bude výsledný korpus pravidelný.

Když jste s tvarem

spokojeni, vezměte květinářský drátek. Na jeho konci vytvořte malé očko a pevně jím stáhněte první část větviček. Potom už drátek postupně obmotávejte kolem. Nemusíte ho dávat příliš hustě, ale důležité je, aby byl každý spoj dostatečně pevný a větvičky držely dobře pohromadě.

Na konci drátek

opět zajistěte a odstřihněte. A je hotovo! Celé tvoření zabere jen pár minut a výsledkem je přírodní dekorace, kterou můžete pokaždé využít trochu jinak. Menší korpus se krásně hodí například kolem svícnu. Stačí ho doplnit šiškami, které jednoduše podvléknete pod drátek, nebo několika podzimními listy.

Větší korpus

můžete proměnit v originální věnec na dveře. Ozdobte ho podle vlastní fantazie. Třeba šiškami, šípky, sušenými květinami nebo umělými dýněmi. Tady už ale budete muset na pomoc povolat tavnou pistoli.

Tip:

Při sběru větviček vybírejte ty tenké, které se dají snadno ohýbat. Vyhnete se tak zbytečnému lámání a práce vám půjde mnohem snadněji.

POMŮCKA: AVE, BERYL, GALENIT, ONAN, ZEA	ŘEKA V OSTRAVĚ	PLEMENO PSA	INICIÁLY TENISTKY NAVRÁTILOVÉ	AMERICKÁ ZNAČKA MOTOCYKLŮ	BRITSKÝ ADMIRÁL		TKANINA S LESKLÝM POVRCHEM	CHEMICKÁ ZNAČKA PROMETHIA	VEN ANGLICKY	STÁLE		PRACOVNÍCI U KRAV	ZNAČKA YARDU	BÝVALÁ ZKRATKA NAŠÍ MĚNY		NEZNÁMÝ AUTOR	BÝVALÁ ITALSKÁ MĚNA	UHLOVODÍK SE DVĚMA ATOMY UHLÍKU
TUREK						KRÁTKÝ TELEVIZNÍ SNÍMEK					ČESKÝ SPISOVATEL VIKTOR ???				AVŠAK / BOD V DŽUDU			
ITALSKÝ BÁSNÍK						ŘÍČNÍ RYBA / ZN. MLÉČ. VÝROBKŮ					NAPRAVIT (KŘIVDU) / PŘÍPONA ŽEN. PŘÍJM.							
INICIÁLY SPISOVAT. MERLEHO			BAVLNĚNÁ TKANINA / SÍŤOVÝ POČÍTAČ					TVŮJ SLOVEN. / KUKUŘICE BOTANICKY					VÝTRUS HUB / AUTOMAT. ŽEL. DOPR.					
AUTOMOBIL. ORIENTAČNÍ SOUTĚŽ ZKR.				BYLINA S RŮŽOVÝMI KVĚTY / NUŽE					ZNAČKA NÁKL. AUT / INIC. ZPĚVÁKA VÍTKA					BIBLICKÝ HŘÍŠNÍK / ZN. SPORT. POTŘEB				
	1. DÍL TAJENKY / ZNAČKA MILIAMPÉRU																ŽLUTOHNĚDÉ BARVIVO	ČÁSTI ÚST
MÍČ HOVOR.							LATINSKÝ POZDRAV				BĚLOVESKÁ KYSELKA				ČERNÁ SMRT / LEŠTĚNEC OLOVĚNÝ			
ADVERBIUM ZKR.				VÝBĚŽEK PEVNINY DO MOŘE	DOMÁCÍ OBUV								INICIÁLY REŽISÉRA GEDEONA			ZNAČKA KILOTUNY / TÝKAJÍCÍ SE TABULKY		
	TEČKA	EXPRESNÍ POŠTA ZKR. / VYMAHAČ DLUHŮ											SLOVENSKÉ VELEHORY					
ŠESTEŘEČNÝ MINERÁL													OLGA DOMÁCKY				JÍL SLOVEN.	OSLOVENÍ PŘI TYKÁNÍ
VÚL ANGLICKY			ZVRATNÉ ZÁJMENO / ČERNOBÍLÝ PTÁK			NÁSTROJ K PRÁCI NA ZÁHONU		HALOVÉ	POHYB SEM TAM	SÍLA NADLEHČUJÍCÍ TĚLESO	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.	STŘEDISKO VRCHOLOVÉHO SPORTU ZKR.	NETLOUCT / NADPISY					
VOJENSKÁ HODNOST ZKR.				POVEL KOČÍHO / ČÁROVÝ KÓD ZKR.			KLENOT / PRACOVAT SE SEKAČKOU							NICKY / OPAK POD				
	2. DÍL TAJENKY / JMÉNO FENKY																BRATR KAINA	BRVA
ENERGETICKÉ POLE OKOLO TĚLA					ODOLÁVAT / OBJEDNÁVKA ZKR.						MAJITEL STATKU / JM. ZPĚV. DESTINNOVÉ							
FOTOGRAF TONO ???						VELKÉ KOV. NÁDOBY / SOLMIZAČNÍ SLABIKA						URANOVÉ DOLY ZKR. / INIC. REŽIS. PAVLÁSKOVÉ			TEN I ONEN / V POŘÁDKU HOVOR.			
VODNÍ PROUD				MENŠÍ HOSPODÁŘSKÝ DOBYTEK					AMISŮV PŘÍTEL					OBILNINA				
DRUH PAPOUŠKA				OPOTŘEBENÉ JÍZDOU					MYSY					VYCHLÍPENÍ BŘIŠNÍ DUTINY				

„Muž snese ledacos těžkého, ... (tajenka 1–2).“

Karel Čapek

Křížovky jsou nevýherní.

Řešení z minulého čísla:

„Podle vzhledu nekup ani sklenku medu: Oči šidí, jazyk vidí.“

arménské přísloví

POMÔCKA: EMET. KAN. NÓNIUS, ROL, TRIAS	OBEC V KOŠICKOM KRAJI	MESTO VO VÝCH. ŠKÓTSKU	VYSÁDZAJ	OBRAD POMENOVA-NIA		ŠTVAŤ	ODRODA	RODODEN-DRON	ČESKÉ DRÁHY SKR.	RUSKÁ RIEKA	JEDEN Z MUŠKE-TIEROV		LOGICKY NERIEŠI-TEĽNÝ PROTIKLAD	DÁVA DO SÚLADU	ORGÁNY ZRAKU	PÁSOVÝ ALEBO KOLESOVÝ TRAKTOR	INAK NAZÝVANÝ	TROPICKÁ RASTLINA
MASKA ANGLICKY					ĽAHKÁ VEC							HLINÍKOVÁ FÓLIA						
ZAKÁĽAČ-KOVÁ POLIEVKA					NEFORMÁL-NY POZDRAV / PRVÁ DOBA MEZOZOIKA							ÉTERICKÝ OLEJ / KÓD RUMUN. MENY						
1. ČASŤ TAJNIČKY									2. ČASŤ TAJNIČKY / HOL. JEDN. OBJEMU									
REDAKČNÁ RADA SKR.			PRETRVÁ-VALA / MIESTO POBYTU							TRÁPI / PREDLOŽKA S GENITÍVOM					DANIEL DOMÁCKY / JAPONSKÁ VRH. ZBRAŇ			
MENO ADELY				DVOJ-HLÁSKA / HLAS OVCE			POŠKODZO-VALI							NEMECKÉ SÍDLO / BYTOVÉ DRUŽSTVO				
IGNOROVAŤ							MENO KOMEN-SKÉHO					STARÁ PERZSKÁ STRIEBORNÁ MINCA					NA TOMTO MIESTE	SYMBOL LÁSKY
RÍMSKA BOHYŇA OBILIA A ÚRODY						*„Dva nejdôležitejšie dni vo vašom živote sú deň, ... (Tajnička 1–2).“* *Mark Twain*							LIEČEBNÁ VÝŽIVA					
EAST NORTH EAST SKR.				GRAMATICKÁ KATEGÓRIA	OPAK ZÁPORU									UMENIE ANGL. MN. Č.	ALKOHOL. NÁPOJ / JAPONSKÝ KAPOR			
	EINKAUFS-PREIS SKR.	KÓD SLOVENSKA / GRÉCKY BOH SPÁNKU											PODMIEŇO-VACIA SPOJKA			UKAZOVACIE ZÁMENO / STOLOVACIA NÁDOBA		
GLAZÚRA						ZANEDBANIE VĎAČ-NOSTI	OSVETLENIE VOZIDIEL SKR.	POSUVNÉ MERADLO	EURÓPSKA NORMA SKR.		SYSTÉM ISLAMSKÉHO PRÁVA	TURECKÉ MESTO	ČASŤ MOTORA / PÍSMENO					
KRVNÝ OBRAZ SKR.			ZNAČKA JOGURTOV / KÚPACIA NÁDOBA							PLEMENO PAST. PSOV							OCHUTENÝ PARADAJ-KOVÝ PRETLAK	ROVINY
SKÔR				NAJM. ÚTVAR STARŠÍCH PRVOHÔR / OBLOK						PRIATEĽ. AMILA / ÚTOK					NÁROD. KUL. PAMIATKA SKR. / HRUBO			
	ORGANIZÁ-CIA OSN PRE VÝŽIVU / SPODOK				NIE DNU / EUROPEAN SPACE AGENCY				ZATÝKACÍ ROZKAZ / SLOV. TECH. UNIVERZITA					ČASŤ CELKU / HUDOBNÝ ŽÁNER				
3. ČASŤ TAJNIČKY																		
JEMNÝ ROZDIEL							ZATAJ					BOMBA						
MYSLENÁ PRIAMKA			OKRESNÁ AGRÁRNA KOMORA SKR.				FENA					FILIPÍNSKA SOPKA				MPZ ÁUT PARAGUAJA		

Krížovky sú nevýherné.

Riešenie z minulého čísla:

„Lepšie rozumieť málo ako rozumieť zle.“

Anatole France

Jacques Anatole François Thibault (1844–1924) bol francúzsky spisovateľ, nositeľ Nobelovej ceny.

Obrázek Wikimedia Commons

Komplexní informace o onemocnění ledvin

Portál pro pacienty a jejich rodinné příslušníky

www.ledviny.cz

Věnujeme se tématům:

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

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

Ledviny.cz

B. BRAUN

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