Dialog

share for care edition 2 2024
Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Jaro na talíři

Objevte svěží jarní recepty

Světový den ledvin

Vaše pacientské příběhy

Novinky z dialýz

Poznejte středisko v Berouně

MUDr. Božena Jurašková, Ph.D.

Vždy je šance

mít lepší a kvalitnější život

ISSN 1803-7267 MK ČR E 18760

Rozhovor 12

Lékařka
Božena Jurašková:
Vždy je šance mít
lepší a kvalitnější život

Inspirace 8

Dobré příklady pomáhají:
Příběh pana Jana Ryšavého

Vaříme s Evou 24

Jaro na talíři:
Tři rychlé a svěží recepty

Share for Care 20

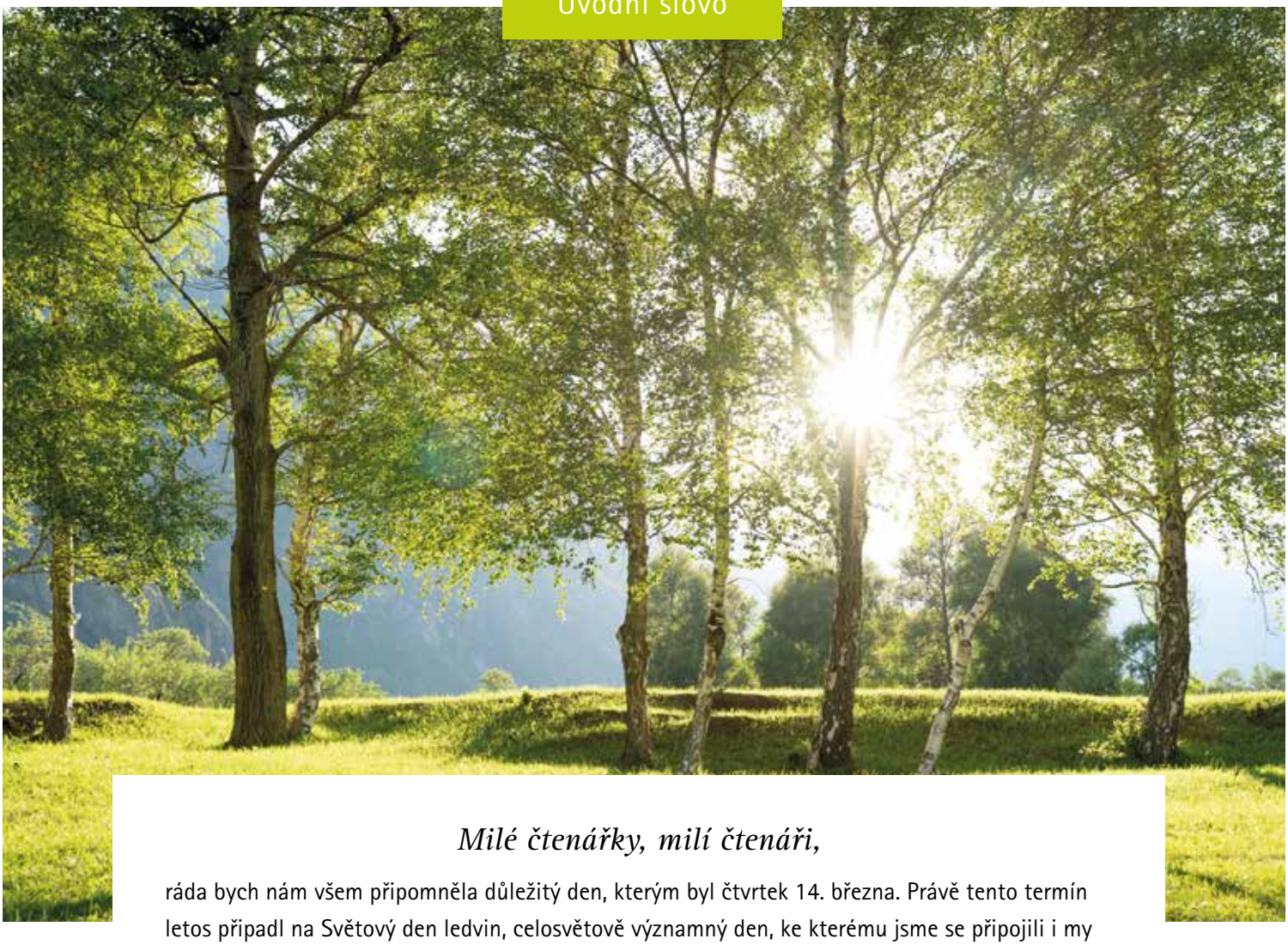
Hospodaření s časem
aneb život na dialýze:
Tipy pro lepší využití času

Cestujeme 30

Okolo Pavlovských vrchů

Jak na to 38

Voňavá svíčka
z toho, co najdete doma



Milé čtenářky, milí čtenáři,

ráda bych nám všem připomněla důležitý den, kterým byl čtvrtek 14. března. Právě tento termín letos připadl na Světový den ledvin, celosvětově významný den, ke kterému jsme se připojili i my v České a Slovenské republice. B. Braun se dlouhodobě věnuje podpoře prevence, proto jsme i letos věnovali čas osvětové preventivní kampani s heslem „Mějte zdraví ve svých rukou". Cílem těchto aktivit je prevence onemocnění ledvin a podpořit širokou veřejnost, aby se zajímala o zdraví tak důležitého orgánu, jakým ledviny bezpochyby jsou.

Máme obrovskou radost vždy, když se vy, naši pacienti, rozhodnete sdílet své příběhy s ostatními lidmi. Pan Ryšavý se podělil o své zkušenosti s léčbou a náhradou funkce ledvin proto, aby jeho příběh pomohl povzbudit ostatní. S naším dalším pacientem panem Doubkem a jeho manželkou jsme si povídali o tom, jak fungují v režimu s peritoneální dialýzou. Podívali jsme se také na vernisáž pana Konvaliny, našeho pacienta z Vyškova.

Prolistujte si pravidelné rubriky a nechte se překvapit nadčasovým menu s výborným koláčem, vydejte se s našimi cestovateli objevit krásy Slovenska a prozkoumat zákoutí Pálavy. Samozřejmě na vás čeká i herbář společně s křížovkami.

Magdaléna Valíková, šéfredaktorka

B BRAUN SHARING EXPERTISE

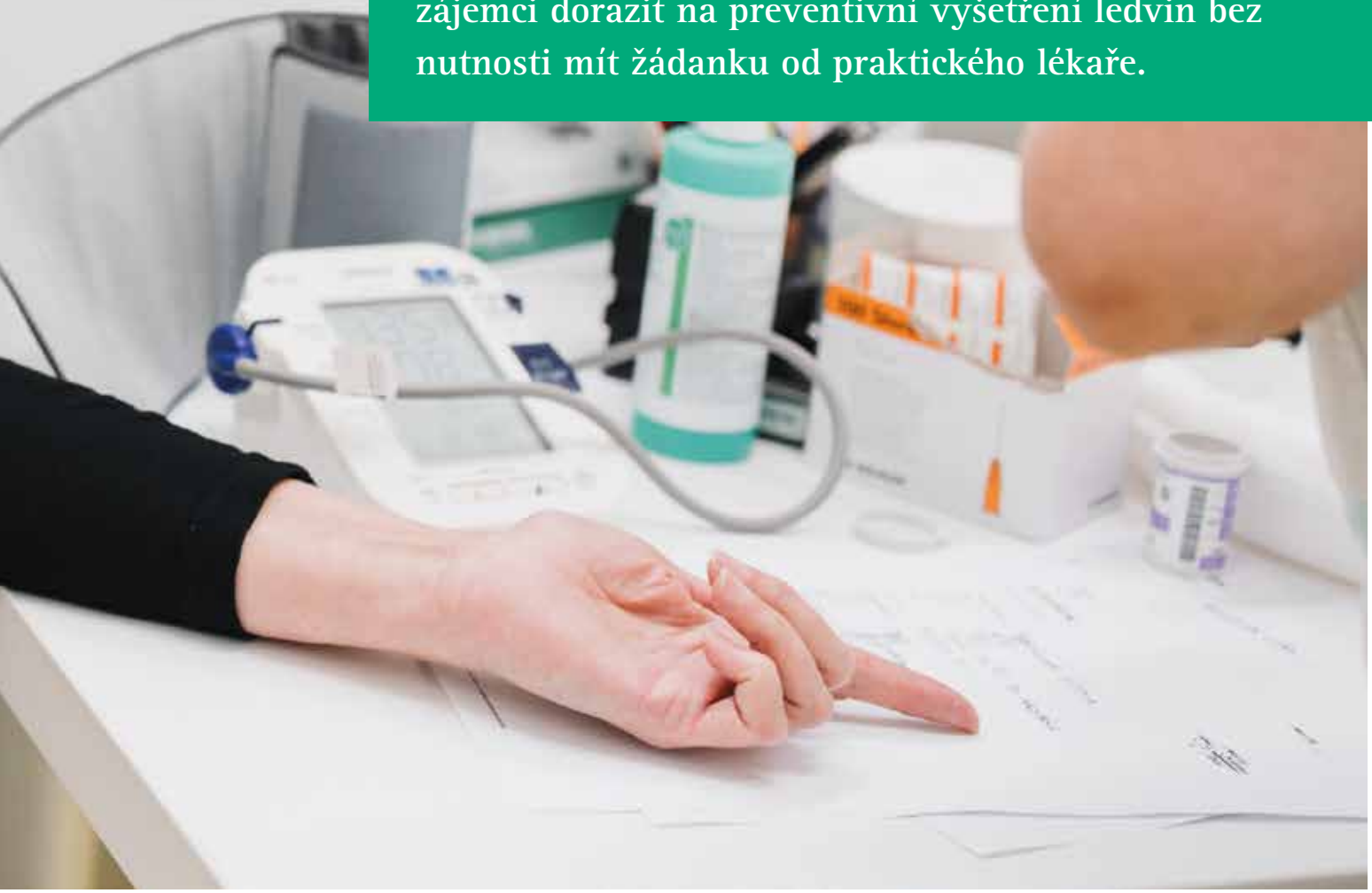
Dialog · Magazín nejen pro dialyzované pacienty. Vychází jednou za tři měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267 **Redakční rada:** Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Roman Kantor; Ing. Ondřej Macourek; Miroslava Misíková; Lucie Kocourková a PhDr. Jana Hičíková. **Šéfredaktorka:** Magdaléna Valíková. **Redakce:** Jana Jílková, Kateřina Vlková, Ing. Eva Mašová, Mgr. Petr Pavelčík, Agáta Urbanová, Věra Exnerová. **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.

Zaměřeno na prevenci

Světový den ledvin

Mějte zdraví ve svých rukou.

To byl jasný vzkaz letošního Světového dne ledvin k široké veřejnosti. 14. března jsme otevřeli dveře nefrologických ambulancí B. Braun Avitum v České a Slovenské republice, a právě v tento den mohli zájemci dorazit na preventivní vyšetření ledvin bez nutnosti mít žádanku od praktického lékaře.



„Trend je jasný. Navíc čím starší pacient, tím více přidružených nemocí. Je to výzva budoucnosti, na kterou bude muset obor nefrologie i geriatrie reagovat," řekl na tiskové konferenci ke Světovému dni ledvin 2024 profesor Ondřej Viklický, přední nefrolog a přednosta Transplantcentra Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM).

Věk pacientů s onemocněním ledvin roste

V roce 2014 byl průměrný věk dialyzovaného pacienta v dialyzačních střediscích společnosti B. Braun Avitum 66 let. Společnost zajišťuje dialýzu pro přibližně čtvrtinu českých pacientů. O osm let později, na konci roku 2022, už to bylo 68 let. Vyšší průměrný věk evidují zdravotníci u žen (70,2 roku) než u mužů (66,4). Podobný trend i na ostatních dialýzách potvrzuje i Česká nefrologická společnost.

„Na střediscích B. Braun Avitum průběžně sledujeme nejenom kvalitativní parametry léčby pacientů, ale i jejich diagnózy a věk. Již nejsou výjimkou ani pacienti starší 90 let. To přináší nové výzvy v poskytování zdravotnických služeb a klade to důraz na mezioborovou spolupráci. A to hlavně s praktickými lékaři, diabetology, ale i gerontology nebo onkology. Zvyšuje se i počet přítomných diagnóz u jednotlivých pacientů, které je třeba řešit nebo zohledňovat při nastavování dialyzačního programu. Individuální a zároveň multioborový přístup nám umožňuje nabízet i domácí metody dialyzační léčby. Ale je potřeba vnímat, že věk samotný není kontraindikací třeba i k transplantaci ledviny," popsal zkušenosti nefrologů MUDr. Vladimír Vojanec, vedoucí lékař sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

Profesor Ondřej Viklický, přední nefrolog a přednosta Transplantcentra Institutu klinické a experimentální medicíny

Průměrný věk pacienta v nefrologické ambulanci?

Jak vyplývá z dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky, trend stárnutí pacientů s chronickým onemocněním ledvin se ukazuje i v nefrologických ambulancích. Tam je růst věku ještě citelnější, o 4 roky za 12 let. Pokud bude růst věku pacientů v nefrologických ambulancích pokračovat stávajícím tempem, bude se brzy pohybovat nad 61 let.

Péče o starší pacienty je náročnější, protože zvyšuje nároky na koordinaci péče, komplikuje samotné dialyzační ošetření a také zvyšuje nároky na asistenci v případě domácích dialyzačních metod.

Geriatrický pacient

Dialyzovaní senioři většinou spadají z hlediska geriatrie do třetí kategorie křehkých, tzv. frailty pacientů nad 65 let. Geriatrická křehkost souvisí se syndromy, jako je chronické riziko pádů, zhoršení kognitivních schopností (provázet ho může mírný až střední stupeň demence), psychická labilita až deprese a proměnlivý stav chronických onemocnění. Jde o nejzávažnější geriatrický syndrom, který postihuje 5–10 % osob nad 70 let a více než 20 % osob nad 80 let věku. Geriatrie je lékařský obor a zabývá se problematikou zdravotního a funkčního stavu pacientů ve stáří, přidruženými chorobami, jejich diagnostikováním a léčením starých lidí.

„V současnosti vzniká Národní geriatrický plán, který bude definovat hlavní cíle geriatrické péče. Je jich celá řada, ale já osobně za hlavní problém současného stavu považuji dlouho-

Ambasadorem letošního Světového dne ledvin je Alexander Hemala, populární hlasatel České televize. K ledvinovému onemocnění má velmi blízko, hlídá si své ledviny celý život. Při odvodu na vojnu mu vojenský lékař diagnostikoval ledvinové kameny. „Byla to jedna z prvních chvílí, kdy jsem si uvědomil, že zdraví je skutečně to nejcennější, co máme."

dobý nárůst nadužívání léků. Český senior v ambulantní péči průměrně bere 4–6 léků, v domovech pro seniory ještě více. Riziko nežádoucí interakce pak velmi rychle roste. Je potřeba přijmout účinné řešení. Například automatické přehodnocení situace v okamžiku, kdy lékař zjistí, že senior pravidelně bere více než pět léků," řekla MUDr. Božena Jurašková, předsedkyně České geriatrické společnosti.

V současnosti u nás žije kolem 2,2 milionu lidí ve věku nad 65 let, což představuje přes 20 % populace. Do konce roku 2050 se tento počet podle statistiků vyšplhá na tři a čtvrt milionu.

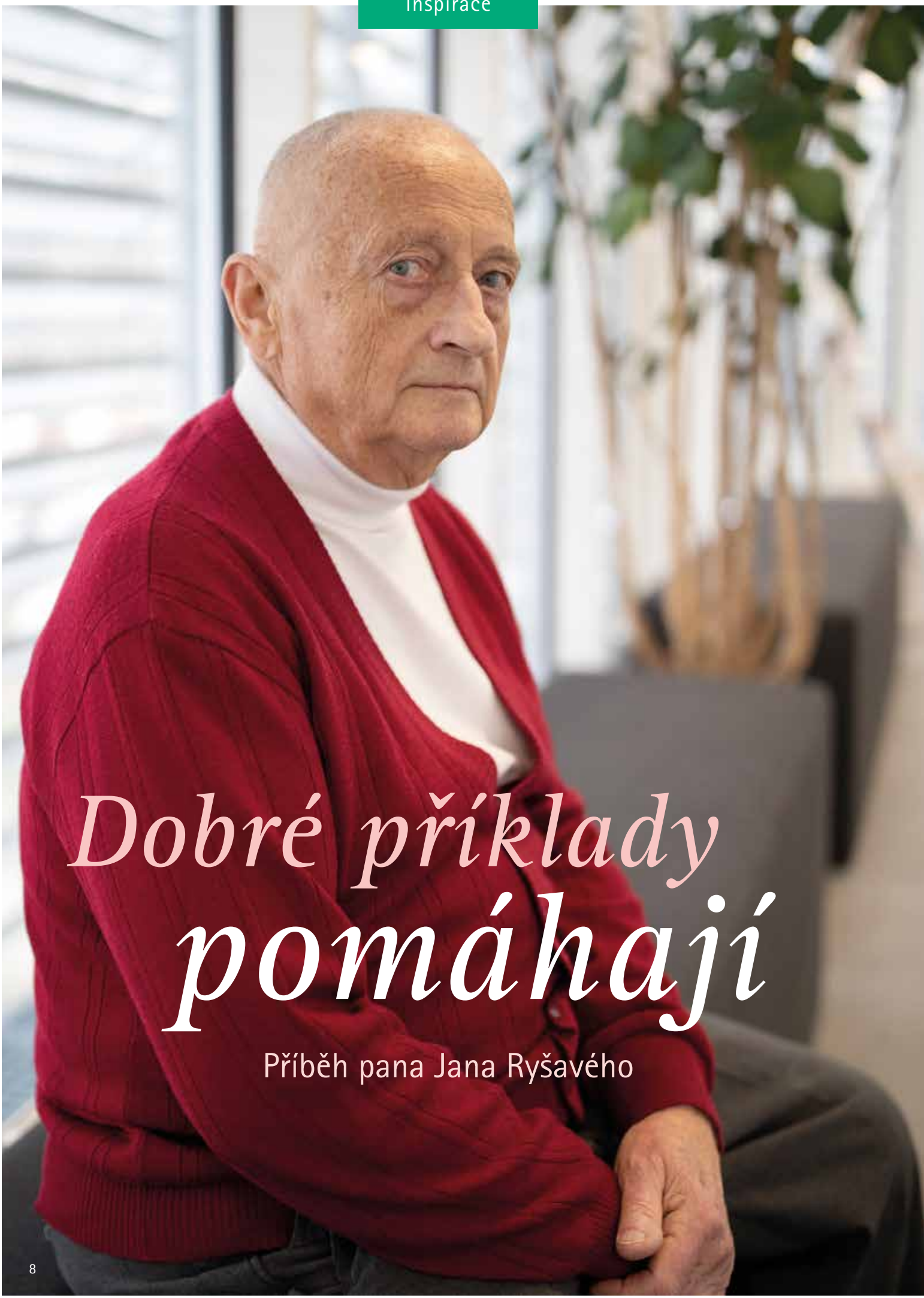
Transplantace ledvin a věk

Na rozdíl od věku dialyzovaných pacientů věk transplantovaných pacientů neroste. Průměrný věk pacienta, kterému je transplantována ledvina, je podle údajů Koordinačního střediska transplantací 52 let. Nejstarší pacient s transplantovanou ledvinou podstoupil operaci v roce 2017 ve věku 82 let.

„Transplantace je nabízena pacientům, kteří jsou dostatečně zdraví na to, aby ji mohli podstoupit. U věkové kategorie 80+ to již bývá složitější. Jsou tam veliká rizika a kvalita života pro podstatnou část těchto pacientů není lepší po transplantaci než na dialýze," říká předseda České nefrologické společnosti a přednosta Transplantcentra IKEM profesor Ondřej Viklický.

Celkový počet transplantací ledvin za rok 2023 meziročně poklesl zhruba o 7 %. Transplantováno bylo v Česku 488 ledvin. I tak zůstává Česko vysoko nad celosvětovým průměrem. „Pokles transplantací je opravdu relativně malý. Příčiny jsme ale samozřejmě analyzovali. V řadě momentů jsme potenciálním dárcům ledvinu neodebrali, protože jsme ve větším množství zjistili celou řadu komplikací. Například aterosklerózu. V celé řadě případů i chronické poškození ledvin," vysvětlil profesor Viklický.

Lucie Kocourková



Dobré příklady pomáhají

Příběh pana Jana Ryšavého

Hlavním tématem Světového dne ledvin byla prevence, a to zejména onemocnění ledvin. Spolu s lékaři a zástupci B. Braun a s řadou špičkových odborníků se na průběhu již tradiční osvětové akce podíleli také nefrologičtí pacienti. Právě pacienti projevili značnou ochotu sdílet své příběhy, zkušenosti s diagnózou i léčbou, a ukázat tak, že díky včasnému odhalení zdravotních problémů je lze řešit.

Jan Ryšavý je v péči dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Praze na Bulovce. Pravidelně docházel a stále dochází na plánované kontroly do nefrologické ambulance. A díky jeho aktivnímu přístupu k léčbě bylo možné kvalitní zdravotní péčí oddálit jeho selhání ledvin o 40 let.

Vše se dělalo zavčas

„Pan Ryšavý je velmi inspirativní pacient i v tom, že jeho diagnóza byla stanovena včas. V momentě, kdy se objevila významná proteinurie (bílkovina) v moči, byla v roce 1981 provedena renální biopsie a byla stanovena jeho závažná diagnóza. Na II. interní klinice Všeobecné fakultní nemocnice mu byla nasazena imunosupresivní léčba. Pan Ryšavý velmi dobře zvládal léčbu, podařilo se snížit jeho vysoký krevní tlak. Díky spolupráci pacienta se podařilo oddálit selhání ledvin o 40 let," uvádí vedoucí lékař sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Vladimír Vojanec.

„Teprve v létě minulého roku byl panu Ryšavému zaimplantován peritoneální katétr. Vzhledem k tomu, že byla přítomna i kýla, tak se v této fázi musela řešit i plastika kýly. Podstatné bylo, že vše se dělalo zavčas. Od září 2023 už jsme mohli aktivně spustit léčbu peritoneální dialýzou," shrnul postup nefrolog MUDr. Vojanec.

Sdílení příběhu může pomoci dalším lidem

Pan Ryšavý je i v 83 letech aktivní. Každý víkend jezdí na chalupu, na zahradě je pořád co dělat. Nyní na jaře ho tam prý čeká spousta práce a jak sám říká, není času nazbyt. Sdílet své zkušenosti s léčbou a náhradou funkce ledvin se rozhodl proto, aby jeho příběh pomohl povzbudit ostatní. Dobře totiž ví, že dobré příklady pomáhají, protože nás inspirují, abychom je následovali.

Včasná diagnóza, správná léčba a dodržování stanovené léčby je nesmírně důležité. A to nejen při obtížích s ledvinami, ale především pro naše celkové zdraví.

Magdaléna Valíková

Pan Ryšavý během pravidelné kontroly v nefrologické ambulanci

Domácí dialýza mi vrátila chuť do života,

říká dvaaosmdesátiletý Eduard

První potíže začal Eduard Doubek pociťovat před několika lety. Pro diagnózu cukrovky a časté močení byl odeslán do nefrologické ambulance B. Braun Avitum v Nuslích, kde mu bylo diagnostikováno chronické onemocnění ledvin na podkladě diabetické nefropatie. Zjednodušeně řečeno za jeho ledvinové potíže mohla cukrovka. „Bylo to dost nepříjemné období, jak fyzicky, tak také psychicky," vzpomíná pan Doubek.

Pan Eduard s ošetřující lékařkou a primářkou pražské dialýzy B. Braun Avitum MUDr. Kristýnou Michalíčkovou

„Manžel může dělat všechno, není ničím limitovaný. Nejraději spolu jezdíme na chatu, kde jsme v přírodě a ve městě manžel rád chodí na procházky kolem Vltavy, nic není problém," pochvaluje si metodu peritoneální dialýzy paní Marcela.

Do nefrologické ambulance docházel mnoho let, stav jeho ledvin se postupně zhoršoval natolik, že v roce 2023 musel zahájit pravidelnou dialyzační léčbu. „Docházet třikrát týdně na středisko bylo dost namáhavé. Velmi brzo vstávat, hlídat spoje tramvají, být už v 6:30 převlečený a nachystaný na křesle. Nic moc," popisuje pan Doubek. Navíc ne úplně dobře toleroval mezidialyzační přírůstky při intermitentní hemodialýze, kdy dochází nárazově k většímu odstranění tekutin.

Dialýza probíhá přes noc

Pacientovi a jeho manželce byla ještě v době před zahájením dialyzační léčby nabídnuta možnost břišní – peritoneální dialýzy, pro kterou se po zkušenostech s hemodialýzou nakonec rozhodli. Peritoneální dialýzu si pacienti provádějí sami doma v čase, kdy jim to vyhovuje a zároveň mohou být v pohodlí domácího prostředí. Princip metody spočívá v odstraňování odpadních látek a vody z krve přes peritoneum do dialyzačního roztoku napuštěného do dutiny břišní.

Zdravotníci na dialyzačním středisku manželský pár před zavedením této metody náhrady funkce ledvin nejdříve proškolili. Manželé se edukovali v technických aspektech peritoneální dialýzy, v provedení výměny a probírali také všechny možné komplikace, aby věděli, jak se zachovat v různých situacích.

„Začátky této domácí dialýzy byly složitější, ale teď už máme vše zajeté a jsme moc spokojení. Manželovi pomáhám, dialyzuje se každý den, ale máme to nastavené tak, že se napojí na přístroj přes noc, spí a ta chytrá mašinka si vše řídí sama. Dávat musíme pozor hlavně na hygienu, protože přes katétr má stále břicho dá se říci otevřené. S personálem jsme v kontaktu denně, každý den hlásíme váhu, tlak a také jak se manžel cítí, a podle toho dostáváme pokyny," vysvětluje manželka Marcela Doubková. Panu Eduardovi pomáhá s peritoneální dialýzou manželka a využívají jak kombinaci ručních výměn, tak přístroje, který mají doma. Přístroj provádí výměny dialyzačního roztoku v dutině břišní automaticky.

Pan Eduard si domácí peritoneální dialýzu pochvaluje. „Obrovsky děkuji za péči a službu zdravotníkům z dialyzačního střediska B. Braun. A děkuji za jejich obětavost," dodává.

Ozvat se můžeme kdykoli

Věk není překážkou pro provádění břišní metody, velkým profitem je pomoc rodiny a dostatečné domácí zázemí. „Při zvažování peritoneální dialýzy u starších pacientů musíme zohlednit nejen jejich fyziologický stav, ale i stav kognitivních funkcí, sociální stav, křehkost pacienta a samozřejmě jeho kvalitu života," vysvětluje primářka pražské dialýzy B. Braun Avitum v Nuslích MUDr. Kristýna Michalíčková.

Na péči střediska Doubkovi oceňují především flexibilitu a ochotu. „Můj stav je nyní mnohem lepší než před pár lety. Musím moc poděkovat celému personálu. Péče sestřiček i lékařů je úžasná. Nikdy jsme neslyšeli, že voláme nevhod nebo že něco nejde. A to se ozýváme i v sobotu nebo v neděli," uzavírá Eduard Doubek.

Magdaléna Valíková

Vždy je šance

mít lepší a kvalitnější život

Věk pacientů s onemocněním ledvin roste. V nefrologických ambulancích i na dialyzačních střediscích lze pozorovat nárust průměrného věku pacientů. O tomto trendu, ale také o prevenci a jak napomoci aktivnímu stárnutí jsme si povídali s předsedkyní České gerontologické a geriatrické společnosti MUDr. Boženou Juraškovou, Ph.D.

Rozhovor s předsedkyní České gerontologické a geriatrické společnosti MUDr. Boženou Juraškovou, Ph.D.

Paní primářko, je geriatrie samostatný obor medicíny? Nebo si ji mohu představit třeba jako internu pro lidi staršího věku?

Ne, to ne. Tenhle běžný omyl objasňuji poměrně často, někdy i lidem z řad zdravotníků. Ve skutečnosti je geriatrie obor lékařství, který se zabývá geriatrickým pacientem. V centru pozornosti geriatra, lékaře, ale i geriatrických sester, je geriatrický pacient se svými specifiky. Naším, tedy geriatrickým pacientem, se zabýváme od diagnostiky přes medikaci, průběh jeho různých onemocnění až po péči následnou, a to jsem přehled o našich činnostech opravdu vzala hodně letem světem. Geriatrie je komplexní obor a samozřejmě spolupracuje s řadou dalších, rozhodně nežijeme a nepracujeme v nějaké izolaci od kolegů z jiných oborů, vzájemně si pomáháme. Medicína pro takovéhoto rizikového pacienta, pacienta geriatrického „se vším všudy", je zaměřená na specifiku, která je opravdu odlišná od té pacienta středního věku. To je potřeba si uvědomit, aby bylo zřejmé, že geriatrie se týkají i otázky od lékové politiky až například po diagnostické metody, včetně těch invazivních.

Proč vás v souvislosti s geriatrií napadly právě invazivní diagnostické metody?

Některé vyšetřovací metody jsou do určité míry invazivní, prostě znamenají nějaký, i když zpravidla nevelký, zásah do těla. Představte si pod tím třeba odběr mozkomíšního moku nebo kostní dřeně, ale je i celá řada jiných vyšetření, při nichž se lékaři bez určité míry invazivity zatím neobejdou, nebo ještě neobejdou úplně. Někdy je právě jistá invazivnost zákroku nutného pro úspěšnost vyšetření i cenou, kterou platíme třeba za dokonalou přesnost výsledku. Vždy ale je na uvážení, zda právě u konkrétního staršího pacienta v konkrétní situaci a za daných podmínek by nebylo možné doporučit nějaké pro něj šetrnější řešení. A právě geriatričtí pacienti jsou jednou ze skupin, u které by měla být takováto úvaha i na nás. Je třeba si u některých diagnostických metod před použitím u geriatrického pacienta umět rozmyslet, jestli do toho jít invazivně, nebo raději neriskovat a postupovat neinvazivně.

Říkáte, že zdaleka ne všichni nemocní senioři jsou geriatrickými pacienty?

Samozřejmě že ne. Geriatrický pacient je pacient vyššího věku, to ano. Stárneme všichni, ale nejde zevšeobecňovat úplně a myslet si, že všichni stárnou stejně pomalu či rychle, tak jednoduché to není. V každém člověku, v každém živém organismu, tento fyziologický proces probíhá individuálně, říká se tomu involuce a každý to má jinak, neprobíhá u všech jedinců stejně. A různě to máme i s následnými dekondicemi, jinak řečeno s úbytkem fyzické zdatnosti a schopnostmi zvládat i složitější úkony. Kvůli dekondici spojené se stárnutím se problémem mohou stát i třeba běžné úkony denního života, člověk je začne zvládat hůře nebo jen s větším nasazením, než jaké jim musel věnovat dříve, případně ve středním nebo dokonce mladším věku. Hovoříme pak o úbytku funkční zdatnosti a jednou z jejích možných příčin mohou, ale nemusí být různá chronická onemocnění.

Vysoký věk tedy ještě sám o sobě není poukazem na cestu ke geriatrovi?

Není, a proč by měl být? Geriatrickým pacientem se může někdo stát v šedesáti letech svého věku, někdo jiný jím být nemusí ještě v pětaosmdesáti. Jen s mírnou nadsázkou a někdy i bez ní říkám, že tihle pětaosmdesátníci nám radostně skáčou padákem. To maličko žertuji, na mysli mám prostě ty obzvlášť zdatné seniory. Řada z nich je i ve vysokém věku platnými členy společnosti, mají jí co dát i říct, vzpomeňte si na některé poslance a senátory. Zdatní senioři pracují, pomáhají fakticky „na všech frontách". Zdůrazňuji zdatní senioři, o ty se my geriatři jako o pacienty nestaráme. Ostatně máme mezi nimi i poměrně dost kolegů.

Proč neplatí nějaká jednoduchá poučka typu „stáří přijde, až nám bude..." Ted nevím, jakou číslovku mám vyslovit.

Přece nestárneme všichni stejně, ani stejně rychle ne. Je to jednak tím, co každý máme ve vínku, jednak tím, že svůj individuální proces stárnutí ovlivňujeme svým způsobem života. Úzká je souvislost s prevencí, zabývá se jí i Národní akční plán pro rozvoj péče o geriatrické pacienty. Vycházíme v něm z již existující koncepce, bude aplikována na současné poměry.

O prevenci se hovoří často a v mnoha souvislostech. Jaké jsou její hlavní složky z hlediska vašeho oboru?

V souvislosti s prevencí se i v geriatrii stále a zcela odůvodněně zdůrazňuje prospěšnost pohybu. I podle mého názoru je dobře, že se dnes tolik připomíná. Bohužel se

ale o prospěšnosti pohybových aktivit hodně mluví, ale málo se skutečně provozují. Pohybu bychom měli mít rozhodně víc, než i většina mých vrstevníků má. Provozovat bychom ho měli co nejvíc i venku, na čerstvém vzduchu.

Další důležitý prvek prevence je zdravá výživa, optimální je středomořský typ stravy. Asi nemusím detailněji popisovat, na čem je založená, informací o středomořském typu stravy je k dispozici hodně.

A jestli je něco opravdu mimořádně důležité, pak bych tu měla určitě vyzvednout vyváženou psychiku. Nepodceňujte roli mezilidské komunikace, opravdu komunikace a opravdu mezi lidmi! Moc mě mrzí, jak právě komunikace mezi lidmi strašně moc klesá dolů. Přitom jsme pro ni stvořeni. Je darem, který si můžeme dávat navzájem. A v neposlední řadě je i určitou formou prevence proti depresivnímu ladění.

Co je to geriatrický syndrom?

Na vaši krátkou otázku bych také ráda krátce odpověděla, ale to opravdu nepůjde jednou či dvěma větami. Na mnoho problémů vyskytujících se u geriatrických pacientů by se mělo nahlížet jako na soubor projevů a příznaků s řadou možných vyvolávajících příčin. Až v dnešní době začínají být tyto jevy takto chápány a efektivně léčeny, nebo alespoň intervenovány. Obecně vznikají ze změn podmíněných věkem. Chcete příklad?

Určitě ano...

Proces stárnutí ovlivňuje i systémy podporující schopnost udržovat vzpřímené držení těla. To může vést k poruchám stoje, ty mohou být spojeny s nestabilitou celého těla. Důsledkem toho je i vyšší tendence k pádům kvůli uklouznutí, zakopnutí a tak dále. No a když se to váže s věkem podmíněným poklesem kostní hmoty spojeným s osteoporózou, máme tu předpoklad pro snadný vznik fraktur při pádu.

Geriatrický pacient je specifický tím, že u něj takzvaná etiopatogenetická diagnóza stanovená klasickými biomedicínskými metodami nevypovídá dostatečně o tom, kolik péče potřebuje, jak se stává závislým na okolí, ani o tom, jak a kde bude moci prožívat další život. Má snížené funkční rezervy a horší adaptabilitu. Možná z této odpovědi bude i jasnější, kdo je a kdo není geriatrický pacient.

Prim. MUDr. Božena Jurašková, Ph.D

- Česká lékařka, která lékařskou praxi začínala v imunologii, atestovala v gastroenterologii a gerontologii (lékařském oboru zabývajícím se stárnutím a stářím).
- Je geriatr, tedy odborný lékař v tomto oboru, v jejím případě s více než čtyřicetiletou praxí u geriatrických pacientů, především těch na lůžku v nemocnicích a léčebnách pro dlouhodobě nemocné.
- Předsedkyně České gerontologické a geriatrické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.
- Vysokoškolská učitelka a vedoucí subkatedry geriatrie Lékařské fakulty v Hradci Králové, Univerzity Karlovy.
- Předsedkyně sdružení *Za kvalitu péče v gerontologii* a zakladatelka *Občanského sdružení GEPA – Za kvalitu péče v geriatrii*.
- Jedna z hlavních iniciátorek, autorek a hybatelek Národního akčního plánu pro rozvoj péče o geriatrické pacienty.

„Problémy se zdravím dovedou být i velmi těžké. Ale i pokud to tak je, vždy je šance mít život lepší a kvalitnější," říká primářka MUDr. Božena Jurašková, Ph.D.

Poprosím ještě o malou vysvětlivku z terminologie: *Frailty* je to stejné jako geriatrická křehkost a obojí je to samé jako geriatrický syndrom?
Frailty je anglicky „křehkost" a v našem smyslu znamená „rizikovost", respektive rizikovost vzniklou z poklesu funkční zdatnosti. Ten pokles způsobuje nějaký určitý soubor příznaků.

Zužme teď zaměření našeho rozhovoru na ledviny. Jsou na tom ve starším věku zákonitě hůř než v mládí, a to i když jsme je třeba neprolévali nadměrným množstvím alkoholu?
Naše ledviny jsou na tom, jako ostatně všechny naše orgány, ve starším věku celkem zákonitě už hůř, než bývaly v mládí. To platí, ovšem souvislost s jejich stavem a nadměrným množstvím alkoholu bývá evidentní. Ve starším věku se oproti střednímu věku funkce ledvin snižuje, mají nižší schopnost glomerulární filtrace. Ostatně také se zmenšuje kapacita jater, atrofují – zmenšují se. To souvisí s úbytkem kolagenu, nebo spíš jeho pevnosti. Na základě funkčních změn ale nastává i větší sklon k dehydrataci. Stejně jako malé děti, tak i starší lidi ohrožuje být delší dobu na sluníčku a nepít – mohou z dehydratace snadněji a rychleji kolabovat než třeba jedinci středního věku.

Jak může geriatrie pomoci pacientům, kteří dospěli k selhání ledvin?
Může jim pomoci v řadě ohledů! Například výživou, kterou nutně potřebují, aby u nich nenastaly komplikace některou z infekcí, jejich propuknutí hodně souvisí s imunitou. Pomoci můžeme i v tom, abychom je dále nezahlcovali dalšími léky, tedy těmi, které by pacienti neměli ve svém stavu užívat. Jsou totiž i léky, které jsou právě pro ně absolutně nevhodné. My tuto otázku umíme řešit, víme, které léky jim lze předepsat, abychom toho člověka dál nepoškodili.

Běžně spolupracujeme i s nefrology. Řešíme s nimi i další onemocnění a obtíže pacienta. Například pacienti na dialýze velice často mívají zároveň i problémy se srdcem nebo dyspeptické obtíže. Dialýza je pro pacienta zátěž už sama o sobě a my chceme, aby pacient pokud možno co nejméně i „koloval" zdravotním systémem.

Přesně tomu „kolování" zdravotním systémem odpomáháte i v IKEM, že?
Ano, kolegyně geriatr v tamějším transplantačním centru provádí část vyšetření před transplantacemi, profitují z toho. Už jich tam udělala 150 a podle ohlasů vedení Transplantcentra jsou za to velmi vděční. Budeme v tom nadále pokračovat.

Je nějaká zásadní rada, jak prožívat kvalitní život, i když už jsme v seniorském věku a nemáme železné zdraví?
Ano, problémy se zdravím dovedou být i velmi těžké. Ale i pokud to tak je, vždy je šance mít život lepší a kvalitnější. Proto přece i nefrologičtí pacienti podnikají to, co podnikají, například chodí na dialýzu, když to jejich zdravotní stav vyžaduje. My je vždy budeme podporovat. A člověku, dokud žije, má být vlastní udělat maximum pro to, aby žil kvalitně. Není to marné a i tohle je jedna z cest.

Řadu let pomáháte lidem v oblasti, kde se moc nenosí růžové brýle. Zeptám se raději opatrně: Asi není nějaká paušální rada na kvalitní život, že?
Tak to se pletete! Je a vysvětlím, jak to myslím. U lidí dožívajících se vyššího věku velmi často vidíme depresivitu, trápí je. Mají obavy, třeba už jen z toho, co se s nimi bude dít, bojí se, protože nevědí, co s nimi bude. Je třeba to s nimi rozebrat, mluvit s nimi, pomoci jim tak od stavů beznaděje. I tento jejich život jde prožít hezky. A mimochodem – pocit beznaděje a deprese přece nemají jen lidé vyššího věku. Jednou z duševních opor těch, co jsou na dialýze, jsou i jejich zdravotníci. Jsou s nimi velmi často, znají se. Věřím a jsem přesvědčená, že své pacienty dokážou podržet.

Text: Jana Jílková
Foto: Ester Horovičová

Dialyzační středisko

v Berouně

je nově součástí B. Braun Avitum

Jedna z největších dialýz ve Středočeském kraji má nového majitele. Začíná ji provozovat Skupina B. Braun, která vlastní širokou síť dialyzačních středisek v Česku a na Slovensku.

MUDr. Hana Novotná, vedoucí lékařka berounského dialyzačního střediska

Dialyzační středisko s kapacitou 13 dialyzačních lůžek je umístěno v přízemí samostatného pavilonu polikliniky Medicetnrum v Berouně. Původní majitel ho provozoval od roku 2009. V současnosti je zde pravidelně dialyzováno kolem 75 pacientů v třísměnném provozu od pondělí do soboty.

Pacientů by mělo být v budoucnu více

„Vzhledem k tomu, že je nyní kapacita střediska prakticky naplněna, budeme usilovat o rozšíření počtu dialyzačních míst i o získání dalších prostor pro pacienty s onemocněním ledvin," komentuje budoucí kroky Martin Kuncek, člen vedení Skupiny B. Braun CZ/SK a ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK. Spádová oblast zahrnuje celou oblast Berounska a Hořovicka. „Kromě dialyzační péče u nás na středisku provádíme také veškeré akutní dialýzy pro nemocnice Beroun a Hořovice," popisuje MUDr. Hana Novotná, vedoucí lékařka berounského dialyzačního střediska. O pacienty se na dialyzačním středisku starají tři stálí a osm externích lékařů, 15 zdravotních sester a šest sanitářek. Stávající zdravotnický personál přebírá nový majitel takřka v plném složení.

Změna přináší mnoho benefitů

Dialyzační středisko je umístěno v moderním medicínském i dispozičním standardu, ke kterému samozřejmě patří mimo kvalitního zdravotnického vybavení také možnost sledování televize pro každého pacienta při dialýze, wi-fi a parkování.

„Příchod nového silného majitele přinese pacientům medicínské i organizační bonusy. Mimo kompletní výměny přístrojového vybavení budou zavedeny mezinárodní medicínské standardy, které B. Braun používá. Výhodou příchodu silné nadnárodní společnosti je také sdílení medicínského know-how nejen se zdravotníky na dialýzách v české a slovenské síti, ale také napříč zeměmi i kontinenty, kde B. Braun působí," doplňuje primářka Novotná.

Rozvoj transplantační aktivity i domácích dialýz

Přebírání dialyzačního střediska je v plném proudu a bude trvat několik měsíců. Součástí akvizice je také nefrologická ambulance umístěná přímo na dialyzačním středisku, která se stará přibližně o 300 pacientů.

Nový majitel Skupina B. Braun CZ/SK chce navázat na stávající vysokou profesionalitu a medicínskou kvalitu zdravotníků, která s sebou mimo dialýzy a nefrologické ambulance nese také transplantační aktivitu. V uplynulém roce připravila berounská dialýza na úspěšnou transplantaci čtyři pacienty a v současné době má umístěno na tzv. waiting listu šest lidí.

„Během letoška budeme modernizovat středisko 14 novými dialyzačními přístroji poslední generace v hodnotě přesahující 8 milionů korun. Mimo péče o naše stávající pacienty, jak na dialýze, tak v nefrologické ambulanci, budeme pokračovat a prohlubovat spolupráci s hořovickou i berounskou nemocnicí. Důležitá je také pokračující kooperace s dalšími lékařskými ambulancemi a laboratoří v budově polikliniky." říká MUDr. Martin Kuncek.

Lucie Kocourková

Hospodaření s časem aneb život na dialýze

Jistě to znáte, s onemocněním a selháním ledvin trávíte každý týden dost času při dialyzačním ošetření. Přičtěme ještě nezbytné a pravidelné návštěvy u lékaře. V důsledku toho se čas a energie stávají mnohem důležitějšími než dříve. Uvažujte konkrétně: Jaké věci v životě jsou pro vás důležité? Co chcete dělat? Co vám přináší pocit štěstí a spokojenosti? Jakmile si uvědomíte své priority, je užitečné se blíže podívat na svůj týdenní režim a zorganizovat si čas tak, aby byl dobře využitý.

Dvoustránka převzata z partnerského časopisu Share for Care

Sestavte si efektivní časový plán

Nejen při prvotní diagnóze selhání ledvin si mnoho pacientů sestaví týdenní plán, do kterého si zaznamenává lékařské návštěvy, další důležité záležitosti, rozložení pracovní náplně, své koníčky a soukromý život. A samozřejmě také plán dialyzačních ošetření. To pomáhá zajistit, aby mohli dělat věci, které mají rádi, v klidu a s přehledem. Vezměte si list papíru, nakreslete si mřížku a představte si svůj rozvrh na celý týden. Poté si rozkreslete časové úseky a rozdělte je do tří kategorií:

Zkontrolujte seznam činností a přidělte jim v rámci svého plánu časové úseky. Některé činnosti lze vykonávat i při částečném vytížení – třeba to, že právě nyní během dialýzy čtete náš časopis.

Tipy pro lepší využití času

Dialýza jde ruku v ruce s pravidelným časovým intervalem a jeho dodržováním, aby byl účinek při náhradě funkce ledvin efektivní. Avšak vždy je třeba určité flexibility, aby si pacient mohl svůj život přizpůsobit. Mnoho dialyzačních středisek nabízí noční a pozdní termíny dialýzy pacientům pracujícím přes den.

Dvoustránka převzata z partnerského časopisu Share for Care

1 Využijte volný čas na dialýze

Přestože dialyzační sezení zabere několik hodin týdně, tento čas můžete využít naplno. Během dialýzy si můžete číst oblíbenou knížku, sledovat pořad v televizi nebo vyřídit e-maily.

2 Zaplňte své časové mezery

V rámci vašeho dne určitě existují nenápadné časové mezery, kdy jste jen částečně vytíženi, např. při dojíždění MHD. Tyto časové úseky jsou tady pro vás, zkuste se během nich třeba jen uvolnit, zhluboka se nadechnout a vychutnat si pár minut plnými doušky.

3 Rozdělte si úkoly systematicky

Zjednoduště si každodenní život. Zkuste například uvařit větší porce na několik jídel předem. Místo toho, abyste měli jeden den na všechny domácí práce a úklid, využijte časové mezery mezi jinými činnostmi.

4 Budujte vztahy se svými milovanými

Přátelé jsou důležitou součástí našeho života a přispívají k celkové pohodě každého z nás. Do života nám mnohdy vstoupí i lidé, kteří aniž by se na budování vztahů podíleli, berou nám energii, dobrý pocit a chuť do života. Směrujte svou energii a úsilí od těchto lidí dál a zaměřte se na ty vztahy, které za to opravdu stojí. Pomůže to vaší psychické pohodě, která se následně odráží i na fyzické kondici.

Sportujte s rozumem a rozvahou

Všichni víme, že pravidelný pohyb je potřeba. Cvičení může být tím nejlepším lékem na špatné myšlenky a posiluje odolnost imunitního systému. Pohybová aktivita v podobě pravidelných procházek či jiných sportů by se měla v ideálním případě stát součástí vašeho denního režimu. Nemusíte být špičkový sportovec ani přehánět své sportovní nasazení, všeho s mírou. Již víte, kdy vyrazíte na procházku?

Hýčkejte si společenský život

5

Nezapomeňte, že vaše životní role manželky, manžela, rodiče, přítele nebo odborníka ve vaší profesi jsou stále důležité. Vynaložte vědomé úsilí, abyste o ně pečovali.

Komunikujte a dopřejte si podporu

6

Mnoho pacientů s chronickým onemocněním prochází těžkými fázemi, frustracemi a psychickou nepohodou. V těchto chvílích je nejdůležitější myslet na podporu rodiny, přátel, ale i zdravotníků z dialyzačního střediska, kteří jsou tu pro vás. Nebojte se zeptat svých blízkých a svěřit se jim. Otevřená komunikace je důležitá, pro vás i pro vaše okolí.

Vyhněte se stresu z maličkostí

7

Mnohé z výše uvedených rad jsou užitečné pro lepší využití času. Při organizaci týdne to však rozhodně nepřehánějte. Nejde o to, abyste toho stihli co nejvíce, ale abyste dělali věci, které jsou pro vás opravdu důležité. Navržené časové harmonogramy vám mohou pomoci uniknout ze stálého a mnohdy až svírajícího rozvrhu každodennosti, ale je důležité řídit se svým pocitem a dělat to, co je vám příjemné.

Jaro na talíři

Lehký salát s chřestem, hráškem a vejcem

Chřest zbavíme tuhých konců, očistíme, omyjeme a dáme blanšírovat do vroucí vody, po minutě přisypeme mražený hrášek a necháme ho vařit další minutu. Pak vodu slijeme, zeleninu dáme do ledové vody, aby se co nejrychleji zchladila a zůstala jasně zelená. Po chvíli ji vyjmeme a necháme okapat. Bagetu nakrájíme na kostky, dáme ji na plech a pokapeme olivovým olejem. Opečeme v troubě předehřáté na 250 °C na horní příčce pod grilem pár minut do zlatova.

Olivový olej lehce osolíme a opepříme, přidáme dijonskou hořčici, citronovou šťávu a vymícháme do hladka. Dresink by měl mít jemně krémovou konzistenci. Jablko nakrájíme na tenké plátky, jarní cibulku na kolečka a listový salát rozdělíme na jednotlivé lístky. Vše dáme do misky společně s blanšírovaným hráškem a chřestem, přidáme část opečené bagety, zalijeme dresinkem a promícháme. Navrch salátu dáme oloupaná a napůl rozkrojená vejce vařená nahniličku, s pevným bílkem a tekutým středem žloutku, ozdobíme lístky máty.

Tip

Na vejce můžete přidat ještě nízkotučný sýr Cottage.

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 241 kcal, bílkoviny: 12 g, sacharidy: 21 g, tuky: 12 g, vláknina: 4 g, fosfor: 210 mg, draslík: 389 mg

Ingredience / 4 porce

- 120 g listový salát Little gem
- 100 g mražený hrášek
- 80 g chřest
- 100 g jablko
- 60 g jarní cibulka
- 4 vejce
- 20 g olivový olej
- 10 g dijonská hořčice
- 10 g citronová šťáva
- 100 g bageta
- lístky máty na ozdobu
- pepř, sůl

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.

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

Placičky z kuřecího masa s bylinkami

Kuřecí prsa nakrájíme na kostky a nasekáme v robotu najemno. Vložíme je do mísy, přidáme najemno nakrájenou cibuli, kopr, petržel, prolisovaný česnek, vejce, 60 g smetanového jogurtu, 5 g citronové šťávy, mletou papriku, mletý římský kmín, zlehka vše osolíme a opepříme. Vypracujeme hladkou masovou směs a z ní vytvarujeme 16 placiček o tloušťce zhruba 1 cm. Placičky obalíme v hladké mouce. Opečeme na pánvi lehce potřené řepkovým olejem na středním plameni z každé strany dvě minuty. Přesuneme placičky na plech vyložený pečícím papírem a dopečeme je na 190 °C horkovzduch 15 až 20 minut do zlatova. Doba pečení závisí na tloušťce placiček, chceme, aby byly propečené, ale nevysušené.

Než se placičky upečou, vymícháme v misce zbytek smetanového jogurtu (80 g) společně s citronovou šťávou (5 g), vše lehce osolíme, opepříme, a nakonec posypeme nasekaným koprem. Pečené placičky podáváme s jogurtovým dipem, jako přílohu můžeme zvolit vařený brambor či rýži.

Ingredience / 4 porce

- 800 g kuřecí prsa
- 65 g cibule, 5 g česnek
- 1 vejce
- 140 g smetanový jogurt
- 10 g citronová šťáva
- 4 g kopr, 2 g petržel
- 1 g mletá paprika
- 1 g římský kmín
- 60 g hladká mouka
- 15 g řepkový olej
- pepř, sůl

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 374 kcal, bílkoviny: 51 g, sacharidy: 14 g, tuky: 13 g, vláknina: 1 g, fosfor: 490 mg, draslík: 939 mg

Ingredience / korpus

- 250 ml voda
- 120 g máslo
- 160 g hladká mouka
- 240 g vejce
- špetka soli

/ tvarohový krém

- 180 g smetana 33 %
- 20 g vanilkový cukr
- 500 g jemný tvaroh
- 40 g cukr
- špetka šafránu

/ smetanová vrstva

- 300 g smetana 33%
- 40 g cukr
- 200 g jahod

Koláč z odpalovaného těsta s tvarohovým krémem

Nejdříve si připravíme odpalovanou hmotu. Do hrnce s tlustým dnem nalijeme vodu, přidáme nakrájené máslo, špetku soli a přivedeme na středním plamenu k varu. Do vroucí směsi vody s rozpuštěným máslem dáme naráz všechnu mouku, špetku soli a za stálého míchání vařečkou vytvoříme kompaktní hmotu (1–2 minuty). Hmota se nesmí lepit ke dnu, ani být mastná. Hmotu přesuneme do kovové misky robota, odvážíme vejce a přidáme je k teplé hmotě. Ihned mícháme pomocí metly (nechceme do hmoty nahnat vzduch, jen ji spojit), nejdříve minutu pomalu, pak rychlost zvýšíme a vymícháme hmotu do hladka. Pokud budeme hmotu připravovat ručně, necháme ji nejdříve lehce zchladnout a pak po jednom zapracujeme metlou vejce.

Odpalovanou hmotu přesuneme do máslem vymazané keramické misky o rozměrech 22 × 33 × 5 cm a rozetřeme. Pečeme v rozehřáté troubě na 210 °C, horní a dolní ohřev (odpalované těsto nemá rádo horkovzduch), 20 až 30 minut do zlatova. Troubu během pečení neotvíráme, aby hmota nespadla. Pečený základ necháme vychladnout a mezitím si připravíme tvarohový krém a smetanovou vrchní vrstvu.

Tvarohový krém připravíme ze smetany, vanilkového cukru, jemného tvarohu a špetky šafránu. Nejdříve nalijeme smetanu do malého hrnce, přidáme špetku šafránu, pomalu ji přivedeme k varu a minutu povaříme. Necháme zchladnout a pak přecedíme přes sítko. Se šafránem opatrně, má velmi výraznou chuť. Vychlazenou šafránovou smetanu vyšleháme společně s vanilkovým cukrem, cukrem a tvarohem do jemného krému. Krém dáme chladit do lednice.

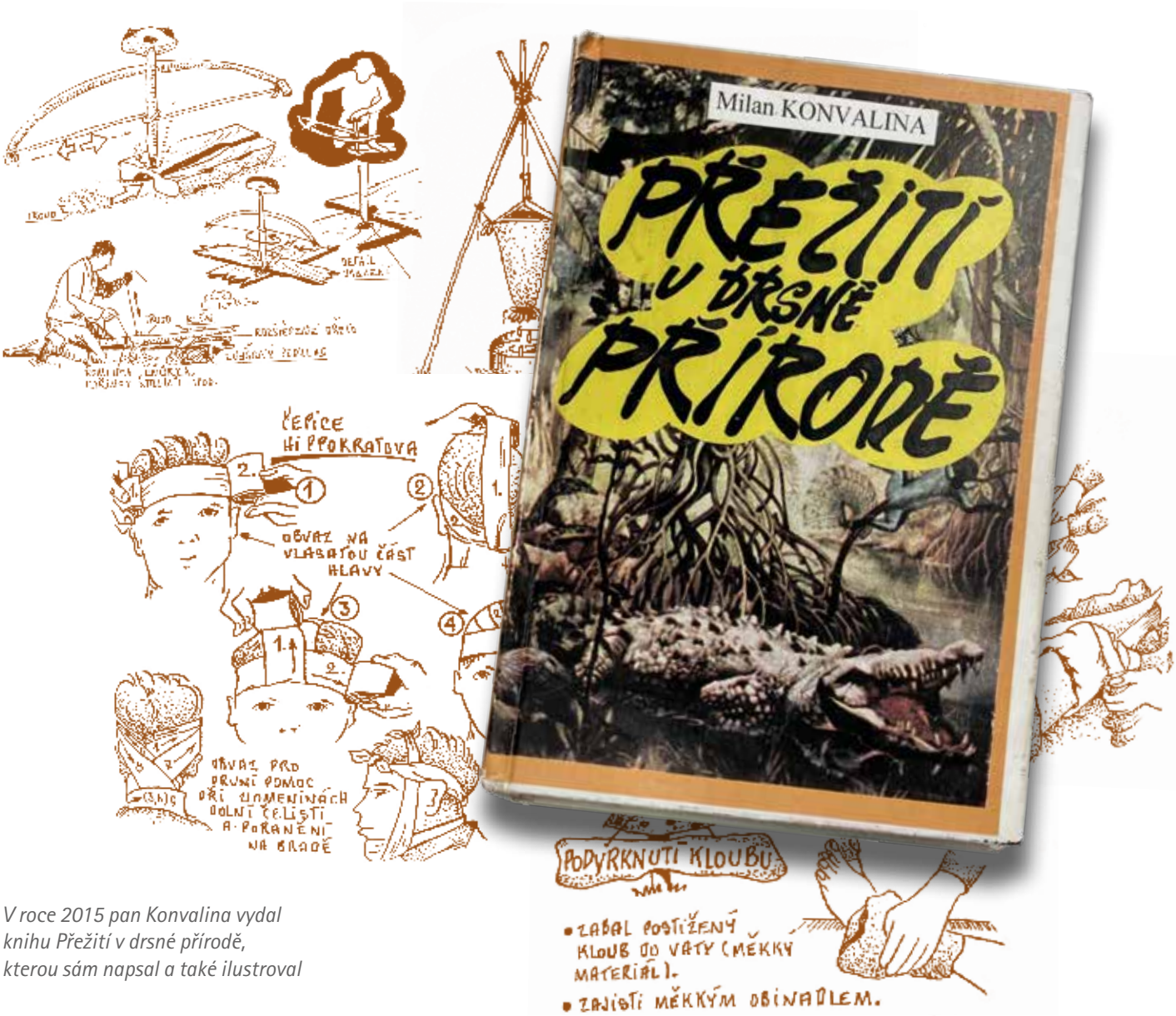
Vrchní vrstvu ze šlehačky si připravíme až těsně před zdobením. K vychlazené smetaně ke šlehání přidáme cukr a začneme šlehat nejdřív na pomalé otáčky. Když začne smetana houstnout, otáčky zvýšíme a šleháme pár minut téměř dotuha. Ke konci šlehání zase otáčky snížíme a došleháme. Správně ušlehaná smetana by po vytažení šlehací metly měla dělat na metle jemné špičky. Vychlazený korpus potřeme tvarohovým krémem se šafránem, navrch dáme vrstvu šlehačky a ozdobíme jahodami.

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 277 kcal, bílkoviny: 6 g, sacharidy: 16 g, tuky: 21 g, vláknina: 1 g, fosfor: 332 mg, draslík: 112 mg

Láska k umění trvá celý život

Nadšený řezbář, malíř a ilustrátor, který své umělecké výtvory také vystavuje. Poznejte pana Konvalinu, který je zároveň pacientem dialyzačního střediska ve Vyškově. Podívejte se s námi na jeho poslední vernisáž nazvanou Kouzelný svět barev a dřeva, kterou v březnu slavnostně zahájil v Muzeu Vyškov. Srdečné pozvání na uměleckou akci přijaly i zdravotní sestry ze střediska.

Příběh Milana Konvaliny



V roce 2015 pan Konvalina vydal knihu Přežití v drsné přírodě, kterou sám napsal a také ilustroval

Narodil jsem se v listopadu roku 1934. Mládí jsem prožil na venkově v obci Bylany ve Východočeském kraji. Válečné období 1941–1945 jsem vzhledem k postoji mých rodičů (členové ilegální organizace) musel značně omezit na dny dětských her a radovánek. Přes všechna opatření v naší rodině došlo v roce 1943 ke zradě v organizaci a k zatčení všech členů, včetně mých rodičů, kteří byli pražským gestapem odsouzeni k smrti. Otec byl popraven a matka poslána do koncentračního tábora v Ravensbrücku. Já a moje sestra jsme měli skončit v Terezíně. Osvobodil nás starosta obce úplatkem gestapu.

Po ukončení základní školy jsem vystudoval Vojenské gymnázium v Moravské Třebové. Po maturitě jsem byl vzhledem ke svým sportovním úspěchům převelen do pražského klubu ATK pod vedením Emila Zátopka. Celá anabáze účinkování však byla ukončena nástupem generála Krupičky do funkce ministra národní obrany, který nařídil, že všichni vojenští maturanti musí nastoupit do vojenských učilišť. Já jsem byl určen do tankového učiliště ve Vyškově. Právě ve Vyškově jsem jako velitel obdržel jednotku, ve které mělo několik podřízených blízko ke kulturní sféře. V té době byla vyhlášena soutěž o nejlepší ubytovací prostor. Společně jsme zpracovali návrh na úpravu našeho prostoru, tady začala má výtvarná tvorba, která v rámci soutěže měla takový úspěch, že k nám jezdilo mnoho vojenských delegací, aby zhlédly naši eleganci v ubytování vojáků základní vojenské služby.

Kořeny inspirace a umění

Má tvorba se dřevem začala při jedné dovolené v Krkonoších v rekreačním středisku, kde nás rekreanty doprovázel při

Na vernisáž do Muzea Vyškov dorazily pana Konvalinu podpořit sestřičky z dialyzačního střediska ve Vyškově.

vycházkách referent, který sbíral samorosty, a ty doma upravoval. Právě on mi ukázal celý proces zpracování dřeva. A já se práci se dřevem začal také věnovat. První výstavu obrazů, dřevěných plastik a samorostů jsem pořádal pro posádku ve Vyškově. V roce 1972 jsem si podal přihlášku na Střední školu uměleckou v Brně, otevírali dálkové studium v oboru agitace a propagace v umění. Během studia jsem získal mnoho cenných zkušenosti z tvorby grafických prací i tvorby rozmanitých plastik z různých materiálů, zejména ze dřeva a keramiky.

Ve své tvorbě pracuji převážně se dřevem. U tzv. samorostů je jejich tvar dán přírodou a lze dělat jen ty úpravy, které doladí konečný tvar. Zajímavější je práce řezbářská, předpokládá fantazii a zručnost. Malování se věnuji v období, kdy nelze pracovat v přírodě, a mám tak dostatek času i na tento typ práce. Inspirací ke tvorbě je mi především radost z vykonané činnosti, ať už jde o malbu, nebo dřevěnou plastiku. Ještě větší radost mám, když se to líbí ostatním lidem na výstavách.

Být stále aktivní a v dobré náladě

V roce 1991 odcházím do důchodu. S nesmírnou radostí přijímám život důchodce. Zejména proto, že veškerý volný čas mohu věnovat svým koníčkům, malbě a tvorbě dřevěných plastik ve svém království na chalupě ve Dvakačovicích. Zároveň samotná chalupa a velká zahrada zabezpečují, že od rána do večera nutí tělesnou schránku do stálého pohybu, a ten zaručuje dobrý zdravotní stav, dobrou náladu a celou řadu nápadů a radosti z jejich plnění.

Do mého života vstoupila nutnost pravidelně docházet na dialyzační středisko pro potřebnou náhradu funkce ledvin. S častým docházením na dialýzu přišla velká změna v dosavadním fungování, a to i s ohledem na čas, který můžu věnovat své tvorbě. „Panu Konvalinovi jsme nabídli možnost peritoneální dialýzy, která může být prováděna v domácím prostředí. Což je velký benefit, pacient se při této metodě může dialyzovat doma a odpadá každodenní dojíždění na středisko. Po zaškolení tak pan Konvalina získá více času a možností, které může věnovat svým krásným koníčkům," říká MUDr. Jana Blaštíková, vedoucí lékařka dialyzačního střediska B. Braun Avitum ve Vyškově.

„Za celý kolektiv lékařů a sester přeji panu Konvalinovi spoustu inspirace i energie pro jeho další uměleckou tvorbu a samozřejmě také pevné zdraví," dodává MUDr. Blaštíková jménem celého dialyzačního střediska.

Milan Konvalina
Řezbář, malíř a pacient dialyzačního střediska B. Braun Avitum Vyškov

Kokoška pastuší tobolka

Jistě znáte z dětských toulek po loukách tuto celoročně rostoucí jednoletku se srdíčkovým tvarem plodů. Málokdo ji zná podle názvu, ale na první pohled ji pozná každý.

Tato bylina má velmi silný kořen, díky kterému bez problému zvládá přezimovat kratší mrazy. Lodyha se dorůstá 20 až 40 cm. Zdobí ji žebříčky tobolek neboli plodů trojúhelníkového tvaru připomínající srdce a květ má bílou barvu se strukturou podobné pampelišce. Plody jsou jinak zvané jako šešulky.

Pomocná síla

Kokoška pastuší tobolka byla známá už naším předkům pro svůj silný účinek při všemožných typech krvácení od krvácení z nosu, žaludku, střev až po nepravidelném krvácení z dělohy. Může podporovat normální činnost kardiovaskulárního systému a menstruačního cyklu, stejně jako jmelí napomáhá srovnávat hladinu nízkého i vysokého krevního tlaku. Avšak před začátkem užívání se vždy poraďte se svým ošetřujícím lékařem o vhodném dávkování, jelikož při nadměrném užívání kokošky pastuší tobolky vzniká řada nepříjemných obtíží a může dojít ke zhoršení paměti.

Kokoška a kontraindikace

Nadměrná konzumace pastuší tobolky zapříčiňuje zvýšení děložních stahů a vznik krevních sraženin. Není tedy vhodná pro těhotné ženy a lidi užívající léky na ředění krve. U kokošky pastuší tobolky nejsou známé žádné kontraindikace s jinými léky nebo bylinkami. Při nadměrné konzumaci dochází k předávkování, hrozí podráždění ústřední nervové soustavy a může nastat i obrna.

Kokoška pastuší tobolka

Capsella bursa pastoris

Čeleď: brukvovité

Kde roste:
zelná a bramborová pole, okraje cest, čerstvé navážky, mezi kameny. Je rozšířená po celém světě.

Které části se používají:
stonky, listy, květ, šešulky (plody)

Co obsahuje:
acetylcholin, tyramin, histamin, dusík, betain a jeho ester acetylcholin, saponiny, sirné látky, třísloviny, flavonový glykosid diosmin a další

Užívání kokošky je nutné prokonzultovat se svým lékařem.

Ingredience oblíbená v Asii

Lístky a květy kokošky mají nakyslou až trpkou chuť, spolu s pampeliškou a kozlíkem jsou v malé míře vhodnou přísadou do jarních salátů. Kokoška se po rozšíření do Asie stala velmi oblíbeným dochucovadlem čínského jídla v Šanghaji. Srdcovité tobolky jsou upraženy a dávají se do rýžových koláčků a náplní klasických čínských knedlíčků wonton. V japonské kuchyni si našla uplatnění jako tradiční ingredience využívaná při jarním festivalu Nanakusa-no-sekku. Hojně využíván je také kořen kokošky, a to především v jižní Koreji.

Sběr a úprava

Celá nať se sklízí koncem jara, kdy má kokoška rovnoměrně světle zelenou barvu, která indikuje čerstvost a zdraví rostliny. Sběr se mimo jarní měsíce nedoporučuje, neboť v létě bylina zachází horkem a je napadána houbovitými chorobami a parazity. Při sušení by rostlina neměla změnit barvu, pokud byla sbírána ve zdravém stavu. Napadnuté části poznáte podle žlutého zabarvení a bílých teček na listech kokošky.

Informace mají pouze informativní charakter. Veškerá doporučení týkající se zdravotního stavu je nutné konzultovat s lékařem, v případě užívání léků, doplňků stravy a účinných látek nejen v bylinných preparátech rovněž s lékárníkem.

Okolo Pavlovských vrchů

Pokud toužíte uspíšit příchod jara a chcete si ho užít takříkajíc „na plný pecky", ale teprve nesměle raší sněženky, zajeďte na Pálavu. Na jednom z nejteplejších míst naší země jaro přichází o dobrých pár dnů až týdnů dříve a v lesích na svazích Pavlovských vrchů jsou takové koberce dymnivek, sněženek, petrklíčů, sasanek a kosatců, že na ně dlouho nezapomenete.

Kosatce na vrcholech Pálavy

Pavlovské vrchy – ten docela nevelký táhlý hřeben, který vyčnívá z krajiny na jih od Brna a který možná vždy vyhlížíte, když jedete z moravské metropole vlakem do Břeclavi. Malý v porovnání s našimi ostatními pohořími, ale velký významem. Vzpomeňme vynikající vína, která vznikají na zdejší specifické vápenité půdě. Připomeňme si Věstonickou Venuši lovců mamutů z doby před 30 tisíci lety, jejichž sídla na severních svazích v okolí Dolních Věstonic a Pavlova objevil a zkoumal Karel Absolon. Nebo jistě znáte ony kdysi unikátní mokřadní ekosystémy pod Děvínem – dnes Novomlýnské nádrže.

V tomto článku se alespoň prostřednictvím textu a fotografií projdeme po severní části Pavlovských vrchů. Celá trasa má něco přes 7 km a překonáme při ní výškový rozdíl 225 m – takže pohoda. Vzdálenost malá, ale po cestě je mnoho zajímavých vyhlídek a míst k zastavení, takže počítejte s celým dnem. Začneme u turistického rozcestníku „Perná – rozcestí“ nedaleko Klentnice (v blízkosti je parkoviště, kde můžete nechat auto). Odtud se vydejme po modré značce loukami po úbočí svahu ke zřícenině kaple sv. Antonína. Ta tady byla postavena už v roce 1652 jako poděkování za velkou úrodu vína. Dnes jsou z ní jen ruiny, odkud je krásná vyhlídka na zajímavé místo, o němž se chci zmínit. První obec pod vyhlídkou je Perná, za ní jsou Dolní Dunajovice a za nimi se zvedá nevelká bezlesá terénní vlna zčásti osázená vinicemi – Národní přírodní památka Dunajovické kopce. To je tip na další výlet – kouzelná a v Česku ojedinělá krajina holých travnatých kopců, starých vinic, opuštěných křížků a kapliček. Jako by se tu čas zastavil a lidé, kteří krajinu obdělávali, odešli. Hotový botanický ráj s vzácnou trávou kavylem a větrem hnanými trsy katránu tatarského. Na turistu tu nenarazíte.

Pocit jako v Dolomitech

Ale zpět na Pálavu. Od kaple pokračujme po modré dál lesostepí kolem další vyhlídky nad lomem Trůn, až se nám po levé straně z lesa vynoří třicet metrů vysoká skála, která se trefně jmenuje Obří kámen. Skála je od skalního masívu Martinka oddělena úzkou soutěskou, ve které je ve výšce asi dvaceti metrů zaklíněn velký balvan zvaný Velký špunt. Tady to bude chtít zastavit se a trochu místo prozkoumat. Pokud jste tu dosud nebyli a ani místo neznáte z fotografií, budete mít patrně pocit, že jste v Dolomitech. Ano, i takové scenérie se na Pálavě dají vidět. Místo bývá obleženo turisty, ale i tak nabízí impozantní pohled. Kdo se zajímá o zkameněliny,

může se chvilku zahrabat v kamení u soutěsky, možná najde fragment ježovky nebo ramenonožce.

Od Obřího kamene nás pak značka vede lesem do sedla Nad soutěskou a dál po severozápadním úbočí Děvína. Chodník vede lesem, a právě tady můžeme v časném jaře vidět zmiňované koberce květin jarního aspektu lesa. Fialové nebo bílé dymnivky, žluté petrklíče, fialové jaterníky, dokvétající bílé sněženky a nastupující žluté sasanky pryskyřníkovité. Radost pohledět. Když vidíte tu krásu, ani člověka nenapadne, že se tady na konci války udála velká rodinná tragédie. Taková, které se děly a bohužel dějí dodnes v místech, kde zuří válka. Na smutnou událost upomíná malý pomník, který nepřehlédnete a na kterém je vytesáno jméno Franz Ludwiczek. Tento hajný žil se svou ženou a synem v hájence „Neu Ischl“, která stála nedaleko. Hájenku s oborou postavili už za knížete Huga Ditrichštejna v roce 1882. Do obory jezdily na lov významné osobnosti z celé Evropy, o než se hajný z titulu své funkce staral a pečoval. Za války, po záboru pohraničí Němci, se knížecí reprezentační obora dostala přímo pod správu Berlína a do obory začali přijíždět na lov němečtí prominenti (v knize hostů se zachoval například podpis hraběte Ciana a von Ribbentropa). Ke konci války se hajný kvůli svému služebními styku s okupanty obával příchodu osvoboditelů, a tak před jejich příchodem vykopal pro svou rodinu zemljanku, kde ve strachu o život žili (asi 50 m pod pomníčkem). Mezi místními však byl hajný považován za čestného člověka a lidé mu jeho strach vymlouvali jako neopodstatněný. Po příchodu Rudé armády hajný už napětí nevydržel, nervově se zhroutil, zapálil hájenku, zastřelil manželku, syna i věrného psa a spáchal sebevraždu. Hrozné, že? Je dobré si podobné události připomínat, aby se neopakovaly.

Hrady a jejich pověsti

Ale vraťme se k rozkvetlému lesu a pokračujme dál po modré. K dalšímu rozcestníku „Dívčí hrad – sedlo“ to máme asi půl hodinky po vrstevnici s menším závěrečným stoupáním. Tady je možné z modré značky odbočit na červenou a vyškrábat se až ke zřícenině hradu Děvičky (někdy nazývaný Dívčí hrady). Je odtud nádherný výhled na Novomlýnské nádrže, obec Pavlov, Dolní Věstonice a samozřejmě všudypřítomné vinohrady. V dálce se rýsuje Brno. Jak už jste se před nějakou dobou v cestovatelském článku Dialogu mohli dočíst, Děvičky jsou opředeny hned několika pověstmi o jejich vzniku. Připomeneme si v krátkosti jen tu, co vypráví o třech skalnatých sloupech, které stojí na úbočí pod hradem. V pověsti se praví, že jde o tatarskou princeznu a její komorné. Ty se údajně při putování po křesťanském světě dostaly i na Děvičky. Hradní pán je vlídně přijal, avšak bohatství princezny mu nedalo spát a v noci ji nechal i se společnicemi zavraždit a svrhnout ze skály. Ale když

7,3 km
naplánovaný výlet

start a cíl: rozcestí u Perné
2 zřícenina kaple sv. Antonína
3 Obří kámen a Špunt
4 pomník hajnému Ludwiczekovi
5 sedlo pod hradem Děvičky
6 studánka Pod oborou

mapy.cz/s/rametatusa

...ale když ráno spatřil zkamenělá těla tří panen výhružně hledící k hradu, zešílel. Hrad Děvičky je opředen hned několika pověstmi.

ráno spatřil zkamenělá těla tří panen výhružně hledící k hradu, zešílel. Napadá mě, že je docela zvláštní, že se snad všechny pověsti a legendy týkají nějaké tragédie nebo zločinu, aspoň že je zlo většinou potrestáno.

Kromě historie je v okolí hradu zajímavá také příroda. Pokud se vám na hrad nechce a čekáte v sedle na své přátele, co na hrad šli, pozorujte, co se hemží v trávě – mohli byste vidět nějaký vzácný hmyz jako zlatohlávka zlatého, kudlanku nábožnou nebo kobylku ságu. Anebo vzácného, docela velkého pavouka skákavku rudopásou. Tento pavouk si libuje právě v takovém prostředí, jaké je okolo Děviček – suché, teplé, skalnaté a travnaté stráně Jižní Moravy. Poznáte ho podle rudých pásů na zadečku.

Výhledy na dlani

Ze sedla pod hradem je možné se do výchozího bodu vrátit dvěma způsoby. Červenou turistickou značku zvolte, jestliže jste na Pálavě ještě nebyli nebo toužíte po krásném rozhledu z nejvyšších partií pohoří – bude to do kopce. My se při naší procházce ale vydáme na zelenou značku, která pokračuje dál přibližně po vrstevnici okolo hlavního hřebene – není tak náročná, výhledy budou jen na východní stranu, ale také krásné. Chodník se vine křovinami, loukami a lesem a nabízí se nejeden výhled na Pavlov a východní část CHKO Pálava. Když bude hezky, možná nám nad hlavami přeletí nějaké rogalo – na vrcholových loukách je oficiální startovací místo pro paragliding. Po asi hodince nenáročné chůze se dostáváme k rozcestí u studánky Pod oborou. Přibližně 200 m zpět po značce jsme prošli místem, kde stávala ona hájenka, ve které žil hajný Ludwiczek s rodinou.

Od rozcestí nám zbývá poslední kilometr po červené turistické značce k výchozímu bodu na okraji Klentnice. Pokud máte čas a náladu, jděte ještě do centra obce navštívit Muzeum kávy a vyhlášenou kavárnu Cafe Fara – bývá tu plno, udělejte si proto raději rezervaci. Přeji šťastnou cestu, přívětivé počasí a společnost.

text/foto Mgr. Petr Pavelčík

Mgr. Petr Pavelčík

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

Trnava

Skvosty za mestskými hradbami

Starobylá Trnava je jedinečná svojou bohatou architektúrou, historickým odkazom a skutočne ponúka rozmanitý mix kultúry, histórie a zážitkov. „Malý Rím“ je síce názov, ktorý zdôrazňuje historický význam mesta a jeho bohaté kultúrne dedičstvo, no mesto má aj iné zaujímavé aspekty a moderné aktivity.

Mesto Trnava leží v centre Trnavskej pahorkatiny, v nadmorskej výške 146 m, vo vzdialenosti 45 km od hlavného mesta Slovenska – Bratislavy. Takmer pravidelný pôdorys centra mesta je vymedzený mestským opevnením. Návštevníci si môžu prezrieť mestskú vežu, radnicu, kalváriu, dvojicu synagóg, barokový komplex budov Trnavskej univerzity a najmä známe trnavské kostoly, vďaka ktorým dostala Trnava prívlastok „Malý Rím“.

Historické centrum mesta je ohraničené opevnením z 13. storočia, kedy pozostávalo z 35 hranolových veží.

Na križovatke starých obchodných ciest pri riečke Trnávka, bola založená kupecká osada Trnava. Prvá písomná zmienka o meste pochádza z roku 1211 v liste ostrihomského arcibiskupa Jána. V roku 1238 kráľ Belo IV. udelil Trnave výsady slobodného kráľovského mesta. Pôvodné poľnohospodárske centrum sa začalo postupne meniť na centrum výroby, obchodu a remesiel. V roku 1543 sa do mesta presťahovalo ostrihomské arcibiskupstvo s kapitulou. Trnava sa stala korunovačným mestom a prebrala tak úlohu duchovného a kultúrneho centra Uhorska. V roku 1635 založil kardinál Peter Pázmaň Trnavskú univerzitu, ktorá mala na začiatku dve fakulty (filozofická, teologická), neskôr pribudli ďalšie (právnická, lekárska). V 18. storočí pôsobil v Trnave Anton Bernolák, ktorý ako prvý kodifikoval spisovnú slovenčinu a vytvoril hlavný stánok osvety a literatúry na šírenie spisovnej slovenčiny – Slovenské učené tovarišstvo. Jedným z významných medzníkov v hospodárskom rozvoji mesta sa po rakúsko-maďarskom vyrovnaní stalo založenie cukrovaru (1868). Trnavčania boli taktiež dôležitými hráčmi v obchodovaní s vínom. Prvá nepriama zmienka o vinohradníctve pochádza z roku 1258. V Trnave a okolí sa dodnes nachádzajú malé aj väčšie vinárstva, ktoré každoročne dokazujú svoju kvalitu na svetových súťažiach.

Z Trojičného námestia na „Trnavský rínek“

Prehliadku mesta môžete začať na Trojičnom námestí. Jeho dominantou je monumentálna renesančná stavba – Mestská veža, ktorá v minulosti bola nielen symbolom slobodného kráľovského mesta, ale slúžila aj ako pozorovateľňa/rozhľadňa so stálou strážnou službou. Stavba pochádza z roku 1574 a pýši sa 8 podlažiami. Staviteľom tohto 57 m vysokého skvostu bol miestny murársky majster Jakub. Vyhliadková ochodza sa nachádza vo výške cca 29 metrov. V roku 1729 bol na piate poschodie inštalovaný mechanický hodinový stroj. Na juhovýchodnej strane veže sú umiestnené slnečné hodiny. Na vrchole barokovej kupoly sa vypína pozlátená socha Immaculaty. Po zdolaní 143 schodov sa vám naskytne krásny výhľad nielen na celé námestie, ale i široké okolie mesta, ako aj na Trnavskú rovinu, či Malé Karpaty.

Historické centrum mesta je ohraničené opevnením z 13. storočia, kedy pozostávalo z 35 hranolových veží, ktoré boli pôvodne pospájané drevozemným valom a neskôr nahradené murovanou hradbou. Opevnenie malo takmer pravidelný obdĺžnikový tvar s rozmermi 800 × 700 m a zvonku ho obklopovala vodná priekopa. Stredoveké mesto malo štyri brány v opevnení, dve na južnej a dve na severnej strane. Okrem týchto brán boli v opevnení i malé bránky, tzv. fortne, pre peších vo východnej a západnej časti. Z pôvodného neobyčajne rozsiahleho opevnenia (takmer 60 ha) sa dodnes zachovali

približne dve tretiny a tiež niektoré brány. Jednu z nich v roku 1937 nahradila Bernolákova brána, ktorá stojí pri historickej bašte.

Spoznajte Univerzitný kostol aj stavby románskeho slohu

Pár metrov od Bernolákovej brány sa nachádza Kostol sv. Jakuba. Stavať sa začal v roku 1632 a konečnú podobu získal v roku 1712. Medzi trnavskými kostolmi vyniká najväčším počtom oltárov, je ich 14 a pochádzajú prevažne z 18. storočia. Najväčší z nich je hlavný oltár s obrazom sv. Jakuba z roku 1794 od trnavského maliara Jozefa Zanussiho, pôvodom zo Salzburgu. Neďaleko veže sa nachádza budova Divadla Jána Palárika, ktorú si trnavskí mešťania postavili v roku 1831 a bola prvou stálou divadelnou budovou v Uhorsku. Ide o najstaršie divadlo na Slovensku, kde sa hrá nepretržite od jeho založenia. Na priečelí budovy je latinský nápis: „Tento stánok Thálie postavil trnavský senát a občania spoločným úsilím." Na Hlavnej ulici si určite všimnete budovu Mestskej radnice s nádvorím z 18. storočia. Budova je národnou kultúrnou pamiatkou a tvorí ju komplex viacerých stavieb. Na budove sa nachádza chronogram a erb mesta Trnava, ktorý patrí k jedným z najkrajších a najdômyselnejších symbolov v európskej heraldike, vznikol v prvej tretine 15. storočia.

Počas prechádzky si nenechajte ujsť ani prehliadku komplexu budov Trnavskej univerzity. Svojou majestátnosťou vás určite očarí Katedrála sv. Jána Krstiteľa, kedysi známa aj ako Univerzitný kostol. Tento najhonosnejší dvojvežový kostol v Trnave bol postavený v roku 1629. Dominantou celého interiéru je celodrevený trojdielny oltár. S výškou 20,3 m a šírkou 14,8 m je považovaný za jeden z najväčších oltárov svojho druhu v Európe. Pod chrámom sú ukryté krypty, kde odpočívajú štyria členovia rodu Esterházyovcov, ktorí padli v roku 1652 v boji proti Turkom pri Vozokanoch. V presbytériu sa nachádzajú ich posmrtné štíty – mortuáriá.

Na mieste niekdajšieho stredovekého trhoviska a opticky na najvyššom bode mesta stojí Dóm sv. Mikuláša. Výstavba tejto sakrálnej budovy nesúcej prvky románskeho slohu, prebiehala v rokoch 1380–1421 a jej poznávacím znamením je dvojica veží. Na ich vrchole bol v roku 1570 umiestnený zlatý kohút vo výške približne 60 metrov. Pod kohútom sa nachádza zlatá guľa s výškou presa-

Mestská veža a socha Najsvätejšej Trojice na Trojičnom námestí

hujúcou jeden meter. V severnej časti chrámu je postavená kopulovitá baroková kaplnka, ktorej dominantou je Milostivý obraz Panny Márie Trnavskej – patrónky mesta Trnava. Výnimočnosť tohto obrazu spočíva v tom, že podľa slov svedkov sa na obraze zjavili krvavé slzy, ktorými obyvateľov mesta nielen varovala, ale ich ochraňovala počas tragických udalostí v rokoch 1663 a 1708. V roku 2008 pápež Benedikt XVI. povýšil Dóm sv. Mikuláša na baziliku minor. Umeleckými skvostami chrámu sú unikátne historické organy. Každoročne na prelome augusta a septembra sa tu koná Medzinárodný festival organovej hudby pod názvom „Trnavské organové dni".

Návšteva miestneho trhu

Na Kapitulskej ulici sa nachádza miesto súčasného „Trnavského rínku" (trhu), ktorý v minulom roku oslávil 10. výročie. Organizačne a dobrovoľnícky ho zastrešuje nezisková organizácia Bronco. Moderný mestský trh ponúka domáce produkty a remeselné výrobky a predstavuje zaujímavé kultúrne projekty pre deti aj dospelých.

Historické centrum mesta Trnava bolo v roku 1987 vyhlásené za mestskú pamiatkovú rezerváciu. A niet divu, že svojim dobovým koloritom odjakživa lákalo aj filmové štáby, spomeňme napríklad filmy – Čenkovej deti, Štvorylka, Majster kat, Námestie sv. Alžbety, Čisté ruky alebo Adam Šangala. Trnava je domovom aj mnohých ďalších zaujímavých pamiatok. Odporúčame navštíviť napríklad Západoslovenské múzeum, ktoré sídli v budove niekdajšieho klariského kláštora z 13. storočia. Pod správu múzea spadá tiež Dom hudby Mikuláša Schneidera-Trnavského a Múzeum knižnej kultúry v Oláhovom seminári na námestí. sv. Mikuláša.

Celoročne máte v Trnave možnosť navštíviť viaceré prestížne vinárstva a vinotéky. Milovníkov kávy istotne osloví posedenie napríklad v štýlovej kaviarni „Synagoga café" alebo divadelnej kaviarni „Bezkydov" v budove DJP. Na okraji mesta sa nachádza rekreačná oblasť Kamenný mlyn s prírodným kúpaliskom a detským ihriskom. Jej súčasťou sú Trnavské rybníky so vzácnym vodným vtáctvom. Na dlhšiu turistiku sa v rámci trnavského okresu vydajte do Malých Karpát, ktorými prechádza veľa značených chodníkov. Obľube sa teší predovšetkým okolie prekrásneho Smolenického zámku a na západ od Trnavy vás očarí Kaštieľ v Budmericiach obklopený krásnym anglickým parkom.

Slovenský „Malý Rím" vás určite uchváti dynamikou, ktorá dotvára jeho charakter a pritiahne tak nielen históriou zanietených, ale aj tých, ktorí hľadajú moderné a aktívne zážitky.

Agáta Urbanová
foto: 123rf.com

Na protiľahlej strane Bazilika sv. Mikuláša (hore) a fontána na pešej zóne centra Trnavy s mestskou vežou v pozadí (dole)

Voňavá svíčka

z toho, co najdete doma

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.

Zbyla vám po Vánocích spousta svíček a je vám líto je vyhodit? Nebo máte doma starožitný šálek na čaj, ale nikdo ho už nepoužívá a nevíte, co s ním? Pokud jste odpověděli alespoň jednou ano, pak si dnes ukážeme, jak za chvíli vyrobíte krásnou svíčku, která provoní váš domov a bude mnohem krásnější než ty, které draho koupíte v obchodě.

Budeme potřebovat

staré svíčky, knot, čínské hůlky, nůžky,
éterický olej (pokud už svíčky nejsou vonné),
barvivo (jen pokud chcete mít svíčku barevnou)
a ozdoby jako sušené květy, kamínky.

Vše pro výrobu svíček zakoupíte v hobby obchodech, kde najdete bohatý výběr vosků i knotů. Třeba ty dřevěné vydávají po zapálení zvuk praskajícího dřeva jako v krbu.

1

Staré svíčky

nakrájíme a vložíme do hrnce, který je ve vodní lázni. Chce to trpělivost, jelikož rozehřívání bude trvat zhruba 20 minut.

2

Vosk pravidelně

promícháváme a nezapomeneme vyndat staré knoty a případné nečistoty. Po rozehřátí ho zakápneme pár kapkami éterického oleje.

3

Zatím důkladně

omyjeme a osušíme nádobu na svíčku. Knot do ní připevníme tak, že trošku vosku vezmeme na lžíci z hrnce, nalijeme do středu nádoby a vložíme do něj knot. Díky tomu bude držet na místě. Aby knot nespadl do vosku při jeho lití, použijeme hůlky, které ho zajistí.

4

Kreativnější část:

Rozehřátý vosk nalijeme do připravené nádoby do ¾ a necháme zatuhnout. Na vrch naskládáme sušené květy, kamínky, cokoliv se vám líbí a opět pomalu zalijeme trochou horkého vosku. Zastřihněte knot a svíčka je hotová.

5

Pamatujte, že

hotová svíčka musí 48 odpočívat a tuhnout, a proto ji zapalte až po této době. Neděste se, pokud vosk téměř zakryje díky své barvě vaši zdobicí práci, protože zapálením vosk opět zprůhlední a uvidíte tu nádheru!

6

POMŮCKA: ACHE, AMI, DCE, IL	PSOVITÉ ŠELMY	CITOSLOVCE ŽABÍHO ZVUKU	VOLNÉ DNY V TÝDNU		KLUB ČESKÝCH TURISTŮ ZKR.	ZESÍLENÝ POPĚVEK	CHUŤ K JÍDLU HOVOR.	SIGNÁLNÍ TRUBKY		LÁTKA NA POTAHY	AFRICKÝ VELETOK	AKADEMICKÉ GYMNÁZIUM ZKR.	MÝTINY		ÚDER V TENISU	MÍSTO POSLEDNÍHO ODPOČINKU	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO	INICIÁLY IMITÁTORA IZERA
VELMI KRÁTKÉ VLNY ZKR.				DRUH KVĚTENSTVÍ					TOVARYŠ ZASTAR.					VHOZENÍ				
PATŘÍCÍ KRÁLŮM ZVÍŘAT				BRODIVÍ PTÁCI / PŘÍTEL FRANC.					HL. MĚSTO LOTYŠSKA / SPZ DĚČÍNA					DRAVÍ PTÁCI / DRUH BĚHU KONĚ				
STŘÍKAT HOVOR.						DRUH TERIÉRA / NĚMECKÉ JMÉNO						VÝPLŇ OKNA / VŘENÍ					NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE	OHLEDUPLNOST
INST. KLIN. A EXPER. MEDICÍNY ZKR.					UPRCHNOUT / KARABÁČ						BLAHOŘEČIT / PÁTEK ZKR.							
	LESÍK	1. DÍL TAJENKY / BOLEST ANGLICKY														CHEM. ZN. SODÍKU / POTÍŽ		
PLAZ				HUDEBNÍ ZNAČKY / PŘÍJEMNÝ					NÁČRT						SRKNUTÍ / SEVEROVÝCHOD ZKR.			
POVZDECH			MASARYKOVA UNIVER. / UMĚLECKÝ DRUH			*Murphyho zákon: „(tajenka 1–2).“*							OSVÍCENÍ					
ŠTĚTIT													PŘIVLAST. ZÁJMENO				MECHANICKÝ VÝCVIK	ČESKÝ IMITÁTOR ZDENĚK ???
	JEDNOHLASNĚ V HUDBĚ	ALENA DOMÁCKY / DRUH DORTU												ZKRATKA UMĚLECKÉ ŠKOLY	STĚNY / ŘÍDITI			
DOVEDNÝ					DOMÁCÍ ZVÍŘATA	PŘICHYTIT	AKADEMIČTÍ FUNKCIONÁŘI	JMÉNO SKLADATELE KREJČÍHO	NÍZKÉ NAPĚTÍ ZKR.	NEVKUSNÉ VĚCI		ŠIKMOST	PŘED. STR. MINCE / ČÁST DRAMATU					
NAROZEN ZKR.				MLÉČNÁ POCHOUTKA / KONČETINY							OKRASNÁ KVĚTINA / LITERÁRNÍ ŽÁNR							
TYP RUSKÝCH LETADEL			2. DÍL TAJENKY / BRZKÝ													IN. HEREČKY RYBOVÉ / HUDEBNÍ STYL		
MOŘSKÁ RYBA									DÍL / ÚDAJNĚ					TĚLOVÝCH. JEDNOTA / POVEL PRO PSA			POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK	KOLOS
PRODEJNY ELEKTROSPOTŘEBIČŮ					OBCHODNÍ AKADEMIE / INIC. BÁSN. CHALUPKY			NÁZEV MĚNY / AKADEMIE VĚD ZKR.					KLAVÍR / INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO					
NE FRANC.				KOJENECKÁ VÝŽIVA						ODPLATA					PTAČÍ POKRM			
CHEMICKÁ KONCOVKA				ŽÁDOSTIVÝ						TÁTA					ZKRATKA SLOVA ZKRATKA			

Křížovky jsou nevýherní.

Foto Georges Biard / Creative Commons

Řešení z minulého čísla:

Ve svém životě lituji jedině toho, že nejsem někdo jiný.

Woody Allen

Woody Allen, vlastním jménem Allen Stewart Konigsberg je americký filmový režisér, scenárista, spisovatel, dramatik, amatérský klarinetista, herec a komik, čtyřnásobný držitel Oscara, který v uměleckém světě působí více než 50 let.

POMÔCKA: ENFATICO, HIS, LOCUS, RIVA, UNIT	MEZO-POTÁMČAN	OVINO-VAČKA	JEHO ANGLICKY	OTO DOMÁCKY		BRÁNA V HRADBÁCH	ORGÁN ZRAKU	PRETOŽE	SLANGOVÝ VÝRAZ PRE INVALIDA		DRUH SPOLO-ČENSKÉHO TANCA	OSOBNÉ ZÁMENO	REŠTITUČNÝ FOND SKR.	POPLATKY ŠTÁTU		ODPUSTENIE	JAVOR BOTAN.	POSTUPNE VYPI
LONDÝNSKA ŠTVRŤ					LUD ANGLICKY					ANGLICKÝ ŠLACHTICKÝ TITUL					MAPA ANGLICKY / PÁSOVÉ VOZIDLO			
JEDNOTKA ANGLICKY					HNEDOŽLTÉ FARBIVO / CHYBNE					V HUDBE DÔRAZNE / TÝKAJÚCI SA ŤAVY								
1. ČASŤ TAJNIČKY													PRILEP / PRINCÍP ČÍNSKEJ FILOZOFIE					
SKRATKA VLAKOV EUROCITY			KAPITÁN SKR. / ŽENSKÉ MENO ČESKY				PROTIKLAD / ZNAČKA HLINÍKA					TENORISTI / TRUE TYPE SKR.						
HUDOBNÝ ŠTÝL				MENO HER. GEISLEROVEJ / NÁM PATRIACI				MANŽELKA ARGENTÍN. PREZIDENTA PERÓNA						KUS SKR. / KOVAL			ANGLICKÉ ŽENSKÉ MENO	UHÁŠAL
	ZMENKOVÉ RUČENIE	MALÝ TOKAJ. SUD / ROČNÉ OBDOBIE						KARTA							POTIAH-NUTIE / MUŽSKÉ MENO			
BESIEDKA						*„Ak chceš byť naozaj úspešný a šťastný, … (tajnička 1–2).“* *Walt Disney*							UNITED DEVICES SKR.			SOLMIZAČNÁ SLABIKA / POHLAVNÝ ÚD		
BÁSNE													PEKELNÝ KAMIENOK					
AUTO-MOBILOVÁ A TANKOVÁ INŠPEKCIA				ZASPÍ	MENŠÍ STÔL									PREDMETY / DRUH KLOBÁSY SLANG.				
MIESTO LATINSKY						OBRNENÝ TRANS-PORTÉR SKR.		MATKA EXPR.	BÝVALÝ HOKEJOVÝ TRENÉR IVAN ???	AMERICKÁ SPEVÁČKA BRITNEY ???	EGYPTSKÝ BOH SLNKA		BICÍ HUD. NÁSTROJ / TALIANSKE NÁBREŽIE					
	ZADNÁ ČASŤ LODE NAD KORMIDLOM	ZARUČENE / NEMECKÉ MUŽSKÉ MENO					MINISTER-STVO HOS-PODÁRSTVA SLOV. REP.					OCHOTNE					TRHAL	TLAČÍ
SKVOST							FRANCOVKA / ZRÚBAL					INVESTIČNÁ BANKA SKR. / ZVUK SRDCA			SPOL. S RU-ČENÍM OB-MEDZENÝM / STARÁ SA			
ZNAČKA KVALITY MÚKY			EURÓPSKA LIGA SKR. / TMEL			MÁ TO DOVOLENÉ / JEDNA ANGL.					DOTIERAVÝ HMYZ / OUT OF TOLERANCE					FORTIEL / AZERBAJ-DŽAN. ŠPOR-TOVÝ KÓD		
RÖNTGEN SKR.				2. ČASŤ TAJNIČKY / EČV ŽILINY														
JEMNÁ KUKURIČNÁ ŠKROBOVÁ MÚČKA								STREŠNÁ KON-ŠTRUKCIA					VLNENÁ TKANINA					
ČLÁNOK								STARŠIA ZNAČKA GRAMO-PLATNÍ					DEDIČNÝ ZÁKLAD ZNAKU					

Krížovky sú nevýherné.

Foto Wikimedia Commons

Riešenie z minulého čísla:

Pravá láska sa nikdy nerozdá,
čím viac dávaš, tým viac ti zostane.
Antoine de Saint-Exupéry

Antoine Marie Roger de Saint-Exupéry (oficiálne Antoine Marie Jean-Baptiste Roger, Comte de Saint Exupéry) bol francúzsky spisovateľ a pilot, je tiež považovaný za filozofa a humanistu. Medzi jeho najznámejšie diela patria *Krajina ľudí*, *Citadela* a *Malý princ*.

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.

Více zde

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

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Ledviny.cz