

Dialog

share^{edition} for care 4 2024
Magazín nejen pro dialyzované pacienty

Inspirace

Nerovná cesta
k domácí dialýze

Téma

Tipy, jak zůstat aktivní

Recepty

Vepřová roláda
s bylinkami

*Lékařka radí:
Na co si dát při
nákupu v lékárně
pozor?*

*Rozhovor s profesorkou
MUDr. Romanou Ryšavou, CSc.,
vedoucí lékařkou Kliniky nefrologie*



4

Aktuálně

B. Braun podpořil
paralympioniky v Paříži



16

Téma

Neházejte pohybu
klacky pod nohy

Rozhovor

Na jaké vitaminy,
doplňky stravy a volně
prodejně léky si musí
dialyzovaní pacienti dát
pozor, radí profesorka
Romana Ryšavá

8



Téma

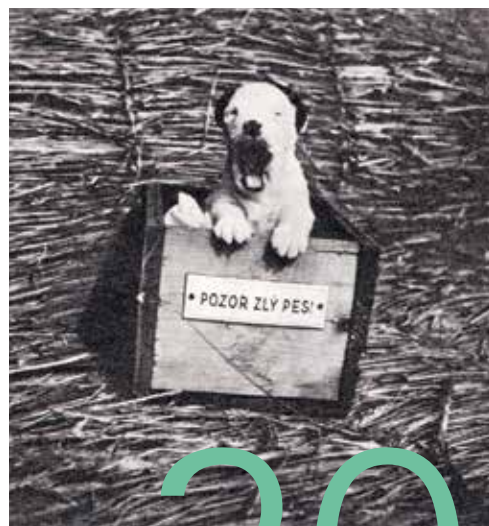
Neházejte pohybu
klacky pod nohy



14

Inspirace

Domácí dialýza
mi zachránila život



30

Psychologie

Prožijte pohodový
sváteční čas



Cestujeme

Naučnou stezkou
Karla Čapka
na Plechhamr



Milé čtenářky, milí čtenáři,

ač právě držíte v rukou podzimní vydání časopisu, dovolte mi ohlédnout se za události, která se uskutečnila na přelomu léta a září. Řeč je o paralympiádě, která tradičně navazuje na Olympijské hry a věnuje prostor vrcholovému sportu hendikepovaných z celého světa. V B. Braun dlouhodobě vyvíjíme aktivity, které podporují neziskové organizace či hendikepované a jinak znevýhodněné jednotlivce, a pozornost jsme věnovali rovněž našim skvělým parasportovcům, kteří ve Francii reprezentovali Českou a Slovenskou republiku. Seznamte se s jejich životními příběhy.

Inspirovat pohybovou aktivitou jsme se rozhodli i vás. Provedeme vás cestou, která začíná jednoduchými a základními aktivitami, díky kterým se můžete protáhnout doma. Odhodláni zůstat aktivní si můžete pěstovat v jakémkoliv věku. Samozřejmě že nemusíte aspirovat na výkony sportovců, nicméně nezapomeňte, že pravidelný a rozumný pohyb je pro kvalitní život a stáří velmi podstatný.

S vedoucí lékařkou Kliniky nefrologie ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze jsme v rozhovoru prodiskutovali téma vitamínů a doplňků stravy vhodných pro dialyzované pacienty. Protože právě v chladných měsících máme tendenci věnovat se výběru toho, co by mohlo podpořit naši imunitu.

Další články už jen čekají na to, až se do nich ponoříte. Mějte krásný podzim, který můžete strávit i se špetkou aktivního pohybu.

Magdaléna Valíková
Magdaléna Valíková, šéfredaktorka



B. Braun podpořil paralympioniky v Paříži

Největší událost světového parasportu, která by vám neměla uniknout ani v případě, že nejste sportovní fanoušek. Řeč je o paralympijských hrách, které se letos konaly v Paříži a soutěžilo na nich více než 4 300 parasportovců. B. Braun pod záštitou charitativního projektu B. Braun pro život podpořil hned čtyři parasportovce: lukostřelce, plavkyni, cyklistku a stolního tenistu.

Projekt B. Braun pro život podporuje různé společensky odpovědné aktivity, organizace či hendikepované a jinak znevýhodněné jednotlivce, kteří pomoc potřebují, a to jak v každodenním životě, tak na cestě za velkými sny. A právě na cestě za olympijským úspěchem jsme letos v B. Braun podpořili tři české a jednoho slovenského parasportovce.

David Drahonínský

Davidovi se stala osudnou náměsíčnost, pod jejímž vlivem spadl z okna a zůstal na vozíku. Přesto se stal ztělesněním bojovnosti. Objevil v sobě talent pro lukostřelbu a nyní sbírá jedno ocenění za druhým. „I přes nějakou životní bolest může být člověk v něčem nejlepší na světě,“ vzkazuje Drahonínský.

První paralympiáda v Pekingu se pro Davida stala nezapomenutelnou, vyhrál zlatou medaili. Další cenné kovy si odvezl z paralympiád v Londýně, Rio de Janeira a také z Tokia. V Paříži si vystřílel stříbrnou medaili z mix soutěže a s parastřelkyní Šárkou Pultar Musilovou tak celému světu ukázali kvalitu české lukostřelby. „Den po výhře sedím pod Eiffelovkou a v ruce držím stříbrnou medaili. Díky všem, kteří mi tenhle můj sen pomohli splnit. A zároveň přeji každému, ať má možnost žít své malé i velké sny tak, jak se to daří mně,“ říká Drahonínský.

Agáta Koupilová

Agáta od narození trpí mozkovou obrnou a od roku 2016 je z důvodu dalších zdravotních komplikací na vozíku. Závodně

B. BRAUN | PRO ŽIVOT

David

Drahonínský

Agáta

Koupilová



„Přeji každému,
ať má možnost žít své
malé i velké sny tak,
jak se to daří mně,
řeká s medailí v ruce
David Drahonínský.“





Katka

Antošová

Martin

Ludrovský



„Nemusíš vyhrát,
ale nesmíš se
nechat porazit,“ říká
s odhodláním
Katka Antošová.



plave od svých devíti let. Kromě toho studuje na Právnické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Získala bronzovou medaili z loňského Mistrovství světa v Manchesteru a tři bronzové medaile z dubnového Mistrovství Evropy na Madeiře.

Díky letošní paralympiádě se v plavání na volný způsob 200 metrů umístila mezi rekordmany a obsadila 5. místo, s časem 2:59:98 vybojovala nový český i svůj osobní rekord. „Mám hroznou radost, povedl se mi nový český rekord, můj nový osobák, takže za mě super,“ komentovala Agáta své pocity. Na paralympijských hrách zažila svou premiéru.

Martin Ludrovský

Martin miluje rallye a motokros. Před lety během tréninku vyletěl z trati a motorka, která na něj spadla, mu poranila míchu. Při následných rehabilitacích měl možnost podívat se na trénink stolního tenisu vozičkářů, který ho, jak sám říká, zprvu vůbec neoslovil. Dnes je národním reprezentantem pod hlavičkou Slovenského paralympijského výboru.

Na svém kontě má účast na již třech paralympijských hrách, ze kterých si přivezl dva cenné kovy. V Londýně vybojoval zlatou medaili a z posledních letních her v Tokiu přivezl bronzovou medaili. V Paříži se probojoval do semifinále, ale bohužel prohrál 1:3 s Italským soupeřem a letošní paralympiáda pro něj skončila bez medaile. „Dnes sa mi hra nepodarila, bohužia!“. Som hrdý, že som mohol v Paríži reprezentovať Slovenskú republiku a odvážim si z tohtoročnej paralympiády zážitky, ktoré vo mne zostanú,“ okomentoval Ludrovský své dojmy.

Katka Antošová

Paracyklistka, která závodí na handbiku a cesta do Francie pro ni znamenala již třetí paralympijské hry v kariéře. Je vítězkou Světového poháru a opakovaně i Evropského poháru ručních kol. V Paříži závodila ve dvou disciplínách – v pa-



David Drahonínský s Šárkou Pultar Musilovou v Paříži vystříleli v mixu stříbrnou medaili a ukázali tak celému světu kvalitu české lukostřelby.

světově nejúspěšnější české sportovkyně. „Nemusíš vyhrát, ale nesmíš se nechat porazit,“ říká Antošová s odhodláním.

Jsme hrdí, že v B. Braun můžeme dlouhodobě podporovat paraspport a jeho každodenní hrdiny, kteří se i přes svůj hendikep rozhodli zůstat aktivní a věnovat se naplno sportovní vášni.

Více o paralympiádě

Paralympijské hry se konají jednou za čtyři roky hned po Olympijských hrách. Jsou určeny pro sportovce s trvalým tělesným, mentálním a sensorickým zdravotním postižením, což zahrnuje sportovce se zdravotním postižením pohybu, amputacemi nebo oslepnutím. Základní filozofii provázející paralympijské hnutí je, že hendikepovaní světoví sportovci mají schopnosti a zkušenosti rovnocenné s nepostiženými sportovci a stejně jako oni se musí podrobit přísným kvalifikacím a výběru do národních týmů.

Program paralympijských her zahrnuje 22 sportů a 23 disciplín. Mezi paralympijské disciplíny patří fotbal nevidomých, boccia, goalball, lukostřelba, atletika, badminton, kanoe, cyklistika, jezdeckví (drezura), judo, powerlifting, veslování, plavání, stolní tenis, taekwondo, triatlon, střelba, volejbal v sedě a další sporty provozované na vozíku, jako je basketbal, šerm, rugby a tenis.

Magdaléna Valíková
zdroj fotografií: Český paralympijský tým,
Slovenský paralympijský tým,
osobní archivy paralympioniků

Rozhovor plný praktických tipů a doporučení s profesorkou MUDr. Romanou Ryšavou, CSc., vedoucí lékařkou Kliniky nefrologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.



*Na jaké vitaminy,
doplňky stravy
a volně prodejné léky
si musí dialyzovaní pacienti
dát pozor?*

Chronická onemocnění ledvin vyžadují nejen dietní a režimová opatření, ale jsou spojena i s riziky spojenými s užíváním potravinových doplňků a léků, které jsou volně prodejné, je možné je tedy zakoupit v lékárně bez lékařského předpisu. Zatímco pro zdravé lidi jsou tyto přípravky bezpečné, pokud se řídí dávkováním, lidem s chronickým onemocněním ledvin mohou způsobit velké zdravotní potíže i v minimálním množství. „Některé vitaminy, minerály, ale i léky jsou pro tuto skupinu pacientů zcela nevhodné, až nebezpečné,“ říká prof. MUDr. Romana Ryšavá, CSc., vedoucí lékařka Kliniky nefrologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Dnešní doba je ve znamení užívání potravinových doplňků, vitaminů, minerálů a nejrůznějších multivitaminů s cílem vylepšit si životosprávu. Na co by si měli dát pozor pacienti s chronickým onemocněním ledvin, pokud by se tímto trendem chtěli inspirovat?

Pacienti s ledvinnou nedostatečností a pacienti na dialýze mají velké omezení, co se týká příjmu vitaminů a minerálů. Pro většinu pacientů je vhodný vitamin D, protože 90 procent české populace má deficit tohoto vitamínu, to se týká i dialyzovaných pacientů a pacientů s chronickým onemocněním ledvin.

Dále je vhodný vitamin K2, který má u dialyzovaných pacientů velký přínos, protože snižuje ukládání vápníku do cév. Dialyzovaní pacienti mají poškozené cévy a zvýšené ukládání vápníku do cévní stěny zvyšuje jejich tuhost a nepoddajnost, což přetěžuje srdce a vede ke zvýšení krevního tlaku. Současně se to může projevit zvýšeným ukládáním vápníku do srdečních chlopní. To vše vede ke zvýšenému riziku úmrtí ze srdečních příčin u těchto pacientů. Protektivní význam vitamínu K2 v tomto procesu hraje zásadní roli. Naopak problém je u vitamínu skupiny A a opatrně by lidé s chronickým onemocněním ledvin měli nakládat s vitamínem C.

Vitamin C se ve vysokých dávkách metabolizuje na šťavelany, které mohou být nebezpečné jak pro pacienty na dialýze, tak pro pacienty s pokročilým ledvinovým onemocněním. Šťavelany se vylučují do moči a mohou způsobovat ledvinové kameny, což je zcela nežádoucí.

Platí to i o přirozené stravě, i v té by se lidé s onemocněním ledvin měli vyhýbat vitamínu A a vitamínu C?

Vitamínem C a A se konzumací běžné stravy nepředávkuje. Tam riziko není.

To jste zmínila vitamíny, jak to je s minerály?

Ledviny dialyzovaných pacientů nejsou schopny adekvátně z těla vyloučit draslík. Ten je obsažen v některých multivitaminech. Při výběru multivitaminů je proto třeba pečlivě číst jejich složení a zcela se vyhnout těm, které draslík, i v nějaké minimální dávce, obsahují. To samé platí o fosforu. Fosfor je pro dialyzované pacienty velmi nebezpečný. Potíž je, že je obsažen i v běžné stravě, protože fosfáty se v potravinářském průmyslu konzervují. Z toho důvodu jsou nevhodné polotovary,

kde je celá řada konzervantů, a rizikem jsou sycené nápoje, protože ty také obsahují fosfáty.

Pojďme se podívat na volně prodejné léky proti bolesti, jaká omezení se týkají jich?

Obecně by pacienti s onemocněním ledvin neměli užívat léky typu nesteroidních antirevmatik, to znamená léky s obsahem účinné látky ibuprofen nebo diklofenak. Nesteroidní antirevmatika mají dva negativní dopady. První je, že snižují funkčnost ledvin, takže pokud ledviny ještě neselhaly, tak mohou jejich funkci zhoršit a mohou způsobit i alergický zánět v ledvinách. To je poměrně časté. Další problém je, že léky s touto účinnou látkou zvyšují krvácivost, což je problém. Pacienti s onemocněním ledvin často užívají léky na ředění krve a když si k nim přidají lék s obsahem ibuprofenu, tak u nich může dojít ke krvácení do trávicího traktu, například ze žaludečního vředu.

Naopak v případě běžných bolestí, třeba hlavy, mohou celkem bezpečně brát léky s obsahem účinné látky paracetamol. Mohou i kombinované preparáty, ty, kde je obsažen paracetamol a kodein nebo paracetamol a kofein. Tyto léky jsou relativně bezpečné v rozumné míře, což je 1 až 3 tablety denně při krátkodobém užívání.

Jak to je s léky na snížení teploty?

Zde platí to samé, co v případě léků proti bolesti. Nevhodná jsou nesteroidní antirevmatika s obsahem ibuprofenu, a naopak je možné užívat léky s obsahem paracetamolu.

Co například léky proti kašli?

Léky na kašel nejsou problém, ty nevadí. Tyto léky se užívají krátkodobě, například po dobu pěti dní a nejsou rizikem. U jejich užívání nehrozí poškození ledvin.

Je nějaký rozdíl mezi dospělým a dětským pacientem, co se týká užití volně prodejných léků?

V zásadě rozdíl není. U dětských pacientů, kteří mají sklon k onemocnění ledvin, jsou stejná pravidla, jako platí u dospělých. I zde platí to, že nesmí léky s obsahem nesteroidních antirevmatik.

U dětí jsou navíc nevhodné léky s obsahem kyseliny acetylsalicylové, protože u dětí jsou popsány závažné



Prof. MUDr. Romana Ryšavá, CSc.

- V roce 1992 absolvovala 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy. Po promoci nastoupila na onkologické oddělení Fakultní Thomayerovy nemocnice.
- V roce 1999 se stala odbornou asistentkou pro obor nefrologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, kde působí dosud na Klinice nefrologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze ve funkci vedoucí lékařky oddělení.
- V roce 1995 složila atestaci I. stupně z vnitřního lékařství, v roce 1999 složila atestaci z vnitřního lékařství II. stupně a v roce 2001 složila atestaci nefrologickou.
- V roce 2005 se stala docentkou a od roku 2013 je profesorkou.
- Od počátku svého působení v nefrologii se intenzivně věnuje problematice poškození ledvin.
- Je autorkou či spoluautorkou mnoha přehledových článků a kapitol v učebnicích pro mediky.
- Je členkou řady odborných společností.

Naopak v případě běžných bolestí, třeba hlavy, mohou celkem bezpečně brát léky s obsahem účinné látky paracetamol. Mohou i kombinované preparáty, ty, kde je obsažen paracetamol a kodein nebo paracetamol a kofein.

stavy, kdy může dojít k poškození krvinek, ke změně krevního obrazu a může dojít k těžkým kožním změnám. Takže i u dětí doporučuji v případě bolesti a teploty jednoznačně léky s obsahem paracetamolu.

Kde je hranice mezi dětským pacientem a mladým dospělým pacientem?

Obecně se můžeme bavit o tom, že tato hranice je kolem patnácti let. Ale věk je jen jedno kritérium. Dalším důležitějším kritériem je hmotnost pacienta. Takovou hranici může být 40 až 50 kilogramů tělesné hmotnosti.

Platí pro pacienty na dialýze nějaká přísnější pravidla?

Zde žádná jiná nebo přísnější pravidla neplatí. Zde je jen třeba pamatovat na to, že tito pacienti často mají chronickou bolest vyžadující léky typu opiátů či jejich analog, ale tyto léky jsou vázané na lékařský předpis a nelze je volně koupit v lékárně.

U dialyzovaných pacientů je možné v nutných případech zvážit užití nesteroidních antirevmatik, v tom je to jiné než u lidí se selháváním ledvin. Ledviny dialyzovaných pacientů už nevykazují žádnou funkci, u nich už došlo k selhání, takže riziko dalšího poškození ledvin nehrozí. Ovšem stále zde zůstává velkým problémem riziko zvýšené krvácivosti. V praxi často vidáme, že když si dialyzovaní pacienti berou po delší dobu lék s obsahem ibuprofenu, přijdou pak s krvácením do trávicího traktu.

Jak to je u pacientů po transplantaci ledviny? Které léky smí?

Pokud má pacient po transplantaci dobrou funkci transplantované ledviny, což většina z nich má, tak když si jednorázově v případě nutnosti vezme lék s obsahem ibuprofenu, tak se patrně nic zásadního nestane. Tím ale myslím nárazově jednu, dvě tablety tohoto léku. Užívat tyto léky déle než tři dny už riziko být

může. Takže i zde je volbou lék s obsahem paracetamolu.

Jak by lidé po transplantaci měli přistupovat k samoléčbě, pokud onemocní chřipkou?

Zde je třeba rozlišit běžnou virózu a chřipku, to se u nás často zaměňuje. Pokud transplantovaný pacient dostane skutečně chřipku, pak by měl od lékaře dostat antivirotika, která chřipku zaléčí, zde volně prodejné léky nestačí. Transplantovaní pacienti užívají léky na snížení imunity, aby u nich nedošlo k odloučení transplantovaného štěpu, jejich imunita proto hůře reaguje a na chřipku nestačí, takže je nutné tělu pomoci. Antivirotika jsou léky na předpis a nemocnému je předepíše lékař z transplantačního centra. Na běžnou respirační virózu, která je doprovázena zvýšenou teplotou, rýmou a kašlem, stačí užívání volně prodejných léků, tak jak jsme se o tom bavili.

Blíží se čas Vánoc, je tato doba nějak riziková?

V době Vánoc populaci kolují respirační, chřipkové, covidové a další nákazy. Riziko získání těchto nákaz je v dopravních prostředcích, při nákupu, ale i při návštěvách. To říkám ze zkušenosti, statistická data, která by uváděla, že vánoční svátky jsou pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin rizikovým obdobím, nejsou.

Myslím si však, že opatrnost, ale i ohleduplnost v chladných podzimních a zimních měsících je na místě.

Text: Petra Hátlová
Foto: MakePro

Odpovídá MUDr. Roman Kantor

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



Dobrý den, rád bych se zeptal, co je příčinou, když člověk ztrácí protein v ledvinách? A jak ho může získat zpět?

Bílkovina, která se objevuje v moči je většinou bílkovina, která je součástí krve. Zdravé ledviny bílkovinu při filtraci krve nepropouštějí. Při poškození ledvin naopak přítomnost bílkoviny v moči je známkou, že ledviny jsou poškozené. Příčinou je celá řada nemocí, například záněty ledvin, poškození při vysokém krevním tlaku, cukrovka a řada dalších.

I přes ztráty bílkovin močí ve většině případů není nutné žádné doplňování bílkoviny ve stravě, protože se jedná z pohledu celého organismu o malé množství. Jen při relativně méně častých nemocech, kdy ztráty bílkoviny jsou velmi vysoké, mohou tyto ztráty vést k chybění bílkoviny v krvi a je pak doporučována úprava diety.



Moje žena chodí 3× týdně na dialýzu a vůbec nemočí. Kolik může vypít tekutin? Po každé dialýze má velmi nízký tlak.

Obecně se doporučuje příjem tekutin v objemu 3/4 litru u nemočícího pacienta za den. Důležité je správné nastavení tzv. suché váhy, tedy váhy, na které má pacient končit dialýzu. Pokud je stanovena příliš nízko,

může to být příčinou nízkého krevního tlaku, slabosti po dialýze nebo křečí ke konci dialýzy. Nízký tlak však může mít i jiné příčiny než příliš nízko stanovená suchá váha.



Dobrý den, mám bolesti zad, které přechází do oblasti kostrče. Sedět ani ležet nemůžu, tlačí mě to. Chtěla bych vědět, co vše potřebuji, aby mi mohl někdo vyšetřit ledviny a jejich funkčnost.

Bolesti zad nebývají způsobeny ledvinami. Základní vyšetření ledvin, tedy včetně zjištění jejich funkce, spočívá v odběru krve, moči a případně doplnění

ultrazvukového vyšetření. Toto základní vyšetření umí provést praktický lékař. Pokud získá podezření na onemocnění ledvin, doporučí další vyšetření.

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.

Domácí dialýza mi zachránila život

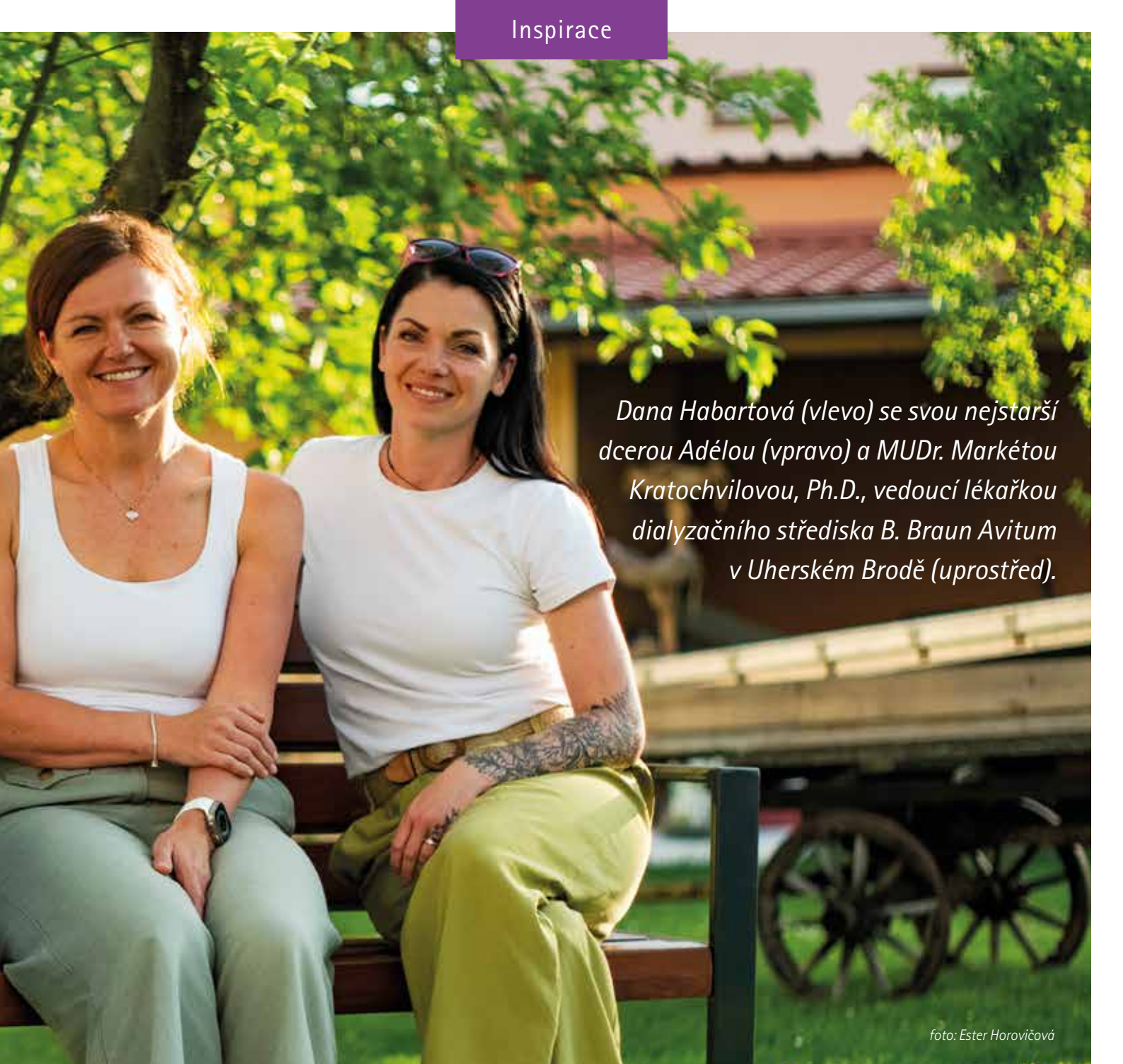
Osmapadesátiletá Dana Habartová ze Slavkova má zkušenosti jak s dialýzou na dialyzačním středisku, tak s domácí dialýzou. V současné době má za sebou druhou transplantaci ledviny. V roce 2009 jí lékaři diagnostikovali IgA nefropatii, které se také říká Bergerova choroba. Jde o nejčastější typ primární glomerulonefritidy.

Jezdit na pravidelné dialýzy do dialyzačního střediska v Uherském Hradišti začala v roce 2010. Po roce podstoupila v Centru kardiovaskulární a transplantační chirurgie v Brně transplantaci ledviny od zemřelého dárce. „Po dvanácti letech však ledvina dosloužila. Za normálních okolností by pacientka mohla být transplantována ihned po selhání funkce štěpu ledviny, protože měla k dispozici ledvinu od žijícího dárce, kterým byla její dcera,“ říká MUDr. Markéta Kratochvilová, Ph.D., vedoucí lékařka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Uherském Brodě. Komplikaci ovšem přineslo zjištění, že má na svých původních ledvinách malý nádor. „Ten byl sice odstraněn, ale kvůli riziku vyloučení recidivy bylo nutné transplantaci o rok odložit“, pokračuje v popisu anamnézy lékařka.

Nerovná cesta k domácí dialýze

Po roce stráveném částečně na klasické hemodialýze na středisku a později na domácí hemodialýze ji před transplantací ledviny od dcery byla zjištěna malá metastáze v plicích. Musela proto podstoupit ještě operaci plic. Naštěstí se ukázalo, že nejde o zhoubný nádor.

Domácí hemodialýza byla na překlenovací období, kdy nebylo možné provést transplantaci ideálním řešením. „Paní primářka mi už při nástupu nabídla možnost domácí hemodialýzy a vzhledem k uvedeným výhodám a šanci k ukončení častého dojíždění do střediska nebylo dlouho nad čím váhat. Nabídky jsem využila a bylo to správné rozhodnutí,“ vzpomíná paní Dana. Personál ve spolupráci



Dana Habartová (vlevo) se svou nejstarší dcerou Adélou (vpravo) a MUDr. Markétou Kratochvilovou, Ph.D., vedoucí lékařkou dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Uherském Brodě (uprostřed).

foto: Ester Horovičová

s odborníky na domácí dialýzu z B. Braun začal paní Danu a jejího manžela edukovat v obsluze domácího dialyzačního přístroje a celkově je připravovat na proces domácí hemodialýzy. Od podzimu 2022 se pak začala dialyzovat sama doma.

Jsem pyšná, že jsem mamince mohla pomoci, říká dcera

Na měsíc přesně o rok později podstoupila paní Dana druhou transplantaci ledviny, kterou ji darovala její dcera. "Domácí dialýzu jsem si nemohla vynachválit, bylo to pro mě mnohem komfortnější, klidnější a líbila se mi možnost určitého přizpůsobení svému rodinnému životu. Technicky se časem z ošetření stala rutina a když jsem si s něčím nevěděla rady, sestřičky byly vždy na telefonu. Pokud je

někdo vhodný pro domácí dialýzu, určitě mu ji doporučuji. Není se čeho bát," popisuje své zkušenosti paní Dana.

Příbuzenskou transplantaci podstoupila paní Dana v listopadu roku 2023, dárkyní ledviny byla její dcera Adéla. „Rozhodnutí přijmout ledvinu od dcery bylo nesmírně těžké, nejdříve jsem o tom nechtěla ani slyšet," popisuje svoje pocity Dana Habartová. Dcera ji však přesvědčila, transplantace v pražském IKEMu se podařila a oběma se daří velmi dobře. „Jsem pyšná na to, že jsem to mohla být zrovna já, kdo mamince ledvinu daroval," uzavírá nejstarší z pěti dětí paní Dany Adéla Kočicová.

Lucie Kocourková



Neházejte pohybu klacky pod nohy

Správně zvolená pravidelná pohybová aktivita je pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin stejně prospěšná jako pro zdravé jedince. Dobrá zpráva je, že vaše tělo vás za vaši snahu opravdu odmění a příznivé účinky pohybu na sobě budete pozorovat každý den.

Téměř všichni jsme od přírody líní, většině z nás se do pohybových aktivit prostě nechce. Pro přijetí změny, která se zdá nepohodlná, potřebujeme motivaci, někdy i docela silnou – a tou rozhodně jsou argumenty lékařů. Podle nich chronické onemocnění ledvin rozhodně není důvodem k tomu, abychom se zapomněli pravidelně hýbat. Lidský organismus má schopnost si se spoustou potíží sám poradit, někdy až téměř zázračně. Nesmíme mu při tom ale házet klacky pod nohy.

Zdravotní benefity

Právě pohyb totiž znamená život, a i pro nás platí, že pravidelná fyzická aktivita zlepšuje jak tělesné, tak i duševní zdraví. Pomáhá nám v prevenci obezity, posiluje svalstvo a kardiovaskulární systém. Zlepšuje také rovnováhu a ko-

ordinaci těla. To je velmi důležité, protože právě dobrá rovnováha a správná tělesná koordinace nás mohou ochránit před pádem a podpořit soběstačnost i přes narůstající věk.

Pravidelný pohyb také příznivě ovlivňuje krevní tlak nebo diabetes, a snižuje tak zátěž nemocných ledvin. Pohyb v neposlední řadě zlepšuje i vitální kapacitu plic, takže působí i jako prevence onemocnění dýchacího systému, zlepšuje imunitu a odolnost organismu, zkracuje období rekonvalescence po nemocech a zlepšuje i střevní peristaltiku.

Všichni potřebujeme povzbudit

Obzvláště po delší době nízké pohybové aktivity je dobré začít pozvolna a určitě s něčím, co nás vyloženě

neodrazuje. Začátky s pohybovými aktivitami vám pomůže usnadnit nějaký parťák – napůl vyhráno máte, když je kolem vás někdo, kdo vás podpoří, nebo se k vaší snaze dokonce přidá. Pokud budete mít na procházku nebo třeba i na cvičení kamaráda, bude to i větší zábava. Navzájem si pomůžete i morální podporou, povzbudíte se a pochválíte.

Máte možnost účastnit se nějakého vhodného kolektivního cvičení? Využijte ji, kolektiv lidí kolem společného cvičení bývá bezvadný. Všimněte si, že nejen v tělocvičně, ale už v šatně vládne dobrá nálada, a ta bývá nakažlivá. O radostnější náladu po cvičení se navíc postará endorfin, kterým vás pohyb nabije. Chronické onemocnění ledvin by vám nemělo bránit v tom, abyste svůj život žili rádi a naplno.

Aktivity střídejte

Pohybové aktivity mohou být aerobní, silové či flexibilní. Aerobní aktivity jsou ty, při kterých spotřebujete velké množství kyslíku. Tyto typy aktivit zahrnují chůzi, jogging, chůzi po schodech, plavání, cvičení v bazénu, zahradničení, tanec, jízdu na kole a cvičení na židli. Jiné typy aerobních cvičení lze provádět na strojích, jako je například běžecský pás nebo stacionární kolo. U silového tréninku jde o zapojení velkých svalů, fakticky jde o jejich posilování. Tomu odpovídá i používání pomůcek, jako jsou různá závaží, činky a odporové gumy. S odporovými gumami (vhodné jsou podle



Pokud jste dosud pravidelně necvičili, je vhodné začít pomalu a každý den zvyšovat tempo až na úroveň, která vám bude vyhovovat.

mělo stát pravidelnou součástí vašeho života, stejně jako třeba jídlo. Střídejte aerobní aktivity se silovým a flexibilním tréninkem. Snažte se zapojit různé svalové skupiny horní i spodní části těla. Nezapomeňte na strečink neboli protažení svalů na začátku cvičení (až po prvním zahřátí) i na jeho konci. Všechny tři typy aktivit můžete provozovat i doma a jako pomůcky ke cvičení vám dobře poslouží i tak obvyčejné věci, jako je pevná židle s opěradlem, složený ručník nebo dveřní rám.

Nejpřirozenější pohyb je chůze

Pokud jste se opravdu delší dobu hýbali jen minimálně, začněte tím nepřirozenějším pohybem, který byl člověku dán – chůzí. Ideální prostředí pro ni je příroda, ale ne každý má v dosahu třeba park. Důležité je si pro začátek zvolit realistický cíl, který opravdu můžete dodržet. Vyberte si nějakou pomyslnou značku, třeba konec bloku, nějaký dům, ke kterému chcete dojít. Klidně k němu dojděte pomalu

typu na posilování prstů, rukou, nohou) nebo lehkými činkami (ruce, prsní svaly, ramena) můžete klidně posilovat i doma na židli. Aktivity podporující flexibilitu trénují kloubní pohyblivost a pomáhají snížit riziko zranění při sportování. Patří mezi ně například strečink, jóga nebo tai-či.

V ideálním případě je dobré vykonávat fyzickou aktivitu pětkrát týdně. Cvičení by se

Tipy na doma

Protahovací cvičení

Ve stoje nebo vsedě posunujte horní část pravého ramene krouživými pohyby dopředu a dozadu, opakujte to po dobu 15–30 sekund. Totéž pak proveďte s levým ramenem.

Vleže na zádech pokrčte pravou nohu a levou držte rovnou. Pokrčenou nohu oběma rukama chytněte pod kolenem. Přitáhněte stehno k hrudníku a vydržte 15–30 vteřin. Opakujte s levou nohou.



Nejlepší fyzická aktivita je ta bezpečná

Ať už se rozhodnete pro jakýkoli typ pohybu, určitě se napřed poradte se svým lékařem. Zeptejte se ho, zda by vám doporučil nějaké konkrétní cviky. Určitě vám také řekne, zda byste se měli vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a případně i typu cévního přístupu některým aktivitám raději vyhnout.

a s přestávkami, důležité není, za jak dlouho tam budete, ale nevzdat to. Stejný cíl držte minimálně několik dní – poslouchejte své tělo, dá vám vědět, až budete moci cíl procházky posunout.

Klíčová není vzdálenost, ale pravidelnost zdravotní procházky. Udělejte si z ní každodenní rituál, který budete udržovat v určitou dobu. Právě takový každodenní rituál hodně pomáhá, mozek se totiž naučí, že v určitou dobu má něco dělat, a dá vám signál. Přesně takto si jde nařídít i fyzickou aktivitu. Po čase vám přijde stejně samozřejmá jako čištění zubů před spaním.

Znáte nordic walking?

Velmi populární je už řadu let nordic walking, což přeloženo do češtiny znamená severská chůze. Jde o chození se speciálními holemi určenými jen k tomu. Provozovat ho můžete prakticky kdekoli. Nejlepší chůze s holemi je sice v přírodě, ale když není na dosah, tak skvěle poslouží i nejbližší park.

Nordic walking je jedním z nejzdravějších sportů, při němž zapojujete svaly celého těla, přitom dopady tlumí hole. Tento

sport je opravdu vhodný téměř pro všechny od seniorů až po vrcholové sportovce. Kontraindikací pro nordic walking ale může být nekompenzovaný diabetes a některá onemocnění srdce.

Začněte pomalu a s rozumem

Nikdy nepřeceňujte své síly a nezapomeňte, že nejlepší fyzická aktivita je taková, která je bezpečná. Pokud se při sportování objeví závažnější potíže, přestaňte cvičit a zvažte vyhledání lékařské pomoci. Nejspíš se to právě vám nestane, ale je dobré vědět, o jaké komplikace by mohlo jít. Jde tedy o nevolnost nebo zvracení, abnormální dušnost, závratě nebo náhlou slabost dolních končetin. Patří sem i svalové křeče nebo bolesti kloubů nebo náhlá bolest hlavy.

Právě bolest si zaslouží samostatnou poznámku na konec: Nedělejte nikdy nic, co by vám působilo bolest, a pokud se nějaká objeví, je to znamení, že děláte něco špatně. Pozor si ale dejte, abyste nezaměňovali bolest s námahou nebo nepohodlím.

Jana Jílková

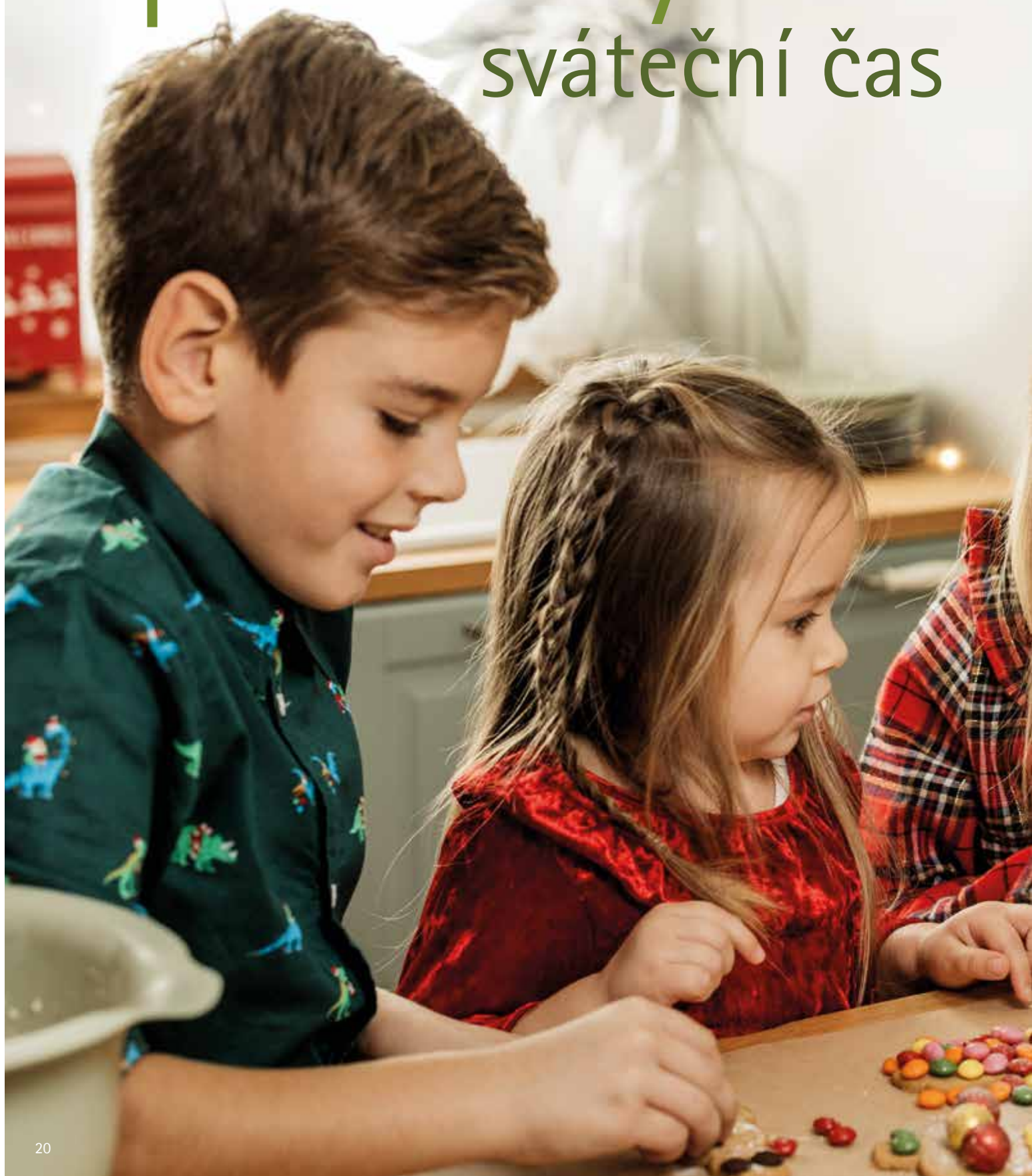


Cviky na zpevnění svalů

Postavte se rovně a opřete se rukama o stůl. Pomalu zvedněte paty z podlahy a počítejte do dvou. Potom spusťte paty zpět na podlahu. Opakujte 8–12x.

Posadte se na židli, opřete se zády o její opěradlo a narovnejte se. Máte pokrčená kolena, chodidla jsou na podlaze. Zvedněte a narovnejte pravou nohu a několik vteřin vydržte. Spusťte pravou nohu do výchozí polohy. Opakujte totéž levou nohou. Provedte 8–12x s každou nohou.

Prožijte
pohodový
sváteční čas





Čas svátků a konce roku se pomalu blíží. Vánoce jsou dobou, která je vnímána jako období klidu a dobré nálady, dobou, kdy se lidé navštěvují a vzájemně se obdarovávají. Předvánoční čas a svátky jinak vnímají děti a jinak dospělí. Ti někdy mívají sklony bilancovat a přemýšlet nad svým životem víc než v jiných obdobích.

Předvánoční čas a Vánoce mohou být určitou zátěží na psychiku člověka. Pryč jsou časy, kdy Vánoce byly svátkem, který byl vnímán zejména z pohledu víry a jako období, kdy se s pokorou a radostí oslavovalo narození Ježíše Krista. Dnešní svět je rychlý, hektický, pro mnohé nepřehledný a stresující, a to včetně této sváteční doby. Na někoho dopadají obavy z toho, jak Vánoce a vše, co je s nimi spojené, zvládnout. Jak stihnout napéct dost cukroví, jak nakoupit dost dárků, které udělají radost, jak včas doma uklidit. Co se na chvíli zastavit a zkusit svátky prožít v klidu?

Možnosti jsou a není jich málo

Je mnoho chronických pacientů, kteří i v době svátků plně vnímají realitu svého onemocnění, třeba proto, že musí docházet na dialýzu, musí držet dietu a doporučený režim. To ale neznamená, že by si Vánoce nemohli užít. První věc je, že většina chronických pacientů a jejich rodin onemocnění dříve či později začne vnímat jako běžnou součást svého života a neberou ho jako překážku. Druhá věc je, že svátky a dny volna, kdy je rodina spolu, nabízejí nevšední možnosti.

Advent je doba, kdy všechen ten mumraj začíná. Co si tento čas zpestřit například výrobou věnce? Pokud chcete vyrobit věnec, potřebujete větvičky jehličnatých stromů, abyste věnec měli z čeho uvít, potřebujete šišky, ale třeba i ořechy na nazdobení. Kde je vezmete? No přeci v přírodě! To samé platí o jmelí, které si domů nosíme pro štěstí. I to je na mnoha místech možné najít v korunách stromů podél cest nebo v lese. Jen musíte vyrazit ven.



Vánoční čas je dobrou radostí. Nenechte si vzít dobrý pocit z toho, že tento čas přichází a užijte si ho, jak to jen půjde. S přáteli, rodinou, na procházce nebo v teple domova.

A to je to nejlepší, co pro sebe každý může udělat. Procházka lesem v hektickém předvánočním čase zklidní spěchem rozvířenou mysl, projasní myšlenky a během chůze dojde k vyplavení endorfinů, tedy hormonů štěstí a dobré nálady. Jak je vidět, naši předci věděli, jak se starat o své psychické zdraví! Tradice měly svůj význam a nesloužily jen k vyplnění volného času.

Obklopte se lidmi

Dalším bonusem zmíněné výroby věnce je společnost. Ač se to nezdá, tak pokud se ve svém okolí zmíníte o tom, že si chcete vlastnoručně vyrobit věnec,

zcela jistě se k vám někdo přidá. I tato setkání mají velký význam. Sociální kontakt je důležitý pro psychické zdraví. Ve společnosti se mluví o mnohém a debaty a nezávazné povídání jsou tím, co uvolní psychické napětí a pomůže alespoň na chvíli opustit myšlenky na povinnosti a starosti.

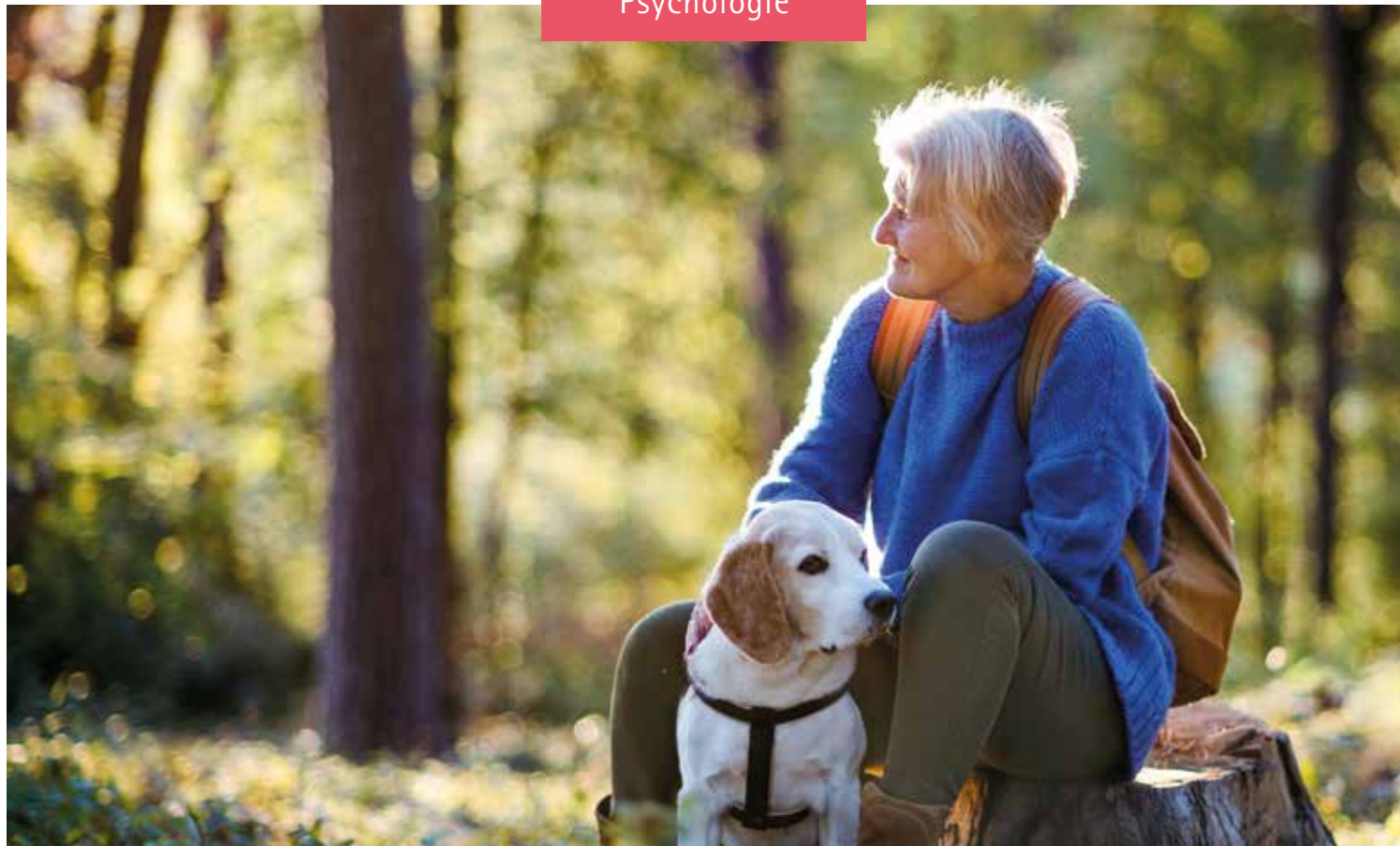
Zmínila jsem i pečení cukroví. Cukroví je možné péct po celý advent s tím, že jeho zdobení a plnění je jakýmsi vyvrcholením naší snahy. I péct se dá společně. Buď během rodinné či přátelské sešlosti, kdy se do práce mohou zapojit i děti, kamarádi nebo třeba váš soused, který by také ocenil společnost. I z pečení cukroví se zkrátka a dobře dá udělat společenská sešlost.

Pravda je, že v tomto směru je asi nejatraktivnější právě část, kdy se cukroví zdobí. V tom jsou asi vítězi perníčky, které dávají velký prostor fantazii a tvořivosti. Ti, kdo jsou méně zruční, se drží jen jednoduchých tvarů a vzorů, zručnější se mohou pustit do výroby perníkových vesniček, domečků nebo svícňů. Všechno však má jedno společné. Zdobení a to, že

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.





se perníčky následně líbí, je tím, co každému zvedne náladu a vyloudí úsměv na tváři, a to je to, co přispívá k dobrému psychickému zdraví. Radost a úsměv potřebujeme všichni.

I tak na někoho padnou chmury

Někdy se stane, že i přes všechna pozitiva adventu a Vánoc na někoho padnou chmury. Co s tím? Možností je více. Stále je dobré si pamatovat, že na chmury a špatnou náladu je dobrý pohyb venku. Proč? Důvody jsou dva. První jsme už zmínili, během pohybu dochází k vyplavování hormonu štěstí a ten je dobrým pomocníkem v boji se špatnou náladou.

Druhým důvodem je světlo. Nedostatek denního světla způsobuje špatnou náladu, oproti tomu pobyt venku, na denním světle na naši psychiku působí pozitivně. Zlepšuje naši náladu i psychickou odolnost. Není tak lepší recept na to, jak si zvednout náladu, než vyběhnout na hodinu ven a jen tak, bez cíle se procházet.

Objevte relaxační techniky nebo jógu

Jsou ale i další možnosti, jak si pomoci zlepšit náladu. Existuje celá řada relaxačních technik, které je možné pravidelně aplikovat. Mezi známé techniky patří například relaxační dýchání. To lze praktikovat pravidelně z pohodlí domova. Na internetu je celá řada videí, jak postupovat, jak se naučit dýchat zhluboka, jak se během dýchání správně uvolnit a relaxovat nejen fyzicky, ale i psychicky. Další metodou je jóga. Jóga nabízí celou řadu možností a stupňů náročnosti, které povedou ke zlepšení fyzického a psychického zdraví.

Další ze snadno dostupných možností je poslouchání relaxační hudby a zvuků. Na internetu je mnoho relaxačních nahrávek, kde jsou kombinované zvuky, například, hudba a zvuk tekoucí vody nebo šumění lesa a zpěvu ptáků, které jsou přímo určené k psychické relaxaci.

Možností, jak se oprostit od trudných myšlenek, je celá řada, někdy stačí si jen pustit film s odlehčenou tematikou, u kterého se můžete smát, vzít si do ruku knížku pohádek a hezkých příběhů nebo se jít věnovat svým koníčkům. Pokud nic z toho nepomůže, tak je možné navštívit psychologa a domluvit si s ním například skupinové sezení.

Vánoce mají být pohodové

Všichni by měli mít na paměti, že Vánoce by měly být dobou radosti. Nenechte si vzít radost z toho, že tento čas přichází, a užijte si ho, jak jen to půjde. Pamatujte, že Vánoce mohou být nevšedními dny pro každého. Třeba i tím, že můžete vyrazit ven a jít na adventní mše či o Štědrém dni na Půlnoční, kde se potkáte se sousedy či přáteli. A vidíte? Zase jsme u toho pohybu a sociálních kontaktů, které jsou pro naši psychiku důležité. Jak říkáme, naši předci věděli, co dělají. Zkusme se jimi inspirovat.

Krásné vánoční svátky všem.

*Mgr. Helena Petrová
klinická psycholožka Institutu klinické a experimentální medicíny*

Co? *si mám vzít s sebou*

Víte, že následující den jedete na dialyzační středisko. Abyste se ujistili, že jste si nic důležitého nezapomněli doma, doporučujeme si večer předtím sbalit tašku se vším, co následující den budete potřebovat. Vaše příprava na dialýzu bude hned jednodušší.

Poznámkový blok
s tužkou pro případné zapsání
informací, které si budete
chtít poznamenat.



Léky nebo tabletky,
které budete během dne potřebovat
(samozřejmě po konzultaci se svým
ošetřujícím lékařem).



*Pokud vaše léčba začíná již ráno, připravte si jídlo večer předtím. Nemusíte se s tím tak stresovat následující ráno a můžete si **déle přispat.***

Tipy

jaké věci vám zpříjemní čas během dialýzy

Nabíječka,

pokud máte v plánu používat mobilní telefon nebo tablet, nezapomeňte ji s sebou vzít.

Kapesníky,

hadřík na brýle a další věci pro vaše osobní pohodlí.

Knížka,

kterou momentálně čtete, časopis nebo křížovky.

Sluchátka

pro poslech hudby nebo filmů ve vašem digitálním zařízení. Mohou se stát příjemnou alternativou k televiznímu programu v dialyzačním středisku.

*Nebojte se zeptat i jiných pacientů, co si s sebou na dialýzu berou oni. Získáte tím nejen nápady, ale můžete se také seznámit s novými lidmi a najít tak **nové přátele.***

Jednoduché menu z dostupných surovin

Foto Eva Mašová a getty images



Eva Mašová
foodbloggerka 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.

Ingredience / 4 porce

- 800 g vepřové kýty
- 6 g listové petržele
- 1 g rozmarýnu
- 1 g šalvěje
- 2 g tymiánu
- špetka (2 g) fenyklu mletého
- špetka (2 g) mleté papriky
- 40 g másla
- 6 g česneku
- pepř a sůl

Vepřová roláda s bylinkami

Z lednice si vyndáme máslo a necháme ho lehce změkknout. Ke změkklému máslu přidáme najemno nasekané čerstvé bylinky, petržel, rozmarýn, šalvěj, tymián. Lehce osolíme a opeříme, přidáme prolisovaný česnek a důkladně promícháme.

Vepřovou kýtu rozkrojíme takzvaně na motýlka, pokud je vyšší, tak ještě uděláme jeden zářez, maso se rozevře jako kniha. Kýtu naklepeme na zhruba 5 mm tenký plát. Pokud chcete mít čistou kuchyň, maso naklepávejte přes folii nebo utěrku.

Maso posypeme mletou paprikou a fenyklem, potřeme polovinou bylinkového másla a roládu zabalíme. Svážeme ji kuchyňským provázkem, aby držela při pečení pohromadě. Roládu potřeme zbytekem bylinkového másla, vložíme ji do pekáče, podlijeme 2 dcl vody a přiklopíme poklicí. Pečeme v předehřáté troubě na 150 °C zhruba dvě hodiny. Pokud si nejste jisti dobou pečení a nechcete maso přesušit, použijte kuchyňský teploměr. Teplota ve středu masa by se měla pohybovat v rozmezí od 71 °C (středně propečené) do 77 °C (hodně propečené).

Roládu přesuňte na prkénko a zbavte nití. Výpek přecedte, přelijte do pánve a na středním plamenu zredukujte, ke konci můžete přidat oříšek másla na zjemnění. Roládu nakrájejte na plátky, přelijte výpekem a můžete podávat.

Nutriční hodnoty rolády (bez přílohy) na jednu porci: energie: 362 kcal, bílkoviny: 38 g, sacharidy: 1 g, tuky: 23 g, vláknina: 1 g, fosfor: 367 mg, draslík: 765 mg



Fenyklový salát s jablky

Nejdříve si připravíme domácí majonézu. Do vysoké mixovací nádoby vyklepneme žloutek z čerstvého vejce, přidáme lžičku hořčice, citronovou šťávu a špetku soli. Začneme šlehat pomocí šlehací metly, postupně přikapáváme a zašleháváme slunečnicový olej. Když je majonéza hotová, přidáme špetku pepře a špetku sušeného estragonu.

Fenykl i jablka omyjeme a očistíme. Jablka nakrájíme na nudličky a promícháme s citronovou šťávou, aby nezhnědla. Fenykl i červenou cibuli nakrájíme na tenká půlkolečka.

Vše promícháme s majonézou a necháme přikryté v lednici zhruba hodinu odležet, aby se chutě propojily. Před podáváním můžeme salát ozdobit čerstvě mletým pepřem a fenyklovými výhonky.

Ingredience

salát

- 60 g fenyklu
- 150 g jablka
- 30 g červené cibule
- 1 lžička citronové šťávy

majonéza

- 1 žloutek
- 6 g anglické hořčice
- 1 lžička citronové šťávy
- 60 g slunečnicového oleje
- špetka sušeného estragonu
- pepř a sůl

Tip

Pokud chcete snížit obsah draslíku, fenykl nejdříve nakrájejte, namočte do studené vody a nechte hodinu až dvě odležet. Před přípravou vodu slijte a nechte fenykl okapat.



Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 190 kcal, bílkoviny: 1 g, sacharidy: 8 g, tuky: 17 g, vláknina: 1 g, fosfor: 39 mg, draslík: 136 mg



Ingredience / 12 porcí

korpus

- 300 g hladké mouky
- 100 g cukru krupice
- 200 g másla
- 1 střední vejce
- 1 vejce na potřetí koláče
- 1 až 2 lžice ledové vody
- špetka soli
- forma o průměru 24 cm

náplň

- 900 g jablek Golden Delicious
- 1 lžice citronové šťávy
- 60 g cukru
- 6 g mleté skořice
- 15 g kukuřičného škrobu
- 10 g strouhanky

Holandský jablečný koláč

V míse smícháme sypké ingredience na těsto, mouku, cukr, sůl a promícháme. Přidáme na kostky nakrájené studené máslo, vejce a rychle vypracujeme těsto, aby máslo nezměklo. Těsto nemusí být zpracované do hladka, aby bylo křehké, mělo by mít v sobě malé kousky másla. Přidáme jednu až dvě lžice studené vody a rychle zapracujeme. Těsto by mělo být lehce lepkavé. Uděláme menší placku, zabalíme ji do folie a necháme v lednici odpočinout alespoň 30 minut.

Dno dortové formy vyložíme pečicím papírem, a celou formu vymažeme máslem. Jablka omyjeme, očistíme, nakrájíme na čtvrtky, čtvrtky na tenké plátky. Nakrájená jablka promícháme s citronovou šťávou. V malé mističce smícháme cukr, skořici a kukuřičný škrob, promícháme ho s jablky a půjdeme připravit těsto do formy.

Z těsta odřízneme třetinu a dáme ji stranou. Zbylé dvě třetiny těsta vyválíme na moukou vysypaném válu do kruhu o prů-

měru zhruba 30 cm. Těsto by mělo být přibližně 5 mm vysoké. Lehce pomoučené těsto natočíme opatrně na váleček, přesuneme ho do formy a rovnoměrně ho do formy přitlačíme až po horní okraj. Přebytek odřízneme a přidáme ke zbytku těsta, které máme stranou.

Dno koláče vysypeme strouhankou, jablka s cukrem a skořicí rozložíme do formy. Zbylé těsto rozválíme, nakrájíme na pruhy a uděláme z nich na koláči mřížku. Koláč z vrchu potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C na horkovzduch, na spodní přičce 60 až 70 minut. Pokud se nám bude vršek připékat rychleji, přikryjeme během pečení koláč shora pečicím papírem.

Koláč po upečení vyndáme z trouby, po pár minutách sejmem boční část formy, postavíme ho na mřížku a necháme ho vychladnout. Nejlépe chutná ten samý den, když je ještě uprostřed lehce vlažný.

Nutriční hodnoty na jednu porci: energie: 334 kcal, bílkoviny: 4 g, sacharidy: 44 g, tuky: 15 g, vláknina: 4 g, fosfor: 60 mg, draslík: 156 mg



Naučnou stezkou Karla Čapka na Plechhamr

S podzimem přichází kouzelné období barevných lesů, padajícího listí a přijatelnějších teplot pro výlety do přírody. Vydejme se proto na výlet, tentokrát jen několik desítek kilometrů jihozápadně za Prahu. Tady, nedaleko Dobříše ve Strži u Staré Huti, je v domě, kde žil a pracoval Karel Čapek, jeho památník a v okolí několik naučných stezek malebnou krajinou s rybníky, lesy i pozůstatky industriální architektury.

Náš dnešní, asi 8 km dlouhý, výlet začneme na parkovišti ve Staré Huti na konci ulice Karla Čapka u rybníka Strž. Pokud nechcete cestovat autem a raději si užijete pohodlnější jízdu vlakem, vystupte na stanici Stará Huť – od nádraží je to k výchozímu místu výletu pouhý jeden kilometr. U parkoviště můžete prostudovat úvodní tabuli naučné stezky Karla Čapka, po níž dnes půjdeme. Je to vlastně více, navzájem propojených stezek. My si projdeme jejich část a zastavíme se na některých významných místech – aspoň nám zbude něco na příště.

Pojďme od parkoviště po silnici ke Strži, památníku Karla Čapka. Po pravé ruce se otvírá pohled na rybník a také malou pláž – na konci výletu si tu třeba svačíte tělo. Ještě předtím, než vstoupíme na jez, odbočuje doleva stezka vzhůru na malý vršek. Když se po ní vydáte, přijdete po několika málo desítkách metrů k obelisku. Ten vytvořil sochař Karel Dvořák tam, kde Karel Čapek rád sedával po práci. Je tu tedy pěkný výhled. Od jezu k památníku je to už na dohled.



foto Karel Čapek / commons.wikimedia.org

Jeden z nejslavnějších českých psů, Dášeňka, na fotografii Karla Čapka.

V samotné budově je pak ve třech patrech snad vše, co je o Karlu Čapkovi známo, včetně řady osobních věcí a psacího stolu. Celé jedno patro je věnováno jeho ženě Olze Scheinpflugové a další patro pak blízkému příteli Ferdinandu Peroutkovi.

V areálu zahrady neopomeňme vyhledat a navštívit památník nejslavnějšímu pejskovi – Čapkově Dášeňce. Cílem patníku je udržet povědomí o Dášeňce. Také proto se v památníku každoročně koná Den pejsků – přijdte s dětmi i pejsky, vyzývají pořadatelé. Když už budete mít pocit, že jste všechno viděli, odpočiňte si v útulné kavárničce a vyrazíme na cestu za hamry a hutěmi.

Památník i psa Dášeňky

Památník sám o sobě stojí za prohlídku na celé dopoledne – je vybudován v Čapkově sídle, kde trávil poslední léta svého života. Původně byla stavba správní budovou strojírny, která tu za časů zdejších hutí a hamrů stála. O této éře se dozvíte více v prvorepublikové garáži, ve které je instalována výstava zaměřená na hutnictví ve Staré huti a okolí, a také během procházky na naučných tabulích.

Říčka Kocába protékající rozvalinami Plechhamru a mlýna





foto Ondřej Žváček / Wikimedia Commons

Památník Karla Čapka ve Staré Huti

Huť tady byla vlastně jen jedna, a to pod hrází Huťského rybníka – tedy ne toho nad Strží ale toho nad Starou Huti. Kolem tohoto místa naše cesta nevede, ale můžete se tam podívat, až budete odjíždět domů. Stačí na konci ulice Karla Čapka odbočit vlevo do ulice Dělnická, a ta vás přivede přímo k areálu bývalé huti.

Huť založil majitel dobříšského panství František Maximilián Mannsfeld v roce 1674. Železo se tady vyrábělo i zpracovávalo. Největší slávy huť dosáhla na konci 19. století, ale později v době průmyslové krize ve 20. letech ztratila konkurenceschopnost a byla uzavřena. Jeden z podnikavých zaměstnanců – Josef Svojitka – část zařízení odkoupil a založil novou menší firmu (na jiném místě, ale také ve Staré Huti). Kupodivu podnik přežil vše, včetně komunismu, a nyní vstal z popela s Alešem Svojitkou – potomkem zakladatele. Specializuje se na kusovou výrobu z litiny a bronzů. Takže pokud potřebujete odlít sochu, formu na bábovku nebo kus historického zábradlí, určitě vám ve Staré Huti pomohou.

Ale zpět k hamrům. Hamry zajišťovaly zpracování (zkuřování) vyrobeného železa v huti. Základním zařízením hamrů byl vodním kolem hnaný buchar a výheň s mě-

V samotné budově je pak ve třech patrech snad vše, co je o Karlu Čapkovi známo, včetně řady osobních věcí a psacího stolu. Celé jedno patro je věnováno jeho ženě Olze Scheinpflugové a další patro pak blízkému příteli Ferdinandu Peroutkovi.

chy, hnanými dalším vodním kolem. První hamr stál poblíž Čapkovy Strže. Jeho provoz je zajímavý tím, že se zde průkopnický zkoušela zavést nová technologie zpracování železa – válcování a pudlování. Bohužel někdo udělal chybu ve výpočtu rentability i síly vodního toku, který měl pohánět válcovací stolic, a provoz se ukázal jako dlouhodobě neudržitelný. Později byla celá nová technologie přesunuta do Obecnice u Příbrami k jiné huti, kde ale také neměla štěstí, a nakonec byl celý inovátorský záměr ukončen s velkou ztrátou. Objekt pudlovny a válcovny byl poté přestavěn na strojírnou. Ta ale roku 1890 vyhořela. Zbyla jen správná budova a v ní je dnes Památník Karla Čapka.

Blížíme se k Plechhamru

K místu, kde stával druhý hamr, se dostaneme po naučné stezce po asi čtvrthodince chůze. Z hamru zbyly jen rozvaliny náhonu a hráze, od které se voda přiváděla ke stroji. Tento hamr zanikl současně s třetím hamrem kolem roku 1878. V té době už nemohly hutní hamry konkurovat modernějším způsobům výroby kujného železa a jejich čas se naplnil.

Ke třetímu hamru je to jen dalších asi 300 metrů. Opět jsou zde k nalezení zbytky náhonu a zdí. Když se porozhlédneme po malebném okolí, ani se nechce věřit, že tady někdy tloukl buchar hned několika hamrů do železa a probíhala tu těžká industriální výroba. Zrovna zde u bývalého třetího hamru je nyní velice cenný biotop pro řadu vzácných rostlin i živočichů. Jeho jádro je bývalý rybník Zájezek, který sloužil jako zásoba vody pro hamr.



Plechhamr byl speciální typ hamru, na kterém se vyráběly plechy. Až do zavedení válcování se plechy vyráběly kováním.

valo i masivní nýtované potrubí, které zřejmě přivádělo vodu na kola hamru. V tomto hamru se zpracovávala měď. Ta údajně mohla pocházet z příbramských dolů, kde se těžila jako vedlejší surovina při získávání stříbra. Zdejší mistři kovali kotle, plechy, rozličné nádrže atd.

K dalšímu, čtvrtému hamru nás naučná stezka přivede po 45 minutách chůze. Čtvrtý hamr podobně jako ostatní zanikl koncem 19. století. Budovy pak ještě nějakou dobu stály, ale v roce 1959 je nechaly tehdejší státní lesy definitivně strhnout. V terénu ale stále nějaké zbytky zdí a náhonu najdete.

K poslednímu hamru – Plechhamru – se dostaneme přes historický kamenný most nedaleko čtvrtého hamru a následnou odbočkou doprava. Po asi dvaceti minutách chůze jsme na místě. Opět jsou zde již jen zbytky zdí a rozvaliny. Pokud se ale dostanete na druhou stranu říčky Kocáby, najdete i stojící oblouky a větší části staveb. Dokonce se tu zachovaly i masivní nýtované potrubí, které zřejmě přivádělo vodu na kola hamru. V tomto hamru se zpracovávala měď. Ta údajně mohla pocházet z příbramských dolů, kde se těžila jako vedlejší surovina při získávání stříbra. Zdejší mistři kovali kotle, plechy, rozličné nádrže atd.

K poslednímu hamru – Plechhamru – se dostaneme přes historický kamenný most



Co vlastně znamená Plechhamr?

Plechhamr byl speciální typ hamru, na kterém se vyráběly plechy. Až do zavedení válcování (viz inovátorské pokusy na prvním hamru) se plechy vyráběly kováním. To vypadalo zjednodušeně asi tak podobně, jako když Koudelka „roztloukal nejtěk“ ve filmu Jáchyme hoď ho do stroje. Jen v mnohem větším rozměru. Ruční kování tenkostěnných trubek rozličných tvarů – jako například žesťových nástrojů, musela být nesmírně odborná a v současnosti těžko představitelná práce. V Plechhamru se ale taková jemná práce nedělala, tu obstarávali kovotepci ve svých městských dílnách. Jen tak pro zajímavost – tenké plechy z neželezných kovů se ve starém hutnictví nazývaly žestě. Odtud asi název oněch hudebních nástrojů.



Odstřelování hráze coby cíle cvičné střelby zkázu dokonalo. Svoje kouzlo a krásu si však místo zachovalo.

V sousedství hamru byl později vystaven mlýn a hamr byl přestavěn na pilu. Mlýn byl už od konce 19. století častým cílem výletníků z okolí, Dobříše i Prahy. Konaly se tady tancovačky, hrávala tu kapela, podávalo se občerstvení a čepovalo se pivo. V noci 16. září 1931 ale mlýn vyhořel a už nebyl obnoven. Hřebík do rakve mu zasadilo protržení hráze v zimě 1940/1941. Od poloviny 60. let byl pak objekt zahrnut do vojenského prostoru a odstřelování hráze coby cíle cvičné střelby zkázu do-

Mgr. Petr Pavelčík

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

konalo. Ale řekněte, teď po letech je tu také hezky, no ne?

Cesta pomalu končí u Francouzsky

Cestou zpět od Plechhamru k výchozímu místu je ještě jedna zajímavost. Je to velká louka po pravé straně, když vyjdeme z lesa. Její jméno je Francouzka – trochu nám tak napovídá, co je na ní zajímavého. Ano, tábořila tu francouzská vojska. Událo se to za válek o nástupnictví na trůnu habsburské monarchie mezi Marií Terezií a Pruskem, Bavorskem a Francií v roce 1741. Tehdy vpadla do Čech spojená bavorsko-francouzská vojska a po dobytí Prahy v listopadu 1741 se francouzské vojsko při svém návratu utábořilo právě zde. Traduje se, že vojáci tady umírali zimou, hladem a nemocemi. Něco na tom asi bude, protože po

letech tu při orbě byly nacházeny lidské kosti, knoflíky a přezky z vojenských uniforem.

Od Francouzky k výchozímu místu na parkovišti je to jen dvacet minut chůze. Jestli máte po výletě dost sil, podívejte se ještě do nádherného rokokového zámku v Dobříši nebo alespoň do jeho zahrad.

text/foto Mgr. Petr Pavelčík



Dřišťál obecný

Kterou z chutí máte nejraději? Pokud jste milovníky kyselého, dřišťál si jistě oblíbíte. Rostlinu lze využít ze sta procent například pro její možné protizánětlivé účinky, při podpoře imunity či infekci močových cest. Avšak dejte si pozor na návykové účinky a možné nežádoucí příznaky.

Tento opadavý keř dorůstá výšky až tři metry. Své okolí se snaží zmást falešnými trny, ve které se mění staré listy. Naopak na pohled láká svými zlatavě žlutými květy s příjemnou vůní. Květy se po opylení postupně přemění na zářivě červené plody.

Desítky možností využití

Dřišťál nabízí širokou paletu variant využití. Sbírají se plody, kůra, list i květy. Plody je možné sbírat v době zrání, ale vydrží na větvicích ještě dlouho po tom, co dozrají. Kůru je vhodné vyhledávat již brzy na jaře nebo na podzim a listy před rozkvětem rostliny, což připadá na duben až květen.

Z listí a kořenů se připravují tinktury a odvary, které mohou mít příznivý účinek například při zánětu žlučníku, potížích s játry, mohou napomáhat při snižování krevního tlaku a při potížích s močením, může pomoci podpořit imunitní systém.

V kůře dřišťálu se nachází takzvaný alkaloid berberin. Ten vykazuje silné protizánětlivé účinky. Využívá se například při výskytu stafylokoků, streptokoků, průjemových onemocnění, salmonely, úplavice, cholery, infekce močových cest nebo vaginální mykózy.



Dřišťál obecný

Berberis vulgaris

Čeľad: dřišťálovité

Kde roste: Původně pochází ze Španělska a Afriky, ale postupně se rozšířil do střední i jižní Evropy, kromě pobřežních částí a ostrovů. Nejčastěji se nachází na území Asie, Evropy a Afriky.

Které části se používají:

plody, kůra (kořeny), listy i květy

Co obsahuje: třísloviny, pryskyřice, sílice, cukr, škrob, pektosa, flavonové sloučeniny a v kyseliny (kyselina jablečná, citronová a vinná). Obsahuje významné množství vitamínu C a K.



Dřišťálky z východu

Červené plody, známé také jako dřišťálky, jsou oblíbené pro svou kyselost. Dříve se používaly při ochucování a barvení jídla. V některých východních zemích se z plodů dodnes vyrábí bonbony pod značkou "berberis".

Lék nebo jed?

Pozor si dejte na návykové účinky dřišťálu. Rostlina působí jako droga a má silný návykový účinek. Při vyšších dávkách je až toxický a může způsobit nežádoucí účinky, jako je bolest břicha, křeče, pálení žáhy, průjem, žaludeční nevolnost či bolest hlavy. Pokud se objeví negativní příznaky, přestaňte rostlinu užívat. Doba užívání dřišťálu by neměla přesáhnout 30 dní a stejně tak se silně nedoporučuje přesahovat doporučenou denní dávku.

Jakékoli užívání dřišťálu pro léčebné záměry zkonzultujte se svým ošetřujícím lékařem a dodržujte daná doporučení dávkování. Dřišťál není vhodný k užívání pro děti, těhotné a kojící ženy.



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.

Banská Bystrica medené srdce

stredného Slovenska



Námestie SNP

Banská Bystrica leží v Zvolenskej kotline v malebnom údolí rieky Hron, je obklopená pohoriami, vrátane Kremnických vrchov na severe a Starohorských vrchov na juhu, čo z nej robí ideálny východiskový bod pre milovníkov turistiky a prírody. Do novodobých dejín Slovenska sa mesto zapísalo 29. augusta 1944, keď tu bolo vyhlásené Slovenské národné povstanie (SNP) – ozbrojený odpor proti fašistickej okupácii. Po oslobodení mesta 26. marca 1945 sa Banská Bystrica stala jedným z troch hospodársko-správnych centier Slovenska.

Mesto sa významne zviditeľnilo aj na športovej mape Európy. Pôsobí tu Vojenské športové centrum Dukla Banská Bystrica (VŠC), ktoré zabezpečuje prípravu športovcov na reprezentáciu Ozbrojených síl Slovenskej republiky (OS SR) a štátnu športovú reprezentáciu, vrátane prípravy talentovanej mládeže.

Kedysi patrila do trojice najbohatších stredoslovenských banských miest. Prvé písomné zmienky o Banskej Bystrici pochádzajú z roku 1255, keď uhorský kráľ Belo IV. udelil mestu právo slobodného kráľovského banského mesta. Patrilo k strategicky najvýznamnejším mestám v Uhorsku a už vtedy bolo známe ťažbou medi, striebra a zlata. V časech svojej najväčšej slávy bolo jedným z banských miest, ktoré sa pýšili Mestským hradom. Hrad vznikol na návrší, kde sa križovali významné obchodné cesty „Via Magna“. V hrade sídlili vysokí mestskí úradníci, richtár a zástupcovia cirkvi. Boli tu uložené najcennejšie poklady mesta.

Architektonické skvosty s baníckou symbolikou

Centrum Banskej Bystrice sa sústreďuje okolo mierne svahovitého obdĺžnikového Námestia SNP, ktoré je obklopené historickými budovami, radom reštaurácií a ka-

Banská Bystrica je mestom, kde sa stretáva bohatá banícka i povstalecká história s moderným životným štýlom, umením aj prírodnými krásami v jeho okolí. Či už ste milovníkom dejín, prírody alebo kultúry, metropola stredoslovenského kraja vás určite očarí svojou jedinečnou atmosférou a rozmanitosťou.



viarní, kde si počas prechádzky mestom môžete posedieť a zároveň sledovať pulzujúci život mesta. Nezabudnuteľný je aj pohľad na večerné námestie, keď sa v jeho dlažbe rozžiaria desiatky svetiel pripomínajúcich kahanec permonikov – baníckych škriatkov z ríše pokladov. Neodmysliteľnou súčasťou námestia je kamenná fontána z prvej polovice 16. storočia. V roku 2009 prešla rozsiahlymi úpravami, boli nainštalované reproduktory pre zvukové efekty a po západe slnka vyniká vďaka novému farebnému osvetleniu, ktoré mení farby.

Súčasťou hlavného námestia je aj významná architektonická pamiatka – Thurzov dom. Prvá zmienka o ňom sa zachovala už v roku 1495, kedy ho banský ťažiar Ján Thurzo z Betlanoviec kúpil od richtára Jána Langga. Dom získal svoju súčasnú podobu počas prestavby v druhej polovici 16. storočia, keď sa na jeho priečelí

objavili prvky ovplyvnené talianskou renesanciou, vrátane sgrafitovej výzdoby na fasáde. Od roku 1958 má po komplexnej stavebnej obnove v Thurzovom dome sídlo Stredoslovenské múzeum, ktoré pozostáva z troch expozícií – Thurzov dom ponúka prehliadku stredovekého a renesančného umenia, v Tihányiovskom kaštieli sú vystavené prírodovedné zbierky. Neskorogotický päťpodlažný Matejov dom je vstavaný do Baníckej bašty a do severného múru hradného opevnenia, ktoré tu tvorí najucelenejší zachovalý celok hradieb Mestského hradu.

V centre Banskej Bystrice váš pohľad upúta hneď niekoľko veží. Medzi nimi vyniká hlavne Hodinová veža s astrologickými aj slnečnými hodinami zo 16. storočia. Je vysoká 34 metrov a dotvára siluetu centra mesta. V minulosti ju využívali aj ako mučiareň a väznicu. Kedysi ju nazývali aj zelená podľa farby šindľov, ktorými

bola pokrytá jej strecha alebo vážnicová, pretože stála pri budove mestskej váhy.

Od začiatku 20. storočia sa postupne vychýluje od osi, momentálne je to o 68 cm, a tak si vyslúžila pomenovanie šikmá veža. Na jej vrchol vás dovedie drevené schodisko so 101 schodmi, odkiaľ si môžete užiť nádhernú vyhlíadku na celé námestie. Pri optimálnej viditeľnosti sa vám naskytne pohľad aj na Nízke Tatry, ktorý umocňuje aj namontovaný ďalekohľad.

Na rohu Námestia SNP a Kapitulskej ulice stojí dvojvežový katedrálly Kostol sv. Františka Xaverského. Ide o najvýznamnejšiu sakrálnu stavbu v Banskej Bystrici, ktorá je zároveň aj farským kostolom. Kostol bol dokončený v rokoch 1709–1715. Katedrála je vernou kópiou kostola Il Gesù v Ríme. Interiér je honosne zdobený a riešený v duchu liturgickej reformy Druhého vatikánskeho koncilu. V hlavnej sieni vyniká oltár s obrazom sv. Františka Xaverského pochádzajúci z roku 1829. Exteriér umocňujú dve mohutné veže, ktoré boli pridané až v roku 1844. V roku 2003 bol do kostola inštalovaný nový píšťalový organ, ktorý sa vďaka vynikajúcej akustike chrámu využíva aj na pravidelné koncerty.



Monumentálna stavba Múzea SNP symbolizuje dejiny slovenského národa.

Nezvyčajná hradná brána

Dominantou Námestia Štefana Moysesova je Mestský hrad. V minulosti bol obklopený vysokými kamennými múrmi so štyrmi kruhovými baštami, z ktorých sa do dnešného dňa zachovali len tri. Areál hradu sa skladá z kostola Nanebovzatia Panny Márie, Matejovho domu, radnice, budovy fary a kamenného opevnenia

s baštami a vstupnou bránou s barbakanom, ktorým sa do areálu vchádzalo. Názov pochádza z latinského Barbacana, čo znamená neskorogotický pevnostný prvok zabezpečujúci bránu mesta alebo hradu. Bol dokončený v roku 1512 a stal sa najdôležitejšou časťou mestského opevnenia. Dnes slúži ako pamätné miesto s výhľadom na historické centrum mesta.

V roku 2021 pribudol na fasáde pohyblivý Banický orloj, ktorý symbolizuje baníctvo aj remeselnú históriu mesta. Prijemné posedenie nájdete v hradnej kaviarni s reštauráciou. Súčasťou areálu je spomínaný Kostol Nanebovzatia Panny Márie pochádzajúci z 13. storočia, je jedným z najstarších gotických kostolov na Slovensku. Nachádza sa v ňom vzácny oltár z dielne Majstra Pavla z Levoče. Najznámejšia kaplnka je obetovaná Svätej Barbore – patrónke baníkov. Areál Mestského hradu, spolu





Dominantou Námestia Štefana Moysesu je Mestský hrad.

s historickým jadrom Banskej Bystrice, boli v roku 1955 vyhlásené za Mestskú pamiatkovú rezerváciu.

Povstalecká aj banícka história

Z centra mesta sa pozvoľnou chôdzou po Kapitulskej ulici dostanete k Múzeu SNP. Táto monumentálna stavba symbolizuje dejiny slovenského národa. Skladá sa z dvoch železobetónových skulptúr, ktoré sú prepojené mostom. Budovy stvárňujú ideu povstania ako predel v živote slovenskej spoločnosti počas druhej svetovej vojny. Okrem stálych expozícií zameraných na protifašistický odboj môžete navštíviť Skanzen ťažkej bojovej techniky, kde sú okrem zbraní aj vozne improvizovaného pancierového vlaku Štefánik. Súčasťou výstavy je aj sovietske diaľkové letectvo, ktoré poskytovalo leteckú podporu SNP.

Banícku minulosť Banskej Bystrice pripomína horská obec Špania Dolina, vzdialená necelých desať kilometrov od centra mesta. Patrí medzi skvosty ľudovej architektúry a zároveň je jednou z najkrajších dedínok Slovenska. Od roku 2022 majú návštevníci možnosť zažiť jedinečnú prehliadku v podzemí Španej doliny. Banský prekop,

ktorý spája Španiu Dolinu s bývalou baníckou osadou Piesky bol vybudovaný v rokoch 1956–1961. Na druhej strane prekopy, v osade Piesky, sa nachádza voľne prístupná kaplnka. Cesta tam a späť vám zaberie približne 1,5–2 hodiny.

Zhruba 16 kilometrov od Banskej Bystrice v Kremnických vrchoch sa môžete vybrať do Harmaneckej kvapľovej jaskyne. Nachádza sa v nadmorskej výške 821 metrov, jej celková dĺžka je 3 123 metrov, z toho pre verejnosť je sprístupnená prehliadková trasa s dĺžkou 1 020 metrov. Jaskyňa vás očarí bohatou snehobiellou kvapľovou výzdobou, vďaka ktorej dostala pomenovanie Biela jaskyňa. Vyznačuje sa rozsiahlymi dómami, komínmi, mohutnými nástennými vodopádmi, priepasťami a jazierkami.

Zrekonštruované historické jadro, súčasná moderná architektúra a nádherná okolitá príroda ponúka návštevníkom Banskej Bystrice bohaté možnosti na šport, turistiku aj oddych v každom ročnom období.

*Agáta Urbanová
foto: 123rf.com*

Udělejte si
chvíli na *hřібky*
i muchomůrky

Češi jsou národem houbařů. A když zrovna není sezóna, můžete si na babí léto zavzpomínat a houby sami vyrobit. A skvěle se budou hodit i na vánoční stromeček. Určitě si pamatujete ozdoby ve tvaru muchomůrek, které zdobily stromky našich babiček, tak si pojdte zavzpomínat.



Jmenuji se Věra a tvořím, píšu a fotím

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

Co budete potřebovat?

Samotvrdnoucí hmotu, misku s vodou, akrylové barvy a štětce, houbičku na nádobí a kancelářské sponky nebo drátek



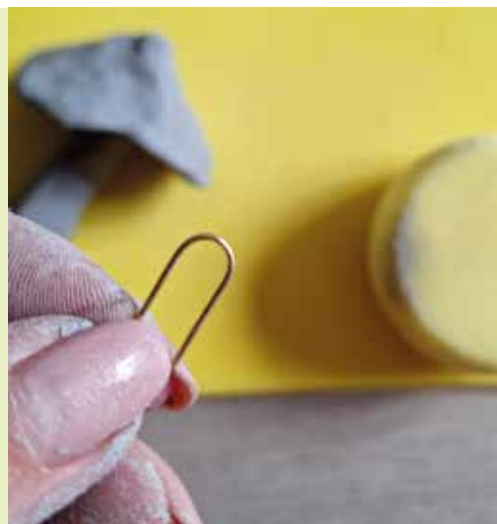
Namočenýma

rukama vytvarujte kuličku, tu pomyslně rozpulte na klobouk a nohu. Takto z jedné koule se houba bude modelovat mnohem lépe než ze dvou kousků a bude i věrohodněji vypadat. Je jen na vás, zda zvolíte hříbek, muchomůrku, nebo klouzek. Podle toho tvarujte buď tenkou, nebo baculatou nohu.



Klobouk můžete

ze spodní části jemně propíchat a napodobit tak třeba hříbek. Když budete se svým výtvořem spokojeni, namočenou houbičkou zahladíte všechny hrany. Pokud chcete mít hladký klobouk, můžete i ten houbičkou zahladit.



Na závěr očko

na zavěšení, to vyrobíme třeba z kancelářské sponky nebo z drátku, který zapíchneme do klobouku, a opět opatrně zahladíme. A necháme vytvrdnout. Většinou stačí 24 až 48 hodin.



Po vytvrdnutí


přichází čas na zdobení. Malovat houby doporučuji akrylovými barvami. Pokud chcete, aby houby vydržely, nebo je zapíchnete do květináče (v tom případě místo očka zapíchnete do nohy špejli), nalakujte je bezbarvým lakem. Zbývá je pověsit na stromček nebo darovat jako ručně vyrobený dárek.



Tip

Pokud se vám nechce modelovat houby, můžete hmotu jen vyválet a vykrájet vykrajovátkem a udělat díрку na zavěšení. Budou ideální na ozdobení drobných dáreků.



POMÓCKA: ALAE, ARI, ASD, ATI, EXTENZIA, CHASM, LAV	VÝROBCA ZÁPALIEK	MENO CHAČATUR-JANA	1. ČASŤ TAJNÍČKY	MPZ TUNISKA	TÓN A ZVÝŠENÝ O POLTÓN	ZBEŽNE	PAŽERÁK SOPKY	NÁHLY NÁPOR NA BANKU	PREHŔŇA VLASY	SMÚTIA		POTAH STIEN	TALIANSKA RIEKA	JEDÁLNY LÍSTOK		HAZARDNÁ KARTOVÁ HRA	PAPAGÁJ
STROM TROPICKEHO PÁSM							SYMBOL KREŠTANSTVA				NA TO MIESTO				DETSKÝ POZDRAV REKAPITULÁCIA		
ORBA							VÝCHODNÍ SLOVANIA SPLÁTKA V OBCHODE				PRÍSEDIACI NA SÚDE KANADSKÉ MESTO						
LEV CHORVÁTSKY				2. ČASŤ TAJNÍČKY MENA V EÚ													
BOHO-SLUŽBY					ŠACHOVÁ PREHŔŇA HROB KNÍŽNE			KRIDLA ODBORNE LÍTIUM ZNAČKA				SLOVENSKÝ REZISER VSKUTKU					
	DRUH TRVALKY	BÝV. MOBIL. OPERÁTOR SLOVENSKÉ MESTO							ZARUČENE					REGIONÁLNA ROZVOJOVÁ AGENTÚRA OVI			
PRENIKAVO						ODRODA ZEMIAKOV			BRAZÍLSKA RIEKA							DOPRAVNÝ PROSTRIE-DOK	JAPONSKÝ CHRÁM
SLOVENSKÝ HISTORICKÝ KRAJ							<p>„Príroda je jediná kniha, ktorá... (tajnička 1-3).“</p>  <p>Johann Wolfgang von Goethe</p>					PRED-POLUDNIM ANGL. SKR.		EČV VRANOVA NAD TOPLOU ZASPAŤ			
TAMTEN HOVOR.			ČÍSLICA	FORMA VZDEĽAVANIA DOSPELYCH		JEDNOTKA ENERGIE											
ODMIETA												CÁR FRAN-CÚZSKY LATINSKOAM. TANEC					
ATLETICKÝ KLUB ANGL. SKR.			RÍMSKYCH DEVÄŤ PODMIEN. SPOJKA			ÁZIA ANGLICKY	TLAK KRVI SKR.	ZENSKÉ MENO 11. 11.	PREPY-CHOVÝ ŽEL. VOZEŇ	EURÓPSKA BANKA SKR.		ŽENA RUMCAJISA ZMOCŇUJE SA					
	BDEJ	VRIEDOK V ÚSTACH POJEM IND. FILOZOFIE					PULZUJE KNÍŽNE				POSKYTNÚ					AKVÁRIOVÁ RYBIČKA	RAKÚSKY SKLADATEĽ
KRESBA							UZAVRETÁ SPOLOČNOSŤ MUSIET ANGLICKY				OKRESNÉ MÚZEUM ZNAČKA KOZMETIKY		RÚBAL STARÁ PERZSKÁ MINCA				
FILMOVÝ MIMO-ZEMŠŤAN			ANIMOVANÝ SKR. EDUARD DOMÁČKY				RÍMSKYCH 45 TIBETSKÝ HORSKÝ TUR			ŠVÉDSKA KAPELA SIDLO V ČADE				EČV KOŠIC PRÍSLOVKA MIESTA			
EXISTUJEME				3. ČASŤ TAJNÍČKY MPZ LOTYŠSKA													
KLESLI						RUSKÉ MESTO V POVOLŽÍ						LIETADLÁ HOVOR.					
NÁZOV VIA-CERYCH FIRIEM						TEXTIL						SKAZA					

Križovky sú nevyherné.



Foto Wikimedia Commons

Riešenie z minulého čísla:

Záleží na tom, či si dobrý, alebo sa chceš dobrým zdať.

Marcus Valerius Martialis

Marcus Valerius Martialis byl latinský básník, narodil se v Bilbilis, asi 65 km jihozápadně od španělské Zaragozy, kde získal vzdělání v rétorice a gramatice. Je známý především svými Epigramy – dvanáct knih napsal v Římě mezi lety 86 a 103. Krátké vtipné básně jsou veselou satirou římského života včetně skandálů jeho známých, epigramy jsou často obscénní až urážlivé. Napsal celkem 1 561 epigramů, z toho 1 235 v elegických dvojverších. Jedovatým jazykem kritizoval především společenské jevy, zatímco politické pomíjel. Je považován za tvůrce moderního epigramu.



Komplexní informace o onemocnění ledvin

Portál pro pacienty
a jejich rodinné příslušníky

www.ledviny.cz

Věnujeme se tématům:

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

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

Více zde



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