ZIMA 2017

NOVINY NOVOMĚSTSKÉ NEMOCNICE

Kvalitní a bezpečná péče

Nemocnice v Novém Městě na Moravě pokračuje ve zvyšování kvality a bezpečí poskytovaných služeb. Potvrdilo to i aktuální šetření Spojené akreditační komise (SAK), která nemocnici prodloužila certifikaci na další tři roky. Akreditační komise stanovuje osm resortních bezpečnostních cílů, jako například bezpečnost při používání léčivých přípravků s vyšší mírou rizika, prevence pádů pacientů, prevence vzniku proleženin u hospitalizovaných pacientů, zavedení optimálních postupů hygieny rukou při poskytování zdravotní péče a další. „U všech těchto cílů jsme v letošním roce od akreditační komise dostali plný počet bodů. Pro zaměstnance nemocnice znamená akreditace velký kus práce," uvedla manažerka kvality Bohdana Marečková. Novoměstská nemocnice prochází akreditačním procesem již od roku 2009 a každé tři roky absolvuje šetření pro obnovu certifikátu.



Patologie, Popelka i šedá eminence medicíny

„Patolog je lékař, se kterým se nemocní setkají zřídkakdy. A přece málokteré oddělení nemocnice je jim tak prospěšné." Citát z knižního bestselleru *Konečná diagnóza* anglického spisovatele Artura Haileyho výstižně charakterizuje tak trošku upozaděnou činnost patologicko-anatomického oddělení novoměstské nemocnice. Práce patologa je dodnes opředena řadou mýtů přesto, že tento medicínský obor prodělal v uplynulých padesáti letech ohromný vývoj. Primářem novoměstské patologie je už téměř deset let MUDr. Jan Brázdil.

Jak lidé reagují na to, když prozradíte vaši profesi?

Má to takové dvě fáze. Já s tím většinou nevyjdu hned na začátku. Nejprve řeknu, že jsem lékař. Sleduji, jak lidé zbystří a křivka jejich pozornosti letí strmě nahoru – to je dobře, že budu mít známého lékaře. Ale v okamžiku, kdy dodám, že jsem patolog, tak ta křivka zase prudce spadne dolů - ten už nemůže nic zkazit. Občas se mě ještě někdo zeptá, jestli v práci fasujeme rum. A pro zajímavost, setkal jsem se i s různým podáním ze strany patologů, kdy někteří, ty mýty o špinavém zaměstnání nevyvrací, dokonce je někdy i škodolibě podporují. Zažil jsem i dvouhodinovou přednášku jedné paní profesorky, po které laik musel nabýt dojmu, že v nemocnici není důležitějšího oddělení než patologie.

Jak moc se patologie proměnila? Většina lidí stále vnímá, že vaším hlavním posláním je provádět pitvy.

Patologie prodělala za posledních padesát let velký vývoj. Dříve se dělaly jenom pitvy a odebíralo se minimum vzorků. Ten poměr se v dnešní době otočil. Jsou patologové a pracoviště, kde vůbec nepitvají. Zásadně ale přibylo vzorků, které se vyšetřují, a přibylo metod, co všechno se z těch vzorků dá zjistit. U nás máme za rok šedesát pitev a k tomu sedm tisíc bioptických a šest set cytologických vyšetření. Patolog dnes z devadesáti procent dělá práci pro živé pacienty, ale není to vidět.



Co je největším předpokladem pro to, aby lékař mohl být dobrým patologem?

Říká se, že chirurg se musí vyoperovat, internista musí vyposlouchat fonendoskopem a patolog se musí vykoukat. To znamená, že se musí naučit koukat do mikroskopu, studovat knížky, koukat, studovat... Je to hodně o obrazové paměti.

Čili vy tu chorobu musíte v mikroskopu vidět?

Je to, jako když koukáte na obraz. Když jsou tkáně zdravé, tak jsou hezky uspořádané, panuje tam jakási harmonie. Ve chvíli, kdy je tam nějaká choroba, obzvláště rakovina, tak je tam najednou chaos. A k tomu, aby to člověk poznal, dojde právě až po určité době vykoukanosti, kdy už věci vidíte jako celek a nemusíte například posuzovat stavbu jednotlivých buněk. To vám najedou v hlavě udělá takové „cvak" a je to.

Vy z toho chaosu buněk vyčtete, co je to za chorobu?

Samozřejmě bylo by hodně jednoduché, kdybychom měli jenom to sklíčko. My máme ke každému vzorku údaje od klinických lékařů. Pro nás je zásadní vědět, o jakou tkáň se jedná, z jakého je místa a také jakým směrem ti lékaři přemýšlejí. V praxi to vypadá zjednodušeně tak, že dostaneme žádanku se vzorkem. Z té žádanky například víme, že lékaři odebírali z prsu, že píchali ložisko z nádoru, který má z jejich pohledu maligní charakteristiky. A my pátráme, jestli je tam nádor zhoubný, případně o jaký typ se jedná. To nás navádí, někdy nám to pomáhá, ale někdy nás to může zmást. Někdy se nemusíme shodovat s těmi klinickými lékaři. A naše diagnóza nakonec může být jiná. Patologie se dnes dostala na úroveň, že posuzujeme například úroveň genetických změn buněk a pokud je u nich nějaká mutace, tak se k tomu přiřazuje i konkrétní léčba. Patolog tak dnes dokáže určit, o jaký typ nádoru se jedná, jakou prognózu bude mít pacient, ale i to, jaký typ léčby bude pro daného pacienta vhodný.

pokračování na další straně

EDITORIAL



Vážení čtenáři,
konec roku je na dosah a obvykle se zamýšlíme, jaký byl, co přinesl, co jsme udělali nebo mohli udělat. Já bych v tuto chvíli ráda poděkovala. Především našim zaměstnancům – zdravotníkům za vysoce profesionální a zároveň obětavý a vlídný přístup k pacientům. Práce zdravotníků je náročná, spojená s velkou odpovědností, požadavky na výkon a zároveň s očekáváním mimořádné míry empatie. Děkuji také ostatním zaměstnancům všech nezdravotnických profesí, také jejich poctivá práce je důležitou podmínkou bezproblémového chodu celé nemocnice.

Poděkování patří i všem ostatním, kteří naši nemocnici jakkoliv podporují - zástupcům našeho zřizovatele, Kraje Vysočina, za pochopení a finanční podporu našich záměrů a projektů a také všem, kteří se zapojili do našich benefičních aktivit a přispěli tak k získání finančních prostředků na nákup nové operační techniky pro naše urologické oddělení. Tato akce ještě stále trvá a o výsledku Vás budeme ještě informovat. Své poděkování chci vyjádřit také Vám pacientům – Vaší důvěry si velmi vážíme a jsme připraveni být Vašimi partnery, kdykoliv budete naše služby potřebovat.

Přeji Vám všem pohodový adventní čas, krásné Vánoce. V milém kruhu rodiny a blízkých přátel si vychutnejte kouzelné chvíle končícího a nově přicházejícího roku. A samozřejmě hodně zdraví.

S úctou
JUDr. Věra Palečková

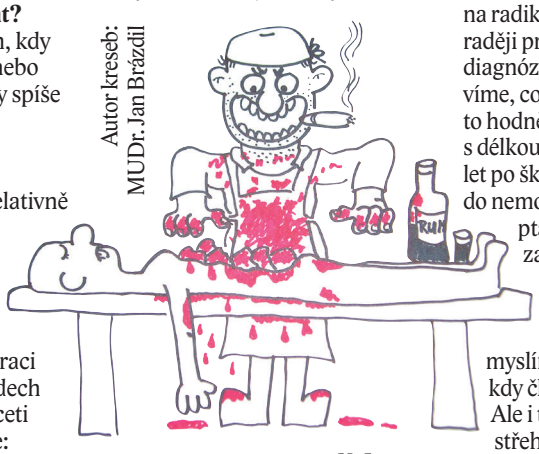
Patologie, Popelka i šedá eminence medicíny

pokračování z předchozí strany

Patolog určí nejenom diagnózu, ale i způsob léčby, čímž může pacientovi zachránit život. Stalo se vám, že vám někdy někdo z pacientů přišel poděkovat?
To se stává spíše v případech, kdy se jedná o někoho z kolegů nebo známého. Jinak se s pacienty spíše nesetkáváme.

Zažívá patolog nějaké vypjaté situace?
Na běžná vyšetření máme relativně dost času, ale adrenalin pro nás je, když nám kolegové v průběhu operací zavolají, že budou mít tzv. zmrazák (prudce zmrazená tkáň odebraná pacientovi při operaci – pozn. red.) V těchto případech diagnózu stanovíme do dvaceti minut. Jeden příklad z praxe: Urologové například odstraňují močový měchýř a pošlou nám okraje močovodů a na nás je, abychom zjistili, jestli tam je nebo není nádor a oni mohou okraje našít. To se musíme rozhodnout rychle, protože pokud to zašijí a my bychom se zmýlili, tak je složité znovu pacienta otevřít.

Dá se říci, že vaše diagnóza je vždy konečná, jak zní název citované knihy Artura Haileyho?
My se snažíme, aby naše diagnóza byla včasná a správná. Histologické vyšetření není o tom, že nějaký vzorek hodíme do mašiny a vyjede nám výsledek. My to opravdu musíme prohlédnout pod mikroskopem, porovnat s jinými vzorky, zalovit v paměti, prostudovat lékařské knihy apod. My zde máme také tu výhodu, že jsme zde dva atestovaní patologové, takže spolu můžeme věci konzultovat. A když se neshodneme, tak posíláme vzorek na jiné pracoviště. To konečné rozhodnutí je velmi zodpovědné. Vezměte si, že nám od jednoho pacienta přijde dvanáct vzorků z prostaty, z nichž v pouze jednom zachytíme 1 mm velký karcinom (zhoubný nádor prostaty - pozn. red.). Pacient pak půjde ještě na magnetickou rezonanci, kde ale tam ten nádor nemusí být vidět. Urolog se ale nejspíše bude držet našeho výsledku a pokud by byl nepřesný, tak by to byla chyba. Naše rozhodnutí je proto velmi závažné.



PATOLOG DŘÍVE



PATOLOG DNES

Když se koukáte do mikroskopu, uvědomíte si, že vzorek patří konkrétnímu pacientovi a vy mu s největší pravděpodobností sdělíte, že má rakovinu?
Já s pacienty osobně do kontaktu nepřijdu, ale uvědomuji si závažnost situace obzvláště v těch hraničních případech. Máme poslat pacienta na radikální léčbu, a nebo ještě raději provedeme další odběry? Ty diagnózy píšeme s vědomím, že víme, co toho člověka čeká. Ale je to hodně o míře jistoty a ta souvisí s délkou praxe. Já jsem sedmnáct let po škole. Když jsem nastoupil do nemocnice, tak se jeden sanitář ptal profesora, u kterého jsem začínal, za jak dlouho se lékař stane patologem schopným psát diagnózy. A ten profesor řekl: „Za deset let.“ A myslím, že to je zhruba ta doba, kdy člověk získává tu jistotu. Ale i tak je třeba být neustále ve střehu, medicína se neustále vyvíjí, je třeba se celý život vzdělávat, vždycky vás může něco překvapit.

Dokážete se od práce odreagovat?
Naučil jsem se, že si tu práci neberu domů. Máme doma čtyři děti ve věku od 5 do 13 let, takže u nás je doma hukot. Já doma oddechuji od práce a v práci oddechuji od toho doma. Takže na práci doma nemám čas pomýšlet. Rodina je pro mě dobrý katalyzátor.

Určitým odreagováním pro vás může být to, že připravujete knihy pro děti...
Když jsme do Nového Města přišli v roce 2003, tak jsme se dali dohromady s místními věřícími. V kostele jsem pak viděl omalovánky pro děti, které byly hodně jednoduché. A tak jsem začal kreslit dětské omalovánky s příběhy. Teď už na kreslení nemám moc času. Mým koníčkem je modlitba otců. Jednou týdně se s ostatními muži scházíme a modlíme se.



Vzpomínka na Karla Daňka

MUDr. Karel Daněk, CSc. se narodil 27. května 1928 v Brně. Mládí prožil v Humpolci. Gymnázium studoval nejdříve v Brně, pak v tehdejším Německém Brodě a v Humpolci v roce 1947 maturoval. V letech 1947-1952 studoval medicínu v Brně, kde 27. 11. 1952 promoval s vyznamenáním. Před promocí na medicíně skládal univerzitní zkoušky z ruštiny, němčiny, francouzštiny a angličtiny na Filozofické fakultě v Brně a po ní ve Státním jazykovém ústavu v Praze zkoušku z norštiny, švédštiny a islandštiny. K severským jazykům přidal Karel Daněk postupně dánštinu a faerštinu. Jazykové znalosti využil jako překladatel při obchodních jednáních ve Sportenu v Novém Městě na Moravě, jako soudní tlumočník a autor statí a článků v zahraničním tisku. Vzpomínám, když jsme spolu jeli po sametové revoluci do Holandska, jak si během cesty nastudoval odlišnosti holandštiny a němčiny, a když jsme dojeli na místo, měl v holandštině jasno.

Po absolutoriu na univerzitě projevil Karel Daněk zájem o místo na Vysočině. Jeho pracovní počátky jsou spojené s prací na Pedagogické fakultě v Prešově, v letech 1954-1957 působil v Hradci Králové, kde vedl největší a nejstarší lékařskou knihovnu v Evropě. Další dva roky pracoval jako obvodní, závodní a okresní osvětový lékař v Červeném Kostelci.

Zdravotní výchovu nebral jako úředničinu. Už za studia medicíny zpracovával na radu profesora Braneckého mnohé cizojazyčné práce o psychologii civilizačních nemocí. Získané znalosti mohl od roku 1960 realizovat v praxi. V tomto roce nastoupil konkurzní místo v oboru zdravotní výchovy při Okresním ústavu národního zdraví a přistěhoval se do Nového Města na Moravě. Z jeho iniciativy byla na oddělení tělovýchovného lékařství zřízena laboratoř funkční diagnostiky, která sloužila jako společné diagnostické zařízení nemocnice s poliklinikou. Pracoval jako sportovní lékař, následně se stal primářem Laboratoře funkční diagnostiky. Uplatnil tak skandinávsko-německou koncepci klinické fyziologie, kterou v Československu prosadil profesor Jiří Král. Vyšetření v laboratoři mělo velký význam pro včasné zjištění, jestli má pacient sklon k infarktu nebo ne. Pod vedením doktora Daňka se toto pracoviště opakovaně zapojovalo do výzkumných úkolů doma i v zahraničí (např. vývoj kardiorespirační zdatnosti dětí; vlivy klimatu a krajiny na rekreační, léčebné a rekondiční pobyty; historie preventivní kardiologie a ergometrie). V roce 1965 získal Karel Daněk vědeckou kandidaturu v oboru historie lékařství a za svůj přínos medicíně byl jmenován čestným členem Švédské společnosti pro dějiny lékařství. V roce 1979 byl ředitelem naší nemocnice. Pro Horácké muzeum v Novém Městě na Moravě uspořádal v letech 1962-67 řadu svazků o významných rodácích pod názvem „Průkopníci z Horácka“, věnovaných regionální historii medicíny a sportu. V letech 1964-67 koordinoval vydávání desetidílného sborníku „Problémy rekreace na Vysočině“.

V sedmdesátých letech se uskutečnila v okolí Nového Města na Moravě řada turistických pochodů, jejichž propagátorem, a to především dálkových, byl Karel Daněk. Ve spolupráci s tělovýchovnou komisí v Chiraně (dnešní Medin) a jejím předsedou Jiřím Dvořákem vydal brožurky o prospěšnosti pohybu, turistiky a lyžování. V nakladatelství Olympia vyšly pod názvy - Neodpočívej v pokoji aneb umění rekreace; Pěšky pro zdraví a pro radost; Pohybem ke zdraví; Chůze znovu objevená. Řada setkání ovlivnila doktora Daňka k přípravě sborníku překladů a výňatků z poezie, inspirované lyžováním. Sborník nazval Poezie lyžování – Poetry of skiing a jeho vydání zdůvodnil jako motivační vzpruhu pro lidi na zvýšení kondice. V roce 1985 připravil pro Novoměstský zpravodaj cyklus Sto let novoměstského lyžování v literatuře a v roce 1990 ve článku nazvaném Skutečnost ke smrti připomíná osud básníka Karla Viktora Červinky, který turistiku a lyžování na Vysočině šířil prostřednictvím svých časopiseckých reportáží.

Po celý život provázela pana primáře láska k Novoměstsku a ke klasickému lyžování. Lyžování spojené s Novoměstskem, s poezií, sportem, historií a medicínou bylo častým tématem jeho článků, úvah a studií. Sám rád lyžoval, lyžování miloval a jakmile napadl první sníh, vyrážel bílou stopou směrem na Vlachovice. Naposledy se na běžky vydal v roce 2003, kdy prodělal mozkovou příhodu, která omezila jeho aktivity. S pomocí nejbližších statečně překonával svůj diskomfort způsobený nemocí a vedl dlouho statečný boj s následky onemocnění. Zemřel tiše dne 17. října 2017 ve věku 89 let. V osobě Karla Daňka ztratilo Novoměstsko nenahraditelnou osobnost.

MUDr. Zdeněk Kadlec



autor MUDr. JAN BRÁZDIL

Adventní zamyšlení nemocničního kaplana

Začíná Advent. Je to doba vyhlížení Boha. Přišel v Kristu, o Vánocích. Betlém je prostý, i cesta k němu. Narození je naděje. Dítě je z lidí. Dítě je požehnané. Dítě je Bůh. Je to zázrak. Pokloňme se. Bůh nám přeje svobodu. Cenou za svobodu je asi utrpení.

Tomu rozumíme a je nám to blízké. Kristus je v utrpení s námi. Kdo je Kristus? Ježíš sám říká, kdo je: Já jsem chléb života. Jeden člověk mi povídá: „To jsou hezké řeči, ale z řečí se nenajím. Faráři, mluv srozumitelně, to je tvůj úkol!“

Uvažuji o tom. Když si odmyslím náboženství, když pominu dogmata a věrouku, když jenom stojím vedle svého bližního ... co máme společného? Na čem se shodneme?

Ten člověk praví: „Víš, faráři, já na žádný duchy nejsem. Vy ježíšologové mi jdete dost na nervy, to ti říkám upřímně. Po smrti nic není, to vím jistě. Musím se ohánět tady na zemi, buď mám štěstí, nebo smůlu. O tom to všechno je. To řekni tam u vás v kostele, faráři, ať ovečky slyšej taky něco pravdivýho. Takovej je život!“

Těší mě ho poslouchat, je otevřený a upřímný. Kriste, kdo jsi? Já jsem dveře pro ovce.

Stojíme vedle sebe v jakési tlačenici a on praví: „Víš, faráři, já nechci být ovce. Nechci jenom bečet. Běžet, kam mi řeknou.“ Odpovídám mu spontánně: „To chápu, já taky ne ... „

Začala z něj padat hořkost: „Víš, faráři, až potkáš v životě tolik hajzlů jako já, taky budeš přemejšlet, komu otevřeš a komu ne. Abys věděl, že taky čtu, faráři, Masaryk říkal ´žij pod zorným úhlem věčnosti´, nebo tak nějak, jako aby ses nemusel stydět před Bohem. To je hezký, ale není to pravda. Užívej, dokud můžeš, to je pravda!“

Díky němu přemýšlím, jestli budeme žít po smrti. Kriste, ty jsi nepřišel proto, abys nám vyprávěl, že můžeme žít pořád, že smrt je jen iluze. Kdo jsi? Já jsem vzkříšení a život.

A je tu zase, ten chlap: „Faráři, pořád ti nějak nerozumím. Neuniklo ti, že jsme byli na Měsíci, že nás počítače porážejí v šachu, že jsme na síti? Mluv k nám! To je tvůj úkol. Faráři ... „

Sedli jsme si vedle sebe ve vlaku, já a můj bližní. On pravil: „Víš, faráři, mně nevadí, že umřu, s tím jsem smířenej. Já jen nechci žít zbytečnej život, o to mi jde.“ Můj bližní chce žít! Protože nežije? Protože jen živoří? Chce žít život, který není zbytečný? Chce žít věčný život, ovšem nemyslí tím život bez konce, ale život, který se dotkne věčnosti?

Krajina za oknem ubíhala. On pravil: „Za chvíli budu vystupovat. Víš, faráři, já bych rád takhle žil, ale já na to nemám. Vždycky jsem si říkal dělej jen to, na co máš. Ale došel jsem k jednomu, totiž, že nejde o mě. Nezáleží na tom, co si o mně kdo myslí. Není důležité, jestli tu budu čtyřicet let nebo osmdesát. Nejde nakonec ani o to, jestli se do toho nebe dostanu, nebo nedostanu. Jak říkám, nejde o mě, ale o ty druhý. Dobrý, faráři, ne?“

Pocítil jsem radost. Uvnitř jsem se usmíval, navenek jsem jenom zabručel, aby se neřeklo:

„Jo, docela dobrý.“

RNDr., Mgr. Vojtěch Hrouda, nemocniční kaplan

Dobré jídlo dělají dobré suroviny



„Z polotovarů nevaříme, i když různí dodavatelé se nám pravidelně snaží vnutit nějaké instantní směsi. My ale odoláváme a když u nás dostanete hovězí vývar, tak se můžete spolehnout na to, že je připravený z hovězího masa," říká vedoucí nemocniční kuchyně Jarmila Kašparová. Ta má kromě přípravy jídelníčku pro pacienty na starosti také výživovou poradnu. Milovnice Egypta navíc ve volném čase ráda tancuje.

V médiích se poměrně často objevují různé recenze na restaurace. Existuje i nějaký systém hodnocení tzv. závodních nebo nemocničních jídelen?

Kromě šedesát let starého dietního systému žádná norma pro přípravu jídel v nemocnicích není. Není tudíž ani žádný systém hodnocení. Držíme se doporučené energetické a biologické hodnoty stravy a určené denní stravovací jednotky na pacienta. Dietní systém pro pacienty podle potřeby upravujeme. A pokud náš pacient nemá žádná dietní omezení, tak dostane na výběr ze dvou jídel. To je myslím málo obvyklé.

Podílí se na přípravě receptů také lékaři?

Ano, dá se říci, že některým pacientům připravujeme dietu přesně na míru. Před časem jsme třeba s primářem dětského oddělení připravovali speciální třídenní dietu pro malé pacienty se střevním onemocněním. Jinak na některá další onemocnění, jako jsou například krvácející vředy, existují přesně vypracované postupy, které vždy konzultujeme s ošetřujícím lékařem.

Základem pro dobré jídlo jsou kvalitní suroviny. Jak vybíráte své dodavatele?

Máme zavedený poptávkový systém a každé tři měsíce oslovujeme různé dodavatele. Ale ne vždy bereme zboží jenom podle ceny. Mnohokrát volíme raději kvalitní suroviny, i když někdy se nám snaží dodavatelé doslova „nacpat" to nejlevnější v nižší kvalitě. V současné době se snažíme brát co nejvíce regionálních a čerstvých potravin. Denně bereme od místních dodavatelů mléko, maso, pečivo, ovoce i zeleninu. Například máme svého bramboráře, který brambory vypěstuje, sklidí, uskladní a v průběhu celého roku nás jimi zásobuje. Nebo když u nás dostanete vývar, tak si můžete být jistí, že je uvařený z předního hovězí masa. Žádné instantní náhražky nepoužíváme. No a pak tu jsou potraviny, jako třeba citrusové plody, které pochopitelně u nás nevypěstujete, tak nám je firmy dodávají ze zahraničí.

Jaká jídla mají pacienty novoměstské nemocnice nejraději?

V tomto ohledu je to stará osvědčená klasika – řízek, svíčková, rajská, vepřo-knedlo-zelo, ale třeba i taková obyčejná jídla jako šunkofleky, špagety nebo rizoto. Je zajímavé, že se snažíme zařazovat například i ryby a celkem se to daří. Ročně se nám spotřeba zvyšuje zhruba o pět set kilogramů. Na jídelníčku se objevují nové a zdravější potraviny jako třeba kuskus, jáhly, bulgur a cizrna.



Kromě provozu nemocniční kuchyně máte na starost také výživovou poradnu. Jak bychom se správně měli stravovat?

Základem je mít denní stravování rozvržené do pěti, šesti dávek. Spousta lidí nesnídá ani neobědvá a v podstatě všechno jídlo přesune na druhou část dne. Strava by měla být pestrá a kvalitní, abychom v ní měli vše, maso, zeleninu, ovoce, mléčné výrobky a pochopitelně k tomu patří i pravidelný pitný režim. Měli bychom vědět, co jíme, a umět si přečíst, z čeho je potraviny vyrobena. Dnes se nám znovu vrací do jídelníčku potraviny, které byly dříve zatracované jako kvalitní máslo, vejce, sádlo, všechny druhy masa, červená řepa, luštěniny apod.

Chodí za vámi lidé, abyste jim poradila nějakou dietu?

Přiznám se, že nemám moc ráda slovo dieta. Snažím se spíše lidi motivovat k tomu, aby změnili své stravovací návyky. Pokud třeba přes Vánoce naberete nějaké to kilo navíc a pak nasadíte týdenní či ještě delší hladovku, tak si tím můžeme maximálně přivodit nějaký zdravotní problém a ztracená kila zase brzy získáte zpět. Myslím, že je opravdu lepší držet se pravidelné, kvalitní stravy v menších dávkách a omezit tučná a sladká jídla. Určitě je dobrá nějaká sportovní aktivita, třeba hodinová procházka každý den je ideální. Pokud si sami nevíte rady jak na to, je na místě poradit se s odborníkem.

Vy sama se věnujete tanci, jak ten pomáhá zlepšovat naši kondici?

Tanec je dobrý na všechno. Já se věnuji fitness tanci od orientálních tanců přes latinu, tance indické, flirt a flamenco. Kromě toho, že při tanci spalujeme tuky, tak při něm čerpáme i energii. A na ženách, které ke mně chodí na lekce, je to vidět. Na první lekci přijdou ženy smutné, utrápené a po několika lekcích se jim rozzáří oči, zvednou hlavu, oblečou si krásný kostým, vykročí hrdě z davu a klidně zatančí i před publikem. Moje lekce jsou určené ženám všech věkových i váhových kategorií. Z dětí, které ke mně chodí tančit ve věku od tří do dvanácti let, mám také velkou radost. Hlavní přínos tance vidím v tom, že dokáže zvýšit kondici, sebevědomí a přináší radost a energii.

Statistika kuchyně Nemocnice Nové Město na Moravě

Kuchyně má 13 kuchařů, z toho tři připravují dietní kuchyni a 13 pomocných kuchařů.
Kuchyně připravuje 30 druhů diet různých kombinací.
850 porcí denně uvaří v průměru kuchaři pro pacienty a zaměstnance nemocnice.
Roční spotřeba surovin:
vejce - 68 869 ks
jablka - 4 156 kg
brambory - 51 657 kg
hovězí přední - 3051 kg
vepřové maso - 11 846 kg

Vánoční recepty pro vás:

Celozrnné vanilkové rohlíčky
250 g celozrnné mouky
50 g kukuřičné mouky
50 g třtinového cukru
100 g mletých ořechů
100 g másla
1 žloutek
1 balíček vanilkového cukru
Ze všech ingrediencí vypracujeme těsto, které necháme nejlépe do druhého dne odležet. Poté z něj vytvarujeme rohlíčky a pečeme při teplotě 170 °C. Hotové poprášíme vanilkovým cukrem.

Nepečené ovesné hrudky
50 g másla
130 g ovesných vloček
10 g medu
50 g strouhaného kokosu
Lžíce smetany
50 g čokoládové polevy
Na pánvi rozpustíme máslo a na něm opražíme vločky. Potom smícháme s kokosem, medem a smetanou. Hotovou směs dáme do lednice odležet. Ze směsi uděláme malé hrudky a necháme je hodinu zaschnout. Špičky můžeme namočit v čokoládě a ozdobit nasekanými oříšky nebo sušeným ovocem.

Tradiční vánoční kuba
80 g sušených hub
500g krupek
250 g vepřového sádla
1 cibule
4 stroužky česneku
2 lžíce másla
Sůl
Mletý pepř
Sušená majoránka
Vánoční kuba je chutné a vydatné jídlo, které patřilo na štědrodenní stůl. Většinou se jedl v poledne, ale může být i součástí štědrovečerního menu. A jak na něj: Sušené houby namočíme do vody. Krupky spaříme horkou vodou a ve vodě s trochou sádla je uvaříme do měkka a scedíme. Poté na sádle osmažíme nadrobno nakrájenou cibulku až zesklovatí, smícháme s krupkami, houbami, utřeným česnekem, ochutíme majoránkou, pepřem a osolíme. Připravíme si pekáč vymaštěný sádlem a připravenou směs na něj rozprostřeme a pečeme při teplotě 170 °C půl hodiny. Po vyndání můžeme hned servírovat, ideálně když na kubu položíme kousek másla.