

Dialog

A close-up portrait of Michal Jančařík, a man with short brown hair, a light beard, and black-rimmed glasses. He is wearing a dark blue blazer over a dark shirt and is looking slightly to the right of the camera with a gentle smile. The background is softly blurred, showing hints of an indoor setting with greenery.

Časopis nejen pro dialyzované pacienty

4
2017

Michal Jančařík:

**Bez uzdravení duše
nelze uzdravit tělo**



DOVOLENÁ V MALAZE

Společnost B. Braun Avitum s.r.o. nabízí program prázdninových dialýz, který umožňuje pacientům s onemocněním ledvin cestovat po celém světě.

Chcete se podívat do Andalusie? Žádný problém. V Malaze jsme otevřeli nové prázdninové dialyzační středisko. Sluncem zalitá Malaga je městem širokých bulvárů, ve větru se houpajících palm, pestrého nočního života a vynikajících restaurací s čerstvými plody moře.

Šťastnou cestu!

Postup při zajištění prázdninové dialýzy:

- Klient si vybere destinaci a osloví koordinátora prázdninových dialýz.
- Koordinátor doporučí vhodné dialyzační středisko.
- Klient upřesní termíny dialyzačního ošetření a předá kontakt na své domácí dialyzační středisko.
- Koordinátor si vyžádá potřebnou lékařskou dokumentaci a kontaktuje vybranou dialýzu.
- Koordinátor pacienta kontaktuje a předá mu veškeré potřebné informace.

Centrum prázdninových dialýz | B. Braun Avitum s.r.o.
V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 922, +420-602 576 957
Fax +420-271 091 923
prazdninovadialyza.cz@bbraun.com

MALAGA

NOVÁ DESTINACE V CELOSVĚTOVÉ SÍTI
PRÁZDNINOVÝCH DIALÝZ



Vážení přátelé,

jak běží čas, přestávám brát zdraví jako něco samozřejmého. V diáři se mi čím dál častěji objevuje poznámka o návštěvě lékaře, a když se ráno natáhnou po budíku, zabolí mě v zádech. Smířil jsem se s tím, že mi není dvacet, a začal jsem svému tělu naslouchat. „Definice šilenství je dělat stejnou věc znovu a znovu a očekávat jiné výsledky,“ řekl Albert Einstein. Ano, začnu některé věci dělat jinak. Článek o páteři, který najdete v tomto čísle, se pro mě stal ideálním odrazovým můstkem. Najdete v něm užitečné rady, jak se o páteř starat a co dělat, aby nebolela ani v mládí, ani ve vyšším věku.

Ke zdravému životnímu stylu patří i racionální a vyvážený jídelníček. V rubrice ‚B. Braun vzdělává‘ se dočtete, kterých osm potravin vám pomůže snížit hladinu nezdravých tuků v krvi a kde se na světě jí nejlépe. Italská kuchyně například vyniká nejen rozmanitou paletou chutí, ale díky svému středomořskému charakteru je i neobyčejně zdravá. Chcete-li se o tom přesvědčit přímo u zdroje, vydejte se do Itálie. Turisticky atraktivní je zejména západní špice Sicílie v oblasti města Trapani. O tom, co všechno v tomto mimořádně zajímavém koutě světa najdete, se dozvíte v pravidelném cestopisném článku. Navíc, jak už možná víte, najdete na Sicílii v letovisku Valderice i dialyzační centrum, které patří k celosvětové síti prázdninových dialýz.

Mějte se dobře

Zdeněk Chodora
redakce Dialogu

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty
Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D., MUDr. Martin Kuncek,
RNDr. Martin Kalina, Ph.D., Luděk Hajský, Šéfredaktor: Zdeněk Chodora

Redakce: Kristýna Tesařová, Mgr. Michal Dušek, prim. MUDr. Roman Kantor, Luděk Hajský
Grafika: Tomáš Komůrka, BA, Pavel Cindr a Olga Čermáková

Vydavatel: B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika, IČ: 61856827, DIČ: CZ61856827,
Tel. +420 271 091 111, Fax +420-271 091 912, dialog.cz@bbraun.com, www.bbraun-avitum.cz

Veškeré články publikované v tomto časopisu mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Veškerá doporučení uveřejněná v tomto časopisu týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



Rozhovor | 8

Michal Jančařík má za sebou krušný rok. Dnes už ale svítá na lepší časy.

Letem dialyzačním světem | 5

B. Braun OMNIA slaví první výročí otevření



Cestujeme | 11

Všechno, co potřebujete vědět o Sicílii



Téma | 17

Aby záda nebolela



Inspirace | 20

Peritoneální dialýza aneb jak se poprat s osudem



Povídka | 23

Petr Borkovec:
Rimini v zimě



Ať už se nám sportovat zrovna nechce, záda pobolívají a měkká pohovka láká, nebo ať už si naopak bez svižného proběhnutí v parku nedovedeme den ani představit, málokdy si uvědomíme, že možnost sportovat je vlastně přepychem. Na zemi totiž stále žijí miliony lidí, kteří denně bojují o holé přežití.

Koncern B. Braun se účastní charitativní sbírky, která má pomoci suchem sužovanému východu Afriky. Cílem sbírky je poskytnout šesti stům rodinám v postižených oblastech nejméně 7,5 litru vody na den a na člověka. Situace je opravdu kritická. Dlouhé období bez deště vyhnalo ceny obilovin do nebe. Na mnoha místech panuje hladomor až biblických rozměrů. Více než 23 milionům lidí hrozí smrt

” Cílem sbírky je poskytnout 600 rodinám v postižených oblastech nejméně 7,5 litru vody na den a na člověka

Plníme sen pohybem: Pitná voda pro východní Afriku

hladem. Lidé v Keni a okolních zemích se pokoušejí živit hmyzem nebo jedovatými hlízkami a často nemají přístup ani k pit-

né vodě. Nejvíce ohroženy jsou přítom děti.

V rámci akce Plníme sen pohybem se k této charitativní

sbírci připojují i zaměstnanci B. Braun Medical. Cílem je s pomocí aplikace Endomondo, která zaznamenává nejrůznější sportovní aktivity, shromáždit 50 000 Kč. Koncern B. Braun navíc přislíbil, že v případě této humanitární katastrofy dorovná každý příspěvek stejnou částkou, v našem případě tedy na konečných 100 000 Kč.

redakce Dialogu



XXI. ročník světových her dialyzovaných a transplantovaných

Na přelomu června a července se ve španělské Malaze konal XXI. ročník Světových letních her transplantovaných spor-

tovců, kteří i po transplantaci ledviny, srdce, jater, plic, pankreatu nebo kostní dřeně závodí na mezinárodní úrovni. Hry

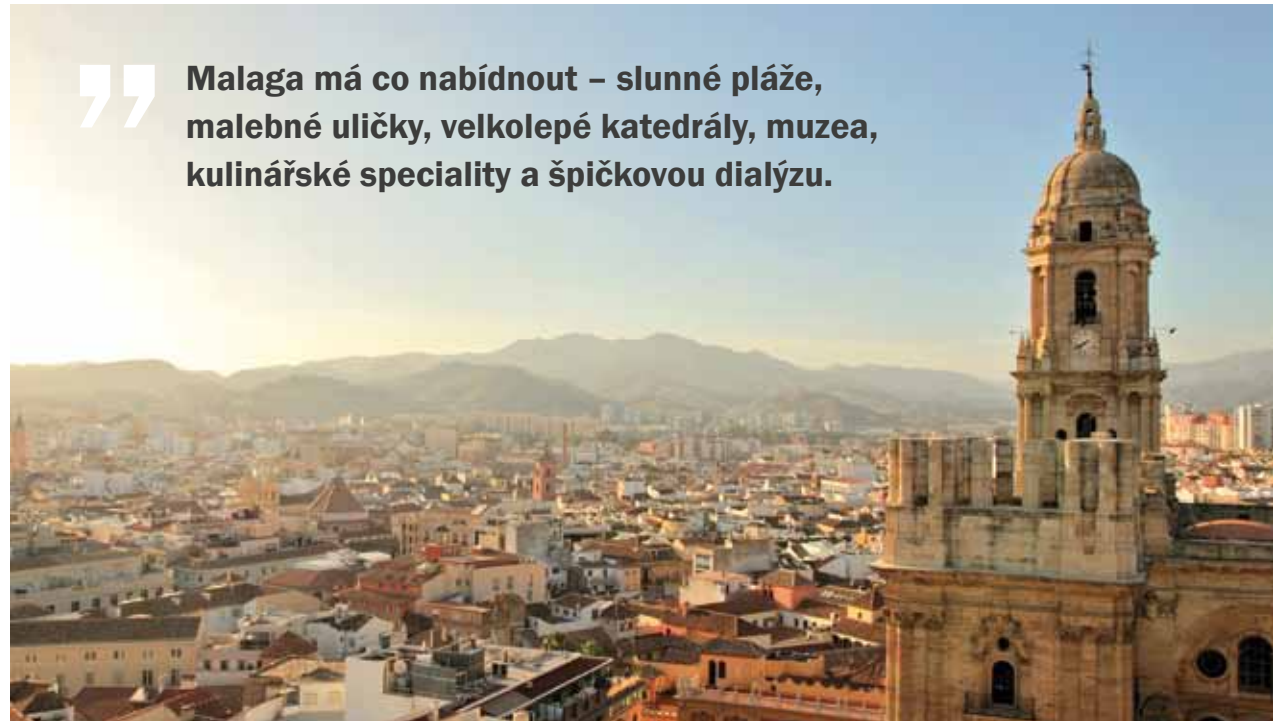
se konaly pod záštitou organizace World Transplant Games Federation, která v sobě sdružuje špičkové sportovce z více než 60 států světa. Díky podpoře společnosti B. Braun Medical se jich zúčastnili i zástupci z České a Slovenské republiky. V Malaze se shodou okolností nachází i nové otevřené dialyzační centrum B. Braun

Avitum, které je součástí sítě prázdninové péče. Malaga, nádherné španělské letovisko a rodné město Pabla Picassa, se tak stala další možnou destinací pro dovolené dialyzovaných pacientů. Závodníci středisko navštívili, seznámili se s personálem a prohlédli si jeho prostory.

redakce Dialogu

Společnost B. Braun Avitum nabízí svým klientům nekomerční program prázdninových dialýz, díky kterému se lidé s onemocněním ledvin dostane i ve vzdálených dovolenkových destinacích kvalitního ošetření. Nedávno bylo do stále hustší sítě prázdninových dialýz zařazeno dialyzační centrum ve španělské Malaze, půvabném přístavním městě u Středomořího moře, které je nazýváno perlou Andalusie. „Dnešní propojení světa přináší výhody i dialyzovaným. Jsme blízko době, kdy bude moci i pacient s vážným onemocněním ledvin zapíchnout prst do mapy a říct si, tady chci strávit dovolenou, stejně jako kdokoliv jiný,“ říká MUDr. Martin Kuncěk, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

Prázdninové dialýzy jsou skvělou možností, jak se vymanit ze zaběhlé rutiny dialýzy, bez obav se rekreovat a poznávat půvaby cizích krajů. „Pro naše české a slovenské pacienty je výhodou, že tu narazí na stejné postupy a vysoké standardy, na jaké jsou ze svého domácího dialyzační-



“

Malaga má co nabídnout – slunné pláže, malebné uličky, velkolepé katedrály, muzea, kulinářské speciality a špičkovou dialýzu.

Čarokrásná Malaga

se otevírá dialyzovaným pacientům

ho střediska zvyklí,“ dodává MUDr. Martin Kuncěk.

Složitou agendu sjednávání dialyzační péče v zahraničí zajišťuje společnost B. Braun Avitum na základě smluv s pojišťovna-

mi a jednotlivými dialyzačními středisky. Cestu je ale třeba začít plánovat nejméně s dvouměsíčním předstihem. V dialyzačním středisku B. Braun Avitum Malaga akceptují EHIC, Evrop-

skou kartu zdravotního pojištění, z níž je ošetření plně kryto. Ve středisku přijímají i pacienty, kteří jsou pozitivní na hepatitidu C. Máte-li o prázdninovou dialýzu v Malaze nebo jinde zájem, neváhejte nás kontaktovat.

redakce Dialogu

Zajištění dialyzační péče při dovolené

Tel. +420 271 091 922
Mobil +420 602 576 957
prazdninovodialyza.cz@
bbraun.com

Čeští a slovenští sportovci dosáhli v mezinárodní konkurenci skvělých výsledků:

Petra Vovesná: 1. místo v běhu na 200 m a 2. místo v běhu na 100 m
Vojtěch Koudelka: 1. místo v běhu na 800 m a 2. místo v běhu na 400 m
Tomáš Smažák: 2. místa v plavání na 100 m volný způsob a 50 m prsa
Petr Žitný: 3. místo v badmintonu
Roman Dunda: 3. místo v badmintonu
Tomáš Burda: 3. místo v tenise, v hodu diskem a vrhu koulí
Robo Kopecký: 3. místo v tenise a stolním tenise
Dušan Križko: 3. místo v šipkách
Jozef Franer: 3. místo v golfu



Jednoho dne se budova starého Lázeňského domu ve Slavkově u Brna pokryla lešením. Přestavba trvala 16 měsíců a přišla na 100 milionů korun. V létě roku 2016 byl objekt slavnostně otevřen a pojmenován B. Braun Omnia. Pod jednou střechou zde najdete nejen rehabilitaci s novou saunou, vodoléčbu s moderními vířivkami, elektroléčbu, fyzioterapii, ultrazvuk, nefrologickou, rehabilitační a interní ambulanci, ale především moderní dialyzační středisko a domov pro zdravotně postižené nazvaný Domov s úsměvem. Takto kombinované zdravotnické zařízení je v Česku naprostým unikátem.

Po rekonstrukci se v Domově s úsměvem zvýšil počet lůžek z 5 na 36. Pro seniory, kteří musí dialýzu absolvovat až třikrát týdně, je snadno dostupné dialyzační středisko opravdovým požehnáním. Vyjdou prostě ze svých luxusně zařízených pokojů, udělají pár kroků a jsou v ordinaci. „Nyní zde máme trvale ubytováno 32 seniorů, z nichž většina je dialyzovaných. Kapacita se zaplnila velmi rychle. Jsme rádi,

že se potvrdil náš předpoklad, že tato služba v Česku chyběla, ale ještě raději jsme za to, že se u nás lidé cítí dobře,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

Každý klient má individuální plán, který zahrnuje

zdravotní péči, rehabilitační program i jídelniček na míru. Klienti si chodí zacvičit, slaví narozeniny, pečou cukroví a perníky nebo posedí u ohně. V areálu se dokonce konají divadelní představení a koncerty. Nejednou se tu ozývá i dětský smích. V domově se



Dům zdraví a úsměvu

například vyhlášovali výsledky výtvarné soutěže mateřské a základní školy. A zahrady krásí upravené záhony, o které společně se seniory pečují děti. „Máme pořád spoustu plánů, jak bychom ještě mohli našim klientům prospět, aby se tu cítili dobře. Nejsme jen zdravotnickým zařízením, ale snažíme se být domovem v pravém slova smyslu. Momentálně se soustředíme na to, abychom na zahradě vybudovali zpevněné stezky, aby ji mohli využívat i ti méně pohybliví klienti. Připravujeme hřiště na pétanque a pořizujeme zahradní nábytek,“ vypočítává budoucí záměry MUDr. Aleš Hrubý, vedoucí lékař dialyzačního střediska, odborných ambulancí a manažer Domova s úsměvem.

Brány budovy B. Braun Omnia jsou ovšem otevřeny i široké veřejnosti. Během roku provedli zdravotníci na dialyzačním středisku sedm tisíc ošetření. Rehabilitačním a fyzioterapeutickým traktem pak prošlo dokonce přes 30 tisíc lidí.

redakce Dialogu





Odpovídá MUDr. Roman Kantor

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

? **Mojí příbuzné selhávají ledviny (GF 0,29 ml/s) a začíná se mluvit o transplantaci. Uplatňuje se ještě princip spádovosti k jednotlivým nemocnicím? Může transplantace proběhnout v IKEMu (Institut klinické a experimentální medicíny), i když jsme ze Zlínského kraje? V dětství byla příbuzná sledována v Motole.**

Transplantační centra mají své přirozené spádové oblasti a každé dialyzační středisko doporučuje pacienty k transplantaci do svého spádového transplantačního centra. Pacient má ovšem možnost volby svého zdravotnického zařízení, a proto si může vyžádat vyšetření a registraci u nespádového transplantačního centra. V takovém případě však musí počítat s tím, že pojišťovna nemusí uznat náklady, které jí vznikají navíc – například úhradu dopravy. Po transplantaci je pacient sledován v transplantačním centru, což vyžaduje dojíždění. Registrace v nespádovém centru je podmíněna souhlasem spádového centra. Některé typy transplantací jsou prováděny pouze v IKEMu, např. párové výměny, řetězové transplantace od živých dárců, kombinované transplantace slinivky a ledviny nebo transplantace u ABO nekompatibilních párů. V takovém případě vás ošetřující lékař nasměruje přímo do IKEMu.

? **Lčím se na vysoký krevní tlak a zrychlený tep. Asi osm měsíců beru Triplixam a Betaloc ZOK 50 mg. Začal jsem zdravěji jíst a cvičit, shodil jsem 12 kg. Najednou se mi v posledních čtrnácti dnech začal tlak pohybovat kolem hodnot 102/60 a začala se mi točit hlava. Co teď? Mám léky vysadit, nebo brát jen půlku Triplixamu? Nebo změnit léky? Díky za odpověď.**

Blahopřeji ke zhubnutí. Zavedením zdravého životního stylu často dochází ke zlepšení zdravotní kondice, která umožňuje snížit dávku léků. Léčbu je třeba konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem. Lék Triplixam obsahuje tři účinné léky. Pokud máte nízký tlak, nejdříve můžete zkusit jen polovinu tablety, pokud se dá púlit. Lepší by bylo se s lékařem domluvit, kterou složku z trojkombinace vysadit a které složky snižovat. Léčba musí na měřené hodnoty tlaku reagovat.

? *poradna
pro vás :)*

Vážení čtenáři, své dotazy nám zasílejte na adresu redakce:

Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4

nebo e-mailem na adresy: dialog.cz@bbraun.com, dialog.sk@bbraun.com

nebo prostřednictvím internetu v poradně na www.ledviny.cz.

Dotazy můžete také předat personálu dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

**Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?
Navštivte stránky www.lepsipecz.cz**



S dcerou Sofií na Šumavě (2009)

Naučil jsem se postupovat trpělivě, malými krůčky!

Michal Jančařík, známá „rosnička“ televize Nova, moderátor a člověk mnoha zájmů. Pořadatel koncertů, divadelního minifestivalu, ale i vášnivý cyklista. A hlavně nezlomný optimista. Má za sebou opravdu krušný rok, ale dnes už svítá na lepší časy. V dětství mu lékaři diagnostikovali polycystickou chorobu ledvin, která měla v dospělosti za následek transplantaci. Ta se vydařila na výbornou, tělo reagovalo na novou ledvinu skvěle, ale přesto nastaly pooperační komplikace. Krev z prasklého aneurysmatu mu tlačila na míchu tak, že ochrnul. Dnes se učí znovu chodit a každý posun vpřed je novým malým vítězstvím.

Jak a kdy se u vás začalo onemocnění ledvin projevat?

Polycystickou chorobu ledvin mi našli náhodou, a to už v mých dvou letech. Nicméně mě to nijak neomezovalo a prakticky byl dlouhá léta klid. Selhávání ledvin a s tím spojené potíže nastaly až těsně před čtyřicítkou.

Protože se včas podařilo najít dárce, prodělal jste transplantaci. Jak dlouho jste na ni čekal?

Vzhledem k mé krevní skupině a dalším okolnostem lékaři odhadovali, že budu čekat asi půl roku. Ve výsledku jsem na vhodného dárce čekal jen zhruba pět týdnů, což považuji v tomto ohledu za velké štěstí.

Můžete popsat svoje osobní zkušenosti s dialýzou? Jak moc vás omezovala v soukromém a profesním životě?

Já byl na dialýze jen asi deset týdnů a měl jsem od předchozí operace, kdy mi odebírali ledvinu, na hrudi katetr. Nechal jsem si udělat píštěl, bylo to velmi pohodlné. Jak jsem říkal, předpoklad totiž byl zhruba půl roku do transplantace, ale vzhledem k rychlosti, se kterou se našel dárce, na ni vůbec nedošlo. Takže mě osobně dialýza nijak neobtěžovala.

Po transplantaci, která dopadla nadstandardně dobře, nastaly ale komplikace. Co se stalo?

Transplantace proběhla perfektně. Chtěl bych velice poděkovat transplantacnímu centru v Plzni, jmenovitě doc. Reisch-

govi, který se o mě dosud stará, a také operatérovi doc. Moláčkovi, který odvedl perfektní práci. Pátý den po transplantaci mi ale bohužel přímo u pátéře prasklo aneurysma (shluk cév) a vytékající krev utlačila míchu. Byl z toho velký malér. Na tělo byl vyvinut přílišný nápor – narkózy atd. Skončil jsem až na Metabolické jednotce intenzivní péče plzeňské FN a nebyť jejich dokonalé péče, už jsem tu taky nemusel být. Můj obrovský dík za všechny patří zejména panu doktorovi Radějovi. Přímo z něj sálal enormní zájem mi pomoci, a to mě neuvěřitelně nabíjelo. Staral se o mě nepřetržitě téměř dva měsíce, den co den. Na to se opravdu nedá zapomenout.

Před nedávnem jste opustil léčebnu v Kladrubech a jste konečně doma s rodinou. Jaké jsou prognózy lékařů a fyzioterapeutů?

Vzhledem k tomu, že mícha nebyla naštěstí přerušena, ale byla „pouze“ utlačena, je šance, že se díky intenzivní rehabilitaci vše podaří. Po pětíměsíčním pobytu v Kladrubech jsem byl doma jen pár dnů. Celý červenec pak moje intenzivní rehabilitace pokračovala, a to v nemocnici v Berouně. Srpnové dny budu ke své velké radosti trávit v domácím prostředí. Pokusím se tak alespoň částečně vynahradit svým dcerám ty dlouhé měsíce, kdy jsem doma nebyl téměř vůbec.

Jak tyto zdravotní potíže vnímá vaše rodina, vaše paní a dcery?

Moje manželka Diana je na-

prsto skvělá, dobře jsem si vybral ☺. Nejenže vše zvládá, mám tedy na mysli domácnost, děti a k tomu náročnou práci, ale ještě k tomu to dělá s úsměvem a grácií. Neuvěřitelně mě podporuje a je plná optimismu, táhne mě vpřed. Holčičky jsou ještě docela malé, je jim šest a osm let. Pochopitelně jim celá ta situace vrtá hlavou, je to pro ně stresující, což mě velmi mrzí.

Váš zdravotní stav měl určitě vliv na vaši práci. Máte představu, kdy se vrátíte k počasí?

Tady je třeba opět poděkovat a rád tak činím. TV Nova se ke mně totiž neotočila zády ani na okamžik. Naopak. Po celou dobu mé patálie mě plně podporuje a motivuje. A to včet-

ně možnosti mého návratu na obrazovku. Zkoušíme různé varianty, a v tuto chvíli ještě není jasné, do jakého formátu se na podzim, v podstatě rok od počátku neschopnosti, vrátím. Důležité ale je, že se vrátím a chci dělat co nejvíc věcí tak jako předtím.

Mimo jiných aktivit jste také pořadatelem úspěšných koncertů v synagoze. Převzal po vás někdo tuto činnost po dobu vaší léčby?

Koncerty v plzeňské Velké synagoze organizujeme od roku 2003. Mám nesmírně spolehlivou a schopnou kolegyni Hanku Kellermanovou, na kterou jsem přesunul většinu úkonů. Já dělám jen to, co je možné řešit po telefonu či pomocí počítače. Jedeme dál ▶



Moderování ve Velké synagoze v Plzni (2013)

a jsem na to hrdý. Na Vánoce budeme organizovat například koncert Kamila Střihavky nebo Hradišťanu a určitě toho bude už na podzim mnohem víc. Na konci srpna proběhne také oblíbený divadelní minifestival na zámku v Nebílověch. Ten organizujeme přibližně deset let a pokračujeme i letos, a to s hvězdami, jako je Simona Stašová, Karel Roden nebo Martin Stránský. Moc mě to těší a drží i psychicky. Těším se taky na to, že budu opět moderovat živé akce, to mě hodně baví. Mám plány v dabingu atd. Je toho dost.



Na projížďce v Plzni (2014)



Cesta po Tanzánii (2008)

Jak se cítíte? Psychika má určitě na úspěšnost vaší léčby vliv. Jste optimista?

Samozřejmě! Co jiného pro sebe, kromě fyzického tréninku, můžu udělat než se snažit udržet v psychické pohodě?! Moje motivace je převeliká, dokonce bych řekl trojnásobná. Jsou jí tři ženy mého života – manželka a moje dcerky ☺.

Jste také vášnivým cyklistou. Už máte plán na první cyklovýlet po úspěšné rehabilitaci?

Naučil jsem se postupovat trpělivě, malými krůčky, protože jinak to ani v mé situaci nejde. Takže zatím rozhodně plánuju elektrohandbike, abych svým holčičkám na Šumavě stačil. To je můj

plán pro nejbližší budoucnost.

Co byste poradil našim čtenářům jako motivaci? Co vás kromě vaší rodiny žene kupředu a pomáhá vám v těžkých chvílích?

Motivuje mě to nevzdat. Je to asi určitá mužská ambice – nevyměknout, překonat obtíže, nebýt za sraba, co to vzdá. Hodně mi v tom pomáhá četba. Za poslední rok jsem toho mnoho pochopil, v lečtém ohledu dokonce víc než za předchozích čtyřicet let. Uznávám psychosomatický pohled na věc a myslím si, že bez uzdravení duše nelze uzdravit tělo. Přesněji, že duši je třeba nastartovat a těžkou situaci vzít jako výzvu. Celou moji anabázi lze vnímat tak,

že musím tento životní úkol zvládnout, a tím se v životě posunout dál. Stát se tzv. „lepší“, což by se bez této výzvy zřejmě nikdy nestalo. Zrovna já osobně jsem měl tendenci ustrnout ve vlastním pohodlí. Každý fyzioterapeut vám řekne, že cvičení je maximálně polovina úspěchu – ta druhá je v hlavě. V Kladrubech bylo vidět na lidech, že se tím svým těžkým křížem opravdu trápí, a není divu. Chtěl bych načíst knížky, které považuju na duchovní cestě za důležité, a dostat je tak víc mezi tyto lidi. Cítím, že je to můj úkol.

*text Magdalena Bamboušková,
foto ze soukromého archivu
Michala Jančářika*

Co dělat na západní špici

Sicílie

ve městě Trapani a okolí

V minulém čísle Dialogu jste se mohli dočíst o zajímavé možnosti strávit dovolenou s dialýzou na západní Sicílii v oblasti města Trapani. V tomto článku se o tomto koutu Sicílie dozvíte více podrobností – o jeho turistických zajímavostech i o tom, jak se tu zorientovat a jak zde strávit příjemnou dovolenou.

Něco málo o ostrově

Ostrov Sicílie patří Itálii, i když má určitou autonomii. Mluví se zde pochopitelně italsky (a sicilsky). Hlavním městem je Palermo. Sicílie má asi 5 milionů obyvatel. Ostrov je hornatý a má na délku asi 280 km. Nejvyšší horou je činná sopka Etna (3 329 m n. m.), která se nachází u východního pobřeží. Je proto z Trapani na západě špatně dostupná, pokud si ovšem nepůjčíte auto a nesvedete neúprosný boj s místními řidiči o své místo na silnici. Hory se táhnou po celém ostrově a jsou většinou velmi strmé a suché, v západní části téměř bez lesního porostu. Tam, kde jsou pole, pěstují místní hlavně olivy, víno, mandle, citrusy a obilí. K Sicílii patří řada ostrovů. Mezi nejznámějšími připomeňme na severovýchodě Liparské ostrovy s činnými sopkami Stromboli a Vulcano. Na jihu pak Valleta a Pantelleria a na západě Egadské ostrovy.

Na co se připravit

Vzhledem k tomu, že Sicílie je jižní země v mnoha ohledech blízká Africe, nenechte se ve větších městech překvapit poněkud nečistým prostředím, občasným zápachem z popelnic a všeobecným nepořádkem. Patří to k místní kultuře a upřímně, bez toho by to nebyla Sicílie. S angličtinou je to také dost zlé. Nečekejte od řidiče autobusu,

prodavače či servírky snahu hovořit jinak než italsky. Ochota „nějak“ se domluvit je však veliká. V hotelích a v Trapani hojných informačních centrech angličtinou vládnou dobře.

Dopravit se na výlety mimo město je jistě nejjednodušší vypůjčeným autem. Chuť na jeho výpůjčku vás ale pravděpodobně přejde už cestou z letiště při pozorování sicilského způsobu pojetí silničních pravidel. Bliká se jen výjimečně, naopak se pravidelně troubí. Počet pruhů na silnici není nikdy ustálený, mění se podle situace, a parkuje se na těch nejnemožnějších místech. Ulice jsou tu často velmi úzké, a ve městech proto i jednosměrné. Nicméně místní zdejší situaci zvládají výborně a auta tu na silnicích plynou jako voda v řece. Pro výlety do okolí tedy volte raději autobus, vlak nebo kolo. Půjčoven kol je v Trapani několik (jeden den vyjde asi na 8 euro, elektrokolo asi na dvanáct).

Většina autobusů z Trapani odjíždí z přístavu nebo z autobusového nádraží hned vedle vlakového nádraží. Orientace v jízdních řádech autobusů vyžaduje bystrou hlavu, protože jsou povětšinou v italštině a také se těžko hledají. Na zastávkách jízdni řády často nejsou, a pokud jsou, zdaleka tam nejsou uvedeny všechny zastávky. Autobusy jezdí poměrně přesně

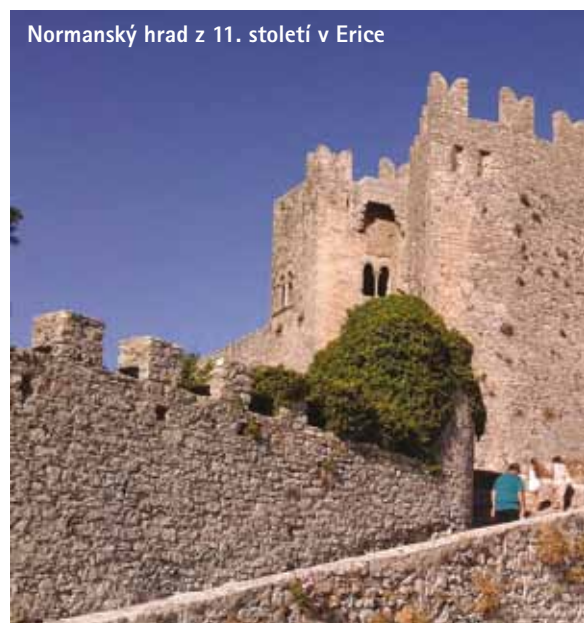


Katedrála Santa Vergine Maria Assunta v Palermu

a na menších zastávkách stává na znamení. Jízdenky se kupují někde poblíž zastávek v trafikách, obchodech a podobně (zvenku bývá místo označeno cedulí v italštině) nebo i v autobuse (záleží na společnosti). Vlaky jezdí z Trapani méně často, a jsou



Botanická zahrada Orto Botanico v Palermu



Normanský hrad z 11. století v Erice



možná i proto málo využívány. Nádraží působí poloopuštěným dojmem.

Podnebí na západě Sicílie je velmi horké a suché. V létě se připravte na obvyklé teploty přes 35 °C, tropické noci a žádný déšť. Klimatizace je v tomto období pro Středo-

evropana holou nutností alespoň v noci. Vegetace je v nezavlažovaných místech zcela suchá, a tak není náhoda spatřit na polích a stráních hor rozsáhlé požáry, které hasí požární letadla vodou z moře. Chladivého stínu stromů je i ve městech

málo a není se kam skrýt. Sicilané se tomuto horkému podnebí přizpůsobili a jednoduše od 13 do 17 hodin nevycházejí ven – mají siestu. Obchody, restaurace, kavárny se zavřou a odpočívá se v chládku. Život začíná večer. Přizpůsobte se tomuto rytmu. Ušetříte si řadu zklamání, roztrpčení a také únavu, spáleniny a vyčerpání.

Sicílie je také neslavně známá zločineckou organizací – mafií. Té se ale jako obyčejní turisté skutečně obávat nemusíte. Stará se sama o sebe a působí na úrovni politicko-podnikatelské. Její činnost se podepisuje spíše na celkovém stavu hospodářství a pomalém rozvoji i přes vydatné dotace z EU a Říma.

Trapani

Na západě Sicílie je hlavním městem oblasti již zmiňovaný přístav Trapani. Leží na samé špičce ostrova na relativně úzkém výběžku do moře. Ve městě žije asi 70 tisíc obyvatel. Historické centrum se nachází v okolí přístavu. Ten je nyní využíván především jako místo, odkud vyrážejí výletní lodě a trajekty na Egadské ostrovy, zdejší největší turistickou atrakci. V přístavu je několik mol pro soukromé lodě a rybářské čluny. Samozřejmě nechybí pravidelný ranní rybí trh, kde můžete koupit třeba právě uloveného tuňáka (Trapani je známo



Dórský chrám v Segestě

také tradičním lovem těchto ryb). Zkuste si někdy ráno přivstat a jít se sem podívat.

Historické centrum města tvoří staré propletené uličky s kamennou dlažbou. Večer zde najdete množství restaurací, barů, obchodů se stánky se zmrzlinou (v období odpolední siesty je většina podniků zavřená). Turisticky nejzajímavější a nejušnější je ulice Corso Vittorio Emanuele. Tady stojí také několik významnějších památek, jako je hlavní městská katedrála (Cattedrale di San Lorenzo) či nepřehlédnutelný palác (Palazzo Cavaretta) se dvěma výraznými věžními hodinami, který ulici uzaví-

rá. Dnes v něm sídlí správa města. Jinak město není příliš zajímavé a chápejte ho spíše jako místo, odkud se dá výborně vyrazet na výlety do okolí.

Městské písčité široké pláže jsou na severní straně hned za posledními domy. Velká část pláží je osazena slunečníky v několika řadách, vybavená restauracemi s poněkud hlasitější hudbou, různými atrakcemi a o víkendech plně obležená lidmi. Pro milovníky čistého moře, skalnatého pobřeží plného života a blízkého stínu stromů to však není zrovna to pravé místo ke koupání. Zajděte si sem raději ve-

čer nebo ráno, to je i přijatelnější venkovní teplota. Na jižní straně města pláže nehledejte. Zde se nachází jednak průmyslová zóna, ale hlavně velké solné laguny.

Trapani a sůl

V Trapani se získává sůl odpařováním z mořské vody už od dob, kdy město obsadili Féničané. Zdejší sůl je velmi kvalitní, prý nejlepší v celé Itálii. Je významným zdrojem příjmů místní ekonomiky. Ne nadarmo se městu říká Città del Sale – Město soli. Nedaleko vesnice Nubia, uprostřed jižně položených lagun, je velmi zajímavé muzeum soli (Museo del Sale di Nubia), po němž vás provede anglicky mluvící průvodce. Toto místo stojí za návštěvu! Projdete se mezi lagunami, seznámíte se s technologií výroby a nějakou sůl si i koupíte. Laguny s vyšší koncentrací soli mají zvláštní fotogenické růžové zabarvení. Celá oblast je také vyhlášena jako přírodní rezervace – je to významná tahová zastávka ptáků. Pravidelně se tu objevují například plameňáci. Kulisu solných lagun dotvářejí staré kamenné mlýny, kterými se dříve přečerpávala voda mezi lagunami a mlela se v nich sůl. Nejlepší způsob, jak se do muzea dostat, je na kole. Veřejná doprava sem bohužel nejedí. Muzeum je asi 10 kilometrů vzdálené a hravě do něj dojedete na vypůjčeném kole. Cesta vede pořád po rovině a mapou vás vybaví v půjčovně kol.

Erice

Místo, jež vás určitě zaujme už z letadla při přeletu a které budete jistě chtít navštívit, je impozantní skalnatý kopec s městem na vrcholu v těsné blízkosti Trapani. Ve výšce 751 m n. m. se zde rozkládá staré, malebné středověké městečko z dob řecké kolonizace – Erice. Toto město bývá díky zachovalosti staré zástavby a četnosti architektonických památek považováno za jedno z nejkrásnějších na Sicílii. Mezi nejvýznamnější památky patří normanský hrad z 11. století známý jako Castello di Venere a katedrála Nanebevzetí Panny Marie (Duomo dell'Assunta).



Malebné uličky v Erice

Erice je velmi dobře dostupné kabinovou lanovkou přímo z Trapani (k dolní stanici jezdí linka č. 21 nebo 23). Abyste se dostali na vrchol, lze doporučit i cestu autobusem, který vyjíždí několikrát denně z přístavu. Cesta je sice podstatně delší, ale za to si cestou nahoru prohlédnete i městečko Valderice a užijete si vzrušující cestu prudkými serpentýnami a dech beroucí výhledy. Jak už jsem se zmínil, město je více než o 700 metrů výš než Trapani, počítejte proto s tím, že je zde také citelně chladněji a často je celý vrchol zahalen v mracích. V letním období je výlet do Erice velmi příjemným osvěžením. Úžasné je navštívit město také večer (lanovka v sezoně jezdí až do 23.00 hod.).

Egadské ostrovy

Egadské ostrovy zahrnují tři hlavní ostrovy – Favignana, Marettimo a Levanzo – rozkládající se asi 20 kilometrů západně od Trapani. Denně na ně jezdí množství výletních lodí právě z Trapani. Můžete si vybrat buď jen cestu rychlou křídlovou lodí tam a zpět, nebo využít některou z četných nabídek celodenních výletů s programem a často i obědem na palubě lodi (kolem 40 euro). Největším a asi také nejnavštěvovanějším ostrovem je Favig-



Návštěvní centrum v přírodní rezervaci v oblasti solných lagun

nana. Zde najdeme malebné stejnojmenné městečko, odkud se dá ostrov objet turistickým vláčkem. Povrch ostrova je členitý s množstvím jeskyní. Zajímavé je také muzeum Ex Stabilimento Florio – bývalá továrna na tuňákové konzervy. Na ostrově Levanzo stojí za to navštívit jeskyni (Grotta del Genovese) s prastarými skalními nástěnnými kresbami. Marretimo je nejvzdálenější ostrov, a je také proto nejméně navštěvovaný. Tady se vám bude lí-

bit, pokud hledáte klid a trochu samoty. Na všech ostrovech se pak nabízí úžasné koupání v neuvěřitelně čisté modré vodě.

San Vito Lo Capo

Pěkný výlet lodí se dá absolvovat také z nedalekého města San Vito Lo Capo, kam jezdí z přístavu autobusy (zpáteční jízdenka stojí 8 euro). Odtud denně vyráží malé výletní čluny na plavby podél pobřeží okolo nejstarší a prý nejkrásnější rezervace Sicílie Riserva Naturale dello Zingaro (výlet stojí kolem 25 eur). Lodě plují ke staré, malebné rybářské vesničce Scopello, kde je možnost úžasného koupání v průzračné vodě přímo z lodi. Na břeh se ale při tomto výletě nedostanete...

Antické památky – Segesta

Výborným půldenním výletem z Trapani je návštěva archeologického parku Segesta. Vydejte se asi 40 kilometrů do vnitrozemí na kopec Monte Barbaro, kde se ve výšce 305 metrů nad mořem rozkládají zbytky starověkého města. Dostanete se sem snadno autobusem, který jezdí několikrát denně (zpáteční jízdenka stojí 6,60 euro). Ten vás doveze na parkoviště s návštěvníckým centrem a občerstvením. Odtud jezdí malý autobus na vrchol kopce (1,5 euro), kde je



Těžba soli ze solných lagun

malé antické divadlo s neopakovatelným výhledem do krajiny. Nahoru se dá jít i pěšky, ale horko a absence jakéhokoliv stínu stromů vás zřejmě rychle přesvědčí, abyste raději využili autobus. Zpět dolů na parkoviště však doporučuji sejít pěšky a navštívit přitom několik menších památek a také si zažít zdejší zvláštní atmosféru, vyprahlou, suchou krajinu a výhledy do okolí. K nejznámější památce Segesty, působivému a dobře zachovanému, leč nikdy nedosta-

věnému dórskému chrámu z konce 5. století př. n. l., si z parkoviště vyšlápnete pěšky asi 10 minut do mírného kopce. Chrám má úctyhodné rozměry 21 x 56 metrů, po obvodě s 6 sloupy na šířku a 14 na délku. Vyčutnejte si pohled na něj z laviček ve stínu stromů na malém návrší nad ním.

Palermo

Co by to bylo za dovolenou na Sicílii, kdybyste se nepodívali do hlavního města, le-

gendárního Palerma? Město je od Trapani vzdáleno asi 80 kilometrů vzdušnou čarou. Leží na konci nádherného údolí Conca d'Oro (Zlatá mušle) u moře. Při toulkách po městě se vám bude hodit nějaká jednoduchá mapka, kterou dostanete v každé informační kanceláři zdarma. Centrum Palerma tvoří hlavně spletné úzké středověké uličky. Rušné město vás možná překvapí svou omšelostí, dopravním chaosem a orientálním nádechem. Výčet památek Palerma je snad nekonečný. Za jednodenní výlet se dá ale stihnout mnohé. Prohlídku můžete zahájit návštěvou pouličních trhů hned u nádraží, pak se uličkami propleťte k Normanskému paláci (Palazzo dei Normanni) a posléze se vydejte do nedaleké katedrály Santa Vergine Maria Assunta z 2. poloviny 12. století (vstup zdarma). Ujít byste si neměli nechat ani procházku po rušné turistické ulici Corso Vittorio Emanuele s množstvím obchůdků se suvenýry, tradičními výrobky a nespočtem příležitostí k občerstvení. Odpočinout si od ruchu města můžete v několika parcích. Příjemné je strávit nějaký čas v rozlehlé, staré botanické zahradě Orto Botanico.

Z Trapani do Palerma je velmi dobré autobusové spojení. Autobusy vyjíždějí z přístavu mnohokrát denně. Jízdenku si kupte před odjezdem v informační kanceláři naproti zastávce (zpáteční stojí asi 15 euro). Autobus vás za dvě hodiny dopraví do centra Palerma na autobusové nádraží, odkud můžete hned zahájit pěší prohlídku města.

Trapani možná není nejlepší místo na koupání, ale určitě je to výborné místo k poznávání života, historie a přírody Sicílie. Bude se vám tu líbit, pokud hledáte trochu cestovatelského vzrušení, baví vás pozorovat běžný život a návyky místních a chcete poznat zemi takovou, jaká je, a ne jak ji představují katalogy cestovních kanceláří. Západ Sicílie určitě stojí za návštěvu.

*Mgr. Petr Pavelčík,
DS Uherské Hradiště*



Vegetace na úbočích hor je často spalována požáry



Pobřeží rezervace Sicílie Riserva Naturale dello Zingaro

Páteř, pilíř lidského těla

Páteř má paměť jako slon. Nezapomene ani na jedno pootočení nebo shýbnutí. Zapamatuje si, kolikrát jsme zvedli těžké břemeno s ohnutými zády i jestli si mobilní telefon přidržujeme mezi bradou a ramenem. Do páteře se bolestivým písmem zapíše stres i ochablé povalování před televizí. Nikdy ale není pozdě osvojit si nové zvyky, díky nimž páteř pookřeje a odmění se nám.

Chcete-li, aby se páteř stala spolehlivou osou vašeho života, pamatujte na několik poměrně jednoduchých zásad. Začneme tou nejběžnější činností – sezením. Usazení na židli nebo ve fotelu trávíme dobrou třetinu života. Umíme ale opravdu sedět jako „profesionálové“? Při správném posedu jsou nohy ohnuté v pravém úhlu a záda opřena o celou plochu opěradla. Ideální je, pokud opěradlo židle kopíruje tvar zad. Zlovykem je dávat si nohu přes nohu.

Při práci u počítače by měly být lokty ohnuté v pravém

Nezapomínejte každé dvě hodiny vstát od stolu, protáhnout se a zakroužit hlavou. Pokud při práci zvládnete sedět na velkém rehabilitačním míči, budete díky neustálým vyrovnávacím pohybům posilovat zádové svalstvo.

úhlu u těla a oči v jedné rovině s monitorem nebo lehce nad ním. Myš je třeba umístit těsně vedle klávesnice. Při pohybu myši nezvedejte loket ani rameno a monitor umístěte před sebe, abyste se nemuseli otáčet

do strany. Pokud na monitor mžouráte a musíte se k němu naklánět, zbytečně tak namáháte krční páteř. V takovém případě navštivte co nejdříve očního lékaře. Nové brýle prospějí nejen vašemu zraku, ale i páteři.

Každý si lehne, jak si ustele

Druhou třetinu života trávíme v poduškách. Máte-li se ale ráno probudit svěží, musíte uléhat do vhodně upraveného lůžka. Na péřové polštáře po babičce raději zapomeňte.

Co bylo dřív výrazem blahobytu, vám dnes půjde doslova po krku. Naučte se spát na malém, ale pevném polštářku, kterým krční páteř podložíte. Dobrou volbou je i speciální ortopedický zdravotní polštář s výměnnými válci, který krční páteři zajistí dostatečnou oporu.

Důležitá je také matrace. Ta nemusí být za každou cenu polohovací a při jejím výběru se doporučuje zlatá středná cesta. Je lepší spíše tvrdší než měkkí. Otestovat správnou tvrdost matrace je snadné. Pokud se do ní při ulehnutí zaboří ra-



Když nás chytanou plotýnky

Záda občas pobolívají každého z nás. Když se ale jednoho dne shýbneme a „chytnou nás plotýnky“, potom poznáme, co je to skutečná bolest. Do beder jako by nám někdo zabodl rozžhavený trojzubec a ještě s ním pootočil... Co se v tu chvíli vlastně stane? Ploténky jsou nárazníkovou zónou, takovým polštářem, mezi dvěma sousedícími obratli. Jak ploténka stárne a opotřebovává se, ztrácí vodu a výšku. Ve vazivovém obalu se vytvoří trhlinka a měkké jádro ploténky vyhřezne do páteřního kanálu, kde začne tlačit na nervy. To právě vyvolává tu pekelnou bolest zad, která se v případě plotének bederní páteře šíří i do dolních končetin. V oblasti krční páteře vede výhřez ploténky k bolestem vystřelujícím do horní končetiny, brnění a mravenčení.

Lůžko pro průměrně vysokého člověka by mělo být minimálně 195 cm dlouhé a nejméně 50 cm vysoké.

meno a bok tak hluboko, aby byla páteř ve vodorovné poloze, potom jste narazili na tu pravou.

Obvyklou chybou je spát na břiše. Zkuste se spíš obrátit na bok a mezi kolena si vložit polštář. Tato poloha podpoří správné prohnutí bederní klenby. A spí-li se vám lépe na zádech, nezapomeňte nadzdvihnout kolena a sevřít mezi nimi příkrývku.

Krok za krokem ke zdravé páteři

Chodte, jako by vám patřil svět - tělo vzpřímené a krk vytažený z ramenou. I když vám to zkraje přijde poněkud nezvyklé, zkuste při chůzi vědomě zapojovat hýždě a břišní svaly. Jejich stažením dosáhnete podsazení pánve a zmenšení prohnutí v bederní páteři.

Dbejte také na vhodné obutí. Není ani tak důležité, jestli vám druzí budou elegantní botku závidět, ale to, jestli vám boty umožní zdravou chůzi. Neustálé nošení vysokých podpatků, ale i bot bez podpatku škodí pře-

vším bederní páteři. Ideální je boty a výšky podpatků střídat. A máte-li nohy ploché, poříďte si do bot speciální vložky.

Když se zastavíte a stojíte, vyvarujte se obvyklé chyby a nevystrkujte břicho. Budete-li to dělat, zatížíte tím záda a povede to k oslabení šikmých břišních svalů. Vzpřímený postoj by měl vypadat tak, že držíte hlavu nad rameny a ramena nad kyčlemi.

Dejte si pozor i na zvedání těžkých věcí ze země. Je sice hezké předvést, jací jsme jurové a jakou máme páru, musíme to ale udělat tak, abychom potom nemuseli chodit v ne-

dobrovolném předklonu. Když chcete něco těžkého zvednout, pokrčíte nohy v kolenu, uchopíte předmět oběma rukama a zvedáte ho pohybem nohou (jako výtah). Při tomto pohybu zapojte břišní svaly a hýždě, těžká břemena nezvedejte švihem těla. Stejně postupujte i v případě, že těžkou věc pokládáte na zem.

Nesnažte se změnit svůj život z jedné vody načisto. Vyberte si zásadu, s jejímž dodržováním začnete ještě dnes, a postupně přidávejte další. Důležité je vytrvat. Kapka za kapkou nakonec vyhloubí studnu.

Aby záda nebolela posilování – tipy na nejlepší cviky

Zádové svaly mají tendenci ochabovat, proto je nutné je posílit. Pravidelné protahování a posilování těla je nejlepší prevencí nepříjemností se zády, které trápí dnes téměř každého. Nestačí ale posilovat jen zádové svaly, ale také hluboké břišní svaly, které pomáhají držet páteř vzpřímenou. Zacvičte si tyto jednoduché posilovací cviky několikrát do týdne a uvidíte, že trápení s bolavými zády se stane minulostí.

Cvik č. 1

Klekněte si na podložku a dlaně opřete o zem. S výdechem zvedejte pomalu pravou ruku vzhůru ke stropu, až kam vám to flexibilita umožní. V krajní poloze deset vteřin vydržte a poté vraťte dlaň zpět na podložku. Vyměňte ruce a zopakujte alespoň pětkrát. Posílíte svaly mezi lopatkami, ale také svaly kolem ramenních kloubů. Po celou dobu cvičení se snažte nechat ramena daleko od uší.



Cvik č. 2

Lehněte si na podložku na břicho. Nohy nechte volně ležet na zemi, ruce položte pod čelo. S výdechem zvedněte horní polovinu těla od podložky asi patnáct centimetrů, chvílku vydržte a poté se vraťte zpátky do výchozí polohy. Nohy během cvičení neodlepujte od podložky. Tímto cvičením posílíte svaly vašich beder. Cvičení můžete obměnit tak, že v horní poloze přidáte jemný úklon na pravou i na levou stranu a až poté se položíte zpět na podložku.



Cvičte, cvičte a cvičte

Účinný systém dvakrát esovitě prohnuté páteře je udržován ve správném postavení zádočným svalstvem. Sval, který neprocvičujeme, ale ochabuje. Proto je tak důležitá „cvičit, cvičit a cvičit“, říká MUDr. Kristína Kozelnická z Kliniky spondylochirurgie Fakultní nemocnice v Motole. A sama jde příkladem: „Tancuji salsu. Tu miluji. Je také výborná pro páteř. Cvičím jógu i pilates. Jsem bývalá plavkyně, takže chodím i do bazénu. A pak mi pomáhá běhání, které mne nesmírně baví.“

Pamatujte také, že páteř musí vláčet každé kilo navíc 24 hodin denně. Zhubnete-li při sportování nějaké to deko, páteř pookřeje. Nadbytečná kila stlačují ploténky, přetěžují klouby a jsou na překážku i při pohybu a cvičení.

Hýbejte se hlavně rozumně a pravidelně. Vyberte si pohyb, který vám dělá radost. Chodte, plavte, jezděte na kole. Máte-li rádi sport, který není pro páteř zrovna ideální (například tenis), rozhodně se ho nemusíte vzdát. Zkuste ho ale vyvážit jiným, páteři prospěšným sportem (například plaváním) a tré-

Zásady cvičení

- Cvičte pomalu a cviky provádějte tahem, nikoli švihem.
- Cviky nesmí vyvolávat bolest. Pokud vás cvik bolí, raději ho vynechte.
- Mezi jednotlivými cviky dělejte 10vteřinové pauzy.
- Během cvičení pravidelně dýchejte a nezadržujte dech.
- Každý cvik opakujte 5krát a počet opakování postupně zvyšujte.
- Cvičte pravidelně několikrát denně.

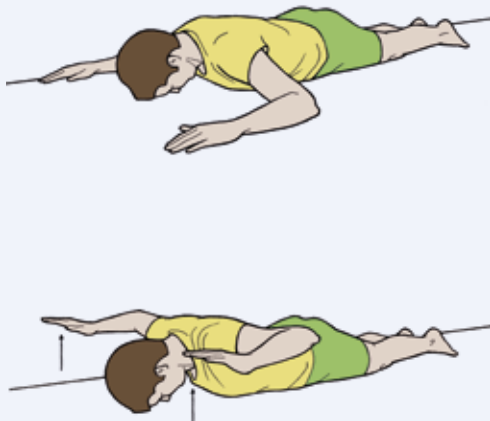
nujte raději pod dohledem odborníka. Dalšími vhodnými sporty jsou nordic walking, jízda na kole či rotopedu a v zimě běh na lyžích. Sportujte spíše rekreačně a po pohybové aktivitě nezapomínejte relaxovat.

Zdraví zad můžete ovšem udržovat a zlepšovat i prostřednictvím speciálních cviků. Jejich výhodou je, že je lze provádět prakticky kdykoliv a kdekoliv, stačí prostě vstát ze židle.

redakce Dialogu

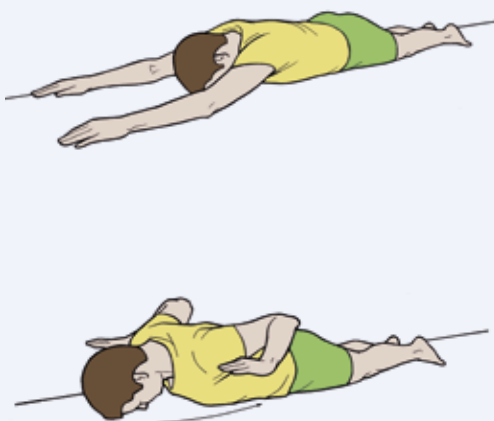
Cvik č. 3

Zůstaňte ležet na zemi na břiše. Čelo opřete o podložku, ruce upažte do stran a pokrčte lokty tak, aby v nich vznikl pravý úhel (do svícnu). S výdechem zvedejte lokty vzhůru ke stropu, kam až to bude možné. Cvičte pomalu a v krajní pozici vydržte alespoň pět vteřin. Těmito cviky intenzivně posilujete mezilopatkové svaly.



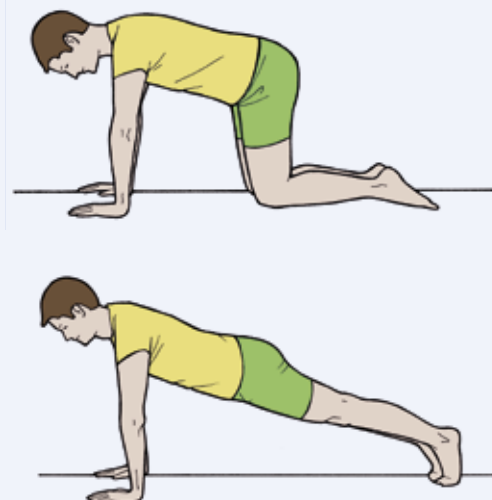
Cvik č. 4

Vleže na břiše vzpažte s nádechem obě ruce nad hlavu a s výdechem stáhněte lokty dolů, za vaše lopatky, jako byste chtěli spojit lokty za zády. Hlavu nechte buď čelem položenou na podložce, nebo ji nadzvedněte kousek nad zem. Cvičte pomalu, v rytmu vašeho dechu.



Cvik č. 5

Klekněte si na kolena, dlaně opřete o podložku. Srovnejte krční páteř, aby byla prodloužením zad, neprohýbejte se v bedrech. Natáhněte dozadu pravou i levou nohu tak, aby vaše ramena, boky a kotníky tvořily přímku. Snažte se neprohýbat, ani nezvedat boky ke stropu. V pozici prkna vydržte alespoň dvacet vteřin, poté se vraťte zpět do kleku. Tento cvik je velmi vhodný pro komplexní posílení hlubokých břišních svalů, svalů podél páteře, ale také vašich paží.



S peritoneální dialýzou je člověk více pánem svého času

Peritoneální neboli břišní dialýzou nahrazuje selhanou funkci ledvin v České republice jen zhruba 8 % pacientů, ačkoliv se touto metodou ve srovnatelně rozvinutých zemích léčí až trojnásobek pacientů. „Efektivita této metody je obdobná jako u rozšířené hemodialýzy. Je spolehlivá a bezpečná a přináší pacientům řadu výhod. Osvětě se naše dialyzační střediska věnují již několik let,“ říká MUDr. Vladimír Vojanec, primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bulovka. Peritoneální dialýzu u nás využívají spíše mladší pacienti a provádějí si ji většinou sami doma. „Nedokázal jsem si představit dlouhé hodiny nečinnosti na dialyzačním středisku připojený na mašinu,“ říká pětáctýřicetiletý Luboš Bradáč, který si domácí peritoneální dialýzu zvolil.

Těžké začátky: Poprat se s osudem a chtít se o sebe postarat

Luboš Bradáč se peritoneální dialýzou léčí od února. Byl

řidičem kamionu a v pětáctýřiceti letech si řekl, že by si mohl zajít na důkladnější preventivní prohlídku, že ji stejně potřebuje kvůli práci. V krvi měl abnormálně velké množ-

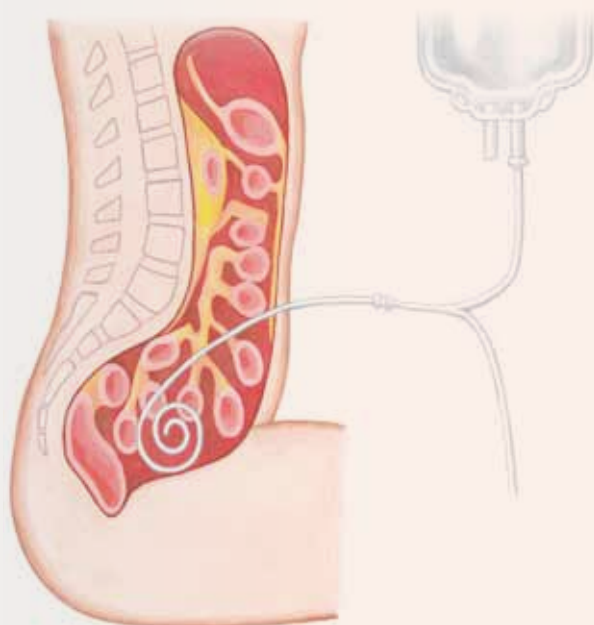
ství kreatininu – a následovala nefrologická poradna. Selhávající ledviny nevarují bolesti, a tak o svém vážném problému předem nevěděl a zaskočilo ho to, stejně jako řadu dalších pa-

cientů. Před Vánocemi mu lékaři voperovali katetr a od začátku února se dialyzuje.

„Na dialyzačním středisku B. Braun Avitum Bulovka mě seznámili s oběma variantami



Foto ze soukromého archivu L. Bradáče



PERITONEÁLNÍ DIALÝZA

- je jednou z metod nahrazujících funkci ledvin, vedle transplantace ledvin a hemodialýzy
- pacient si ji provádí zpravidla sám v domácím prostředí
- do dutiny břišní jsou při ní katetrem napuštěny zpravidla 1,5 až dva litry dialyzačního roztoku a přes membránu pobřišnice, zvanou peritoneum, pak do roztoku přejdou odpadní látky z krve a jsou s roztokem zase z těla vypuštěny
- pacient se sám dialyzuje, například po čtyřech až šesti hodinách, samotná výměna roztoku zde trvá půl hodiny čistého času bez dezinfekce a dalších příprav
- vedle metody ručních výměn také existuje automatizovaná PD, kdy výměny provádí automat v průběhu noci
- na spolupráci a zodpovědný přístup pacienta je tu kladen velký důraz – pacient by měl předcházet možnému zánětu pobřišnice, jejíž dobrá funkce je u této metody klíčová, musí umět včas rozpoznat příznaky problému a informovat lékaře
- peritoneální dialýzu většinou využívají mladší aktivnější pacienti
- pacienti zůstávají u této metody průměrně pět až sedm let, ale existují i takoví, kteří se takto dialyzují například již sedmnáct let



” Nedokázal jsem si představit dlouhé hodiny nečinnosti na dialyzačním středisku připojený na mašinu.

Důslednost a pečlivost musí být součástí denního pořádku

Doma má Luboš na dialýzu vyhrazenou jednu místnost, kterou využívá sám a kde se snaží zachovávat vše čisté a sterilní. „Metodu peritoneální dialýzy volí většinou mladší aktivní lidé, kteří chtějí větší svobodu a nezávislost. Absolutních kontraindikací není mnoho. Patří mezi ně anatomické abnormality neumožňující zavést katetr nebo provádět výměny a dále neoperabilní kýly. Relativních kontraindikací je daleko více, a proto je potřeba u každého pacienta postupovat vždy individuálně s přihlédnutím k přidruženým onemocněním a jejich aktivitě. Klíčová je edukace pacienta, případně i jeho rodinného příslušníka. Pacient ale musí být velmi pečlivý a důsledný v péči o sebe sama, aby zabránil komplikacím z infekcí a nepřivodil si peritonitidu,“ říká MUDr. Vladimír Vojanec. V podmínkách současného rozvinutého zdravotnictví se ale dialýzy dožívá i řada starších pacientů, kteří se takových komplikací a zodpovědnosti obávají, vlastní výměnu by třeba ani nezvládli, a proto o této metodě ani neuvažují.

– s hemodialýzou i peritoneální dialýzou. Zvolil jsem si tu peritoneální, protože si ji můžu dělat sám doma. Neumím si představit to dlouhé ležení na středisku. Jsem zvyklý pořádek něco dělat,“ komentuje Luboš svou volbu. Nyní se sám dialyzuje již bezmála půl roku a má průběžně dobré výsledky. „Jako každé začátky i tohle bylo těžké,“ říká. „Nemohl jsem pokračovat ve svém povolání. Dialyzuji se každé čtyři hodiny, a když jsem pak plný tekutiny, jsem citlivý na otřesy, což je u řidiče kamionu na našich silnicích docela problém. Na začátku jsem dokonce využil pomoci psychologa, ale teď už jsem se se změnou smířil a jsem rád, že nemusím docházet na dialyzační středisko a dlouho tam vylehávat,“ říká Luboš.

MUDr. Vojanec ale říká, že „pro tyto pacienty je v současné době možno zajistit tzv. asistenci při výměně roztoků, a to sestrou domácí péče. Z perspektivy pacienta to přináší velké benefity. Méně mobilní člověk se může dialyzovat v domácím prostředí a nemusí podstupovat opakované transporty na středisko. Naopak aktivní člověk si může udělat vlastní časový rozvrh a v případě potřeby se může dialyzovat i v noci v době spánku, čímž si vytvoří prostor během dne,“ říká MUDr. Vojanec.

Sebepřijetí se vším, co s nemocí souvisí, je prvním krokem ke kvalitnímu životu

Ať už se člověk dialyzuje doma, nebo na středisku, zůstává trvale v život ohrožujícím stavu a hodně záleží na tom, jaké postoje k problému zaujme. Průběžných malých či větších nepříjemností se však nevyvaruje. „Doma se dialyzuji po čtyřech hodinách. To je výhoda. Nevýhodou je, že nemůžu nic těžkého zvedat – byl jsem zvyklý dělat hlavně rukama a špatně se mi teď hledá nějaká jiná alternativa. Snažím se být užitečný v našem domku, brousím si tu prkýnka

a pokouším se něco vyrábět,“ popisuje Luboš svou životní změnu. Podpora rodiny a přátel je také důležitá. „Doma mě zastoupí v tom, co nemůžu dělat, ale jsem vděčný, že mě jinak berou normálně jako dřív,“ říká Luboš. Rakouský neurolog a psychiatr Viktor Frankl, známý svou „léčbou smyslem“, pojmenoval ve své logoterapii několik druhů lidských hodnot, z nichž ty postoje je možné praktikovat v každém stavu a pomáhají například pacientům v terminálním stadiu onkologického onemocnění. Jejich součástí jsou pokora, vnímavost, vděčnost a vůle prožívat radost. Nedávno vyprávěla jedna česká dobrovolnice o své zkušenosti z Nigérie. Tamní Afričané, v mnoha aspektech života sužováni nouzí, prý nalézají radost tam, kde by ji Evropan neuměl prožít. Vyprávěla o jedné ženě, která ze svého políčka sklídila kyblík hořčičného semínka a cestou domů ho rozsypala. Podařilo se jí posbírat polovinu obsahu a zareagovala nečekaně – zářila štěstím a hlaholila, jakou má radost z toho, že si odnesla aspoň tu polovinu. A podobně vidí svůj život i peritoneálně dialyzovaný pacient Luboš.

redakce Dialogu



Chceme-li prospět svému srdci a cévám, potom bychom neměli zapomínat na pravidelný pohyb a nízkokalorickou stravu. Obecně se za velmi zdravou považuje středomořská dieta, ale ještě prospěšnější je tradiční strava na ostrově Okinawa nebo na Islandu. Navíc můžeme do jídelníčku zařadit i některé potraviny, které se na úpravě hodnot krevních tuků přímo podílejí. Snižují „zlý“ LDL cholesterol, a naopak zvyšují některé frakce „dobrého“ HDL cholesterolu. Takové působení je velmi podobné účinku léků snižujících cholesterol – fibrátů a statinů. Tyto léky ovšem nejsou bez vedlejších účinků, a tak podpora přírodních způsobů snižování LDL cholesterolu je jistě dobrou alternativou.

Hladinu krevních tuků lze snížit i prostřednictvím produktů obsahujících rozpustnou i nerozpustnou vlákninu, která ve střevě váže tuky, a zabraňuje tak jejich vstřebávání. Jiné potraviny obsahují

Osm potravin, které pomáhají snižovat cholesterol

nenasycené mastné kyseliny, které přímo upravují množství a složení LDL cholesterolu.

Také rostlinné steroly a stanoly působí proti vstřebávání

cholesterolu a jeho prekurzorů. Tyto látky obsahují zejména tyto potraviny:

- obiloviny, zejména oves,
- fazole a luštěniny obecně,

- sojové boby,
- čerstvé ořechy,
- rostlinné steroly a stanoly (jsou používány k obohacení potravin),
- rybí olej, resp. výrobky z ryb,
- baklažány,
- citrusové a lesní plody, jablka pro obsah pektinu,
- doplňky stravy s vlákninou (např. Psyllium).

(Jedná se o obecné doporučení. Pacienti s onemocněním ledvin by se například kvůli obsahu fosfátů měli vyhýbat rybám a luštěninám.)

Naopak nezdravé a LDL cholesterol zvyšující potraviny jsou:

- polysaturované tuky obsažené v červeném masu a tučných mléčných výrobcích,
- z rostlinných olejů pak hlavně kokosový a palmový olej,
- trans tuky vznikající ztužováním rostlinných olejů pomocí vodíku (hydrogenací) a také při tepelné úpravě.

*Podle edukačních materiálů
Harvard Medical School
připravil MUDr. Lukáš Svoboda*

ČESKÁ SPOLEČNOST PRO ATEROSKLERÓZU (www.athero.cz)
K PREVENCI KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Přehled hlavních doporučení ke změně diety v prevenci a léčbě kardiovaskulárních onemocnění:

- denní příjem nasycených mastných kyselin v dietě by neměl přesáhnout 10% celkového denního energetického příjmu; měly by být nahrazovány tuky s obsahem polynenasycených mastných kyselin,
- < 5g soli denně,
- 30–45g vlákniny denně z celozrnných produktů, ovoce a zeleniny,
- 200g ovoce denně (2–3 porce),
- 200g zeleniny denně (2–3 porce),
- rybí pokrmy alespoň dvakrát týdně,
- dvě sklenky alkoholických nápojů (20g) denně pro muže a jedna sklenka (10g) pro ženy.

Rimini v zimě

Petr Borkovec

S amozřejmě, že jsme do Rimini nezajeli. Přestože leží docela blízko a přestože je to skutečný, velký a starý město – tak jako třeba Padova, Bologna, Cesena, nebo nedejbože Florencie. Ani v jednom z nich jsme nikdy nebyli, protože, jak neúnavně opakuje moje žena, je moc vedro a je to moc drahý. Nepomohlo ani to, že máme začátek prosince, tudíž dávno po sezóně a po vedru. U Benátek jsme uhnuli na Via Romea, což je sice hodně stará pobřežní silnice, ale vypadá to tam jako když projíždíte mezi nekonečným procesím různobarevných a na tisíc způsobů otřískaných garáží (mezi nima sem tam pumpa a bar, obvykle pohromadě) – a odtud šup po ní silničkou do našeho lida. Takže zase nebude nic, žádná rušná piazza s medicéjskyma palácema, žádný ústřice a tygří krevety v restauraci a drinky u kamenného mola s výhledem na vinice – tak alespoň ten titul už necháme.

Isabela celou cestu spala. Když nespala, zabývala se telefonem, kterým se starostlivě zabývá od deseti let. Teď je jí sedmnáct. Ačkoli mi Alice před cestou pošeptala, že tentokrát musíme být mimořádně tolerantní, protože je to pravděpodobně naposledy, kdy s námi naše dcera sama jede do Itálie, u opatství Pomposa jí za volantem došla trpělivost (už od rakouských hranic se s Isabelou snažila zahájit rozhovor na jakékoli téma), zabrzdila a rázně se vydala směrem ke klášterní sýpce. Bylo pět ráno. Pět ráno proto, že jsme tradičně v Rakousku nepřespávali, poněvadž moje italská žena není zvědavá na břecku jménem früstückcafé a na plastový nádobky uprostřed stolu, do kterých musíš odhazovat celofán od taveňáku, a samozřejmě ani na sto dvacet euro za pokoj s fotkama vnoučat a mrtvého manžela nějaký frau Fiedler.

Slavný opatství leží hned u silnice; všude se válela mlha, zahlédl jsem cíp křížový chodby. Sad, co k ní vedl, lemovaly dva vodní kanály zarostlý rákosem, z něhož vyletovaly malé volavky a nízko kroužily, těsně nad korunami jabloní v sadu. Za chvíli se přidal i kormorán a pár rakků. Vystoupil jsem z auta a okamžitě zase nastoupil, protože ze silnice zrovna odbočoval mnich na kole. Naštěstí se vydal opačným směrem.

„Třeba mámě udělá v refektáři trojitý espresso,“ řekl jsem Isabele.

„Víš, co je refektář?“ zeptal jsem se po chvíli.

„Kdybys uměl řídit, neděly by se tyhle trapárny,“ řekla Isabela a zavřela oči.

Když jsem odemkl všechny zámky (předchozí vlastník byl lodní strojmistr a navíc se vyznal v místní rozvinuté zlodějské kultuře; opatřil tudíž dveře i okenice promyšlenou skrumáží lodních petlic, kliček a táhel, takže zevnitř vypadaly jako asambláže s námořnickou tematikou), náš byt se zjevil v nečekané ubohosti. Uvnitř nehorázná zima a nedovřenou okenicí směrem k pláži na nás mrkalo moře a nábrežní lampy a svítání. Venku mrholilo. Byt pokrývala vrstva šedivého písku. Mezi vidlicemi sporáku kvetla plíseň a zapáchala shnilou solí. Petlice okenic prorezly tak, že jsem při otvírání urval kus tmavozeleného nátěru. Na terase stál bílej kovovej stůl a kovový židle, který poslední letní podnájemníci – krom toho, že kdovíproč nezavřeli okno – zapoměli složit a odtáhnout do pokoje: zánovní bílý nátěr na nohou nábytku rozežrala rez, deska stolu a sedátka červeně a okrově prokvétala. Úlomky rzi se smísily s pískem a vlhko a dešť jimi obarvily dlažbu. Zrezly i vodovodní



Petr Borkovec (1970), držitel Ceny Jiřího Ortena nebo německé Ceny Huberta Burdy (2001), se narodil v Louňovicích pod Blaníkem. Pracoval jako redaktor revue *Souvislosti*, Nakladatelství Lidové noviny, Lidových novin, Literárních novin. Překládal poezii Vladislava Chodaseviče, Vladimira Nabokova, Jevgenije Rejna, Josifa Brodského. S Matyášem Havrdou přeložil Sofoklova *Krále Oidipa* a Aischylovu *Oresteiu*. Jeho zatím posledními knihami jsou básnická sbírka *Wernisch* (2015), básně pro děti *O čem sní* (2016), krátké eseje *Rozvláčná vyjádření radosti* (2016) nebo sbírka povídek *Lido di Dante* (2017). Jeho sbírky a knižní soubory vyšly například v Německu, Rakousku, Anglii a Itálii.

kohoutky a uzávěry vody. Navíc všechno, co v bytě nebylo už dlouho v pořádku, se předvádělo: panty okenic, z nichž jsem předminulý léto sedřel nátěr, ale nenatřel je; díry ve zdi po odšroubovaném zrcadle, který někdo někdy rozbil („Ty – před třema lety!“), vylopaný dlaždice v koupelně („Jo, s tím jsme to koupili, což tě neomlouvá.“). Opřel jsem se na terase o zábradlí, zatímco Isabela se svou matkou vynášely

matrace a pokrývky po betonových schodišti na dvorek.

Pláž vypadala protivně. Zarostlá, v dešti, s promočeným pískem, co připomínal hlínu a do něhož se otiskla kola traktoru. Jako by se zmenšila a zřídla; vítr ji vyšisoval a podzimní odlivy sebraly, ale udělaly to nepořádně, napůl. Odpadky byly shrábnutý ke košům na hromady, ale neodvezený. Moře stálo, jeho oblé konce se povalovaly v písčném hlíně, která je nedokázala vsáknout. Rozednilo se, ale slunce zůstalo za mraky a jeho úkol plnily světla ropného vrtu, olizující tmavou hladinu. Po břehu se šoural starý pár s norskými holemi a mířil k zabeđené zelenobílé piadinérii, aby se schoval před houstnoucím deštěm: zkroušená bouda obrostlá oleandrovníky – v létě místo, kde se nezavíralo – připomínala budky na pozorování modrejch vlaštovek a jinejch vodních ptáků, který tady trčej z každého většího rákosí. Roztřásla mě zima. S tímhle lidem, pomyslel jsem si – a průvan třískl dveřmi, jak se Alice s Isabelou vracely s vyprášeným nákladem – to jde od deseti k pěti.

Když předminulý léto zavřeli bar Lupen a jeho majitele odsoudili do vězení ve Forli, všichni zloději a transky, který tu zůstali (a že jich nezbylo moc), začali chodit do Větrný růžice. Tím se z toho nudného a předraženého baru, kde se nikdo necítil doma (nebo nevím kdo), stalo docela oblíbený místo. Prodloužila se otevírací doba, cappuccino stálo euro dvacet jako v jinejch barech a německý rodiny tady snídaly jen první den po příjezdu. Jenže pak přišla sprcha. Luigiho, majitele Větrný růžice – příjmením se jmenoval Maltoni, dobře si na něj pamatuju – našli jednoho srpnového dne na nudapláži stfeleného do krku (poprask, pláž zavřeli na tři nebo čtyři dny, adamiti se rozčilovali, místní žvanili před pekařstvím do ravennský televize, jakej to umřel prvotřídní člověk; úplný čelisti po romaňolsku). A Větrnou růžici taky zavřeli, jenže nadobro. Povídalo se, že Luigiho zavraždili, protože pořádal



v baru orgie – přesněji, říkal to náš soused La Rocca. Zeptal jsem se ho tenkrát, jestli sexuální orgie. A on na to řekl: No kulinářské ne, pane Pietro! Smutnej konec Větrný růžice byl začátek novejch pořádků na lidu. Zůstal tu jeden jedinej plážovej bar na Bagno Del Passatore (ty nový uvnitř městečka, co se nápaditě jmenujou Adria a La Strada, a večer co večer maj nějakej program, nestojej za řeč), kterej karabiníci navštěvujou i po desátý večer, a město do každého kouta narvalo nový veřejný osvětlení a všude postavilo zábradlí a závory a hradla. A všichni ti odborníci na bezpečnost se obzvlášť vyřádili u přístupů k plážím: nikde se nesmí parkovat, každý parkoviště je obehnaný kládama, neprůjezdný, v temným parčíku za plážema udělali pódium (říkají tomu piazzetina) a fruttérii, a když se večer zbrusu nový lampy rozpálí, vypadá to tady jak v Milano Marittima (akorát, že není tak docela na co svítit). A chlápku, co se chtěli seznámit a něco si užít s klukama, který si

říkaj Minerva a Cher, a veškerejm minerám, který jim to s radostí chtěli dopřát, zůstala už jenom pineta. Z toho borovicového háje se stalo místo, kam se nedalo večer (a ke konci už ani přes den) vejít, aniž by se za tebou okamžitě nevydal někdo s jednou rukou v plavkách. A dopadlo to, jak to dopadnout muselo: pinetu někdo zapálil i s cikádama, ještěrkama a stromovejma hadama. Sice neshořela celá, ale nic moc z ní nezbylo.

Takže jsme zase tady, tentokrát pro změnu v prosinci, v Lidu di Dante, kde není jedinej pořádněj bar, moře je – jak říká moje žena – plný chorvatskejch odpadků, v bytě, co je špinavej a nedá se vytopit, a kde se za plážema nachází obrovský spáleniště, obrovský černý nic. Bylo sedm ráno, Alice dávno spala, zamkl jsem na pět z dvanácti možnejch západů a šel si lehnout. Z Isabelina pokoje prosvítal proužek bílého světla z telefonu.

„Nepůjdeme se podívat do pinety?“ přivítala mě.

„Jako vždycky mi češ myšlenky.“

„To je tak snadný. Seš v tomhle směru lehkej případ.“

„Doufám, že jenom pro tebe. A jinak?“

„Jinak co?“

„Jinak jsem těžkej případ?“

„Na podobnej rozhovor je tu docela zima. Půjdeme?“

Nemohli jsme se tam dostat. Vstupy uzavřeli a zákazy působily výhružně. Nakonec jsme to bloudění vzdali a vydali se po pláži Classe, a když jsme došli k pletivu, který pláž přetínalo a vedlo nejmíň dvacet metrů do vody a na němž viselo asi pět tabulí s astronomickejma pokutama, prostě jsme vlezli do studenýho moře a s oblečením nad hlavou napůl brouzdali, napůl plavali kolem plotu. Déšť v šeru neustával, ale obloha nad hladinou se protrhala, objevilo se pobledlý slunce, vedle něhož, skoro v zákrytu, vyhasínal měsíc a několik větších hvězd. Isabela nepromluvila ani slovo, žádný poznámky, stížnosti, plavala, otáčel jsem se po ní, viděl, že je zvědavá, že tam chce; když jsme vylezli z vody a oblékali se, sotva popadala dech. Sešli jsme po vysoký duně, prodrali se houštím – a když jsme zvedli

hlavy, naráz se před námi otevřelo spáleniště. Překvapeně jsme se na sebe podívali. Pineta tu stála jako kdykoli předtím, žádný holý prostranství, všechno jako dřív: jedna borovice těsně vedle druhý, cesty a průchody mezi nimi lemovaný hustým křovím, kanály zarostlý rákosinama, sem tam osamělá moruše a ostružinový území – jenom to všechno bylo bez jehlic a listů, a černý. A taky lepkavý. Isabela se dotkla jednoho z doutníků u kanálu (v němž jako by stál asfalt) a v tom okamžiku měla v ruce hromádku tmavomodrýho mokrýho prachu. Nejvyšší borovice držely tvar do posledních pater, do nejhornějších zkroucenejch větviček, který se rýsovaly v rozbřesku – ale stačilo o ně zavazit a rozsypaly se, do některejch kmenů se daly zabořit ruce. Jako když poleno uprostřed ohniště do poslední chvíle drží svůj tvar a řeřaví, jako když těsně před tím, než se rozpadne, žár prudce ustane a zbude jenom zuhelnatělá schránka. Pineta nezmizela, stáli jsme na okraji její temné kopie. Z korun se bez přestání sypaly úlomky a plátky a části, tohle šeleštění se prolínalo s šuměním deště. Pokračovali jsme po širší cestě a já ji poznával; zem

tady už místy zarůstala novými rostlinami (většinou podivnými nízkými bodláky, jaké jsem tady u moře nikdy neviděl), mezi nimiž stály mastné kaluže. Hledal jsem místo, kde na konci borovicovýho tunelu rostl nízký dub, který se vždycky stříbrně třepotal (jako by vítr i divnej svít vycházely z něj samotnýho). Stál tady: uprostřed tušových klikyháků, v kaluži nafty, malý, černý, černý. Drobné holé koruně chyběl vrcholek a zblízka jsem uviděl, že se propadla do sebe a vytvořila hrozné spálené hnízdo, které se při sebemenším doteku sesype a zmizí. Vzápětí se před námi objevily trosky shořelé chatky (vzpomněl jsem si na ni, spíš taková napůl plechová, napůl dřevěná chatrč, kde jsem nikdy nikoho neviděl): Isabela se zastavila, vzala mě za ruku a řekla, že dál už ne.

Na zpáteční cestě jsme plot přelezli. Když jsem se doma podíval na hodinky, bylo – překvapilo mě to – teprve devět. Alice ještě spala.

*Vybráno z nové sbírky povídek
Petra Borkovce Lido di Dante
(vydalo nakladatelství Fra, 2017)*

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

Sudoku

Žádná číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát

Žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát

Žádná číslice se nesmí ve čtverci 3×3 opakovat dvakrát

průměrné

obtížné

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

MENU podle PETRY

Dnes jsem pro vás připravila recepty, ze kterých si snadno sestavíte dokonalé letní menu. Studená polévka gazpacho nejen osvěží, ale v horkých dnech pomůže i s pitným režimem. Díky hamburgeru z kvalitního masa a se spoustou zdravé zeleniny v celozrnné bulce se stanete hvězdou každé grilovačky. A s lahodnou banánovou zmrzlinou se skořicí se vznesete až do gurmánského nebe.

Další inspiraci nejen pro vaření můžete najít na stránkách Sexymamas.cz v kategorii recepty.



Recepty
pro vás připravila
Petra Bártová,
foodbloggerka a redaktorka
sexymamas.cz

Tip SexyMamas:

Zda máme maso správně dochucené, lze lehce zjistit, ještě než ho všechno ogrilujeme. Vypatří se udělat test – opěci malý kousek směsi na pánvičce, ochutnat a chuť doladit.

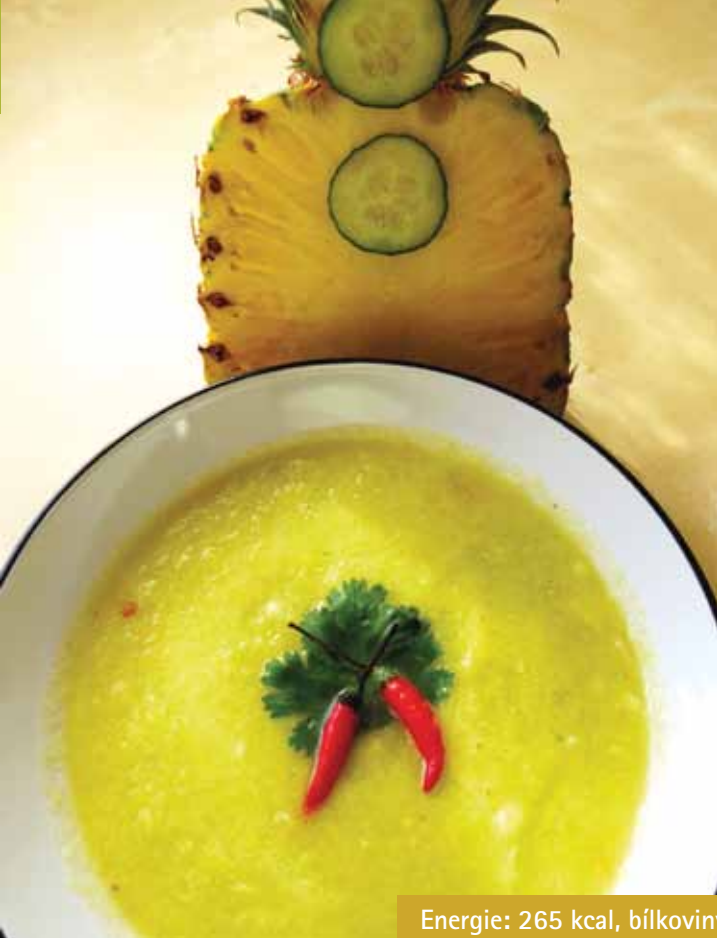


BURGER

- 500 g libového hovězího masa
- 100 g vepřové kýty
- 3 lžičky tymiánu
- pepř
- 2 stroužky česneku
- 3 lžice olivového oleje
- 4 celozrnné kaiserky
- 3 lžice dijonské hořčice
- 1 jablko
- 2 řapíky celeru
- 2 lžice bílého jogurtu
- cibulová marmeláda

Libové maso nakrájíme na větší kostky a nasekáme v mixéru nebo nameleme. Přidáme tymián, sůl, pepř, česnek a olivový olej a důkladně promícháme. Dáme do chladu uležet. Směs si můžeme připravit klidně den předem. Jablka a celer nakrájíme na tenké nudličky, smícháme je s jogurtem a lehce osolíme. Z masové směsi vytvarujeme burgery a ogrilujeme je z obou stran. Kaiserky rozpůlíme a rozpečeme. Spodní část kaiserky potřeme dijonskou hořčicí, na ní dáme salát z jablek a celeru, následuje ogrilované maso a na něj cibulová marmeláda. Můžeme buď koupit hotovou, anebo si připravit vlastní (cibuli orestujeme na másle, zasypeme třtinovým cukrem, který necháme zkaramelizovat, a zakápneme balsamikovým krémem).

Energie: 1 807 kcal, bílkoviny: 135 g, tuky: 90 g, sacharidy: 123 g, draslík: 2 120 mg, vápník: 99 mg, fosfor: 952 mg



ANANASOVO-OKURKOVÉ GAZPACHO

Studenou polévku gazpacho můžeme ochutnat v každé dobré mexické restauraci. Studenou okurkovou polévku obvykle zase nabízejí restaurace francouzské. Obě polévky spojuje čerstvost a lehkost. Dnes mám pro vás osvěžující recept pro horké dny, protože tato polévka má v sobě něco z obou dvou. Je na vás, zda jí ve finále ponecháte spíše francouzskou chuť, nebo chuť pálivého Mexika... I studená polévka může totiž pěkně pálit.

- 1/2 ananasu
- 1 okurka
- 500 ml vody
- 1 lžička olivového oleje
- 1 jarní cibulka (bílá část)
- 1 lžička citronové šťávy
- čerstvý koriandr
- chilli paprička a sůl

Ananas a okurku očistíme a nakrájíme na menší kostky. Tyčovým mixérem rozmixujeme dohladka, přidáme vodu, nakrájenou bílou část jarní cibulky, 1 malou chilli papričku (podle chuti), nasekaný koriandr, citronovou šťávu a olivový olej. Promícháme, vychladíme a podáváme.

Energie: 265 kcal, bílkoviny: 3 g, tuky: 14 g, sacharidy: 38 g, draslík: 858 mg, vápník: 135 mg, fosfor: 95 mg

DOMÁCÍ BANÁNOVÝ NANUK S HNĚDÝM CUKREM A SKOŘICÍ

K létu patří zmrzlina. Pokud vás děsí barevné navoněné prefabrikáty, ze kterých se většina zmrzlin prodávaných na ulici vyrábí, nebo prostě jen máte daleko do cukrárny, je dnešní recept přesně pro vás. Připravte si domácí hand made banánový nanuk bez éček. Příprava bude určitě bavit i děti, stačí koupit tvořítko na nanuky. Prodávají se dnes v téměř každých domácích potřebách. A kde sehnat dřívka, aby nanuk vypadal hezky? Použila jsem zkrácené vyšetřovací ústní lžičky, které seženete ve zdravotnických potřebách.

- 3 zralé banány
- 250 g bio zakysané smetany
- hnědý cukr
- skořice

Banány rozmačkáme nebo na jemno nastroháme a smícháme se zakysanou smetanou. Pokud jsou banány zralé a sladké, nemusíme je doslazovat. Kdo má rád nanuky sladké, přisladí si směs podle své chuti. Tmavý třtinový cukr – ideálně typ Dark Muscovado, který je plný přírodní melasy, díky níž má specifické aroma a neobvyklou tmavou barvu – smícháme se skořicí. Do tvořítek na nanuky vlijeme jednu lžici banánové směsi a zasypeme ji cukrem se skořicí. Takto vytvoříme několik vrstev. Nanuky budou mramorované a cukrová vrstva pak vytvoří zajímavý chuťový akcent. Nanuky necháme ideálně přes noc zmrazit. Můžeme jich vyrobit klidně více. Stačí jen ty zmražené vyndat z tvořítek a jednotlivě zabalit do fólie. Takto můžeme mít připravené osvěžující pohoštění pro více přátel nebo třeba pro sebe, když nás přepadne chuť na sladké.



Tip SexyMamas:
Místo skořice můžeme použít
jemně mletou zrnkovou kávu.

Energie: 781 kcal, bílkoviny: 11 g, tuky: 38 g, sacharidy: 105 g, draslík: 1450 mg, vápník: 136 mg, fosfor: 119 mg



Jmenuji se

ÁJA AGNEROVÁ

a baví mě **TVOŘIT, MALOVAT, ŠÍT...**

dávat věcem okolo sebe novou tvář.

Proto stále hledám nové nápady, jak by se daly běžné předměty s trochou kreativity využít neotřelým způsobem nebo jak si je jednoduše a levně vyrobit.

Doufám, že se do tvoření pustíte se mnou 😊!

NEPOTŘEBNOU ZAVAŘOVACÍ SKLENICI JE MOŽNÉ BĚHEM PÁR MINUT PROMĚNIT V ORIGINÁLNÍ VÁZU. TAKŽE PŘÍŠTĚ NEVYHAZOVAT!

1.

PŘIPRAVÍME SI ZAVAŘOVACÍ SKLENICI, SNÍTKU LEVANDULE, KUS DEKORAČNÍ STUŽKY A NAPŘÍKLAD DŘEVĚNÉ KVĚTY - VŠE SNADNO SEŽENEME VE VĚTŠÍM KVĚTINÁŘSTVÍ. DÁLE SI VEZMEME K RUCE TAVNOU PISTOLI NEBO VTEŘINOVÉ LEPIDLO.



2.

OPATRNĚ NANESEME LEPIDLO NA SNÍTKY LEVANDULE.

3.

NALEPÍME LEVANDULI NA OKRAJ SKLENICE.



4. OKRAJ SKLENICE
PAK OBVÁŽEME
KUSEM STUŽKY ...



5. ... A ZAKRYJEME TAK
POLEPENOU ČÁST.



6. NAKONEC NA
SKLENICI PŘILEPÍME
DEKORAČNÍ PRVKY



MÍSTO DŘEVĚNÝCH KVĚTIN
MŮŽEME POUŽÍT TŘEBA
OBYČEJNÝ REŽNÝ PROVÁZEK,
KTERÝ KOLEM SKLENICE
OMOTÁME. FANTAZII
SE MEZE NEKLADOU.

7.

VIDÍTE, ŽE
I Z NEPOTŘEBNÝCH
VĚCÍ SE DÁ VYKOUZLIT
BÁJEČNÁ A UŽITEČNÁ
DEKORACE!

	NÁHLÝ ROZMACH	SBÍRKY FOTOGRAFII	BALANC	SPOJE NITÍ	PES OBECNĚ		VELKÝ ŠÁTEK	ANGL. VŮL	DRUH SYRA	NÁŠ HUDEBNÍ SKLADATEL		SCHŮZKA (SLANG.)	ZN. POLONIA	PRYSKYŘŇKOVITÁ ROSTLINA	TAJENKA 4	NEJVYŠŠÍ KARTA	POHŘEBNÍ HOSTINA
POLSKÁ POLÉVKA						ŘEMESLNICKÝ STŮL					DOLEJŠEK						
TĚŽKÝ KOV						ŘÍMSKY 64 POPĚVEK					PROŘÍDNUTÍ ŘÍMSKY 101						
TAJENKA 1								TAJENKA 2					CHŮR				
ANGL. MUŽ				HARMONIE NĚMECKÁ AUTOMOBILKA				CITO-SLOVCE ZÁRMUTKU					NÁZEV PÍSMENE Ř			ADÉLA DOMÁCKY	NULA
	SLEPIČÍ SLABIKA	OBCHODNÍ AKADEMIE ŘÍMSKY 4											FR. MUŽSKÉ JMÉNO				
JEZERO V RWANDĚ														TYP MEZINÁR. OZNAČENÍ NÁKLADNÍCH VAGONŮ	ŘÍMSKY 501 VEDENÍ ZÁZNAMŮ		
OBTÍŽNÝ HMYZ																	
	CÍRKEVNÍ SHROMÁŽDĚNÍ	AMER. POZDRAV VČELIČKA			ŘÍMSKY 1105	MĚLKÁ		VČELÍ DŮM (ZAST.)	SPRAVOVAT TMELEM		ANGLICKY BOCHNIK	ČÁST MĚSTA VYHRAZENÁ ŽIDŮM	ROZHLESOVÁ ZKR. (DLOUHÉ VLNY)			NEŠIKOVNÍ	INDONÉS. SÍDLO
ŽABÍ CITO-SLOVCE					PROUSTOVY INICIÁLY RYCHLE		OTEC (KNIŽNĚ)			DESETINNÝ LOGARITMUS			KILOGRAMY				
O CO			CHLOROVODÍK OVANUTÍ				DOVEDNOST ČESKÝ HEREC			OLYMPIJSKÉ HRY				KÓD NĚM. MARKY ČLUN S JEDNÍM PÁREM VESEL			
TAJENKA 3										EINSTEINOVY INICIÁLY ŠACHOVÝ KOEFICIENT			DOMÁCKY SEVERIN				
ŘÍMSKÝCH 156					ZN. TELLURU			ANGL. LEVÝ					VOUS POD NOSEM ZN. RUBIDIA				
BARVENÍ LÁTEK					KILOMETR			ŘÍMSKY 49			VZDOR						
SRNKY					SLOVEN. POLNÍ MÍRA			UKAZOVACÍ ZÁJMENO			ZAKULACENÉ						NÁPOVĚDA: BARŠČ, IKAT, KEMR, KIVU, KVĚCH, LOAF, ORSEJ, OX, SPICH, TEAC

„Tajemství úspěchu je dělat...“
(tajenka)
John Davison Rockefeller

Jak soutěžit?

- Vylúštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete poštou na adresu: **Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4** (na obálku připište „Soutěž“ a uveďte svoje celé jméno a korespondenční adresu).
- Vylúštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete e-mailem na adresu: **dialog.cz@bbraun.com** nebo **dialog.sk@bbraun.com** (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu uveďte svoje celé jméno a korespondenční adresu).
Tři první správná řešení doručená jedním z výše uvedených způsobů budou odměněna. Rozhoduje datum (u mailů případně i čas) doručení.

Neposílejte odpovědi po uzavěření, automaticky budete vyřazeni ze soutěže. Z technických důvodů zasiláme výhry pouze na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo ke zkomolení vašeho jména na výherní listině.

Ceny pro výherce: tričko s límečkem, fleecová deka, kniha, tužka, blok, antistresový mačkátko, klíčenka se světlem a žetonem

Uzávěrka je 20. 9. 2017.

Výherci z minulého čísla: Jan Lelovics, Vladimír Buriánek, Alena Hrouzová

Řešení z minulého čísla: Je to smutná epocha, když je snadnější zničit atom než rozbit předsudky.

Ani s onemocněním ledvin se nemusíte bát cestovat. Skupina B. Braun vám prostřednictvím prázdninových dialýz zajistí ošetření v dialyzačních střediscích po celém světě. Již vám nic nebrání vyrazit za novými zážitky!
Cestujte bez obav s B. Braun Avitum.

B. Braun Avitum s.r.o. | Centrum prázdninových dialýz | www.prazdninove-dialyzy.cz

CESTUJTE S NÁMI

A POZNÁVEJTE SVĚT

