

Dialog

share ^{edition} for care

5 2018

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Imunita, posilování
organismu, příprava na zimu

CESTUJEME

Tulln – město zahrad

SHARE FOR CARE

Přijímat životní výzvy

ROZHOVOR

LENKA VLASÁKOVÁ:

Za tajemstvím warldorfské školy a bosobot

CHLAPI, CHRAŇTE SVOJE ŽENY I SEBE!

Otestujte si
ledviny on-line



Světový den ledvin podporuje Petr Koukal,
profesionální badmintonista a český olympionik

Ledvinová kalkulačka on-line spočítá riziko onemocnění ledvin a doporučí další kroky

www.ledvinova-kalkulacka.cz
www.oblickova-kalkulacka.sk



Milé čtenářky, milí čtenáři,

stíny se začínají prodlužovat, ráno se nám přestává chtít vstávat do tmy a sluníčko se ztrácí za obzorem každým dnem dřív a dřív. Toto nám připomíná, že všechno jednou končí. Stejně tak to je i s létem, které definitivně předalo svoji vládu podzimu. Doufám, že i přesto si užíváte krás podzimních dnů.

Číslo, které právě držíte v rukou, je věnované přírodě, cestování a zdravému životnímu stylu. V rubrice cestování nás proto čeká výlet s Petrem Pavelčíkem do jednoho z nejstarších rakouských měst, do Tullnu, s food bloggerkou Evou jsme pro vás připravili delikátní podzimní menu, a pokud se na cestách bojíte, vyrobte si s Ájou svůj lapač snů. Ten si vždy zavěste nad postel a už se nemusíte špatných snů bát.

Velmi mě těší, že nám poskytla rozhovor Lenka Vlasáková, herečka, kterou mám i já sama moc ráda. Oblíbila jsem si ji v už kultovním snímku Ženy v pokušení, který jsem viděla nespočetněkrát. Věřím, že si vás svou ženskostí a upřímností získá stejně jako mě!

Přeji vám krásný barevný podzim plný neočekávaných zážitků a ničím nerušené čtení magazínu Dialog doma, na chalupě, u lékaře, v práci a vlastně kdekoliv.

Magda Volná
šéfredaktorka

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty

Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Martin Kunccek; RNDr. Martin Kalina, MUDr. Roman Kantor,

Ph.D.; Luděk Hajský, Petra Borová

Šéfredaktorka: Mgr. Magda Volná

Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor; Magdalena Bambousková, Mgr. Petr Pavelčík

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cíndr

Vydavatel: B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika, IČ: 61856827, DIČ: CZ61856827,

Tel. +420 271 091 111, dialog.cz@bbraun.com, www.bbraun-avitum.cz

Veškeré články publikované v tomto 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.

6

LETEM DIALYZAČNÍM SVĚTEM

B. Braun dětský den

8

ROZHOVOR

Lenka Vlasáková:

Za tajemstvím warldorfské školy
a bosobot

14

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Trénujte svůj mozek

18

SHARE FOR CARE

Přijímat životní výzvy

22

CESTUJEME

Tulln – město zahrad

30

POVÍDKA

Marek Šindelka: Štafeta

Komunikácia a odborné vedomosti lekára

sú rovnocennou súčasťou lekárskeho umenia

S vedúcim lekárom dialyzačného strediska B. Braun Avitum v Galante sme sa rozprávali nielen o získavaní dôvery pacienta ako partnera, čo má podľa neho ten najväčší význam, ale aj o jedinečnom projekte integrácie nefrologickej, dialyzačnej a sociálnej starostlivosti B. Braun Galenia na Slovensku.

V Galante bolo novo otvorené nové multifunkčné zariadenie B. Braun Galenia. Čo si o tomto projekte myslíte? Je to pokrok v starostlivosti o dialyzovaný pacientov?

Je to jedinečný projekt integrácie nefrologickej/dialyzačnej a sociálnej starostlivosti na Slovensku. Rovnako ako projekt B. Braun Omia ve Slavkove u Brna v Českej republike, aj tento je potrebný, progresívny a životaschopný. Pre starnúcu populáciu predstavuje určitú víziu.

Kolko pracovníkov má toto unikátne zariadenie a dialyzačné centrum?

Dialyzačné stredisko B. Braun Avitum má devätnásť pracovníkov (trinásť sestier, troch sanitárov, troch lekárov) a externe pre nás pracuje technik z B. Braun Medical. Zariadenie Senior Care Galenia má v súčasnosti sedemnást stálych zamestnancov plus dvoch externých pracovníkov (rehabilitačný pracovník a masér).

Aké výhody prináša B. Braun Galenia dialyzovaným pacientom?

Komplexnú nefrologickú a dialyzačnú starostlivosť, flexibilitu pri plánovaní dialyzačných výkonov, malé občerstvenie a podávanie nápojov (voda, káva, čaj)

počas dialýzy. Pre klientov Senior Care Galenia domu pre seniorov je tu aj výrazná úspora času dopravy, čo predstavuje týždenne približne tri až päť hodín. V priestoroch nemocnice „Svet zdravia“, ktorá je s domom B. Braun Galenia spojená priamym podzemným koridorom, sú zabezpečené prednostné vyšetrenia/kontroly so spolupracujúcimi špecialistami (kardiológ, geriatér, neurológ, psychiater, internista atď.).

Aká je jeho kapacita a koľko lôžok je vyhradených pre dialyzovaných pacientov?

Kapacita Senior Care Galenia je 71 klientov a v súčasnosti máme obsadených 25 lôžok. Nikde presne nešpecifikujeme, koľko dialyzovaných klientov by v našom zariadení malo byť, ale pochopiteľne uvítame, ak ich bude čo najviac, pretože poskytujeme zdravotnícku starostlivosť zameranú primárne na nefrologických a dialyzovaných pacientov. Z celkového počtu lôžok je 23 miest vyhradených pre pacientov s Alzheimerovou chorobou, ale aj títo pacienti často trpia nefrologickým ochorením.

V čom je areál domu pre seniorov s dialýzou jedinečný?

Predovšetkým ponúka pokojné a tiché



prostredie, ale s dobrou dostupnosťou do centra Galanty, a ďalej dialyzačné ošetrovanie v mieste pobytu pacienta, kvalitnú stravu podľa rozpisu dietológa, bezbariérový park s krásnou trávou, drevinami, prirodzeným tieňom stromov, s lavičkami a voľnočasové aktivity s ošetroujúcim personálom. V priestoroch suterénu budovy tu nájdeme rehabilitačné centrum, zdravotné masáže poskytujú školený rehabilitačný pracovník a masér.

Povedzte mi, aké sú atribúty správneho lekára pracujúceho v takomto zariadení?

Erudovaný, múdry, trpezlivý, empatický, s dostatočným nadhľadom. Schopný riešiť aj potenciálne mikrokonflikty medzi chronicky chorými dialyzovanými paci-



MUDr. Lórant Bobák so svojim tímom pred novým dialyzačným strediskom B. Braun Avitum v Galante

MUDr. Lórant Bobák

Vedúci lekár dialyzačného strediska B. Braun Avitum v Galante. Vyštudoval Lekársku fakultu Univerzity Komenského v Bratislave, má atestáciu z vnútorného lekárstva, pneumológie TBC a z nefrológie. V rámci svojej bohatej praxe pôsobil napríklad ako primár interného oddelenia Nemocnice s poliklinikou Šaľa. Spolupracuje na medzinárodných klinických štúdiách v odboroch pneumológie a nefrológie. Jeho vášňou je cestovanie (hovorí štyrmi svetovými jazykmi), turistika a fotografovanie.

entmi. Musí byť schopný vnímať nielen zdravotné ťažkosti klienta, ale často aj tie sociálne, a taktiež aj spoločenské rozmery chronického ochorenia obličiek. Na určitý čas sa každý pacient stáva súčasťou našej „rodiny dialyzovaných klientov“.

Aké máte s domom B. Braun Galenia plány do budúcnosti?

Do budúcnosti chceme kapacitu dialyzačného strediska maximálne naplniť. Máme v pláne rozvíjať aj program peritoneálnej dialýzy. Nebránime sa ani myšlienke na zahájenie programu domácej dialýzy v priestoroch centra pre seniorov, respektíve aj v okrese Galanta.

redakce Dialogu



B. Braun dětský den

poprvé v areálu Jesenice Fun Park

V neděli 9. září proběhl již třetí dětský den pro zaměstnance a jejich rodiny, tentokrát však na novém místě, kterým byl areál Jesenice Fun Park. Pro děti byl přichystaný na deseti stanovištích pestrý program, který byl rozdělený do dopoledního a odpoledního bloku.

Děti se dozvěděly spoustu užitečných informací o první pomoci a předcházení úrazům. Leccos si také samy vyzkoušely, mimo jiné například základy první pomoci, správné ošetření ran nebo ožívování miminka či dospělého. Za plnění úkolů dostaly děti na každém stanovišti razítko a na konci dne si výměnou za vyplněnou kartičku mohly vyzvednout zasloužený diplom a lékárníčku,

která se setkala s velkým ohlasem a nadšením.



Kromě skvěle připraveného programu byla k dispozici odpočinková zóna, a kdo měl chuť, měl možnost zahrát si tenis, ping-pong, fotbal, volejbal a mini golf. Na své si tak přišly nejen děti, ale zabavili

se i dospělí, protože kdo si hraje, ten nezlobí...

Věříme, že si všichni zaměstnanci a především jejich děti užili hezkou slunečnou neděli, a budeme se těšit opět zase za rok na viděnou.

redakce Dialogu



Desať mesiacov chodím na HD s polycystickými obličkami (odber vody max. 0,900l za 3 hodiny), no po každej seanse ma bolí hlava a ráno mávam pravidelne kŕče v nohách. Pribrala som 4 kg, personál tvrdí, že ide o 4l vody, ale podľa prístroja, ktorý vodu meral, mám navyše iba 0,400l vody. Naďalej mi však odoberajú vodu, 0,700l na jednu seansu. Som zúfalá. Nemôžem mať predsa 3x týždenne bolesti hlavy a kŕče, pritom ani lieky proti bolesti mi vôbec nezaberajú. Žijem vo Francúzsku a chcem vás poprosiť o váš odborný pohľad, koľko vody by mi mali odoberať a či vôbec nejakú. Teraz mám 56 kg a výšku 168 cm.

Určiť, koľko je suchá váha, není jednoduché. Klinicky se řídíme výškou tlaku, jeho průběhem během dialýzy a přítomností otoků. Pokud máte nižší tlak i před dialýzou, na konci dialýzy kŕče a další pokles tlaku, na dolních končetinách nejsou otoky, pak zřejmě jste na suché váze, nebo dokonce pod optimální suchou váhou. Váha se samozřejmě v průběhu času mění, závisí i na tom, jak jíte a zda celkově nepřibíráte. V každém případě nelze suchou váhu jednou nastavit a již neměnit, je potřeba vyhodnocovat průběh jednotlivých dialýz, vývoj tlaků a příznaků. Pacient, který je na dialýze déle, je dobře motivovaný a umí poslouchat své tělo, je schopen sám poznat, zda mu voda přebývá, nebo naopak schází. Nastavení váhy nemůže být ze strany personálu dialýzy jednostrannou záležitostí, vždy musí probíhat v diskusi s pacientem.

Co všechno musí člověk splňovat, aby mohl darovat ledvinu?

Dárce je před odběrem ledviny kompletně vyšetřen, tak aby odběr ledviny neohrozil jeho zdraví do budoucna a aby s jeho ledvinou nebyly přeneseny některé infekční nemoci. Důležité je vyšetření krevních skupin dárce a příjemce a vyšetření protilátek u příjemce. Vstupní vyšetření a informace vám určitě rádi poskytnou na dialyzačním středisku, které se stará o osobu, již ledvinu chcete darovat. Dokončení vyšetření provede transplantáční centrum. (www.transplant.cz/transplant/Amsterdam_indd.pdf)



Odpovídá

MUDr. Roman Kantor

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

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.lepsipecce.cz

Lepší péče

ROZHOVOR

LENKA
VLASÁKOVÁ:
ZA TAJEMSTVÍM
WARLDORFSKÉ ŠKOLY
A BOSOBOT

Milá, křehká, nenápadná, a přitom nezapomenutelně tajemná herečka a matka čtyř dětí Lenka Vlasáková si vás dokáže rychle získat nejen svojí otevřeností, upřímností, ale i nepopsatelným ležérním klidem, který tiše a velmi intenzivně šíří kolem sebe, aniž by si to sama uvědomovala. Lenka je jednou z těch hereček, které se snaží na sebe neupozorňovat, chodí nenápadně oblečená a rozhovory většinou nedává. O to více jsem ráda, že si na nás udělala čas a rozhovor nám poskytla. Bavily jsme se o práci, dětech, škole a o všem možném...

Dobrý den, Lenko. Skončilo nám léto a neodvratně nastupuje se svojí vládou podzim. Nedokážu si vás představit jinak než milou a usměvavou. Přesto se vás musím zeptat, jestli na vás nějak působí přicházející podzimní počasí?

Tyto okamžiky člověk cítí, zkrátka se člověku nechce z postele. Motivace je mnohem těžší. My vstáváme v 6.30, a přeci jen když vychází slunce, jde to mnohem snáz.

Máte čtyři děti. Stiháte s manželem oba spoustu práce, teď jsou v kinech dva vaše nové filmy Všechno bude a Chvilky. Jak to všechno děláte? Máte nastavený nějaký režim?

U nás v rodině režim nastavený být nemůže. Jediný režim, co máme, je ten, co se týká dětí. U našeho povolání to je totiž pokaždé jinak. Proto se neustále musíme domlouvat na tom, co, kdy a jak bude. Jistý řád do toho vnášíjí akorát děti se svými každodenními povinnostmi, kroužky apod.

Není tajemstvím, že vaše děti prošly waldorfskou školou. Proč jste se pro tuto školu rozhodli?

Hledala jsem jiný způsob učení, klasický způsob vzdělávání nám nevyhovuje. Spoustu času se děti učí něco, co v životě vůbec nebudou potřebovat. Mně jde především o to, aby se z mých dětí stali celiství a vědomí lidé. Zjistila jsem,

že ve světě je spousta škol. My je nazýváme alternativní, ale myslíme si, že to zase taková „alterna“ není. Spíše hledají způsob, jak dětem vzdělávání přiblížit, aby se něco naučily, aby je to bavilo, zájímalo a zároveň aby dostaly informace, které v životě budou skutečně potřebovat. Myslím si, že náš školský systém by potřeboval velikou reformu. V mých očích by byl potřeba takový výbuch granátem, kdy by se muselo začít opravdu od základu.

Nebojíte se u svých dětí změny systému a přechodu na střední či vysokou školu? Sofie je na vysoké a Amálka je na střední škole, takže můžu říct, že už tu zkušenost vlastně za sebou mám. Samozřejmě ten přechod nebyl zcela bezproblémový, samozřejmě jsme narazili na nějaké mantinely systému. Zároveň ale vidím, že mají obě dvě holky

v sobě nějaké vědomí toho, kdo jsou a co chtějí, takže buďto na ten systém narazí, nebo ho nějakým způsobem zpracují. Určitě ale ten systém nezpracovává je, a o to mi šlo především.

Máte nějaké následovníky ve vašem oboru v rodině?

Upřímně to vůbec nevím. V žádném případě děti nechci ovlivňovat nebo jim něco zakazovat. Tento způsob výchovy mi je opravdu cizí. Zároveň coby praktikující umělkyně vím, co to obnáší, takže většina mých kolegů se to snaží svým dětem rozmluvit. Víme totiž, že to je velmi nesnadné, nestálé a bolestné povolání a že to pozlátko, které vnímá okolí, je opravdu jen pozlátko, pod kterým je dost tvrdá kůrka. Každý rodič se přirozeně svou intuicí snaží dítě od toho odradit. To, jestli to dělat budou, nebo ne, já už zkrátka neovlivním...



Lenka Vlasáková

Držitelka Českého lva za titulní roli Ley ve stejnojmenném psychologickém dramatu Lea. Narodila se ve znamení Býka 27. dubna 1972 v Praze, má čtyři děti, které vychovává společně se svým manželem Janem Dolanským. Tato česká divadelní a filmová herečka a dabérka vystudovala obor herectví na Divadelní akademii múzických umění. Již v průběhu studia působila ve spolku Kašpar a posléze v divadle Rokoko. Ztvárnila nespočet filmových, divadelních i televizních rolí od těch humorných až po ty dramatické.



V kinech se právě promítají dva vaše nové filmy *Všechno bude* a *Chvilky*. Co nám o nich můžete prozradit? Oba filmy měly premiéru v Karlových Varech. *Všechno bude* bylo v hlavní soutěži, režisér Olmo Omerzna za tento film získal cenu za režii a za Českou republiku bude usilovat o Oscara, což je veliký úspěch. Olmo teď cestuje různě po světě, protože film byl vybrán i na jiné festivaly. Snímek *Chvilky*, který režírovala mladá a nadějná Beata Parkanová, se promítal v kategorii od východu po západ, což je jedna z vedlejších soutěží. Jedná se o její první film a je velmi intenzivní, takový ženský. Hlavní roli hraje Jenůfka Boková, která je ve filmu naprosto úžasná. Bylo strašně zajímavé pozorovat reakce mužů během promítání. Většina z nich chtěla vtrhnout na plátno a chtěli vidět nějakou akci, kdežto my ženy jsme to oplakaly. Jasně jsme chápaly,

proč se hlavní hrdinka vlastně nemůže hnout. Je moc hezké pozorovat, jak muži potřebují činy... A na konci září proběhla v kinech premiéra, proto bych ráda tomuto filmu popřála všechno nejlepší. Všem doporučuju se na něj podávat. Je to opravdu velmi intenzivní zážitek.

Můžete nám ve filmu *Chvilky* přiblížit vaši postavu?

Já ztvárňuji postavu psycholožky. Jenůfka ke mně přijde, a to je to jediné, co

vlastně zvládne... Udělá jen ten první a zcela zásadní krok, a tím to celé skončí.

Když jste viděla scénář, oslovily vás tyto dvě role na „první přečtení“?

Neváhala jsem ani na minutu. Co se týče filmu *Chvilky*, měla jsem několik schůzek s paní režisérkou, jelikož se moje role neustále proměňovala, a u snímku *Všechno bude* od režiséra Olma Omerzna jsem neváhala ani chvíli. Za prvé jsem viděla jeden jeho film, který se mi moc líbil, a především Olmo je neskutečně pozitivní bytost. Je to člověk, který má neustále úsměv na rtech a vyzařuje takovou nějakou neurčitou ležerní spokojenost se vším, co je. Když mi roli policistky nabídl a potkali jsme se, vůbec jsem neváhala. Jenom jsem si přála, aby se mi to nějak nepokazilo (*smích*).

Dočetla jsem se o vás, že pocházíte z intelektuální rodiny a to, že jste se dostala k herectví, byla neuvěřitelná náhoda. Jak to vlastně bylo?

Ano, to je pravda. U nás v rodině mě k herectví vůbec nikdo nevedl, jen babička přišla s nápadem přihlásit mě na herecký tábor, který se jmenoval *Máte talent, přesvědčte se*. Já jsem se jí vlastně ani nikdy nezeptala, jak a proč jí to tehdy napadlo. No, a teď už jí tu otázku bohužel nepoložím... Každopádně mi tehdy na táboře jako jediné řekli, že ten talent mám.

Ale herectví nebylo to jediné, co vás lákalo...

Původně mě lákala historie a archeologie. Vždycky mě jistým způsobem přitahovalo dávat věci do souvislostí a pátrat





v archivech. S babičkou jsme chodily do knihovny a dělaly jsme genealogii francouzských královských rodů. V té době mi bylo zhruba čtrnáct let. Jezdila jsem také na archeologické brigády, byla to vlastně jistým způsobem nějaká moje přirozenost.

Proč jste se nakonec rozhodla pro dráhu herečky?

Přimělo mě to, že mě přijali hned napoprvé na DAMU. Já jsem totiž před podáním přihlášky už stihla natočit jeden film. Na tom táboře byl se mnou asistent z Barrandova, který mě pozval na konkurz na film, který točila paní Věra Plívová Šimková. Jmenoval se Houpačka a já v něm tehdy ztvárnila roli Lucie.

Vzhledem k vaší vášni pro historii, v jaké době byste se chtěla probudit a v jaké roli?

Nikde, já jsem ráda, že jsem tady. Myslím si, že historie byla dost pohnutá, a jsem velice ráda, že žijeme tady a teď. Jsem spokojená, nikam cestovat nepotřebuju. Já bych tak spíše nakoukla, ale jenom na den maximálně nebo na pár hodin.

Dodržujete zdravý životní styl? A jaký máte vztah k přírodě?

Já chodím například v létě bosa, zrovna mám „bosé“ boty. Myslím si, že je to zdravé, ale jestli je to můj životní styl, tím si nejsem jistá.

Na waldorfské škole je spousta lidí, kteří přemýšlejí nejen o výchově, ale také o tom, co jíst a jak vůbec žít. Ta škola je vlastně pro mě dar, nejen pro děti, ale i pro mě samotnou. Už patnáct let se pohybuji mezi dost alternativními bytostmi, které si jdou za svým, založily spoustu nadací, chráněných dílen apod. Díky nim se neustále dozvídám věci, které mě zajímají.

Já jsem si například nedávno ušila s jednou mou kamarádkou boty, jednalo se o baleríny. Ve městě třeba bosa nechodím, i když některé mé kamarádky chodí bosa i v zimě, což obdivuju. A stejně tak neovlivňujeme ani svoje děti. Pokud chtějí jít bosa, tak jdou. Občas se teda na nás někteří lidé dívají zvláště, ale třeba Johana vůbec nedonutím, aby si v létě boty vzal, ať jdeme kamkoliv – ať už v Praze do restaurace, nebo na procházku. Vlastně mu závidím tu jeho dětskou bezstarostnost a vůbec mu to nezakazuji.

Trvalo dlouho, než jste si na chůzi v „bosobotech“ zvykla?

My jsme si bosoboty kupovali spolu s mužem, a ten u toho dostával hrozné záchvaty smíchu a říkal, že všichni musí vidět, že chodí bos, což jsem obdivovala. Já jsem zjistila, že jsem se vlastně léta tísnila v botách o číslo menších, než bych měla mít. Poznala jsem to tak, že jsem si koupila jednu boty a v létě jsem si ty svoje první ušila. Když jsem si příští léto zkoušela ty koupené, zjistila jsem, že se mi tam nevejde noha, jelikož mi povolily prsty, jak byly celé „skrčené“.

Kdo vás k výrobě vlastních bot přivedl?

Moje kamarádky, které buďto byly na nějakém kurzu, nebo je to někdo naučil. Je to jednoduché, vlastně si jen obkreslíte nohu a pak do těch provázkových bot uděláte dírky. U těch šitých už je to trochu složitější, tam si nohu musíte nejprve olepit páskou kobercovkou, abyste to správně naměřila, aby vám pak boty na vaši nohu padly.

Kolik času taková výroba bot zabere?

Když jsem je šila, trvalo mi to zhruba tři dny. Nešila jsem ale samozřejmě v kuse. Dělá se to na stroji. Provázkové boty trvá ušít tak maximálně hodinu. No a podrážkovinu seženete vlastně kdekoliv a ty provázky v různých barevných variantách taky.

Dočetla jsem se o vás, že jste vegetariánka. Co vás k tomu přimělo?

Přišlo to v době, kdy jsem začala cvičit jógu a postupně mi maso přestalo chutnat. K józe mě přivedla Bára Hrzánová, se kterou jsem tehdy zkoušela nějaké představení. Mívám období, kdy bývám hodně unavená, a v ten moment si většinou zajdu na polévku Pho-bo. Maso v polévce nejím, ale vývar mi nevadí, jelikož z něj cítím, že mi dodává energii.

Promítá se to nějak u vás doma ve vaší „kuchyni“?

Vaříme dva chody, protože zbytek rodiny maso jí. Vždycky to vymyslíme tak, aby bylo možné udělat i variantu bez masa.

Jak nejraději trávíte volný čas?

Ráda chodím na procházky, ráda jsem na zahradě, kde taky pracuju. Je to pro mě odpočinek. Když mám možnost, tak si čtu, což naprosto zbožňuju, a nejlépe romány.

Snažíte se vést ke čtení i děti?

Snažím se, třeba Sofie je obrovský čtenář, ale Amálka je těžký dyslektik. Takže se vždycky snažím ji nadchnout nějakou knihou, aby ji zkrátka přečetla. Pro ni je to zcela odlišná věc než pro nás ostatní, ona si knihu musí svým způsobem překládat do svého jazyka. Teď v létě například přečetla Alchymistu, což se jí strašně líbilo a já jsem byla velice ráda, že se jí nějaká kniha takto dotkla. Max čte, ale spíše občas. Vždycky mi hlásí, že přečetl třeba deset stran, a je na to hrozně pyšný.

Skoro v každém vašem snímku máte roli velké sportovkyně, a proto se nabízí otázka, zda sportuje pouze Lenka-herečka nebo i Lenka Vlasáková?

Ne, nesportuju, jsem strašná brambora. Myslím, že moje kolegyně Lenka Zahradnická by vám mohla vyprávět. Když jsme například vtrhly na Mácháči na takové ty nafukovací prolízačky, zjistila jsem, že jsem víc v Mácháči než na těch překážkách. Pak mě tam začal poučovat takový jedenáctiletý chlapec, který se mi snažil vysvětlit, jak se na nich udržet. Myslím si však, že jsme si s Lenkou o mnoho let prodloužily život, protože jsme se tak neskutečně nasmály, až nás bolelo břicho.

Nikdy nezapomenu na film, kde jsem hrála předcvičovatelku zumby, kterou



jsem nikdy předtím necvičila. Takže jsem se neskutečně zapotila a neustále jsme se snažili choreografii zjednodušovat. Načež pak dorazily dívky, které k tomu cvičiteli opravdu chodí, a že jim mám já předcvičovat. Tak jsem je nejprve prosila, aby předstíraly, že to neumí, ať si třeba jako zlomí nohu. Pak jsem ale řekla panu režisérovi, že je to hloupost a že budu stát raději bokem, budu udávat pokyny a občas udělám nějaký pohyb. Přece jsem tam nemohla stát před nimi a předstírat, že to umím lépe než ony. Film je v tomto naprosto úžasný, protože takto můžeme předstírat spoustu věcí.

Styděla jste se někdy na jevišti nebo před kamerou?

Já si myslím, že čím jsme starší, tím máme větší trému. Možná je to proto, že máme pocit jisté zodpovědnosti, kterou v sobě člověk nese.

A jak to máte v osobním životě?

V určitých momentech funguju jako pozorovatel, a pak jsou momenty, kdy vystupuju spíše jako mluvčí celé třídy. Naučila jsem se spíše říkat nahlas své názory, toho se nebojím, ale že bych

měla potřebu být vidět nebo být bavičem, tak to moje přirozenost není.

Jak jste se poznali s manželem?

Setkali jsme se na natáčení. Když jsme se viděli poprvé na castingu, tak nás to k sobě netáhlo. Manželovi tehdy bylo 23 a řekl mi mezi dveřmi „čau“. Tak jsem se na něj tak koukala, a protože jsem o šest let starší, řekla jsem mu „dobrý den“, a on na to „aha“... Přesto nás spojuje stejný náhled na život a společný humor.

Co byste popřála našim čtenářům a především dialyzovaným pacientům?

Já jsem se potkala s různými lidmi a byli mezi nimi i kolegové, které postihla tato nemoc. A myslím si, že s každou nemocí se dá na světě fungovat a krásně existovat. Dá se to brát jako určitá cesta. Přeji vám především co nejvíce pozitivních myšlenek.

text Magda Volná
foto Ester Horovičová

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



TRÉNUJTE SVŮJ MOZEK

I když stárneme, náš mozek se dokáže učit novým věcem a růst. Tento proces se nazývá plasticita mozku. Aby to fungovalo, je ovšem nutné mozek pravidelně trénovat.

„Naše kognitivní schopnosti s věkem zeslábnu a přemýšlení či schopnost pamatovat si bude pro nás náročnější. Proto si musíme vybudovat rezervu,“ říká Dr. John N. Morris, ředitel výzkumu sociálních a zdravotních metod na Institutu pro výzkum stárnutí při Harvardově univerzitě. Ponoření se do nové činnosti, která nás kromě jiného nutí přemýšlet, učit se a vyžaduje trvalé procvičování, může být jedním z nejlepších způsobů, jak si zachovat zdravý mozek.

Výzkum ukazuje, že pravidelné fyzické cvičení je jedním ze způsobů, jak zlepšit kognitivní funkce, mezi něž patří například vybavování si, řešení problémů, koncentrace a zaměření pozornosti na detaily. Nicméně není jasné, zda fyzické cvičení posiluje mozek samo o sobě, nebo zda k tomu také nepřispívá kombinace dalších faktorů, jako je mentální náročnost dané činnosti, četnost,

s jakou se jí věnujeme, a touha po zlepšení.

Vezměme si například plavání. Má zjevné výhody pro kardiovaskulární systém a budování svalstva, ale také podporuje přemýšlení, zpracovávání informací a učení se. Musíme myslet na rytmus dechu a jak správně provádět záběry a kopy. Můžeme své cvičení měřit co do vytrvalosti a rychlosti, což nás motivuje k procvičování našich dovedností, abychom byli lepšími plavci. Činnosti pro trénink mozku nemusí být vždy spojeny s tělesným cvičením. Řada výzkumů potvrdila, že tvůrčí projev, jako je malování nebo jiná forma umění, učení se hře na hudební nástroj, expresivní nebo autobiografické psaní či učení se jazykům, může také zlepšovat kognitivní funkce.

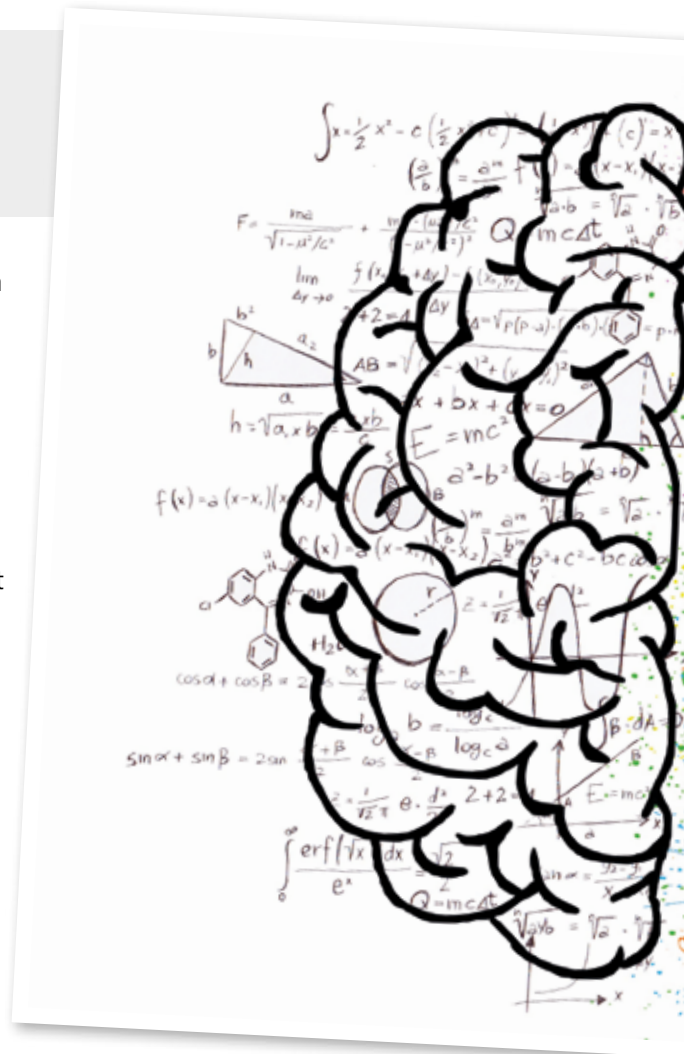
několik prvků paměti, jako je vybavování si pokynů a rychlost zpracování.

Náročnost

Aby se váš mozek vyvíjel, musíte před něj stavět různé výzvy. Proto je výhodné vybrat si úplně novou činnost a mozek jí zaměstnat, aby se učil něco úplně nového. Jeho schopnosti se tak budou moci zlepšovat.

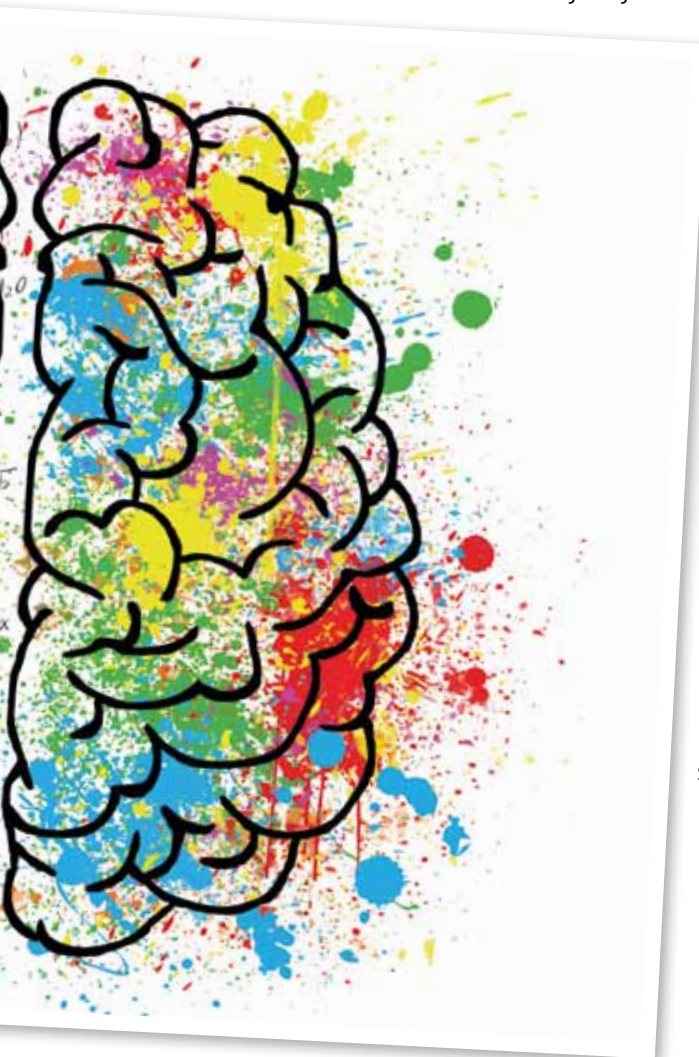
Nechce se vám do nového dobrodružství?

Zvyšte si latku u činnosti, které se již věnujete. Například pokud jste amatérský



golfista, řekněte si, že zlepšíte své dovednosti a usilujte o snížení hendikepu nebo dosažení určitého výsledku. „Vaším

tří měsíců, měli lepší výsledky v testech pracovní a dlouhodobé paměti než ti, kteří se věnovali známějším činnostem, jako je čtení nebo luštění křížovek.



Praxe

Cvičení dělá mistra, a to platí i pro mozkové funkce. „Nemůžete si zlepšit paměť, pokud s ní nebudete pracovat,“ říká dr. Morris. „Čím více času věnujete zapojování mozku, tím větší prospěch z toho budete mít.“

Vybraná činnost by měla vyžadovat určitou úroveň trvalého procvičování, cílem však nejsou výrazná zlepšení. „Největší účinek má právě trvalé opakování tréninku s cílem zlepšit se, a nikoli snaha o dosažení mistrovství,“ říká dr. Morris.

Podle edukačních materiálů
Harvard Medical School
zpracovala redakce Dialogu,
foto iStock

cílem není naučit se něco nového, ale spíše zlepšit stávající množství dovedností a znalostí,“ říká dr. Morris.

Komplexnost

Komplexní činnost nejen že zapálí jiskřičku nadšení, ale bude váš mozek nutit pracovat na konkrétním myšlenkovém procesu, jako je třeba řešení problémů nebo kreativní myšlení. Studie v časopise *Psychological Science* z roku 2013 zjistila, že lidé ve věku 60 až 90 let, kteří se věnovali novým komplexním činnostem, jako např. digitální fotografie, v průměru šestnáct hodin týdně po dobu



V úsilí trénovat mozek vás mohou podpořit následující tipy:

- Vyberte si jednu novou činnost. Věnujte jí čas a pozornost a nenechte se rozptylovat jinými zájmy.
- Zapište se na specializované kurzy. Ty jsou vhodné k tomu, aby se člověk naučil základům nové činnosti, zejména pokud vyžaduje speciální dovednosti (například malování nebo hudba).
- Naplánujte si čas na cvičení. Zpočátku se nesoustřeďte na množství času, který procvičováním strávíte, ale spíše se zaměřte na udržení konzistence. Věnujte mu tolik času, kolik můžete, ale pevně se svého závazku držte. Plánujte a plán dodržujte.

Dodržujte tyto zásady pro maximalizaci cvičení mozku bez ohledu na to, jakou novou činnost si zvolíte.

Imunita, posilování organismu,

PŘÍPRAVA NA ZIMU

Slova, která můžeme číst a o nichž slyšíme každý rok s přicházejícím podzimem. Člověk jako součást přírody se z biologického času nevyjímá. S příchodem chladných dní a s ubývajícím světlem se mění i fyziologie chemických reakcí v lidském těle. Omezuje se tvorba některých látek, a tím se ovlivňuje i chod tělesných funkcí. Například je na množství denního světla závislá tvorba neurohormonů dopaminu a serotoninu. Obyčejně řečeno hormonů „štěstí“. Všichni jste si určitě všimli, jak je život v letních měsících uvolněný, pohodový, radostný. Dokonce se zjistilo, že děti nejvíce rostou v době letních prázdnin. Naopak v zimních měsících bychom měli odpočívat.

Zdrojem nákazy mohou být předměty denní potřeby i podaná ruka.

Všimli jste si, že nejvíce chřipek je právě na přelomu ledna a února? A nejvíce deprese na přelomu února a března?

Odpočívá příroda, zvířata, ale my lidé pracujeme neustále ve stejném výkonu. Přetahujeme se, protože musíme brzy vstávat a v období Vánoc vše stihnout, včetně nákupu vánočních dáreků. V této

době, kdy naše trávicí orgány volají po odlehčení, naopak slavíme Vánoce přejídáním a zvýšeným pitím alkoholu. Po Vánocích je organismus vyčerpaný, unavený a navíc oslabený. Snižuje se imunita a tělo volá o pomoc.

Je praktické se preventivně připravovat. Srpen je měsícem, v němž se vše „láme“. V první části si užíváme léta,

od druhé poloviny srpna se připravujeme na podzim. Končí dovolené, začíná školní docházka, brzké vstávání, změna režimu, počasí, a tím i klesá imunita u dětí i dospělých. Proto se již od konce srpna doporučuje začít užívat echinaceu, což je bylina na posílení imunity a proti zánětům, prvním nachlazením a bolestem břicha.

Jak zvládnout zimu bez nemocí a vyčerpání?

V posledních letech se hodně mluví o houbách, které obsahují látky posilující imunitu a zesilující účinek na posílení obranyschopnosti. Dále jsou to sirupy a tinktury z rakytníku, yzopu, lichořeřišnice, benediktu a skořice. Není to jen módní záležitost, tyto rostlinné látky s účinky přírodních antibiotik mají již mnoho let své opodstatnění a jejich účinnost je vědecky podložena. Pití bylinných čajů má historicky svoji tradici a účinky jednotlivých rostlin se využívaly dříve i profitujeme z nich i dnes.

Bylinky na všelijaké podzimní neduhy

- Při suchém, dráždivém nebo štěkavém kašli si vybereme bylinky, které zvlhčí sliznice a sníží dráždění – mateřídoušku, petrklíč, tymián, sléz, yzop, lišejník islandský, smrkové výhonky.
- Jsme-li hodně zahlenění nebo máme rýmu, dáme přednost bylinkám, které rozpouštějí hlen – jitroceli, slézu, divizně, proskurníku, anýzu, fenyklu.
- Teplotu a bolest těla sníží pití čaje z černého bezu, lípy a tužebníku.





cházký a turistika za každého počasí, otužování a aktivní pohyb. Na uvolnění napětí užíváme bylinky, jako je kozlík lékařský, třezalka, dobromysl, bukvice, chmel, řecké oregano, levandule a další rostliny zpracované jako čaj nebo kapky či vonné esence. Nezapomínejme také na masáž, cvičení a péči o tělo.

Významnou roli hraje také stravování. U nás jsou tradičně známé pozitivní účinky zeli

a křenu. Naopak omezit bychom měli sladké, slané a povahou kyselé. Přemíra těchto látek způsobuje zahlenění, překyselení organismu a záněty.

Jenom práci a povinnostmi není člověk živ

Je praktické změnit prostředí, chodit za kulturou, setkávat se s přáteli, podělit se o radosti i starosti. Měli bychom si uvědomit, že nám čas utíká rychle proto, že pořád jen spěcháme, a zamyslet se nad tím. To je okamžik, kdy si můžeme říct: chci být šťastný, spokojený a zdravý. A něco proto udělám. Je to jen a jen na mně.

Jaroslava Divílková,
poradna Petrklíč Vizovice

Vyležet se a vypotit, to platilo vždy. Vitamin C získaný z ovoce, ovocných šťáv nebo tablet podpoří chuť k jídlu a zvýší naši energii.

- Na zvýšení energie v těle volíme bylinky z kotvičniku, ženšenu, maté a dalších podobných rostlin a jejich směsí.
- Domácí ovzduší si můžeme zpříjemnit nejen kvalitními esencemi z citrusových plodů (likvidují bakterie v ovzduší), ale také když do odpařovače na topení přisypeme mořskou nebo himálajskou sůl. Čistí nosní a čelní dutiny, a tím preventivně působí na naše sliznice.

Vždy je lepší nemocem předcházet než je léčit

Nesmíme zapomínat na správné oblékání, teplo od nohou a psychický klid. Každá nerovnováha se projeví i na fyzickém těle. Už naši předkové říkali „hlavně klid a nohy v teple“. A dnes to platí dvojnásob, protože často více dbáme na krásu a méně na potřebnost. Například při posledním zimním období lidé ztrácejí imunitu ne kvůli nedostatku vitaminů, ale právě vlivem přetažení a psychické nepohody. Je proto důležité si tento fakt uvědomit a rozložit síly a energii tak, abychom to v pohodě zvládli do prvních jarních dnů. K tomu nám pomůžou vy-

Názor lékaře: Řada rostlinných doplňků stravy a čajů má v léčbě lehkých onemocnění své místo. Pacient s onemocněním ledvin má však řadu omezení a užívá různé léky, které se nemusí s přírodními doplňky snést. Proto doporučuji složení doplňků stravy konzultovat se svým ošetřujícím lékařem. A pozor na objem vypitých čajů, který může ohrožovat nemocící pacienty na dialýze.

Na zahánění pocitu prochlazení

Do vaničky na nohy si připravte co nejteplejší vodu s přidáním polévkové lžice soli (můžete i považené hořčicové semeno nebo zázvor), vše prohřívá. Zároveň vypijte hrnek horkého mléka s medem nebo horkého čaje z černého bezu či lípy.

Čaj při nachlazení i únavě

Máte-li rádi sílu přírody, pak si uvařte horký čaj z čerstvě nastrohaného zázvoru se špetkou kurkumy a s medem. Doplnějte horkou vodu tak dlouho, až vám na čele vyskočí kapky potu. Do rána budete fit.



Cibule – pomocník na rýmu a kašel

Cibuli nakrájejte nadrobno, promíchejte ji se lžící medu a nechte stát. Cibule pustí šťávu a tu po lžičkách polykejte. Popřípadě si ji můžete přimíchat do čaje. Pokud si postavíte čerstvě nakrájenou cibuli poblíž postele, bude mít příznivé účinky na váš nos, pročistí ho a bude působit dezinfekčně.

PŘIJÍMAT ŽIVOTNÍ VÝZVY

*Francisco Cañete Sánchez
potápěč, hasič a dialyzovaný pacient*

Francisco Cañete Sánchez se narodil v Malaze ve Španělsku 23. července 1940. Poté, co ukončil studium na střední škole, se následně vyučil reklamním grafikem. Po několika letech práce v oboru se roku 1975 stal v Malaze členem Královského hasičského sboru a ke konci své kariéry byl povýšen do hodnosti kapitána a velitele pro východní oblast města. V roce 1984 se stal vedoucím školitelem speciální skupiny záchranářů. Roku 1997 odešel do důchodu. Od září 2015 dochází na dialýzu do centra společnosti B. Braun v Malaze.

Pane Sánchezi, co je vaším nejoblíbenějším koníčkem?

Je to samozřejmě sport. Celý život jsem byl velkým sportovním nadšencem a jsem jím stále. Už ve čtrnácti letech jsem se účastnil cyklistických závodů a nikdy jsem s cyklistikou nepřestal. Dokonce i dnes ještě trénuji alespoň na válcích. Roku 1962 jsem začal i s potápěním s dýchacím přístrojem, později jsem složil zkoušky a stal se národním instruktorem potápění. S hrdostí mohu

říci, že jsem jedním z nejdéle sloužících instruktorů potápění ve Španělsku. Můj průkaz má číslo 46. V roce 1972 jsem se začal věnovat podvodní navigaci a dokonce jsem se v této disciplíně stal pětinasobným mistrem Andalusie a trojnásobným mistrem Španělska. V evropském poháru jsem skončil druhý. Coby člen národního týmu jsem se účastnil jak evropských, tak i světových mistrovství. Vždycky jsem byl velmi aktivní a energický člověk. Vždy mě poháněla touha být lepším.

Co vás přivedlo k práci u hasičského sboru?

V roce 1975 jsem organizoval kurz potápění pro členy malažského Královského hasičského sboru. Oni mi pak nabídli stálé místo a já se stal vedoucím potápěčské skupi-

ny, kterou jsem trénoval. Zjistil jsem, jak inspirující je sdílet své zkušenosti s účastníky kurzu. Viděl jsem, že být hasičem neznamena utíkat od nebezpečí jako všichni ostatní a zachránit sám sebe, ale jít přímo vstříc ohni a uhasit jej. Pomáhat ostatním lidem, trénink a příprava na tuto práci – to pro mě byly vždy ty nejdůležitější části mého zaměstnání.

Proč jste musel s prací hasiče skončit?

Při jednom požáru jsem následkem výbuchu přišel o zrak v levém oku. Byla to skutečně hloupá nehoda. Způsobila ji láhev octa. Často jsem kvůli tomu na-





Co vás na vaší práci nejvíce fascinovalo?

To, že každý zásah je jiný. Neexistuje tu žádná skutečná rutina. Pokaždé záleží na tom, abyste se správně vypořádali s okamžitou výzvou, která je před vámi. Každý zásah vyžaduje vaše

štváný, protože během těch dlouhých let jsem přežil spoustu mnohem nebezpečnějších situací a bez zranění...

plné nasazení, postaví vás před překážky, které musíte překonat a využít přitom svou profesionalitu.

Teprve před necelými dvěma lety vás život postavil před opravdovou výzvou ve chvíli, kdy jste byl odkázán na dialýzu. Jak to zvládáte?

Když jsem poprvé uslyšel na oddělení nefrologie termín „dialyzační léčba“, byl jsem zdrcen. Můj vysoký krevní tlak, jen z poloviny kontrolovaný diabetes a hladiny triglyceridů, které byly

příliš vysoké, vedly bohužel k několika zdravotním komplikacím. Nějakou dobu to trvalo, ale postupem času jsem zjistil, že mi dialýza opravdu pomáhá.

Díky této léčbě jsem dokázal komplikace překonat a zůstat naživu. Nyní zjišťuji, že dokonce i s dialýzou je možné žít příjemný a radostný život, a znám mnoho lidí, kterým se to daří, včetně mě. Musím dodržovat předepsanou stravu a omezený příjem tekutin. Ale hlavně je, že si mohu dál užívat se svou rodinou, vnoučaty, přáteli a věcmi, které jsou pro mne důležité.

Cítíte se v dialyzačním centru pohodlně?

Od té doby, co jsem v září 2015 začal docházet na dialýzu do centra společnosti B. Braun v Malaze, musím říci, že jsem ve všech ohledech velmi spokojený – s léčbou, péčí i pozorností, kterých se mi dostává. Veškerý personál – bez výjimky – mi pomáhá, aby pro mne byly hodiny na dialýze snesitelnější.

Převzato partnerského časopisu
Share for Care



Jana Bosáková:

ŽIJME DNES,

včerejšek už není a zítřek být ani nemusí

Když Janě v roce 1983 selhaly ledviny, bylo jí pouhých 22 let. Od té doby podstoupila dvakrát jejich transplantaci a od roku 1996 pravidelně dochází do Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Praze Na Homolce. V současné době je v důchodovém věku a od roku 2015 je členkou správní rady Společnosti dialyzovaných a transplantovaných z.s. Má dospělého syna, který je vystudovaný architekt.

Nikdy předtím neměla zdravotní potíže

Po návratu z dovolené ve Vysokých Tatrách dostala Jana vysoké horečky, chřipku a angínu. Její praktická lékařka jí naměřila vysoký tlak a vysoký obsah bílkovin v moči. Hned ji poslala na kliniku, kde zůstala po dobu tří měsíců. Po propuštění Janě začaly selhávat ledviny a bylo jí doporučeno vyšetření v odborné ambulanci v Praze na Strahově. Jelikož nebylo v té době na hemodialýze místo, Janu připojili na peritoneální dialýzu, kterou měla šestnáct měsíců. Poté byla na vlastní žádost převedena na hemodialýzu.

Snažila se žít jako předtím

Jana do té doby pracovala na poště, kde musela dát výpověď, protože na dialýzu docházela třikrát týdně a nebylo v jejích silách práci s dialýzou skloubit. Ač se jí život otočil o 360°, stále se snažila žít jako dřív i přes veškeré potíže, které měla. Setkávala se s přáteli, i když o některé z nich přišla. Považovali ji za vážně nemocného člověka, který brzo umře...

Hemodialýza, porod, rozvod a další transplantace

Na hemodialýzu Jana nastoupila roku 1983 a za dva roky podstoupila první

transplantaci. „Po transplantaci je člověk zdravý-nemocný, může všechno, nic nemá zakázáno, jen je důležité brát léky, což bylo proti tomu martýriu, co jsem prožila, opravdu jednoduché,“ vzpomíná Jana. V roce 1991 se Janě po těžkém porodu narodil zdravý syn, kterému je dnes 26 let a je architektem. „Po dítěti jsem toužila ze všeho nejvíc. Otěhotněla jsem přirozeně a moc jsem se na děťátko těšila,“ dodává Jana. Avšak nastaly komplikace, jelikož lékaři neznali účinky imunosupresiva, které musela Jana po transplantaci brát, a byla 50% šance, že se její dítě narodí s postižením. Až teprve při pravidelných kontrolách v Motole jí bylo řečeno, že na ultrazvuku vypadá miminko v pořádku, a z toho důvodu se rozhodla riskovat a dítě si ponechala. Vše proběhlo v pořádku, jen byla na krátkou dobu od syna odloučena, jelikož při porodu ztratila mnoho krve a musela být stabilizována. „Syn mě držel celá ta léta nad vodou, když pak zase přišly těžké časy,“ říká teď již usměvavá Jana. Darovaná ledvina jí po jedenácti letech dosloužila, Jana se navíc rozvedla a roku 1996 opět začala docházet na dialýzu. O dva roky později podstoupila druhou transplantaci ledviny, která jí vydržela pouze pět let, a od roku 2003 pravidel-

ně dochází do Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Praze Na Homolce. Se synem Janě pomáhala její maminka, zároveň však potřebovala stabilní příjem, který jí invalidní důchod nezajistil. Z toho důvodu se rozhodla sehnat i se svým zdravotním omezením práci na plný úvazek. „U českých zaměstnavatelů to bylo těžké, ale jeden německý mi dal šanci a přijal mě jako účetní,“ dodává Jana.

Onemocnění Janě navždy změnilo život

Bylo jí jasné, že už nikdy nic nebude jako předtím nebo tak, jak si to vysnila. Ačkoliv dochází na dialýzu již několik let, celý svůj život si na ni zvyká, a to i přesto, že je podle jejích slov dialýza v dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Praze Na Homolce jedna z nejlepších, a to především kvůli stálému kolektivu sester a lékařů. „Lékařská a sesterská péče je na dialýze Na Homolce opravdu na vysoké úrovni. Kolikrát její personál vidím častěji než svoji rodinu,“ směje se Jana. Sama vnímá v nefrologii a léčbě selhání ledvin za těch 36 let, co bojuje se svou nemocí, veliký pokrok. „Vlastně jsem dosáhla všeho, čeho jsem chtěla, a o čem jsem kdy snila. Moje motto je *žijme dnes, včerejšek už není a zítřek být ani nemusí.*“



Selhání ledvin

Chronické onemocnění ledvin je osmou nejčastější příčinou úmrtí žen

Chronické onemocnění ledvin postihuje přibližně 195 milionů žen na celém světě. V důsledku této nemoci umírá každoročně téměř šest milionů žen. Jedná se tak celosvětově o osmou nejčastější příčinu úmrtí žen. Rizikovou skupinou jsou například kuřáci nebo obézní lidé. U pacientů s diabetem a kardiovaskulárními chorobami se chronické onemocnění ledvin vyskytuje v 50% případů a více. Výskyt onemocnění se také zvyšuje s přibývajícím věkem. U osob starších 60 let je podíl nemocných 20%, nad 70 let je podíl nemocných až 35%. Většina nemocných si uvědomí svůj kritický stav, až když má ledviny velmi poškozené. Potíží tkívá v tom, že nemocné ledviny nebolí, a o to více je potřeba povědomí o této problematice rozšiřovat.

Uroinfekce u žen v reprodukčním věku a u gravidních

„U těhotných žen jsou uroinfekce nejčastějším zánětem. Oproti zbylé populaci žen se u nich vyskytují dvakrát častěji. Pokud je gravidní žena pacientkou

naší nefrologické poradny, vyšetřujeme ji preventivně třikrát častěji než obvykle. Kromě cystitidy bývají ženy v těhotenství postižovány také asymptomatickou bakterií, která bývá jednou z příčin předčasného porodu, nižší porodní hmotnosti, anémie nebo hypertenze matky,“ nastínila problematiku vedoucí lékařka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Homolka MUDr. Ivana Jordanov Bilková. Předepsat těhotné ženě antibiotika může být poměrně problematické, a to především v prvním trimestru. „O vlivu antibiotik bývají mnohdy nedostatečně informované i kojící ženy. Za určitých okolností může být použití antibiotik proti zánětům močových cest dokonce velmi žádoucí, ale pacientky nemají často dostatek informací. Zbytečně tak léčbu nezahájí nebo raději přestanou kojit. Přitom se to dá řešit,“ dodává MUDr. Jordanov Bilková.

dvoustránku připravil Karel Navrátil
foto Ester Horovičová

Prevence

Chronické onemocnění ledvin patří mezi komplexní onemocnění a je v přímém vztahu s civilizačními onemocněními, jako jsou vysoký krevní tlak, cukrovka II. typu nebo ateroskleróza. Tyto nemoci se významně podílejí na ledvinové nedostatečnosti, jsou však dobře ovlivnitelné dodržováním zdravé životosprávy. „Ideálně tedy nekouřit, vyvarovat se nadváze, mít trochu pohybu, kvalitně jíst a dodržovat pitný režim, při němž je nejlepším nápojem voda,“ připomíná MUDr. Vladimír Vojanec, primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bulovka.

Pít alkohol se doporučuje s rozumem, popřípadě ho nepít vůbec, hlídat si ukazatele civilizačních onemocnění – tlak, cukr a cholesterol – nenadužívat léky a předcházet infekčním onemocněním. „A pokud už člověk onemocní, rozhodně nemoc nepřecházet,“ varuje MUDr. Vladimír Vojanec.



MUDr. Vladimír Vojanec, primář
Dialyzačního střediska
B. Braun Avitum Bulovka

CESTUJEME



Tulln

město zahrad

Dolnorakouské město Tulln je především známé díky svým zahradám. Přezdívá se mu proto také město růží. Od nás to do Tullnu není daleko, a proto se tentokrát vydejme právě sem.

Tulln najdeme v Rakousku, na pravém břehu Dunaje, asi 50 km vzdušnou čarou od našich jižních hranic. Z přechodu v Mikulově jste v Tullnu pohodlnou jízdou asi za hodinu. Město samo není nijak velké, žije zde asi 15 tisíc obyvatel, ale má velký historický a kulturní význam. Založili ho Keltové, velké důležitosti však Tulln nabyl za římského období. Tehdy tady Římané založili vojenský tábor Comagena a přístav, odkud operovala jejich říční flotila po celém povodí dolního Dunaje (o působení Římanů ve městě je možné se poučit v místním Muzeu Římanů – Röermuseum). V roce 1159 pak město získalo městská práva a dál vzkvétalo díky řemeslníkům a čilému říčnímu obchodu s Vídní. V 19. sto-



Zahrady v „Die Garten Tulln“

letí nabralo město na významu díky výstavbě železnice a mostu přes Dunaj.

–historického hlediska. Pokud se zajímáte o historii, bude pro vás jistě přínosné podívat se i do komplexu tullnského muzea na náměstí Minoritenplatz.

Z historických pamětihodností města je zajímavý farní kostel sv. Štěpána, který byl původně postaven jako románský, později byl však goticky přestavěn a barokně upravován. Najdete ho na hlavní ulici Wiener Strasse. Hned vedle je další významná památka – pozdně románská hřbitovní kaple (kärner) ze 13. století, v jejichž útroběch se nachází kostnice. Tato stavba je považována za vynikající ukázkou pozdně románské architektury na území Rakouska a stavbu s nejvyšší hodnotou z umělecko-

Do kulturního povědomí se město zapsalo díky svému významnému rodákovi Egonu Schielemu – jednomu z nejvýznamnějších rakouských malířů a grafiků, který se v Tullnu v roce 1890 narodil. Jeho matka pocházela z Českého Krumlova, kde později Egon Schiele často pobýval. Otec pracoval jako přednosta stanice na nádraží v Tullnu, kde také umělec prožil dětství. Později Egon Schiele studoval na vídeňské akademii, kde ovšem příliš neprosplával. Ve své tvorbě často zobrazoval provokativní akty a byl kvůli tomu dokonce krátce vězněn. Zemřel již ve 28 letech na následky „španělské chřipky“. Jeho dílo však obsahuje na 3 000 uměleckých děl. Již krátce po jeho smrti byla některá díla vystavována ve světových galeriích. Pokud se zajímáte o výtvarné umění, pak nezapomeňte navštívit umělcův rodný dům v těsném sousedství nádraží (otevřeno denně od 9 do 20 hodin, vstup 2 eura) a Egon Schiele Museum na nábřeží Donaulände, č. 28, kde si můžete prohlédnout také řadu jeho děl.



Náměstí v Tullnu



Domeček pro včelky samotárky



ky zahradního nábytku, letničky, trvalky, palmy atd. Zkrátka vše, na co si v oblasti zahrad vzpomenete. Veletrh je navíc prodejní, takže mnohé z vystaveného si můžete také zakoupit a odvézt do své vlastní zahrady. Není divu, že každoročně přitáhne veletrh do Tullnu asi 100 tisíc návštěvníků. Letos se konal od 30. srpna do 3. září.

Ale i když do města zavítáte mimo dobu konání veletrhu, přesto si květinových aranžmá, záhonků a zákoutí užijete do sytosti. Město je na svůj přívlastek



Zátiší v zahradách

„město růží“ či „město květin“ náležitě hrdé, a s květinami se proto potkáte doslova na každém kroku.

V současnosti je Tulln proslaven svým květinovým a zahrádkářským veletrhem, největším v Rakousku (rozkládá se na ploše 80 000 m²). Jezdí sem i řada zahrádkářů a milovníků zahrad také z České republiky. Během veletrhu je možné vidět množství květinových i zeleninových aranžmá, výstavy bonsai a kaktusů, ukáz-

ky zahradního nábytku, letničky, trvalky, palmy atd. Zkrátka vše, na co si v oblasti zahrad vzpomenete. Veletrh je navíc prodejní, takže mnohé z vystaveného si můžete také zakoupit a odvézt do své vlastní zahrady. Není divu, že každoročně přitáhne veletrh do Tullnu asi 100 tisíc návštěvníků. Letos se konal od 30. srpna do 3. září.

V těsném sousedství města vznikla v roce 2008 v Evropě ojedinělá přehlídka ekologicky obhospodařovaných zahrad – Die Garten Tulln. Zde, na ploše více než 50 ha, najdete ukázkou 65 vzorových zahrad o velikosti od 60 do 800 m². Všechny jsou vybudovány v souladu s pravidly přírodních zahrad, ve kterých se nepoužívá rašelina, umělá hnojiva a pesticidy (viz podrobněji box „Přírodní zahrady“). V komplexu zahrad se bez problémů zabavíte na celý den. Každou zahradu prý vytvořilo jiné rakouské zahradnictví nebo soukromá osoba, a asi i proto jsou nesmírně rozmanité. Budete si připadat, jako když si prohlížíte časopis či katalog věnující se projektování zahrad, akorát že už vše uvidíte hotové. Pro vaši inspiraci tu jsou miniaturní balkonové zahrádky, zahrady na střechách, ale i výukové školní zahrady nebo zahrada rekreační, horolezecká, japonská, mlžná, anglická, kancelářská, železná, kamenná, růžová, zenová, wellnes a mnoho a mnoho dalších. Mezi jednotlivými těsně na sebe navazujícími zahradami vede síť chodníků a chodníčku, ve kte-



Zahrady v „Die Garten Tulln“



Kvetoucí trvalky v přírodní zahradě

rých není problém se na krátko ztratit. Všude je množství různých příležitostí k odpočinku v podobě laviček, závěsných sítí nebo lehátek a ani o zábavu dětí se nemusíte obávat, protože jak je uvedeno v letáku Die Garten Tulln, jsou největší dobrodružné a přírodní hřiště v Dolním Rakousku. Děti si jistě užijí na dětském hřišti nebo i v jednotlivých zahradách, které jsou přímo na environmentální vzdělávání zaměřeny. Nežádka jsou pro ně připraveny jednoduché aktivity nebo výrobky.

Zlatým hřebem pak je výstup na 30 metrů vysokou rozhlednu „Baumwipfelweg“. Ta dosahuje výšky vrcholků stromů a všechny zahrady z ní uvidíte hezky ze shora. Na druhé straně rozhledny nahlédnete do lužního lesa, jenž se rozkládá mezi zahradami a Dunajem. K dispozici jsou také loďky, na nichž můžete plout lužní krajinou v okolí zahrad. Nechybí samozřejmě ani obchod s knihami, suvenýry a badatelskými pomůckami pro děti a nachází se

zde také restaurace a v komplexu zahrad ukrytá stylová vinárna. Výstava i rozhledna jsou bezbariérové.

Výstava zahrad v Tullnu i město samo jsou prostě tím pravým místem pro amatérské i profesionální zahrádkáře i místem pro milovníky přírody či pro rodiny s dětmi.

Mgr. Petr Pavelčík



Rozhledna „Baumwipfelweg“ – rozhledna ve výšce vrcholků stromů

Přírodní zahrady

Přírodní zahrady jsou velmi hodnotným životním prostorem. Představují pestrý a biologicky rozmanitý ekosystém pro rostliny a živočichy, zároveň skýtají člověku odpočinek, zdravou úrodu a spoustu zážitků hned za domem. Všichni se tu cítí dobře, protože se tu pracuje v souladu s přírodou: ježek i vážka, vzácné rostliny i nádherně barevné trvalky.

Bez rašeliny, bez lehce rozpustných minerálních hnojiv a bez pesticidů. Každá přírodní zahrada musí splňovat tato tři hlavní kritéria. Z patnácti dalších kritérií, která se vztahují na založení zahrady a péči o ni, musí být splněno deset. Například druhová rozmanitost v přírodním trávníku, ovocná zahrada, využití dešťové vody, kompostování, živý plot z planých druhů keřů a další.

Ideu „přírodních zahrad“ uvedl do života zemský hejtman Mgr. Wolfgang Sobotka. Přírodní zahrady jsou iniciativou spolkové země Dolní Rakousko ve spolupráci s organizací „Natur im Garten“ a četnými partnery. Do České republiky se projekt dostal již v roce 2001 a neustále se zde rozšiřuje. Jeho hlavním nositelem u nás je spolek Přírodní zahrada z.s., který spolupracuje s dalšími partnery z různých regionů republiky.

LAHODNÉ CHUTĚ PODZIMU

podle Evy

Recepty pro vás připravila Eva Mašová, foodbloggerka a redaktorka [maves_kitchen](#). Na těchto stránkách můžete najít další inspiraci nejen pro vaření ([maves-kitchen.cz](#) a [instagram: maves_kitchen](#)).



Pečené papriky se sýrem Labneh

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 2 červené papriky
- 2 žluté papriky
- 1 velký kelímek tučného bílého jogurtu
- 2 stroužky česneku
- 1 hrst bazalkových lístků
- olivový olej
- krémový balzamikový ocet

POSTUP

Do misky vložíme cedník vyložený plátkem, ve kterém necháme přes noc v lednici vykapat bílý jogurt. Druhý den nám z jogurtu vznikne jemný krémový sýr, Labneh, který smícháme v misce s prolisovaným česnekem. Lehce

jej osolíme a opeříme. Zapneme troubu na gril a nastavíme teplotu na 250 °C, necháme rozpálit. Omyté papriky naskládáme na plech vyložený pečicím papírem. Papriky opečeme pod grilem prudce ze všech stran, až slupka lehce zčerná. Opečené papriky dáme do hrnce, přikryjeme pokličkou a necháme zapařit. Vychladlé papriky oloupeme, zbavíme semen a nakrájíme podélně na proužky o šířce 2 cm. Na každý proužek papriky dáme kousek sýrové náplně a zatočíme do rolky. Rolky naskládáme na talíř, posypeme lístky nasekané bazalky, zakápneme olivovým olejem a krémovým balzamikem. Plněné paprikové rolky můžeme podávat s bagetou.

Energie: 1 241 kcal, bílkoviny: 17 g, tuky: 105 g, sacharidy: 64 g, draslík: 1 503 mg, vápník: 286 mg, fosfor: 378 mg

U DIALYZOVANÝCH PACIENTŮ NEZAPOMÍNEJTE DODRŽOVAT OMEZENÍ



Citronové kuře s batáty

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 4 kuřecí stehna
- 2 větší batáty
- 1 bio citron
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice lístků tymiánu
- 100g másla

vody a zapékací misku překryjeme alobalem. Pečeme v rozpálené troubě na 150 °C cca 40 minut. Po dvaceti minutách odstraníme alobal a zvýšíme teplotu na 180 °C. Kuře dopečeme dozlatova. Kuřecí stehna podáváme s batáty ozdobená pečeným citronem.

Energie: 1 485 kcal, bílkoviny: 92 g, tuky: 96 g, sacharidy: 71 g, draslík: 1 720 mg, vápník: 137 mg, fosfor: 796 mg

POSTUP

V misce promícháme změkklé máslo, prolisovaný česnek, lístky tymiánu, citronovou kůru z jednoho citronu, sůl a pepř. Na kuřecích stehnech vytvoříme pod kůží kapsu a naplníme ji bylinkovým máslem. Batáty oloupeme a nakrájíme na 1 cm tlusté plátky. Zapékací misku vyložíme pečicím papírem a poklademe plátky batátů. Na batáty položíme citron nakrájený na kolečka a na ně položíme kuřecí stehna. Vše lehce osolíme a opeříme. Zalejeme 200 ml

Panna cotta s kanadskými borůvkami

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 600 ml smetany ke šlehání
- 6 plátků želatiny
- 4 lžice cukru krupice
- 250 g kanadských borůvek

POSTUP

Plátky želatiny namočíme do vody a necháme je ponořené zhruba 15 min. Do hrnce nalejeme smetanu, přidáme cukr a mícháme, aby se nám všechen cukr rozpustil. Želatinu okapeme a přidáme do hrnce. Za stálého míchání prohříváme, teplota však nesmí překročit 80 °C, protože by nám směs neztuhla. Když se želatina rozpustí, nalijeme směs do forem a necháme v lednici odležet alespoň 10 hodin. Panna cotta vyklepneme opatrně z forem a podáváme ozdobenou kanadskými borůvkami.

Energie: 3 969 kcal, bílkoviny: 526 g, tuky: 188 g, sacharidy: 50 g, draslík: 310 mg, vápník: 91 mg, fosfor: 32 mg



Jmenují se

ÁJA AGNEROVÁ

*a baví mě tvořit, malovat, šít...
dávat věcem okolo sebe novou tvář*



TAJUPLNÝ LAPAČ SNŮ ANEB TALISMAN SPÁNKU

Podle staré legendy severoamerických indiánů se lapače snů mají zavěsit volně do místnosti nebo přímo za hlavu spícího člověka, aby zachytily ve své síťce špatné sny, které ráno zničí denní světlo. Ty dobré sklouznou po peříčku zpátky do duše spícího. Všechny lapače snů však mají jedno společné – kruh, jenž je symbolem pro celý svět a široký vesmír.



- 1** PŘIPRAVTE SI JAKÝKOLIV KRUH, NAPŘÍKLAD NA VYŠÍVÁNÍ, PROVÁZEK, STUHU, NEJLÉPE SATÉNOVOU, A DROBNÉ OZDOBY V PODOBĚ PEREL ČI KORÁLKŮ.



2 NEJDŘÍVE SI OBVOD KRUHU OMOTEJTE SATÉNOVOU STUHOU.



3 PROVÁZEK SI V JEDNOM BODĚ PŘIVAŽTE UZLÍKEM KE KRUHU A OD NĚ ZAČNĚTE S VYPLÉTÁNÍM.



5 U DRUHÉ ŘADY POSTUPUJTE STEJNĚ, JEN SMYČKY VYTVÁŘEJTE UPROSTŘED NATAŽENÉHO PROVÁZKU Z PŘEDEŠLÉHO KOLA.



4 PŘIVAŽUJTE POSTUPNĚ PROVÁZEK KOUSEK PO KOUSKU KE KRUHU, VŽDY VE STEJNÉ VZDÁLENOSTI, NEŽ SE DOSTANETE K UZLÍKU NA ZAČÁTKU. VYTVOŘÍTE TAK SMYČKU.



6 STEJNÝM ZPŮSOBEM VYPLETĚTE CELÝ PROSTOR KRUHU.



7 NAKONEC NA PROVÁZEK NAVLÉKNĚTE KORÁLEK A UDĚLEJTE POSLEDNÍ SMYČKU. TÍM CELÝ VÝPLET HEZKY ZAKONČÍTE.

Lapače snů si můžete pověsit kamkoliv v místnosti, nejen k posteli. Je to nejen krásný doplněk bytu, ale i perfektní nadčasový dárek, který potěší každého. Užijte si tvoření, přeji vám krásné a ničím nerušené sny

Marek Šindelka
Štafeta

V cyklu současných českých povídek dnes otiskujeme text jednoho z pozoruhodných českých prozaiků mladší generace Marka Šindelky. Povídka s názvem Štafeta pochází ze souboru Mapa Anny, který autor v jednom rozhovoru komentoval mimo jiné těmito slovy: „Potkáváme tolik lidí, komunikujeme s nimi tolika způsoby a nic z toho nemusíme brát vážně. Svou realitu si můžeme stavět jak z lega. Zároveň jsme ve vši té svobodě paradoxně strašně náchylní přebírat cizí životní strategie.“

Do vlaku přistoupila dívka. Vlastně už to dívka nebyla, protože jí bylo kolem třiceti. Ale něco v jejím chování, v jejím vzhledu způsobilo, že navzdory svému tělu zůstala holkou. Kolem očí měla drobné vrásky, ne od stáří, ale od smíchu. Smála se určitě ráda a hodně – vůbec na ní bylo něco trochu hysterického. V každém sebemenším gestu dřímala jakási nevybíravost, netrpělivost, hrubost. Všechno to bylo podminované. Každý její pohyb mohl okamžitě vybuchnout. Z neznámých důvodů jsem ji nedokázal vystát od první chvíle, co se objevila.

Vešla do kupé, a přestože všude kolem byla volná sedadla, ukázala rukou na kabelku na sedadle a požádala starší ženu u okýnka, aby jí místo vedle sebe uvolnila. Stála uprostřed vlaku a se zvláštní nervozitou, ve které bylo cosi agresivního, ukazovala na sedadlo a dožadovala se nejsměšnějšího ze všech práv – práva cestujícího v dopravním prostředku. K čemu to všechno bylo? Jistě je, že žádostí na sebe okamžitě strhla pozornost. Náhle mezi nás – jediné tři cestující – vpadlo téměř hmatatelné dusno. V té žádosti nebylo nic vědomého. Byl to jistě jen jakýsi zvyk, něco, co se v holce uchytilo už v dětství, strategie, která v ní

rostla a utvrzovala se každým dalším činem – podivný živočišný způsob, jak na sebe okamžitě upozornit. Egoistická alchymie, s níž byla zvyklá za každou cenu získat pozornost v jakémkoliv prostředí.

Dotázaná žena uvolnila místo a s lehce zdviženým obočím přemístila svou kabelku na sedadlo naproti sobě. Okamžitě jsem pocítil, jak se mlčky a zcela samovolně s ženou proti suverénní holce spolčuju. Pozoroval jsem, jak si holka svléká kabát, jak si sedá, jak přehazuje nohu přes nohu, jak divným nervózním švihem odhazuje ofinu z čela, jak skládá ruce v klíně. Všechno to křičelo po pozornosti. Ofina, noha, ruce – a když se vůbec nehýbala, křičela po pozornosti nehybnost. Tajně jsem ji pozoroval: seděla. Ještě v životě jsem nezažil, že by mě rozčílilo něco tak obyčejného, jako bylo sezení té dívky. Něco v jejím obličejí, v držení těla mě dovádělo skoro k zuřivosti. Věděl jsem, že by stačilo jediné slovo, stačilo by, aby na mne promluvila, a nebyl jsem si vůbec jistý, jestli bych se byl schopen ovládnout. Vyzývavost, která z ní sálala, zaplnila celý vagón, byl to divný závan vzdoru, jakási ochota ke konfliktu. Holce se třásly prsty. Ruka

jí občas vyjela od těla jako na nějaké kolejnici: aby vyhodila kapesníček, aby vypnula topení. Vytáhla časopis a roztržitě v něm začala listovat.

S překvapením jsem si uvědomil, že mám hroznou chuť se s tou holkou vyspat, a okamžitě jsem se vzrušil. A za to vzrušení jsem na sebe dostal vztek. Bylo to něco tak náhlého, že jsem chvíli vůbec nevěděl, co si počít. Zastyděl jsem se a v tom se ke mně holka naklonila.

„Chcete ten časopis?“ řekla a já jsem na ni zíral jako zkoprnělý. Viděl jsem její rysy, jakýsi silný slovanský akord ve tváři a vlastně v celém těle. Cop, který se jí točil kolem krku, padal na ramena a na levé ňadro.

„Já už ho číst nebudu, tak jestli chcete, vemte si ho,“ řekla a podávala mi časopis. Krev se mi proti mé vůli nahrnula do tváře. Nevěděl jsem, kam s očima. Uprostřed hrudi holce plápolalo slunce jménem solar plexus: kostěný terč, kolem kterého zářily paprsky jednotlivých žeber, na tom všem prsa s lemem černé krajky, jasně viditelné v hlubokém výstřihu.





V samém zmatku jsem něco zamumlal, poděkoval a časopis si vzal. Holka mi dál nevěnovala pozornost, vytáhla telefon a něco na něm začala rychle ťukat. A já jsem seděl s jejím časopisem v ruce jak spráskaný pes. Z neznámého důvodu jsem tušil, že tím, že jsem dostal časopis, jsem zároveň něco podstatného ztratil. Pohlédl jsem na ženu u okýnka, ta ale předstírala, že se věnuje krajině za sklem. Jistě: ta holka mi něco vzala. Vzala mi můj vztek. Nebo aspoň uzavřela neviditelný kanál, kterým jsem jej k ní mohl úkosem směřovat. Teď, když jsem dostal časopis – mimochodem časopis, který si sám rád občas kupuju –, musel bych být úplný idiot, abych dále, přestože naprosto soukromě, dívku nesnášel. Kontinenty ve vlaku se proti mé vůli daly do pohybu, tajně spiknutí se ženou u okýnka prodělalo vážnou trhlínu. Cítil jsem, že se přesouvám kamsi blíž k holce. Tam jsem ale vůbec být nechtěl. Tam pod třicetiletou kůží plápolal solar

plexus a na něm jako dva kopečky rozvařené rýže výzývavě ležela její bílá prsa.

To už ale v kupé přibyli další lidé. Rodina s dítětem. Všichni strašně dýchali.

„Málem mě trefil šlak,“ řekl otec a otřel si zpotené čelo. Vlak zaskřípěl a dal se do pohybu.

„Co je to šlak?“ zeptalo se dítě.

„Šlak, to je takovej lesní živočich,“ řekla dívka s úsměvem, aniž by spustila oči z displeje. Úsměv byl tak neznatelný, že snad ani nebyl. Všichni k ní okamžitě vzhledli. Dítě vykulilo oči a zamyšleně pokývalo hlavou.

A jeli jsme.

Za sklem pole, řeka, les.

V kupé ofina, noha, ruce – a teď tedy šlak. Rodiče chvíli zaraženě zírali na kývající se nohu holky,

ta už dávno nevnímala nic kromě svého telefonu. Dítě zíralo z okna, v hlavě se mu nejspíš proháněl šlak, a rodiče náhle jaksi ochabli neměli dost síly, aby jej odtud vyhnali. Rozpačité mlčení. Holka pokyvovala nohou. To pokyvování začalo nejdřív viditelně rozčilovat matku, ale brzy ji to přešlo a rozčilení se jako nějaká infekce přesunulo na otce.

Náhle bylo vidět, že už zdaleka nejsou podmínované jen pohyby holky, ale pohyby všech ostatních v kupé. Otec pro něco sahal a v tom gestu najednou bylo něco agresivního. Sahal pro něco jakoby natruc. Jak jsem tak otce pozoroval, náhle mě polil studený pot, protože to bylo jako dívat se do zrcadla. Jako bych viděl sám sebe o několik desítek minut dřív, kdy jsem ještě holku svobodně nenáviděl, což už jsem teď nemohl. Otec se mi okamžitě vzpříčil v krku. Představa, že jsem mohl ještě před chvílí dělat takové pohyby, že jsem mohl tak strašně viditelně ztratit otěže povrchu svého těla, mě

Marek Šindelka (1984)

debutoval básnickou sbírkou *Strychnin a jiné básně* (2005), kniha byla oceněna Cenou Jiřího Orteny za rok 2006. Je autorem románu *Chyba* (2008), který spolu s V. Maškem, M. Lipavským a Pure Beauty převedl do stejnojmenné komiksové podoby (2011). V roce 2014 vydal soubor povídek *Mapa Anny*. Marek Šindelka je dvojnásobným držitelem ceny Magnesia Litera za prózu. V roce 2012 ji získal za sbírku povídek *Zůstaňte s námi* (2011) a v roce 2017 za román *Únava materiálu* (2016). V letošním roce publikoval komiks *Svatá Barbora* (s V. Maškem a M. Pokorným). Vystudoval kulturologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a scenáristiku a dramaturgii na FAMU. Marek Šindelka patří k nejpřekládanějším českým prozaikům současnosti. Žije v Praze.

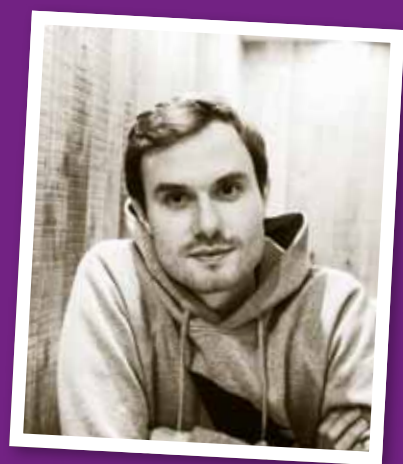


foto Pavel Kotrla

naplnila silným odporem ke všemu, co otec prováděl: teď dokonce začal slabě klepat prsty na stoleček u okna. Brzy přestal, ale po chvíli, jako by si na něco vzpomněl, uvedl prsty opět do pohybu a v tom bubnování bylo něco idiotsky nenávidného.

Vtom holka odložila telefon a vytáhla balíček nějakého želé. Želatinových hadů. Jedla jednoho po druhém. Otec tajně zíral na to žvýkání a děly se v něm věci. Úplně se rozrůznil. Pozoroval jsem otce úkosem, pozoroval jsem to tajemné šmíráctví a ten vztek, který jsem dobře znal a který se u otce projevoval kolem úst, slabými mikroskopickými záškuby tkáně kolem rtů. Nikdo jiný si ničeho nevšiml, dítě dokonce začalo zpívat nějakou písničku. Ale holka se někudy tajně vplížila i do té písničky: pes tam skákal přes oves, jenže v tom ovsu seděl šlak a šibalsky pomrkával přes klasy.

A pak se stalo to, co už jsem podvědomě čekal, ale přesto mi to vyrazilo dech. Holka se naklonila k otci a beze-lstně řekla:

„Nedáte si?“ a napřáhla k němu ruku se sáčkem želé. Ne k dítěti, ne k matce – k otci. Tomu se do tváře nahnula krev, sklopil pohled. Bylo to až příliš jasné, před ním ten strašný solar a kousek krajky a cop, co leží na levém nadru. A on místo toho, aby něco řekl, si vzal želé a snědl je. Vsunul je do úst, sežvýkal a snědl. Bylo to strašné. Žvýkal a rudnul. Byl v pasti. Najednou honem nevěděl, kam se dívat. Před ním třicetiletý hrudník, na něm dvě prsa a všechna předešlá agresivita se mu přímo pod rukama měnila ve vášň strašným erotickým samospádem, který nedokázal kontrolovat. Okamžitě pohlédl z okna a ze všech sil předstíral, že se dívá na krajinu za sklem.

Ale to už skřípot, s kterým se ve vlaku přesouvaly kontinenty, zaslechla matka. Pohlédla na otce, který byl duchem nepřítomný, jen občas malinko přežvýkl zbytek pamlsku a ve vlnách, s kterými tepalo jeho srdce, se mu po tváři šířil ruměnc. Pohlédla na holku, která už zase ťukala do telefonu a nevěnovala ničemu pozornost. Přes matku přešel

jakýsi stín, slabé zhoupnutí půdy při seismickém otřesu, který se sotva vejde do RichtEROVY škály. Který tak maximálně cinkne sklenicemi v kredenci, ale přesto si všichni najednou – lžice na půl cesty k ústům, z talířů se kouří, zvířata v lesích zvedla hlavu, ptáci ztichli na stromech – vzpomenou, že někde hluboko, tam dole v temnotě, pod všemi vrstvami a ložisky, leží jádro a žhne miliardou stupňů Celsia. Matka chvilku nepřítomně hleděla na jádro uprostřed hrudi dívky a polévala ji horkost. Byl by toho schopný? Má na to právo? Vždyť vedle něj sedí dítě... Ale seismický otřes je pryč, lžice stoupají k ústům a za oknem opět vybuchne na vteřinu strachem zmrzlý svět. Jede se dál, za sklem se vlní krajina a ten nepatrný stín se zvedne z matčiny tváře, smrští se pohybem medúzy a odpluje pryč. Ale přesto, až pak večer bude uklízet nádobí do polic, zjistí, že jedna ze sklenic v kredenci – ta úplně vzadu, ta, co ji nikdy nepoužívají – je prasklá. A navždy už zůstane. Tam někde se usídlil stesk. A odtud se občas v nestřežených chvílích, v těch večerech, kdy odněkud zdaleka doléhá štěkot psů a ze zahrady dětské hlasy, v lese se stmívá a po modrém nebi rychle plují divné cáry mraků, v těch chvílích se ten stesk nečekaně nalije do jejich životů.

Vlak začal brzdit. Holka se postavila, aniž by na někoho pohlédla, rozloučila se a vyšla z kupé. Byla pryč. Jako by nám všem naráz vytrhli zub. To prázdné sedadlo, které po ní zbylo, se najednou rozsvítilo. Všichni na něj postupně po očku pohlédli. Vlak se znovu rozjel a já pocítil závrať. Dítě v hlavě jako nějaké nestražitelné sousto převalovalo šlak, otec svou tajnou vášň, matka stesk. A žena u okna, ta, u které všechno začalo, ta, která celou dobu mlčela a neúčastně sledovala krajinu za sklem, náhle – jako nesmělý dirigent všech příštích dnů, týdnů a roků – začala slabě pokyvovat nohou.

Sudoku

NÁVOD:

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.

SNADNÉ

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

PRŮMĚRNÉ

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

KÚPELE SLIAČ

PROGRAM PRE DIALYZOVANÝCH PACIENTOV

Kúpeľný hotel Palace*** Typ izby		Hlavná sezóna 1. 5.–31. 10.	Mimosezóna 1. 11.–31. 3.
ŠTANDARD	jednolôžková izba	53 euro	51 euro
	dvojlôžková izba	46 euro	44 euro
	apartmán dvojlôžkový	50 euro	48 euro
	apartmán štvorlôžkový	47 euro	45 euro
RETRO	dvojlôžková izba	43 euro	41 euro
EKONOMY	jednolôžková izba	36 euro	34 euro
	dvojlôžková izba	34 euro	32 euro

- Ceny sú uvedené na osobu / lôžko / noc a obsahujú 0% DPH
- Cena obsahuje ubytovanie, strav (polopenzia), procedúry (2 procedúry / deň podľa odporúčenia lekára), vstupnú lekársku prehliadku a výstupnú lekársku konzultáciu
- Cena neobsahuje daň z ubytovania mestu Sliač 0,60 eur na osobu / deň pobytu.
- Dĺžka pobytu 5 nocí a viac.

ZĽAVY A ZVÝHODNENIA

- 1 euro / osoba / noc pri izbe bez balkóna.
- Špeciálna zľava na dĺžku pobytu:
14 nocí za cenu 13 alebo 21 nocí za cenu 19.
- Vernostná zľava 15% v prípade minimálne 6. návštevy.
Vernostná zľava sa nekumuluje s inými zľavami. Platí pre izby kategórie Standard a Retro.

REZERVÁCIA

Centrum prázdninových dialýz
B. Braun Avitum s.r.o.
V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika
Tel. +420-777 456 365, Fax +420-271 091 923
prazdninovadialyza.cz@bbraun.com

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



	PRAVOSLAVNÝ KNĚZ	AMATÉRSKÁ VOLEJBA-LOVÁ LIGA	TAJENKA 1	ČESÁČ	■	OSKUBANÁ	OČISTA PRÁDLA	OCHOTNĚ	A SICE	PÁDLO	SOUBOR MAJETKU	■	POLYAMID	UPOZORNĚNÍ	TAJENKA 5	ANGL. MRAVENEK	ANGL. PAPERK
DVEŘNÍ ZÁVĚS					ODSTRANĚNÍ CHYBY							FRANCOUZSKÝ PIONÝR FOTOGRAFIE					
ZABÍJAČKOVÁ POCHOUTKA					VELMI TENKÝ DRÁT							ŽENSKÉ JMÉNO					
NÁŘADÍ K ORBĚ					TAJENKA 3 ČÁST SLONI HLAVY							KUSY PAPIRU CITOSLOVCE ÚDERU					
■	OBR	HŮL SE SEKEROU ŽERTY						■	LIBÝ POCIT							UKAZOVACÍ ZÁJMENO	KÓD ITÁLIE
KVIKOT								■	OVÁTI								
SPZ OTTERN-DORF (NĚMECKO)					POPĚVEK UMĚLÁ NOHA		■	■	■		ZN. AMERICA		■	TĚLNÍ VYMĚŠEK ÚDAJNĚ			
PROGRAMOVACÍ JAZYK					STÁT V USA	■	„Moudrost není v sebezapírání, ale v tom... tajenka 1-5.“ <i>John Ruskin</i>						INIC. NÁROZŇNEHO		FR. OBCHOD	FILIPÍNSKÝ KMEN	
ZPĚVOHRA					RUSKY SOUSTRUH												
KÓD SYRIE			AMERICKÁ DRUŽICE				ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY	■	■	INICIÁLY HERCE VETČEHO	DOMÁCKY SEVERIN	NABÍRAT VZDUCH DO PLIC PRAMÁTI					
■	KENŽSKÉ SIDLO	BŮŽEK LÁSKY	UKAZOVACÍ ZÁJMENO POPĚVEK					■	OSIVO					VÁŽIT SI	EGYPT. BŮH SLUNCE DIVČÍ JMÉNO		
TAJENKA 2									ZN. STŘÍBRA	TAJENKA 4							■
AMER. VELETOK									ČASOVÁ SPOJKA	ZN. VOLTAMPÉRU FRANCOUZSKÝ ČLEN URČITÝ			TVOJE PŘEDLOŽKA				■
OVŠEM			SOUHLAS				SLAVNOSTNÍ						PROJEV VĚDNOSTI				POMŮCKA: ATA, ČAKAN, LISP, MARCHÉ, NADAR, NANI, ORS, STANOK
EVROPAN			■	ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU			■	SPOJKA PODŘADICÍ				■	JMÉNO PROZAIKA PAVLA				

Jak soutěžit?

1) Vyluštíte 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).

2) Vyluštíte 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. Odpovědi odeslané po uzávěrce budou automaticky vyřazené 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, antistresové mačkátko, klíčenka se světlem a žetonem

Uzávěrka je 20. 11. 2018.

Výherci z minulého čísla:

Rudolf Šimovič, Marie Ducháčková, Valentová Renata

Řešení z minulého čísla:

Člověk je tak složitá bytost, že o tom lidstvo nemá ponětí.

Jaroslav Hašek

	MILOSTNÁ PIESEŇ ALEBO BASEN	AMERICKÝ HUDBNÍK (ROBERT ALAN)	PRÍSTAV NA ARABSKOM POLOSTROVE	■	NEŠKÓR	RANY	SOLMI-ZAČNÁ SLABIKA	PATRIACE ELOVI	VRTOCH (ZAS-TARALO)	■	■	■	OSLOVENIE ŽENY	OKRESNÁ VOJENSKÁ SPRÁVA (SKR.)	TAJNIČKA 3	BÝVALÝ AMERICKÝ FUTBALISTA	ZLOŽNOKV. RASTLINY
KLAUS KUHNKE ARCHIV (SKR.)				KOZMETICKÝ PRAŠOK						TALIANSKA RIEKA	■	VYKONALA POHYB KONZUMOVALO TEKUTINU					
NEMECKÁ TELEVIZIA (SKR.)				VYDRŽAL NÁPOR SLOVENSKÁ ZDRAVOTNÍČKA UNIVERZITA (SKR.)							ČESKÝ HOKEJISTA						
TAJNIČKA 1							OMÁM ALKOHOLOM				URAZIŤ. PO ANGLICKY RÍMSKA 4						
DOZOR NAD MEDIAMI							DÓVEROVALI						VYSTAVUJÚ ÚČINKU PARY nárek				
OLYMPIC GAMES (SKR.)			ROZUMY LOVIL				ŤAŽKÝ KOV					PRUHY RÁDIO TELEVIZNA OPRAVOVNÁ					
ČI				NAKÚP	„Predtým než si diagnostikujete depresiu a nízke sabavedomie, uistite sa prosím, či... tajenka 1-3.“							REGI-ONÁLNA LEKÁRSKA KOMORA			VNESENIE HNUTELNÝCH VECÍ DO PRENÁJATEHO DOMU	BÝVALÝ SLOVENSKÝ POLITIK (JÁN)	
ÁZIJSKÁ ZAVLAŽOVACIA PRIEKOPA												OBYVATEL INDIE					
■	OTVÁRATELNÝ KRYT MOTORA AUTO-MOBILU	CITOSL. TRUBENIA OCHRANNA BOKYNA HORNEHO EGYPTA										VYVALOVALI OČI					
ZBROJNOŠ (HIST.)					KÓD NEPÁLU	ŠKÓTSKY HEREC (KEN)	■	SYN BOHYNE HATHORY	VEĽMI VYSOKÉ NAPÄTIE (SKR.)	OTĽKA	■	ACTIVE IMPLANTABLE MEDICAL DEVICE (SKR.)	KRÁČALA	■	CITOSL. LOVCE POVZDYCHU PRASNICA		
SÍDLO V NEMECKU				NAJVVYŠŠÍ SÚD (SKR.) CENTRUM OCHRANY PRÍRODY A KRAJINY (SKR.)			MENO IVANA				MESTO V ČECHACH			MPZ SVÄTEHO KRÍSTOFA A NEVISU			
CITOSL. LOVCE ODPORU			CURRENT PROCEDURAL TERMINOLOGY (SKR.) TLAČOVÁ AGENTÚRA (INDONÉZIE) (SKR.)				HLAVNÝ VÝROBNÝ BLOK (SKR.) SLOVENSKÉ NÁRODNÉ POVĚSTANIE (SKR.)				RÍMSKYCH 49			OVLÁDA DOLNÝ, PO ANGLICKY			
TAJNIČKA 2											VÝTVARNÝ UMELEC RIADITELSTVO ŽELEZNIC (SKR.)						
TRANS-EURÓPSKY PLYNOVOD					RÚB				JEDNOTNÉ ROLNÍCKE DRUŽSTVO (SKR.)				O NEHO (POET.)				NÁPOVEDA: ADEN, ARYK, ATK, IHEL, ILACIA, KRIEGER, LALAS, LIRO, NECHBET, PAVLAS, STOTT, TENP
KANADSKÉ JAZERO					TECHNICKÝ PREUKAZ (SKR.)			■	KEĎ			■	MESTO V GHANE				

Ako súťažiť?

1) Vylúštite súťažnú krížovku a znenie tajničky zašlite poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika (na obálku napíšte „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

2) Vylúštite súťažnú krížovku a správne znenie tajničky zašlite e-mailom na adresu: dialog.cz@bbraun.com alebo dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napíšte „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

Prvé tri správne riešenia doručené jedným z vyššie uvedených spôsobov budú odmenené. Rozhoduje dátum (v prípade e-mailov aj čas) doručenia. Odpovede odoslané po uzávierke budú automaticky vyradené zo súťaže. Z technických dôvodov zasielame

výhry len na území ČR a SR. Pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku, aby nedošlo ku skomoleniu vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:

tričko s golierikom, flísová deka, kniha, pero, blok, antistresová loptička (oblička), kľúčienka so svetlom a žetónom

Uzávierka je 20. 11. 2018.

Výhercovia z minulého čísla:

Emília Slováčková, Ján Valachovič

Riešenie z minulého čísla:

Často propasieme príležitosť, pretože je oblečená do montérok a vyzerá ako práca.

Thomas Alva Edison

B. Braun Galenia

UNIKÁTNE CENTRUM ŠPECIALIZOVANEJ STAROSTLIVOSTI
PREDOVŠETKÝM PRE PACIENTOV S OCHORENÍM OBLIČIEK



POSKYTUJEME ŠIROKÉ SPEKTRUM SLUŽIEB:

- **Dialyzačné stredisko** a nefrologická ambulancia
- Zariadenie sociálnych služieb **Senior Care Galenia** (starostlivosť predovšetkým o pacientov s ochorením obličiek a Alzheimerovou chorobou)
- **Špecializovaná starostlivosť** – prepojenie chodbou s nemocnicou Svet zdravia (odd. geriatrickej, neurológie, psychiatrie a ďalšie)

B. Braun Avitum s.r.o. | Hodská 2378/85 | 924 01 Galanta
Tel. +421-317 838 284-5 | avitum-galanta.sk@bbraun.com | www.bbraun.sk/galenia

Senior Care Galenia | Hodská 2378/85 | 924 01 Galanta
Tel. +421-915 731 374 | info.galenia@seniorcare.sk | www.seniorcare.sk