

Dialog

share^{edition} for care 1 2018
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Podvýživa ohrožuje
civilizovanou společnost

CESTUJEME

Na skok do Bristolu

SHARE FOR CARE

Nejrychlejší nemocný
člověk v Evropě

ROZHOVOR

KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ

Drastické diety mají také drastické následky

CHLAPI, CHRAŇTE SVOJE ŽENY!

POŠLETE JE NA
PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ LEDVIN.
A VY PŘIJĎTE S NIMI!



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

8. března 2018, 8–15 hodin

Těšíme se na vás ve všech dialyzačních střediscích a nefrologických ambulancích B. Braun Avitum.

Otestujte své ledviny online www.ledvinova-kalkulacka.cz

Zjistěte více www.svetovydenledvin.cz



Milí čtenáři,

jsem ráda, že vás mohu přivítat nejen u prvního čísla letošního Dialogu, ale také u prvního Dialogu v úplně novém kabátě. Od letošního roku vás bude pravidelně provázet i nová rubrika ze zahraničí s názvem *Share for Care*. Tuto rubriku jsme do časopisu zařadili, protože naše mateřská společnost v Německu vydává také časopis pro pacienty, který vám touto cestou chceme přiblížit. I proto prošel časopis Dialog kompletním redesignem. Věřím, že jeho nová podoba bude pro vás přehlednější a vizuálně atraktivnější.

S novým rokem přichází nejen řada nových výzev, předsevzetí a bilancování uplynulého, ale i očekávání toho příjemného a nového. Mimo jiné jsme v tomto čísle pro vás připravili rozhovor s MUDr. Kateřinou Cajthamlovou, dočtete se o Terezce Bártové, která je silnější než leccjaký muž, uvaříme si společně salát s cuketou a tuňákem a vyrobíme si kaktusy, které se nemusejí zalévat.

Díky tomuto vydání Dialogu jsem si uvědomila, jak důležité je žít a jak málo si někdy života vážíme. Každá sekunda, každá minuta nám může přinést něco, na co nikdy nezapomeneme, a proto je důležité žít naplno, a ne neustále něco odkládat. „Příště“ se taky někdy může změnit na „nikdy“...

Příjemné čtení vám přeje

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, Ph.D.; Luděk Hajský, Petra Borová

Šéfredaktor: 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, 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.

5

LETEM DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Ježíškova vnoučata

8

ROZHOVOR

Kateřina Cajthamlová:

Drastické diety mají také drastické následky

12

TÉMA

Podvýživa – riziko současné civilizované společnosti

14

SHARE FOR CARE

Zahraníční okénko

18

CESTUJEME

Na skok do Bristolu

27

POVÍDKA

Jáchym Topol:

Trochu medu

Největší fúze v historii B. Braun

úspěšně dokončena

Svým pacientům tak nabízíme širší pokrytí dialýz v rámci České a Slovenské republiky

Tři nová dialyzační střediska se k 1. lednu stala plnohodnotnou součástí B. Braun Avitum. Díky této fúzi jsme od prvního ledna rozšířili naši síť dialyzačních středisek o dvě dialýzy v České republice – v Ohradní ulici v Praze 4 – Michli a v Rychnově nad Kněžnou – a o jednu ve slovenském Kežmaroku. Společně se třemi novými středisky provozuje B. Braun Avitum celkem 23 dialyzačních středisek v České republice a 16 na Slovensku.

V současné době navštěvuje tyto tři dialýzy na 150 pacientů a Společnost dialyzovaných a transplantovaných, která byla i u vzniku těchto dialýz, bude i nadále sídlit v budově pražské dialýzy v Michli.

Všechna střediska skvěle fungují dál

Celý přechod proběhl hladce a všechna střediska dále bezproblémově fungují. Personál se postupně adaptuje na nové podmínky a procesy. Neplánujeme v ob-

lasti lidských zdrojů žádné významné změny, takže se pacienti i nadále setkávají se stejnými lékaři, sestřičkami i dalšími nelékařskými pracovníky středisek. „Naším cílem je udržet za každou cenu kvalitu zdravotnické péče minimálně na stejné úrovni a uděláme maximum pro to, aby díky našim špičkovým koncernovým technologiím neustále rostla,“ dodává ředitel B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

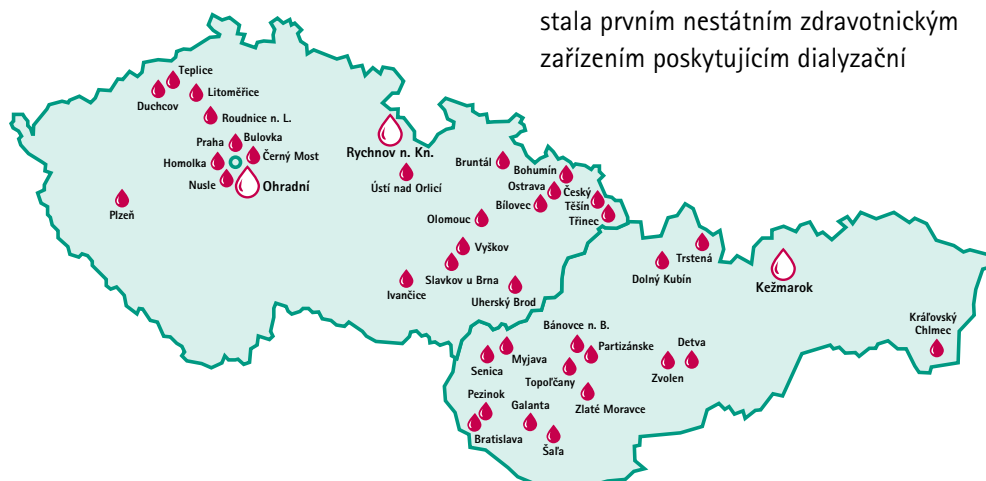
Špičkové vybavení a certifikované řízení kvality

V roce 1993 založil B. Braun své dceřiné společnosti v Praze a v Bratislavě a roku 1994 bylo otevřeno první Dialyzační středisko B. Braun Avitum v Teplicích. Filozofií sítě dialyzačních středisek je kontinuální zvyšování kvality dialyzační péče a komfortu pro pacienty. V roce 2000 se společnost stala prvním nestátním zdravotnickým zařízením poskytujícím dialyzační

ošetření v České republice, které do své činnosti úspěšně zavedlo tzv. ISO normy. Kontrola dodržování norem je několikrát do roka prováděna interním auditem a jednou ročně se namátkově vybraná střediska podrobují auditu externímu. Na dialyzačních střediscích se nacházejí nejmodernější monitory B. Braun pro hemodialýzu a hemodiafiltraci. „Trvale usilujeme o to nejlepší individuální řešení pro pacienta, od přizpůsobení léčební péče až po celkovou koncepci souvisejících služeb tak, aby byl u nás v ‚komfortní zóně‘. Významně nám v tom pomáhá možnost sdílení a rozvíjení našich znalostí a zkušeností nejen s domácími partnery ve zdravotnictví, ale prostřednictvím koncernové sítě středisek prakticky celosvětově,“ doplňuje MUDr. Martin Kuncek.



Moderní interiér dialyzačního střediska v Rychnově nad Kněžnou





Pani Hermína si přála knihu od Ilony Borské. Tuto autorku má velice ráda a ztožňujete se s jejím životním příběhem.

Fotografie s vánočními přáními všech sedmnácti seniorů, kteří nemohou trávit sváteční čas se svými blízkými, jsme podobně jako v loňském roce vyvěsili na „nástěnku“ u recepce společnosti B. Braun. Během pár dní již byla všechna přání babiček a dědečků zaměstnanci „rozebrána“ a balíčky pro ně přichystány. A my se za nimi do domova vydali nadělovat. Elektrický vozík, historický román, papuče, černá halenka, elektrický holicí strojek, ale i návštěva chalupy na Vysočině nebo prohlídka potápěčského klubu – to všechno jsou příklady dáreků, které jsme osamělým lidem v domovech přichystali pod stromeček.

Některá přání vás chytanou pořádně za srdce, aniž byste to čekali. Nevěříte?

Pan Miroslav vyslovil přání jet po dlouhé době někam na výlet. Nemohl se rozhodnout, kam by rád vyrazil, ale pak si vzpomněl, že měl na horách chalupu. Moc se tam chtěl vrátit a zase se tam aspoň na chvíli podívat a zavzpomínat. Nebyl na tom místě skoro patnáct let. Vydat se tam by nebyl problém, jenže pan Miroslav po chvíli

Zaměstnanci Skupiny B. Braun se proměnili na Ježíškova vnoučata

Domov pro seniory Nová slunečnice a Domov s úsměvem se společně se zaměstnanci Skupiny B. Braun zapojily do kampaně Ježíškova vnoučata.

řekl: „Víte, já si budu přát něco jiného. Mě by tam už vlastně nikdo nevítal, ani ten pes. Nemůžeme jet na hřbitov? Tam aspoň někoho mám.“

O to víc jsme si v tu chvíli uvědomili, jak je tento projekt pro opuštěné seniory v domovech důležitý a vyplnění těchto zdánlivě obyčejných přání má nepopsatelný význam. Společně jsme strávili jedno odpoledne. Seniori se oblékli do toho nejlepšího oblečení, které mají, nazdobili stromeček, pustili koledy a připravili na stůl cukroví. Pani Hermína nám dokonce při rozdávání dáreků pošeptala: „Víte, já si to cukroví ještě schovám a budu si ho šetřit. Moc mi chutná. Dlouho jsem ho neměla.“ A při těch šibalských slovech celá zářila.

Jsme rádi, že aspoň na chvíli jsme těmto lidem připomněli kouzlo Vánoc. Uvědomili jsme si, jaké máme neuvěřitelné štěstí, že nejsme sami.

O projektu Ježíškova vnoučata

Projekt Českého rozhlasu vznikl v roce 2016 díky novinářce Olze Štrejbarové, která si při jednom natáčení uvědomila, že opuštění lidé tvoří drtivou většinu obyvatel domovů pro seniory. Tito lidé mnohdy i několik let nedostali na Vánoce žádný dárek. Svátky jsou tak pro ně mnohdy spíš obdobím smutku a ještě větší samoty než radosti, a proto se to Olga Štrejbarová rozhodla vše změnit. A tak vznikl projekt Ježíškova vnoučata. Díky nim je možné vyplnit vánoční přání seniorům stejně jako dětem v dětských domovech.

Nečekané se stalo skutečností. Někteří dárci si dokonce svoji „náhradní“ babičku či dědečka natolik oblíbili, že se je rozhodli adoptovat. Nová rodina je má v plánu i nadále navštěvovat a obdarovávat.

redakce Dialogu



Předávání vánočních dáreků v Domově pro seniory Nová slunečnice



Pani Marie má velkou radost z nového černého trika s dlouhým rukávem, které dostala od zaměstnanců Skupiny B. Braun

Světový den ledvin

se blíží, přijďte se nechat vyšetřit

Mezinárodní federace pro onemocnění ledvin a Mezinárodní nefrologická společnost každoročně vyhláší Světový den ledvin, který letos vychází na 8. březen. Tento den je nejen Světovým dnem ledvin, ale je to také Mezinárodní den žen. I proto se letos zaměřuje právě na ženské zdraví. Skupina B. Braun již několik let podporuje osvětu a prevenci a v tento den vždy otevírá své ambulance a dialyzační střediska široké veřejnosti k preventivním prohlídkám. Každý má možnost se nechat bezplatně a bez objednání vyšetřit. Tváří letošního Světového dne ledvin se stal Petr Koukal, badmintonista a zakladatel Nadačního fondu Petra Koukala v rámci projektu „STK pro chlapy“:



Petr Koukal – tvář letošního Světového dne ledvin a autor knihy *Jsem*

Ne každé prvenství je dobré

Nejčastějším onemocněním u nás je onemocnění ledvin. Statistika z roku 2012 nám dokazuje prvenství v počtu nově diagnostikovaných nádorů ledvin na 100 000 osob v populaci. Ročně tak přibude 3 000 pacientů s rakovinou ledvin. Hlavní příčiny této nemoci jsou nezdravý životní styl, konzumace nekvalitních potravin a hlavně uzenin.

Ledviny nebolí, ale ani nevarují

Stejně jako jsme se naučili chodit pravidelně k zubaři a gynekologovi, měli bychom chodit pravidelně i na preventivní vyšetření ledvin. Vzhledem k tomu, že ledviny většinou vůbec nebolí, dokáže

samotné onemocnění odhalit pouze laboratorní vyšetření. Ledviny jsou pro nás velmi důležité. Jejich úkolem je filtrace krve. Každý den jí očistí 180 litrů. Díky ledvinám nezůstávají v našem organismu škodlivé a odpadní látky. Mezi nejvíce ohrožené skupiny patří například lidé s diabetem, onemocněním močového ústrojí, vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou cholesterolu či lidé starší 60 let a obecně jsou k onemocnění ledvin často náchylné ženy.

Ženy a onemocnění ledvin

Podle veřejně dostupných statistik o prevenci a mortalitě u žen se ukazuje, že chronické onemocnění ledvin se

týká přibližně 195 milionů žen po celém světě. Každoročně na toto onemocnění umírá téměř 600 000 žen, chronické onemocnění ledvin je tak 8. nejčastější příčinou úmrtí u žen. I zdravé ženy jsou v těhotenství více náchylné k onemocnění ledvin nebo močových cest. To bývá i častou příčinou neplodnosti a může způsobit potrat. Proto je důležité apelovat na prevenci a pravidelně kontrolovat i to, co nebolí!

redakce Dialogu

Přijďte se i se svou rodinou nechat bezplatně vyšetřit 8. března (8–15 hodin) je ve všech našich dialyzačních střediscích a nefrologických ambulancích DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ. Vyšetření je rychlé a bezbolestné. Trvá jen 10 minut a je samozřejmě zcela zdarma.
www.ledviny.cz ledvinovakalkulacka.cz



Můj tatínek má 65 let a od července 2017 chodí dvakrát týdně na dialýzu. Od začátku ji špatně snáší, vždy po návratu v noci nespí a celou noc chodí po bytě. O prázdninách se u něho začaly objevovat halucinace – nejdřív zhruba jednou za tři týdny, pak se intervaly zkracovaly. Byl na vyšetření magnetickou rezonancí, na lumbální punkci a na neurologii jeho stav označili za demenci. Problémy mu způsobuje dialýza, ale bez ní být nemůže. Teď je skoro měsíc s menší přestávkou v nemocnici, kde je tlumený léky, ale už nás někdy ani nevnímá, nepoznává. Nejí, nereaguje.

Je možné, aby se člověk, který v březnu jezdil autem, chodil do práce, pracoval na počítači a zcela normálně fungoval, zničehonic mohl vlivem dialýzy dostat do takového stavu? Transplantaci by jeho tělo v současné době nezvládlo.

Demence je bohužel u dialyzovaných pacientů častá, což nesouvisí přímo s dialýzou, ale s celkovým zdravotním stavem nemocných. Rozhodně nelze říct, že popisované projevy těžké demence jsou důsledkem dialýzy. Taková souvislost je nepravděpodobná.

Stává se, že se demence zaměňuje s poruchou vědomí u pacientů v uremii. Z nefrologického hlediska je nutno dbát o dostatečnou dialyzační dávku – pokud má tatínek minimální zbytkovou funkci ledvin, musí dosahovat Kt/V 1,2 při frekvenci tří dialýz týdně. Pokud je dialyzován nedostatečně, může mít podobné projevy, jaké popisujete. Příčinou nedostatečné dialýzy může být například recirkulace v arteriovenózní spojnici, kdy je během dialýzy dialyzována stále stejná krev a dialýza je neúčinná. Má-li dialyzační dávku v pořádku, pak demence bude samostatným onemocněním, které nemá s dialýzou přímou souvislost.



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

DRASTICKÉ DIETY MAJÍ TAKÉ DRASTICKÉ NÁSLEDKY



*MUDr. Kateřina Terezie Cajthamlová (*1962 v Praze) je populární česká lékařka, psychoterapeutka a internistka. Fakultu všeobecného lékařství UK vystudovala s červeným diplomem a cenou rektora, a jak sama říká, musela kvůli tomu opakovat zkoušku z anatomie. V roce 1995 absolvovala dálkové studium na London School of Homeopathy. Intenzivně se věnuje popularizaci zdravého životního stylu, moderovala českou verzi amerického pořadu *You are what you eat (Jste to, co jíte)* a následně měla na veřejnoprávní televizi vlastní talk show – *DoktorKA*. Kromě řady odborných článků a vědeckých prací napsala několik knih nebo se na nich autorsky podílela. Za všechny uveďme titul „Abeceda moderního rodiče“, který vyšel v roce 2017.*

V čase povánočním a na rozhraní starého a nového roku jsme si s paní doktorkou povídaly o tom, jaké nejčastější chyby lidé dělají, uvěří-li zázračným dietám, a jaký dopad má takové rozhodnutí na jejich metabolismus a imunitu. Hovořily jsme o praktických radách, jak správně přistoupit k jídelníčku po bujarých oslavách Nového roku, a prodiskutovaly jsme, jaká omezení mají dialyzovaní pacienti. Přestože vše spočívá především v individuálním přístupu a jedinečnosti každého lidského organismu, určitě v rozhovoru najdete několik obecných pravidel, kterými bychom se měli řídit všichni.

Paní doktorko, jakých nejčastějších dietních chyb se lidé dopouštějí, když si dávají jedno z častých novoročních předsevzetí – že chtějí zhubnout? Nejčastější chyby se týkají hlavně nerealistických cílů. Mám na mysli cíle příliš velké a hlavně rychle dosažitelné. V neposlední řadě mají lidé také malé znalosti o svém vlastním zdravotním stavu. Po svátcích jsou často zoufalí z přebytečných kilogramů, nasazují si drastické hladovky, kupují „zázračné“ přípravky a zkoušejí „osvědčené“ metody, jako by byl středověk, a ne 21. století.

Může drastická novoroční dieta metabolismus člověka nějak výrazně poškodit? Lidský metabolismus je schopen

kompensovat hodně z toho, co mu provádíme. Hormonální regulace metabolických dějů se přizpůsobuje podmínkám, které si vytvoříme – a vytváří vlastní protipatření. Proto i první či druhý drastický pokus často krátkodobě „vyjde“, ale bývá vzápětí následován jo-jo efektem. V horším případě může u člověka dojít k různým metabolickým onemocněním, případně také k intolerancím některých složek potravy. V případě „bezpřílohových“ diet často utrpí lidská psychika a u mladých žen například také potenciální plodnost. Nízkobílkovinné diety výrazně naruší imunitu, vysokobílkovinné zase ledviny. Zkrátka a dobře, drastické diety mají drastické následky a měli bychom se jim

vyhnout zejména tím, že se poradíme s odborným lékařem a budeme se držet jeho rad.

Po vánočních svátcích je přece jen potřeba uvést tělo do „normálního stravovacího režimu“. Máte nějakou zaručenou metodu, jak by měli lidé postupovat? Záleží na tom, čemu říkáte „normální stravovací režim“. Ne vždy se jedná o racionální stravování, lidé se někdy v přístupu ke stravě chovají jako někteří řidiči za volantem – používají metodu „brzda – plyn“. Zdůvodňují to tím, že se většinu roku drží tzv. na uzdě, a pak si občas přece mohou tuto uzdu povolit a trochu si zahřesit. V obou případech jde o nucený a kontrolovaný přístup ke stravování, který vede, kromě přibírání, také k vývoji trvalých poruch příjmu potravy různého stupně. Strava by měla odpovídat ročnímu období, tepelným podmínkám, zdravotnímu stavu, tělesné stavbě a psychické i fyzické zátěži. Nelze se stravovat stále stejně. Nemyslím si, že má každý člověk svátky Vánoc a konce roku nutně spojeny s přejídáním se sladkými pamlskami, tučnými uzeninami a opíjením se. Na druhou stranu ti, kteří svátky prožívají obloženi jídlem, by bezprostředně po jejich skončení měli přidat ovoce, zeleninu, omezit solení a slazení, vyměnit alkohol za bylinné a ovocné čaje, přidat čistou vodu, ryby, luštěniny a zařadit aktivní pohyb na čerstvém vzduchu. Někdy je také dobré zjistit, co si člověk o svátcích poškodil, a zaměřit stravování tak, aby došlo k nápravě stavu. A to lze bez lékaře jen těžko.

Má na úpravu jídelníčku po Novém roce vliv také roční období, které zrovna panuje? Mám na mysli, že třeba pohybová aktivita v zimě není taková jako v teplých měsících. Ano, strava by měla odpovídat tepelné i fyzické zátěži. V zimě musí více

„zahřát“, v létě pomáhá „chladit“. Typ fyzické zátěže i ve stejném ročním období také velmi ovlivňuje potřebu živin. Pohyb na sjezdových lyžích a čekání na vlek na mrazu je opravdu něco jiného než tanec na parketu. V případě lyžaře je únosná větší míra tuků a teplé nápoje, na plese zase vytančíte víc rychlých cukrů a pít potřebujete spíš nápoje studené. Tělo si většinou samo řekne, co mu vyhovuje pro daný typ aktivity – dostáváme chuť na různé složky potravy a různě rychle se objevuje žízeň a hlad. Na nic z toho nelze dát jednotný návod, je třeba zapojit logiku a všimnout si příznaků, jako třeba výdrže či obtěžujících chutí. Nevíme-li si rady, můžeme se poradit s někým zkušenějším nebo přímo s odborníkem.

Znáte ze své praxe případ, kdy pacient začal s drastickou novoroční dietou a skončil v rukou lékařů?

Takto končí hladovky diabetiků, pitné nebo odvodňovací a projímavé kúry kardiaků nebo případy vývoje deprese po nízkokalorických dietách s nedostačujícím podílem sacharidů. V extrému vidáme vředy trávicího traktu, nadýmání a křeče v břiše nebo průjemy u těch, kdo náhle a zásadně změnil stravu a narušil tím mikrobiom střeva. Tím totiž odhalil do té doby neprojevující se onemocnění trávicího traktu.

Měl by se upravovat jídelníček po vánočních prázdninách také dětem? Jak?

U dětí kromě pohlaví, tělesné stavby, zdravotního stavu a aktivit záleží také na věku. Nejlepší je zvýšit množství pohybu. Rozhodně se nedoporučuje nasazovat nějakou laickou dietu. Zejména ne u dětí ve fázi růstu (dívky 11–15 let, chlapci 14–18 let), a to ani u těch dětí, které mají robustnější tělesnou stavbu. Kolem jídla by se neměl dělat přílišný humbuk a hlavně by v rodinách neměly probíhat „mocenské boje“ o to, co má



dítě jíst. To napáchá víc škod než vánoční nadílka čokolády a cukroví.

Co je dialýza?

Dialýza je léčebná metoda, při které se přes polopropustnou membránu filtruje krev pacienta se selháním ledvin. Takto se nahrazuje činnost nefunkčních ledvin u všech pacientů, kteří o ledviny nebo jejich funkci z nějakého důvodu přišli.

Lze tomuto onemocnění předcházet vhodnými stravovacími návyky, a to nejen v novoročním období?

Dialyzovaný pacient je často vystaven podvýživě v důsledku základního onemocnění. V takovém případě se jedná o negativní prognostický faktor, jemuž je třeba výživou bránit. Nejčastější je prostý typ podvýživy s nedostatkem energie a bílkovin, druhý, tak zvaný MIA typ (podvýživa, zánět a ateroskleróza), je velmi těžko stravou ovlivnitelný, protože je nutná a někdy složitá léčba přidružených onemocnění.

Přece jen bych se ráda zeptala, zda co se týče výběru potravin existují jistá obecná pravidla platná pro všechny dialyzované pacienty.

Dietní doporučení se řídí stavem ledvin-

né funkce nebo stavem dialyzovaného pacienta. Smutným faktem je to, že dieta je tak chuťově nevýrazná, že někdy pacienti raději nejedí vůbec, což stav podvýživy logicky prohlubuje. Během jedné dialyzační procedury pacient ztratí za 4–5 hodin do deseti gramů bílkovin a dojde ke ztrátě, nebo naopak navýšení příjmu glukózy z dialyzované tekutiny. V potravě je nutný kompromis – přidat bílkoviny, ale nezvýšit fosfáty – což vede k omezení mléčných výrobků, sýrů a ryb a předpisu speciálních léků, které váží fosfáty v trávicím traktu. V některých případech pacient dostává k popíjení speciální roztok aminokyselin nebo je mu během dialýzy aplikována nutriční infuze.

text Magdalena Bambousková
foto Kateřina Nováková

SPOKOJENÝM SPÁNKEM

ke spokojenému životu

Časopis *Sleep Science (Věda a praxe v oblasti spánku)* uveřejnil v červenci 2017 studii, která ukazuje, že lidé, kteří se domnívali, že jejich životy mají větší význam a smysl, trpí menším množstvím spánkových poruch, jako je spánková apnoe či syndrom neklidných nohou.



Výzkumu se zúčastnilo 823 lidí v průměrném věku 79 let. Otázky výzkumu byly cíleně zaměřeny na kvalitu spánku respondentů a současně na kvalitu jejich života. Otázky v dotazníku byly formulovány stylem: jak moc souhlasíte s tvrzeními jako „Cítím se dobře, když myslím na to, co jsem udělal/a v minulosti, a na to, co udělám v budoucnosti“.

Možná je na čase přehodnotit svůj postoj k životu

Z výsledků vyplynula souvislost mezi pozitivnějším postojem k životu a lepším spánkem, a to především u lidí, kteří se domnívali, že jejich život má smysl. Během dvouletého sledování se u zkoumaných lidí projevila menší pravděpodobnost výskytu spánkové apnoe až o 63 % a o 52 % menší pravděpodobnost výskytu syndromu neklidných nohou.

Podle výzkumníků by mohla tato spojení fungovat oběma směry. Například lidé, kteří mají dobrý pocit ze svého života, mají tendenci být proaktivnější při udržování dobrého zdraví, zůstávají aktivní a pravidelně cvičí, přičemž obě tyto činnosti mají souvislost s lepším spánkem. Naopak lidé, kteří se trápí s problémy souvisejícími s jejich věkem, si tím zhoršují svůj pohled na život, a to může vést až k depresím, srdečním chorobám a k problémům se spánkem.

Chrápete? To nemusí být jen tak!

Spánková apnoe patří mezi poruchy spánku s charakteristickým přerušováním dýchání (až na 10 sekund) v průběhu spánku. Toto onemocnění je často provázáno chrápáním a může vést i k dalším závažným komplikacím, kterými jsou například hypertenze, ischemická choroba srdeční, diabetes či cévní mozková příhoda. Apnoe bývá nejčastěji způsobena zablokováním horních cest dýchacích a trpí jí především lidé, kteří chrápe. Apnoe je častým onemocněním, které postihuje až 4% mužů a 2% žen.

Máte nutkání neustále hýbat nohama? Pozor na to!

Syndrom neklidných nohou je porucha spánku, která postihuje 3–10% populace. Člověk trpící touto poruchou má nepříjemné pocity v nohou a velké nutkání jimi pohybovat. Počet postižených osob a stav se však v různých zemích světa liší.

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

PODLE ČESKÉ SPOLEČNOSTI PRO VÝZKUM SPÁNKU A SPÁNKOVÉ MEDICÍNY

jsou problémy se spánkem globální epidemií, která ohrožuje zdraví a kvalitu života, přičemž jí trpí až 45% světové populace. Jedná se o základní lidskou potřebu, jako je jídlo a pití, a má zásadní vliv na naše zdraví. Nespavost postihuje 30–45% dospělé populace.

www.denspanku.cz



PODVÝŽIVA

Riziko současné civilizované společnosti

Nedostává-li tělo správné množství živin, které potřebuje, může nastat fáze, již odborníci nazývají malnutrice neboli podvýživa. Příčinami malnutrice jsou stavy spojené se sníženým příjmem živin, jejich zvýšenými ztrátami nebo zvýšenými metabolickými požadavky. V současnosti nehovoříme o jevu, který je problémem zemí třetího světa. Naopak, vyspělé evropské společnosti se s podvýživou, a to zejména u pacientů v nemocnicích, potýkají v širokém měřítku.

Ne každý pacient trpící malnutricí musí být zákonitě na kost vyhublý

Podvýživa nemusí být na první pohled patrná, tak jak jsme zvyklí u anorexie či jiných poruch příjmu potravy. To je také jedním z největších rizik, které přináší. Než se odhalí skutečná příčina pacientových potíží a než jsou podstoupeny adekvátní kroky k nápravě tohoto stavu, může to trvat dlouhou dobu. A někdy může být také pozdě. Podvýživa má vliv na vývoj organismu člověka ve všech směrech.

Malnutrici rozdělujeme na dva typy

Prvním z nich je taková podvýživa, která vede ke ztrátě tělesného tuku. Označujeme ji za energetickou malnutrici. Druhým typem je malnutrice proteinová, která vzniká tehdy, pokud v těle člověka probíhá nějaký zánětlivý proces a ten spustí zvýšené odbourávání bílkovin. U mnoha pacientů s větším počtem onemocnění najednou se větší nově vyskytují oba dva typy malnutrice současně. Pokročilé stadium malnutrice odborníci nazývají kachexie a jejím nejvyšším stupněm je marasmus, prostě hladovění, které vzniká nedostatečným

přívodem energie i bílkovin. Nejčastěji popisovaným typem malnutrice je mentální anorexie. Stresová malnutrice, tedy stav, kdy pacient nedokáže energeticky využívat sacharidy a lipidy, se nazývá kwashiorkor. Tento typ malnutrice může včasná nutriční podpora pouze zmírnit, není možné ji trvale odstranit. Projeví-li se u člověka izolovaný nedostatek jednoho z nezbytných nutričních faktorů, nazýváme tento stav karence. Hovoříme například o nedostatku stopových prvků, vitaminů nebo esenciálních mastných kyselin.

U podvýživou nejohroženějších skupin je třeba sledovat vývoj indexu tělesné hmotnosti (BMI)

Podvýživa se u prostého hladovění vyznačuje ztrátou tukových zásob, a to již při BMI < 18. Úbytek kosterního svalstva je patrný při BMI < 15. Mnohem nápadnější než vzhled je ztráta svalové síly, malá pohyblivost, zimomřivost, netečnost a spavost. Vedle hodnocení úbytku tělesné hmotnosti je také důležité posouzení dynamiky změn. Úbytek větší než 10% za šest měsíců a větší než 5% za jeden měsíc je považován za závažný.

Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti a především senioři

Malnutrice, která spočívá v nevyváženosti mezi příjmem živin a jejich skutečnou potřebou v organismu, se u seniorů projevuje zvýšenou mírou nechutenství, ztrátou svalové hmoty, a tím pádem i komplikovanou léčbou onemocnění. Velmi často je podvýživa u seniorů spojena s pobytem v nemocničním zařízení, kde se dostává stejné péče všem pacientům, bez ohledu na skutečnost, co který z pacientů z hlediska výživy doopravdy potřebuje. Je potřeba rozlišovat mezi nedostatkem potravy a nedostatkem živin. Potravu může pacient dostat výrazně větší množství, než je jeho skutečná potřeba, ale živiny, které v jeho organismu chybí, podávaná strava obsahovat nemusí nebo jen v minimálním, tedy nedostatečném množství. Svoji velkou roli hrají také faktory, které kromě nemoci samotné ovlivňují vznik nechutenství a následně podvýživy. Jedná se především o psychosomatické jevy, jež významně působí na to, jak se pacient chová. Je v neznámém prostředí, izolován, trpí bolestmi, zánětem, steskem. Ale pro pacienta může být nevyhovující třeba i nepatrný detail, jakým je čas, kdy je potrava podávána. Pacient je zvyklý na jiný časový rámec, kdy je schopen se najíst, než na ten, který je mu v nemocničním zařízení umožněn. Stejně tak jsou pacienti, kteří více jedí v dopoledních hodinách, druzí zase večer. To vše může významně ovlivnit vznik a rychlý nástup podvýživy.





Čísla spojená s hospitalizovanými pacienty a malnutricí jsou více než alarmující
Riziko ohrožení malnutricí existuje u téměř 80% hospitalizovaných pacientů, 40% hospitalizovaných pacientů již je malnutričních a téměř 30% jich nově přibývá během hospitalizace. U téměř 70% pacientů malnutričních při přijetí se stupeň podvýživy během hospitalizace ještě prohloubí a takřka 80% pacientů je propuštěno bez diagnostikované malnutrice a bez dostatečných preventivních informací a pokynů.

Jak snadno a rychle odhalit malnutrici?

Podvýživu lze odhalit nenáročným a rychlým posouzením pomocí nutričního screeningu. Jedná se o formu jednoduchého dotazníku, kdy sestra zjišťuje skutečnosti, které ovlivňují vznik podvýživy nejvíce – úbytek hmotnosti, jaké má pacient stravovací návyky, v jakém stavu je jeho chrup, a jaká forma stravy je pro něj tudíž nejpříjemnější, zda může bez problémů polykat, ale také užívané léky, které mohou nechutenství pacienta významně ovlivnit bez jeho většího přičinění. Po doplnění o běžná vyšetření tlaku a krevní rozboru na úvod tento dotazník poskytne o přijímaném pacientovi dostatečné množství informací k tomu, aby bylo možno vyloučit riziko podvýživy, nebo naopak mohly být zahájeny kroky vedoucí k nutriční terapii. Výživová terapie, je-li zavedena včas

a doplňuje-li léčbu, kvůli níž je pacient hospitalizován, má nejlepší výsledky.

Prevence samotná je pochopitelně nejlepší zbraní proti vzniku podvýživy, ale u neohroženějších skupin seniorů a dětí je velmi problematické ji realizovat. Seniori odkázaní na stravu v nemocničních zařízeních či domovech pro seniory a děti, které se stravují

ve školních jídelnách či jedí dle vlastního úsudku, těžko dokáží postupovat v preventivních krocích a bez odborné pomoci vzniku malnutrice předcházet.

V souvislosti s prevencí byly před lety vydány obecné zásady, které mají významně snížit riziko vzniku civilizačních onemocnění.

V České republice jsou tato výživová doporučení známá pod názvem ZDRAVÁ 13:

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5–25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
 2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut, např. rychle chodte nebo cvičte.
 3. Jezte pestrou stravu rozdělenou do 4–5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
 4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny dvakrát více než ovoce), rozdělené do více porcí. Občas si dejte menší množství ořechů.
 5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné,
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň dvakrát týdně.
 7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
 8. Sledujte příjem tuků, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak ve formě pomazánek na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné, nahraďte živočišné tuky rostlinnými oleji a tuky.
 9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
 10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), hotové pokrmy nepřisolujte.
 11. Předcházejte nákazám a otravám z potravin tím, že s nimi budete správně zacházet při nákupu, uskladnění i přípravě pokrmů. Při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
 12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální voda, slabý čaj, ovocný čaj a šťáva, vše nejlépe neslazené).
 13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihovin).

text Magdalena Bambousková
foto iStock

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

Lepší péče

NEJRYCHLEJŠÍ NEMOCNÝ ČLOVĚK V EVROPĚ

Darren si pamatuje, že býval velmi plachým a tichým chlapcem z irské vesnice. „Pokud bych měl uvést jednu věc, kterou jsem opravdu nenáviděl, bylo by to mluvení.“ Možná proto, že mu jeho čtyři sestry stěželi dovolily, aby se doma dostal ke slovu, dával Darren přednost hře s míčem. Měl rád téměř každý druh sportu: fotbal, ragby, házenou, squash, box. Sám byl ve všech zmíněných sportech dobrý, aniž musel vynaložit velké úsilí. Když dokončil školu, bylo logické, že bude pokračovat ve studiu sportu na univerzitě v Bedfordshire, kam nastoupil s obrovským nadšením.

Myslel jsem si, že potřebuji brýle...

Jednoho dne musel mladý Ir navštívit svého lékaře kvůli problémům s očima. „Myslel jsem, že potřebuji brýle.“ Místo toho mu lékař začal vyšetřovat krevní



tlak. Krátce poté přišla diagnóza selhání ledvin. Darren vzpomíná, že na začátku neměl ani tušení, co to znamená. Pak se spustila horská dráha jeho emocí. Ještě včera zdravý a fit, nyní chronicky nemocný... Po šesti měsících zvykání si na život s dialýzou však jeho život znovu dostal nový směr – Darren neočekávaně dostal dárcovskou ledvinu!

Běž, Darrene, běž!

Krátce po úspěšné transplantaci dokázal odcestovat na Světové sportovní hry transplantovaných do Japonska jako člen irského národního týmu. Byla to zkušenost, která mu změnila život – a to nejen kvůli dvěma bronzovým medailím, které přivezl domů. „Ten svět, který se tam pro mě otevřel, byl prostě ohromný. Podařilo se mi reprezentovat svou zemi na mezinárodní úrovni a potkal jsem lidi z celého světa. Takové, kteří fyzicky zvládnou neuvěřitelné věci – různé druhy činností, které bych jako ‚zdravý‘ sportující student nikdy nezažil!“ Když Darren o svou novou ledvinu o dva roky později kvůli infekci

přišel, právě získal zlatou medaili v závodě na 400 m na Evropských sportovních hrách transplantovaných a dialyzovaných. „Dalo by se říct, že jsem byl nejrychlejší nemocný člověk v Evropě,“ směje se. Jeho lehký smysl pro humor skryl, jak velká to pro něj musela být rána. Zase musel začít chodit každý druhý den na dialýzu a netušil, zda někdy získá nový dárcovský orgán.

Přijetí nemoci je klíč k „vítězství“

„Bylo to obtížné,“ vzpomíná. „Ale jakmile jsem doopravdy přijal nemoc jako součást sebe sama, zjednodušilo se to. Přijetí je klíčem. Jakmile to zvládnete,

Darren Cawley (38) z Irska snil o tom, že se stane profesionálním sportovcem, do doby než mu bylo ve věku 20 let diagnostikováno selhání ledvin. Byla to pro něj obrovská rána – ale byl to také začátek fascinující cesty objevování, odhalování nových oblastí života a netušeného nadání.



Pravidelná rubrika ze zahraničí

Na této dvoustraně jsme pro vás pod názvem Share for Care připravili pravidelnou rubriku ze zahraničí. Myšlenka této rubriky vznikla díky stejnojmennému partnerskému časopisu Share for Care, který vychází v Německu, a my bychom vám ho rádi aspoň touto cestou přiblížili.

Vždy pro vás vybíráme to nejzajímavější. Můžete očekávat různé aktuality, tipy, příběhy či poradenství. Věříme, že se vám tato nová rubrika bude líbit a časem se na ni budete těšit stejně jako na to ostatní. Přejeme vám příjemné a ničím nerušené čtení.



Evropské hry transplantovaných a dialyzovaných v Dublinu, Darren na stupních vítězů v běhu na 400 m

je důležité společně s lékařem zjistit, jak se nejlépe dostanete k tomu, abyste měli tělo, v němž se budete cítit dobře." Darren se rozhodl využít každou chvíli svého času. Čas strávený na dialýze věnoval studiu knih a komunikaci v různých celosvětových komunitách a fórech a své aktivní hodiny využil pro sportovní tréninky a také k výletům, které dokázal zvládnout. Jeho cílem bylo vždy klást svému tělu překážky a překonávat bariéry. Pomáhalo mu v tom i pevné přesvědčení, že vždy bude podporován rychlým pokrokem v lékařském vývoji.

Na Evropských sportovních hrách transplantovaných a dialyzovaných v Německu v roce 2008 vyhrál Darren všechny závody na 100, 200 a 400 metrů. Celkově se nyní může dívat zpět na 11 let dialýzy a více než 1 700 nemocničních pobytů. Sympatický Ir již dávno objevil novou vášeň – veřejné projevy. „Líbí se mi, když dokážu lidi na-

dchnout a rozesměji je." Začínal debatami ve školách, na nichž hovořil o životě se selháním ledvin. Mezitím jezdil z konference na konferenci jako mezinárodní, velmi vyhledávaný řečník. Svým projevem o chronických nemocech z pohledu pacienta dokonce inspiroval členy Evropského parlamentu. Darren je přesvědčen, že lze žít dobrý život i s takovou nemocí. A nedávno ho potkala další štěstí – obdržel novou ledvinu a doufá, že teď bude navždy schopen žít bez dialýzy. Stal se také otcem a žije se svou rodinou poblíž Westportu v Irsku. Gratulujeme!

Převzato z Share for Care



Tereza Bártová aneb když si uvědomíte, CO ZNAMENÁ ŽÍT

„Našli jsme ji vyděšenou v posteli. Necítila nohy. Kůži jí pokrývaly fialové mapy,“ vzpomínají rodiče Terezky Bártové (26), kterou napadla zákeřná meningokoková meningitida. U této akutní nemoci jde opravdu o minuty, říká doc. MUDr. Rastislav Maďar. Svě o tom ví i sama Tereza, která má to nejhorší za sebou a teď se snaží co nejrychleji a nejkomfortněji vrátit zpět do života. Sice už nikdy nebude stejný jako dřív, ale důležité je, že ŽIJE!

Všechno dělala na maximum

Tereza celý život aktivně sportovala, k čemuž ji vedli rodiče. Hrála fotbal, běhala, lyžovala a nejvíce ze všeho milovala cyklistiku. Zhruba před půl rokem, když se intenzivně připravovala na státnice a navíc ještě nadstandardně trénovala, se jí zničehonic udělalo zle. Tereza si myslela, že je to jen obyčejná chřipka. Bolela ji hlava, měla teplotu a věřila, že to brzo přejde. Přece to nic není. Nikdo

však netušil, že její tělo napadla meningokoková meningitida.

Bojovnice tělem i duší

Na Terezu zaútočila meningokoková meningitida 12. dubna, čtyři dny před státnicemi. Droboučká dívka, která měří pouhých 148 cm a váží 41 kg, nemoc nad sebou nechťela nechat zvítězit. I když jí lékaři dávali pouze 1% šanci na přežití a všechny její orgány zastupovaly

přístroje, po téměř třech týdnech, které strávila v umělém spánku, se probudila. Po probuzení zjistila, že přišla o obě nohy od kolen dolů, o dva prsty na pravé ruce a o čtyři na levé a selhaly jí ledviny. Tříkrát týdně musí docházet na dialýzu do Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Teplicích.

„Když jsem se probudila, nevěděla jsem, co je realita a co sen. Ruce jsem měla



Tereza intenzivně rehabilituje, toho času v Praze na Rehabilitační klinice Malvazinky





Tereza Bártová z Oseka s maminkou a tatínkem

zavázané, ale nohy nikde. Všechno jsem měla pomotané. Jednou se mi zdálo, že mi například po pokoji běhají Mozkomorové (smích).“ Většina lidí by se z takové nepřízně osudu hroutila. Tereze pomohlo to, že jí všechno docházelo postupně. „Dokonce jsem neměla ani žádné deprese. A zatím jsem brečela jen dvakrát,“ chlubí se Terka. „Poprvé to bylo, když jsem začala špatně vidět a bála jsem se, že přichází něco dalšího a nebudu třeba vidět vůbec.“ Sestřička na to řikala: „Jejda, ty seš trdlo. Ty nemáš nohy, ale brečíš, že budeš nosit brejle.“ A nakonec je Tereza ani nenosí.

„Na to, že se probudíte bez nohou a bez prstů, vás nikdo nepřipraví. Já jsem ale dostala šanci. Jsem tady a hodlám žít naplno jako dřív. Jsem nesmírně šťastná, že jsem boj s nemocí zvládla,“ říká Tereza. To potvrzuje, jaká síla se v nás skrývá! I když jste maličci a droboučci stejně jako Tereza, můžete zvládnout neuvěřitelné věci!

A co dál...

Uplynulo zhruba půl roku a Tereza opět chodí. Nové protézy jí pomáhají zdolávat různé nástrahy. Dokáže vyjít schody, vydat se na delší procházku, na oběd či na čaj do města, a dokonce i šlapat

na rotopedu. Pravidelně rehabilituje a těší se na nové, lepší a lehčí protézy. Ty nyní váží totiž celé čtyři kila. S rehabilitacemi jí pomáhá i o rok mladší bratr, který si vzal za své, že bude Terčin fyzioterapeut. Na procházce do ní třeba lehce žduchne. Tereza se lekne, že spadne, a on jí na to řekne: „Jsem teď tvůj fyzioterapeut a učím tě stabilitě.“ A oba se tomu smějí.

Tereza se vrátila zpět ke studiu a zanedlouho ji čekají státnice. Studuje speciální pedagogiku a pedagogiku pro první stupeň. Těší se, že bude brzy pracovat. Sama říká, že to, co se jí stalo, může při práci pořádně využít. „Beru to tak, že teď můžu být pro děti motivací.“ Ony samy totiž často mají různá znevýhodnění a postižení.

Také se seznámila s šestinásobným paralympijským vítězem Jirkou Ježkem a těší se, že jednou bude jako on, jen v ženském podání. Sama říká: „Bude to hodně náročné, ale já jsem zvyklá bojovat.“

text Magda Volná
foto Ester Horovičová

Meningokoková meningitida

V České republice je jednou z nejobávanějších nemocí. Samotná čísla jsou šokující. Dle dat surveillance bylo u nás v roce 2016 43 invazivních meningokokových onemocnění a z tohoto počtu skončilo 6 úmrtím (14 %). V roce 2017 bylo za prvních 11 měsíců hlášeno až 56 případů invazivních nákaz způsobených meningokoky. Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti, adolescenti nebo mladí dospělí.

Meningeální příznaky by měl znát i každý rodič

„Základní projevy tohoto nebezpečného stavu zahrnují horečku nad 38 °C, bolest hlavy, světloplachost, zvracení, ztuhlou šíji a vyrážku. Zdaleka ne vždy se však vyskytnou všechny příznaky dohromady. Má-li pacient alespoň některé z těchto příznaků, je vhodné udělat si test svépomocí. Pozitivní meningeální příznak je, když člověk ležící na rovné podložce ohne hlavu dopředu bradou směrem k hrudní kosti a zabolí ho to, takže reflexivně ohne nohy v kolenu. Pozitivní sklenicový test (vyrážka pod sklem po zatlačení na kůži nevymizí) je už indikátorem poruchy srážlivosti krve, kterou meningokoky způsobují. Je nutné okamžitě přivolat rychlou lékařskou pomoc,“ apeluje na veřejnost vedoucí lékař center očkování a cestovní medicíny doc. MUDr. Rastislav Maďar.

Na skok do

Bristolu

Nechcete si na cestách komplikovat život zařizováním dialýzy v neznámém prostředí, a přesto byste rádi navštívili exotická místa, kde to dýchá slavnou historií? Zvládněte svou cestu prostě mezi jednotlivými ošetřeními a vydejte se na dva až tři dny například do britského Bristolu.

Bristol je významné přístavní město na jihozápadě Velké Británie s asi 450 tisíci obyvateli. Má vlastní letiště s přímými lety z Prahy nebo Vídně, a tak je velmi dobře dostupné (let trvá asi dvě hodiny). Bristol byl díky svému obchodnímu přístavu v minulosti třetím nejvýznamnější a největším městem Británie. Odsud vyplouvaly objevitelské lodě se slavnými výpravami s cílem najít tušenou novou zemi někde na západě. Zde probíhal obchod se vzácným zbožím z britských kolonií rozprostřených po celém světě, tady byl neslavně proslulý trh s otroky. Ve zdejší dosud stojící hospodě Llandoger Trow z roku 1664 vyslechl Daniel Defoe příběh námořníka Alexandra Selkirka, podle něhož napsal svého Robinsona Crusoe. V tomto přístavu také zahájil svou objevnou cestu v roce 1497 italský cestovatel Giovanni Caboto (Angličany nazývaný John Cabot), při níž pro Evropu znovuobjevil severoamerickou pevninu. Díky této cestě si pak Anglie činila nárok na Severní Ameriku.

I když je Bristol přístav, neleží na atlantském pobřeží, ale rozkládá se téměř na konci dlouhého Bristolského zálivu. Centrum Bristolu i s jeho historickým přístavem je od zálivu vzdáleno dalších asi jedenáct kilometrů. Se zálivem ho spojuje řeka Avon, po které mohly lodě připlouvat až do centra města. V současnosti ale už v centru města obchodní přístav nenaleznete, protože je od roku 1977 přesunut do hlubších vod dál v Bristolském zálivu. Od té doby se starý přístav proměnil v kulturní, společenské a odpočinkové centrum města. Původní skladiště byla přeměněna na muzea, kavárny a obchody. Vody přístavu brázdí vyhlídkové čluny, kotví tady výstavní plachetnice, obytné lodě, restaurační lodě s kavárnami, ale také replika lodě Matthew, na které John Cabot doplul do Ameriky a zpět. Při pohledu na ni vám bude připadat neuvěřitelné, že se



Přístav v Bristolu

někdo s takovou lodí dokázal dostat po neklidných vodách severního Atlantiku tak daleko. (Vstup na loď je zdarma.)

V přístavu (Bristol Harbourside) je dobré zahájit prohlídku města návštěvou M-shed, což je v podstatě muzeum Bristolu (vstup zdarma). Ještě před vstupem do muzea vás upoutají mohutné přístavní jeřáby, které parta nadšenců udržuje v provozuschopném stavu. Interaktivní a nápaditou formou se zde o městě a jeho historii dozvíte mnoho zajímavého. Zvláštní část je věnována obchodu s otroky, jiná část obchodu s exotickým zbožím z kolonií a další se zase věnuje nadzvukovým dopravním letadlům Concorde, která se v Bristolu vyráběla. Nechybí ani zmínka o městské dopravě a zdejších dvoupodlažních autobusech Lodekka. Jeden je tu i vystaven. Na vodě u muzea si nezapomeňte prohlédnout také kotvíci historickou požární loď Pyronaut a nejstarší přeživší parní remorkér na světě – Mayflower. Muzeum je přímo nabito autentickými exponáty a samo osobě vydá na celé dopoledne, raději se tu proto moc nerozhlížejte. Nedaleko dál v přístavu je totiž teprve

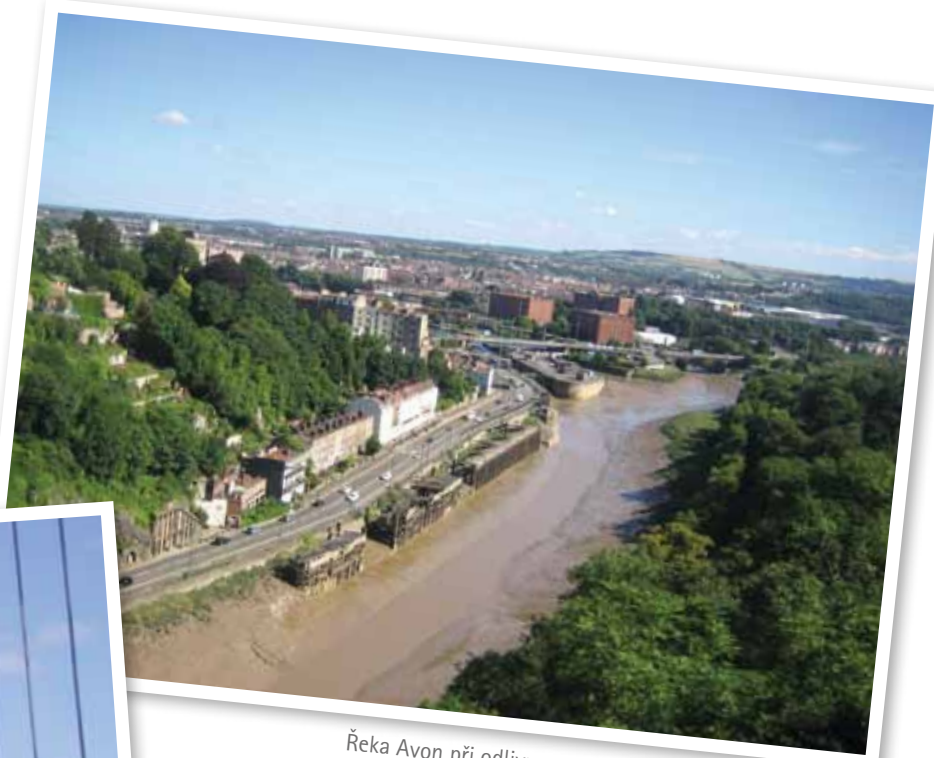


Cabot Tower – vyhlídková věž

to hlavní, co byste měli určitě v Bristolu navštívit – první parník s ocelovým trupem a lodním šroubem, SS Great Britain.

Je až neuvěřitelné, že se tato historicky přelomová loď, postavená v roce 1845 britským průmyslovým vizionářem Isambardem Kingdomem Brunelem, dochovala do dnešních dnů, a dokonce nyní po letech těžké služby a řadě přestaveb odpočívá v mateřském doku, který byl pro stavbu tehdy největšího plavidla na světě vybudován. Great Britain byla postavena jako první linková loď spojující Británii s Amerikou. Později sloužila k dopravě imigrantů do Austrálie a pak

pro dopravu uhlí do Ameriky a obilí nebo guána zpět. V roce 1886 byla u Hornova mysu poškozena vichřicí a oprava se už nevyplatila. Proto byla Great Britain prodána obchodníkům na Falklandských ostrovech a sloužila jako plovoucí sklad uhlí a bavlny až do roku 1937, kdy



Řeka Avon při odlivu z mostu Clifton Suspension Bridge



Most Clifton Suspension Bridge

ji její poslední majitel odvekl do zátoky Sparrow Cove a ponechal svému osudu. Loď pak byla v roce 1970 z Falkland do Bristolu nákladně přepravena na pontonu a slavnostně vtažena do svého mateřského Bristolského přístavu. Po svém návratu byla zrekonstruována do podoby při svém vzniku a je nyní k vidění v celé své kráse. Protože ocelový trup lodi by ve vlhkém vzduchu velmi rychle podléhal korozi, je jeho spodní část v doku zakryta skleněnou „střechou“, která imituje vodní hladinu. V tomto prostoru je instalováno odvlh-

čovací zařízení, a proto si kýl lodi a impozantní lodní šroub o průměru 4,9 m můžete prohlédnout hezky v suchu a v teple. Plně vybavený vnitřek lodi je doplněn figurínami, autentickými zvuky, a dokonce i lodní stroje můžete pozorovat v pohybu. Pokud budete mít zájem, můžete si také zkusit vyšplhat i do lanoví lodních stěžňů – samozřejmě pod kontrolou

instruktorů a s jistěním. Součástí muzea SS Great Britain je také velká hala s dalšími exponáty a rozsáhlou expozicí týkající se lodi a jejího života. Samozřejmostí je velký obchod se suvenýry a muzejní kavárna. Vstupné činí 14 liber (420 Kč), ale pokud si necháte na vstupenku napsat své jméno, můžete se během jednoho roku do muzea kdykoliv opakovaně podívat znovu.

Jestliže budete mít po prohlídce SS Great Britain ještě dostatek sil na další prohlídku, vydejte se dál po přístavní hrázi a za několik minut přijdete k mu-

zeu Underfall Yard (vstup je zdarma). Zde je toho mnoho k vidění o zařízení přístavu, o udržování výšky vodní hladiny v něm, o pumpách, stavbě lodí a je zde také skluz, který se dříve používal pro spouštění lodí.

Z přístavu se vydejte do nádherné neďaleké Bristolské katedrály nebo také Katedrálního kostela Nejsvětější Trojice. Její základní kámen byl položen už v roce 1140, ale dostavěna byla až o 700 let později. Jedná se o monumentální, dosti rozlehlou stavbu v gotickém a no-



Muzeum lodi SS Great Britain

vogotickém slohu. Právě do této katedrály chodili po staletí bristolští námořníci pomodlit se před dlouhou plavbou, lovem velryb či válečnou výpravou. Na stěnách najdete řadu pamětních desek připomínajících významné kapitány či objevitele. Atmosféra doby velkých objevů a námořních cest tu na vás dýchá z každého zákoutí tiché katedrály.

Jednou z nejzajímavějších částí města je Old City (staré město), jehož jádrem je krytá tržnice svatého Mikuláše (St. Nicholas Market). Tady se prodávají tradiční řemeslné výrobky, umělecké předměty, ale i staré knihy, LP desky či papírnické zboží. Rovněž gurmáni si zde přijdou na své v mnoha malých bistrech s kuchyní snad z celého světa. Nejedná se přitom o nějakou atrakci pro turisty. Potkáte tu běžné obyvatele Bristolu, kteří si sem zajdou nakoupit zeleninu nebo si dát něco dobrého na oběd. Tržnice vznikla na místě trhu doloženého už v roce 1743.



Starý přístavní jeřáb

Nespornou dominantou města, kterou najdete snad na všech propagačních materiálech, je gigantický most – Clifton Suspension Bridge. Pokud nemáte času nazbyt, vydejte se k němu raději autobusem. Z centra je to k němu pěšky dobré 3 km. Tento úchvatný 412 m dlouhý závěsný most se tyčí 72 metrů nad hladinou řeky Avon. Na most je pěkný výhled z několika upravených vyhlídek



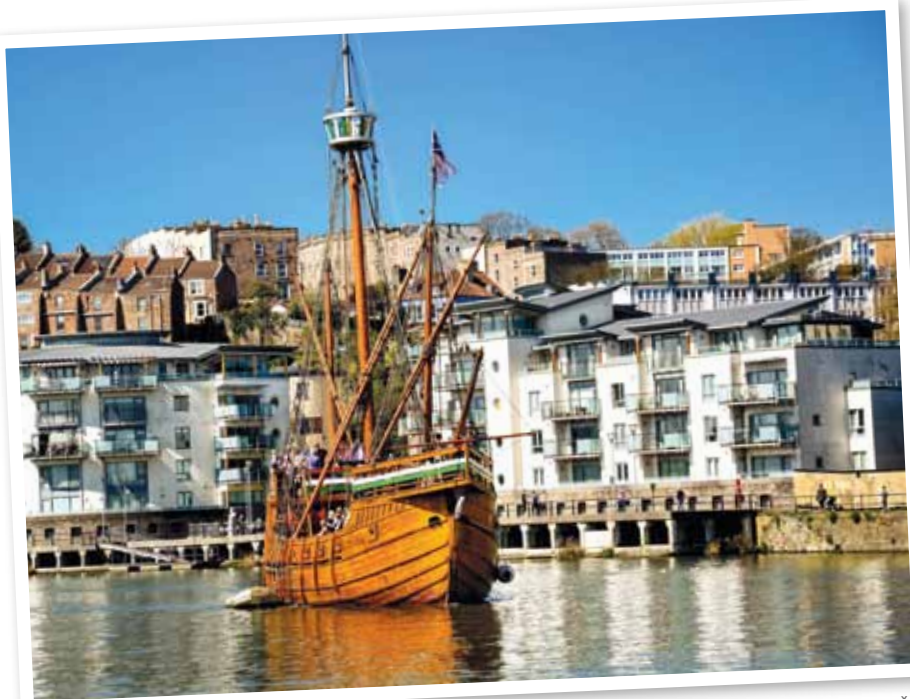
Renovované přístavní sklady s kavárnami a obchody

zvláště na skalnaté pravé straně souš. Peníze na stavbu mostu se začaly shromažďovat už v roce 1753 vkladem 1 000 liber, který učinil místní obchodník s vínem. Postupně probíhala různá jednání, shromažďování dalších peněz a výběrová řízení. Nakonec byl v roce 1829 vybrán návrh nám již známého Isambarda Kingdoma Brunela – bylo mu tehdy pouhých 23 let. K zahájení stavby došlo o dva roky později. Ukázalo se, že Brunelova koncepce je příliš nákladná, a tak ji autor sám přepracoval do dnešní podoby. Most byl dokončen v roce 1867, čehož se však Brunel nedomáhal a zemřel o pět let dříve. Most tak od prvopočátku až do konce stavby vznikl rovných 111 let.

Bristol je také znám díky svému pouličnímu umění, které tu najdete na mnoha místech a často vás překvapí svou nápaditostí. Nejde ale o žádné školácké graffiti či zničené vlaky. Zdejší „pouliční umění“ je opravdovým uměním a jezdí sem za ním řada turistů. Pořádají se zde prohlídky jednotlivých děl, street artové festivaly a stále se tu něco děje.

Jestliže se do Bristolu vydáte, určitě se sem budete chtít ještě někdy vrátit. Ve městě i jeho okolí je toho k vidění hodně.

Mgr. Petr Pavelčík,
DS Uherské Hradiště



Replika lodi Matthew, na které John Cabot doplul do Ameriky a zpět

ZIMNÍ MENU

podle Petry

*Recepty pro vás připravila Petra Bártová,
foodbloggerka a redaktorka sexymamas.cz
Na těchto stránkách můžete najít další inspiraci
nejen pro vaření.*



Energie: 869,27 kcal, bílkoviny: 34,59 g, tuky: 7,12 g,
sacharidy: 170,23 g, draslík: 1 900,5 mg, vápník: 202 mg,
fosfor: 562,53 mg

Bruschetta

*s krémem z pečeného česneku
se sušenými rajčaty*

INGREDIENCE

- bruschetta
- 4 větší paličky česneku
- 5 sušených rajčat bez soli
- jarní cibulka
- olivový olej

POSTUP

Paličky česneku neloupeme, ale velkým a ostrým nožem je podélně rozkrojíme v jejich nejširším místě. Rozkrojené půlky česneku poskládáme vedle sebe do pekáče, pokapeme je olivovým olejem a necháme zhruba 25 minut péci na 190° C do měkka a až bude mít dužina stroužku česneku karamelově hnědou barvu. Upečený česnek vyloupeme a dáme do misky. Ještě horký jej rozmixujeme na hladký krém a smícháme se lžící olivového oleje. Podáváme s nesolenými sušenými rajčaty na opečené bruschettě.

Salát s cuketou a tuňákem

INGREDIENCE

- 300 g salátu polníčku
- 100 g rukoly
- 100 g čerstvého tuňáka
- 20 cherry rajčat
- 1 zralé avokádo
- 1 mladá cuketa
- olivový olej
- limetková šťáva s medem na zálivku
- trocha sezamového oleje na opečení cukety



POSTUP

Cuketu nakrájíme na půlcentimetrová kolečka a opečeme na pánvi. Ve velké míse promícháme salát polníček s rukolou a zakápneme připraveným dresinkem. Přidáme nakrájená rajčata, nakrájené avokádo a kousky opečeného tuňáka.

Příprava dresinku

Smícháme lžičku medu, dvě lžice olivového oleje a čajovou lžičku limetkové šťávy.

Energie: 568,74 kcal, bílkoviny: 35,6 g, tuky: 38,36 g, sacharidy: 16,61 g, draslík: 3 311,6 mg, vápník: 136,3 mg, fosfor: 406,03 mg



Energie: 1 351,98 kcal, bílkoviny: 67,32 g, tuky: 76,35 g, sacharidy: 164,31 g, draslík: 926,62 mg, vápník: 51,72 mg, fosfor: 308,83 mg

Tapioka s kokosovým mlékem

INGREDIENCE

- 100 g tapiokových perel (zakoupíte ve zdravé výživě)
- 300 ml kokosového mléka
- 2 polévkové lžice medu
- 1 lžička kokosového oleje

POSTUP

Perly namočíme na několik hodin do mléka, a tím výrazně zkrátíme dobu vaření. Potom je na mírném ohni zahříváme. Jakmile získáme konzistenci pudingu, přidáme med a dosladíme ho podle libosti. Pro zjemnění přidáme lžičku kokosového oleje.

Jmenuji se

ÁJA AGNEROVÁ

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

„Každé dítě je umělec. Problém je, jak umělcem zůstat, když dospějeme,“ řekl Picasso. Jsem ráda, že díky vám a svým dětem si mohu svoji tvůrčí chvílku zachovat. Ráda dávám věcem novou tvář, a i když nejsem žádná zahradnice a pravděpodobně se jí ani nikdy nestanu, chtěla bych mít doma trochu zeleně.

Věřím, že to máte stejně. Zkuste si tedy se mnou vyrobit originální kaktusy z oblázků.



KAKTUSY SAMY O SOBĚ NEPOTŘEBUJÍ ŽÁDNOU SPECIÁLNÍ PÉČI, A TYTO DOKONCE MŮŽETE S KLIDNÝM SRDCEM NECHAT BEZ POVŠIMNUTÍ CELÝ ROK.



1 PŘIPRAVTE SI KAMÍNKY (NEJLÉPE NĚJAKÉ PODLOUHLÉ), AKRYLOVÉ ČI TEMPEROVÉ BARVY, PÍSEK A KVĚTINÁČ.



2 NA KAMENY SI NEJDŘÍVE NANESTE BAREVNÝ PODKLAD V RŮZNÝCH ODSTÍNECH ZELENÉ BARVY. NA SPODNÍ ČÁST KAMÍNKU, ZA KTEROU HO DRŽÍTE, NEMALUJTE, PROTOŽE ZŮSTANE SCHOVANÁ V KVĚTINÁČI.



3 ZELENOU BARVU NA OBLÁZČÍCH NECHTE DŮKLADNĚ ZASCHNOUT.

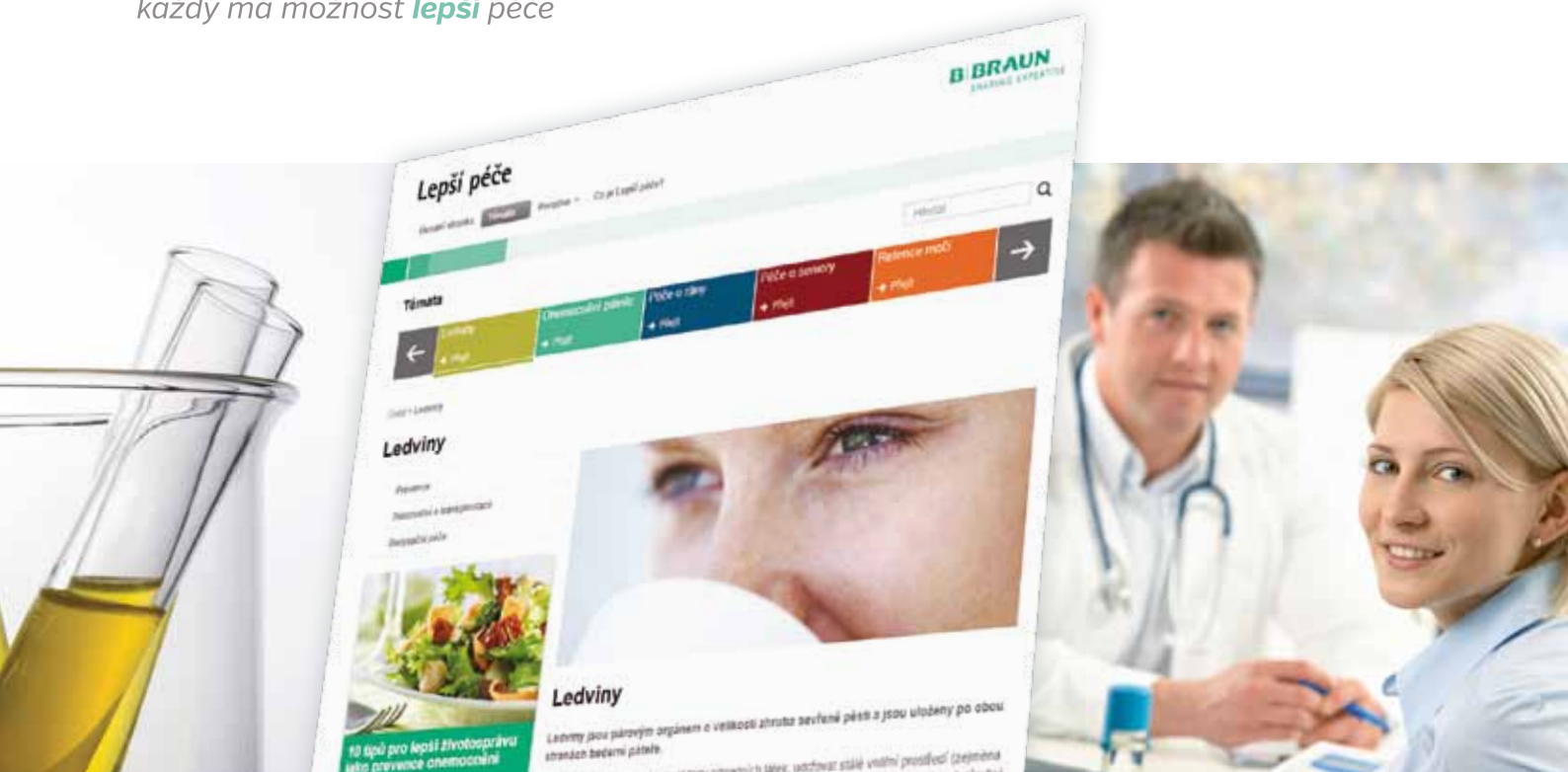


4 JEDNODUCHÝM ZPŮSOBEM POMOCÍ BÍLÉ BARVY VYTVOŘTE NA KAKTUSECH TYPICKÉ TRNY V RŮZNÝCH TVARECH A VELIKOSTECH.



5 KVĚTINÁČ NAPLNĚTE PÍSKEM, ZAPÍCHNĚTE DO NĚJ KRÁSNĚ NAMALOVANÉ KAKTUSY A MÁTE HOTOVO.

Až si příště z dovolené přivezete oblázky, už víte, jak s nimi naložit. Vytvoříte z nich stylovou dekoraci nebo krásný a originální dárek, který se hodí do každého interiéru, na balkon, terasu či pergolu. Tak se směle pusťte do výroby.



Jsou vaše ledviny zdravé?

- Nejdůležitější je prevence a včasné odhalení nemoci.
- Jednoduchý a nenáročný test moči, krve a kontrola krevního tlaku na ně dokáží včas upozornit.

Zajímá vás, co pomáhá hojení ran?

Víte, jak správně jíst během nemoci?

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?



NEBOJTE SE, ZEPTĚJTE SE

www.lepsipece.cz



Hlavní
témata

Ledviny

Péče o rány

Kýla

Laparoskopie

Stomie

Retence moči

Inkontinence

Výživa v nemoci

Jáchym Topol

Trochu medu

Jáchym Topol není jen vynikající romanopisec, ale také – ačkoli se to málo ví – brilantní povídkář. Časopisu Dialog poskytl jednu ze svých dosud knižně nepublikovaných povídek.

Červnové slunce už praží, od rána leze nad město, sune se po obloze. Záclony tu ale jsou, až na úzkou škvíru, pořád zatažené. Paprsky se do pokoje řinou v jednom bodě. Je prý lehčí je chytit. Do postele si vzala zrcátko, takové to dívčí, na špičku nosu.

Drží ho teď v ruce často a ráda, občas jí zapadne pod polštář nebo se ztratí někam do dek, nevadí, nějak ho vždy vyhrábne.

Sebe si máma neprohlíží, ostatně nikdy nebyla nějak přehnaně módní ani se zbytečně nešňořila, nestuduje kaňony vrásek ve svém obličejí, kdepak, loví zrcátkem kousky slunce s tím, že to jsou nejspíš poslední paprsky světla, které vidí. I když kdo ví, co bude pak. O tom jsme se ale moc nebavili.

Během posledních dvou let si zvykla na pobyt v posteli. Předtím jsme v pomalém rytmu klapajících berel vyráželi i na procházky... třeba až k Vltavě... po nebi se proháněli rackové, všude barvy, hluk, lidi. Zhruba před půl rokem se ale pro ni nanejvýš dobrodružnou výpravou stala pouhá cesta na záchod. Líčí mi ty expedice pomocí esemesek, senior mobil má přivázaný na šňůrce pod ramenem, jako indián svůj toulec plný šípů. Pokud se po cestě

džunglí bytu zastaví k nutnému odpocinku, nebo dokonce upadne, vysílá šíp.

Pradelník... ohlásí třeba. V nejbližší možné chvíli všeho nechám a vyřáším, shrábnu ji z prádelníku, donesu do postele nebo kam je to zrovna nutný.

Hesel jako „pradelník“ máme víc.

A jaký to vlastně je, mami?

Pamatuješ, jak je to v dětství napíná-vý, když musíš v noci třeba přeběhnout přes síň? Rodiče nikde nebo spějí a ty cítíš hroznou úzkost a hrůzu, bojíš se. Ale pak to dokážeš.

Usmívá se nebo se o to snaží. Je to prostě řada drobných vítězství, dodá.

Neoslnuj mě...

Zrovna totiž ulovila sluneční paprsek a mrskla mi ho do očí.

Hned zrcátko odloží. Těma „prasátka-

ma“ mě nechce nikterak trápit. My jsme se měli vždycky dost rádi.

No, tak do těch mých šestnácti, než jsem konečně vypadl, byla každý večer, téměř každý večer totálně zlitá. A když nebyla zlitá, tak měla kocovinu, což je horší. Kolem padesátky ale zaplaťpánbůh přestala pít úplně. Začala vyrážet snad po všech kostelích staré Prahy. A den začínala i končila modlitbou. Nakonec, sama vyrůstala v řádovém sirotčinci. Její táta, můj děda, umřel za války. Máma jí prý „odvrhla“. To řád anglických panen se významně podílel na její výchově. Než ho komunisti zatípli. Z toho názvu pobožného sesterstva si ale zamlada, podpořena lahví, dělala dost často legraci. V tom mě nijak nešetřila, v žertovných historkách z holčičího sirotčince. Jako kluk jsem to bohužel nedokázal ocenit. V jejím obrácení nebylo nic úporného. Život byl klidnější. Určitě je lepší se ráno modlit než do sebe házet panáky. A nejen to. Potom, co sama přilezla ke křížku, mě k ničemu nenutila, nezačala mě po chlastu drtit

zas nějak biblicky, přinášela z kamenných kostelů spíš zvěsti o templářích, johani-tech... Praha je toho plná... a to mě bavilo.

Tady máš ten med, mami. Z Galileje.

Řekl jsem to tak nonšalantně... Ohlásil jsem tenhle nákup mimoděk, na půl huby, běžně. Ale hrdý jsem byl, to ano. Vždyť který syn doveze umírající matce med z Ježíšovy země?

Jinak, nákupy... tašky,



jídlo, pití, hygiena, zábava, to jsem tahal a tahám pořád, s tím nejde nic dělat. Krátce potom, co jsme se dohodli na tzv. sociální službě, přistihl jsem mámu, že veškeré jídlo, co jí ze sociálky vozí, sype do záchodu nebo nabízí ptactvu. Ani mýt ji nebo přestýlat její postel, to vpravdě už monstrózní hnízdo, plné knih, časopisů, drobků, prášků a jiné, už místy těžko identifikovatelné změti, nesmí nikdo cizí. A nemocnice? Ty nenávidí. To jsme už zkoušeli.

Mně tam vaděj ty ostatní lidi, chápeš?

Pryč jsem byl jen týden, špinavá mi máma nijak nepřipadá, ale leží pořád v těch samých dekách, no... půjdeme za chvíli na to.

Dnes jsem tašku s běžnými nákupy nechal v předsíni. Mámě k posteli jsem vzal jen malou lahvičku s izraelským medem. Je to stylový, jakoby pouštní výtvar, pálená hlína, voskový uzávěr.

Tady máš ten izraelskej med, mami, jak sis přála!

Položil jsem nádobku na stůl u postele. Trošku jsem s ní o ten stůl křupnul.

Vážně je z Galileje? A je to tam napsaný? Ukaž! A proč to taháš v takovém turistickém obalu?

Je tu napsaný... Galilea!... Ale hebrejsky, to dá rozum!

No jistě... Vůbec se ale nedivím, že ti vycházej knížky hebrejsky, vůbec. Oni tam prostě musej mít všechno! Knihy mého tatínka, tvého dědečka, vycházely pouze německy, polsky, maďarsky... a tak. Jen tady v okolí. Teď je to překladatelství asi snazší, že jo? S tolika strojema.

Jo, teď je to snadný. Vůbec nic to neznamená.

Je vůbec nějaká země, kde tě ještě nevydávají?

V Rusku ne.

Aha! To je ale samozřejmost, to je jasný. Tam se ani necpi. A dovezl jsi ze Svatý země taky něco Bolkovi a Lolkovi?

Tak říká máma mým synkům.

Modely stíhaček, stříkací kalašnikovy, trička s nápisama, datle a tak různě. Kluci byli nadšený.

Hebrejskýma nápisama? Seš blázen? Dyť je tam utlučou...

Máma si dětský domovy pořád představuje jako nějaký nanejvýš surový, tak zhruba poválečný zařízení. K stáru jsou její vzpomínky asi ještě palčivější. Moje dvojčata jsou ale v úplně moderním zařízení, v tom nejlepším možným.

Mami, prosím tě, už nejsou padesátý roky. Chceš ten med ochutnat? A jak ses tu pořád měla?

Dobře jsem se měla. Nebyla jsem ani na chvíli sama. Je tu pořád se mnou. A mluvíme spolu.

S kým mluvíš?

S Ježíšem Kristem, spasitelem a vykupitelem.

Ale mami. To bude asi jen v tvý hlavě.

No a co? I kdyby, tak mluví dobře.

Ochutnáš ten med? A co ti říká?

Takový ty obyčejný věci. Jako že se nemám bát. A že se mám připravit na cestu... no, to zní vážně jak z filmu... ale taky mi vysvětluje, proč to všechno je.

Co všechno?

No, život a smrt. To jsem dřív nevěděla, že ví i tohle.

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.

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

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

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

Napadá mě, že až umře, tak tenhle byt zapálím. Ne, neudělám to, ale měl bych. V bibli, mezi normálníma lidma prostě... by se tomu nikdo nedivil. Že chci, aby to všechno okolo, postel, její knihy a obrazy, deky, polštáře, dávno nepoužívané hrnce, pánve... vyschlé květináče, různé ty stařecké věci, pomůcky, všechno nasáklé nakyslým pachem bytu jak povlakem... moc bych si přál, aby to všechno zmizelo. Až tu nebude, tenhle byt na mě spadne jako vskutku příšerný břemeno. Nechci to. Zamknu, vypadnu. Akorát to její mrňavý zrcátko si nechám, to se mi pak vejde do kapsy, to nic není.

Mami! A proč to teda všechno je?

Říká, že tohle je ta správná otázka. A že se to všichni dozvíme. Časem. Teda až čas nebude, prostě! Dozvíme se to postupně, no!

Aha.

Otvírám nádobku a trochu mlsáme. Vzal jsem z kuchyně dvě lžičky. Jsou ulepený, ale to nevádí. To je úplně jedno. Nádobí umeju potom. Zvedne hlavu, zasunu jí špičku lžičky s medem mezi zuby. Nasaje, padne zas hlavou do polštáře. V poklidu med vychutnává. Připadá mi, že se za ten týden, kdy jsem byl pryč, někam propadla. Někam ještě hlouběji, než kde je. Mizí. V obličejí už je vážně podobná kostře. A kdy jsem jí naposledy myl vlasy? A doopravdy vypadá tak zbedňovaná? Nebo jsem za ten týden jenom odvykl? Když někdo umírá, je asi nejlepší být s ním pořád, pak vás nějaká ta změna hned tak nevydělá.

Hm, tenhle med je ale docela obyčejnej! říká.

Jo jo, souhlasím. Vždyť med jsem požil naposledy tak zhruba před, já nevím, deseti patnácti lety. Navrhuju, že roztáhnu záclony. Už je léto! říkám.

Jen to nechej takhle!

Popojdu k oknu a vtom to uslyším. Zařinčení, se kterým jí zrcátko vypadlo z ruky, poskočilo na podlaze a teď se

tříští. Na jehličky, na malý i úplně maličkatý kousky.

No, to sem tomu dala!

To je dobrý, já to sklidím. Smetám touto skleněný kousky pod postel, uklidím to někdy pak.

Dej mi ještě ochutnat, hlásí se máma k další kapce medu.

Tak si taky dám. Ale ne moc. Na sladký já nikdy nebyl.

Cos tu jedla celou tu dobu?

Ále, to je jedno, nějaký kekсы a tak, cos dones. Dobrý to bylo.

Stejně mi ale vrtá hlavou, co tu slyší. Co jí Ježíš říká. Tak se znovu optám. Důrazně.

Mami! A co ti ještě říká?

A vida, tohle je neuvěřitelný! Máma se úplně rozzáří.

A teď se culí, to je nepopsatelný, tenhle až koketní úsměv v tý strašný starý poničený tváři. A teď dokonce znachověla. Jo, zčervenala jak holka!

No, úplně všechno ti nemůžu... sdělit, vysouká ze sebe. Ale pěkný věci mi taky říká!

Co?

No, věci o nás dvou. Takový věci... velmi, velmi příjemný!

Cože? O mně jako?

Ale kdepak! Prosim tě! Zavrtí se v posteli.

O sobě a o mně jenom mluví. A hele, dál... to už si vážně nechám pro sebe.

Jasně! A mám ti teda vyprávět něco o Svatý zemi? Jo, kluci se maj moc dobře. Pozdravujou tě a posílaj obrázky. A potřebuješ něco?

Ne. Možná pozdějc.

Sedím na židli, máma leží v posteli. A koukáme na sebe. Nikdo jiný tu není, myslím, že ne, a nikdo tu nemluví, možná jen v její hlavě. Jen tak tu jsme. A vládne klid. Je před námi celý léto. Celý dlouhý léto v plný síle. Tak třeba se máma ještě zmátoří, třeba jí bude líp?


Jo, určitě jí bude líp. To je jasný.



Jáchym Topol

Prozaik, básník a žurnalista Jáchym Topol se narodil v roce 1962. Po maturitě pracoval jako skladník, topič či nosič uhlí. V osmdesátých letech vydával (s Viktorem Karlíkem, Filipem Topolem, Vítem Kremlíčkou aj.) samizdatový časopis *Violit*, později *Revolver Revue*. Podepsal *Chartu 77*. Byl zatčen pro ilegální překročení hranic do Polska a za šíření materiálů nepřátelských socialismu. Stál při zrodu politického časopisu *Respekt*, kde pracoval jako reportér. Nyní pracuje jako dramaturg *Knihovny Václava Havla* v Praze. Vydal sbírky básní a prózy, mj. *Miluju tě k zbláznění*, *Sestra*, *Anděl*, *Noční práce*, *Kloktat dehet*, *Chladnou zemí*, *Citlivý člověk*. Jáchym Topol je laureátem *Ceny Jaroslava Seiferta* (2010), významné slovenské *ceny Vilenica* (2015), *Státní ceny za literaturu* (2017) aj.

foto Ondřej Lipár

	KOLONA (VOZU)	SÓS	MEZINÁ-RODNÍ KÓD NIZOZEMI	POHYB NA ŠACHOVNICI	SVAZEK ROŠTI	■	ZNAMENÍ ZVĚRO-KRUHU	UNIKNOUT	INIC. HERCE OLIVIERA	DŘ. JEDNOTKY RADIOAKTIVITY	CYNIČKÝ ČLOVĚK	■	SLOVEN. STAVENÍ	PŘESTAT BOLET	TAJENKA 1	PRACOVAT S PLUHEM	PLACENÁ JÍZDA NÁJEMNEHO VOZU						
BANKOVNÍ ÚČET						LARVA ŽÁBY						ANGL. DÁRCE											
VÝMLAT (ZAST.)						NEJMENŠÍ ČÁSTI MOLEKULY						ODVĚTVÍ											
						ALKOHO-LICKÝ NÁPOJ						OZNAČENÍ DRUHU VLAKU											
TAJENKA 2									OŽIVOVAT														
VÝCHODNÍ ČECHY (ZKR.)			KÚŇ (BASN)	ÚŘEDNÍ ZNAČKA NA ŠPERKU					ZBLO				ČÁST ROKU										
													TEDY										
ORGÁN ZRAKU				ŘÍMSKY 2099	NĚM. KVĚTEN	ČESKÁ POLITICKÁ STRANA							ZN. NEONU		KDOKOLI	ANGL. VZDUCH	CITO-SLOVCE ZVUKU TRUBKY						
JHO						<p>„Všechny knihy zežloutnou, ale kniha přírody má každý rok... (tajenka 1–3)“</p> <p><i>Hans Christian Andersen</i></p>						ZHOTOVIT TKANÍM											
■	PROMLU-VIT NA NĚKOHU CIZÍHO	LÉKÁRNA	ŘÍMSKÝCH 1500	ZVRÁTNÉ ZÁJMENO														■	KOMERČNÍ BANKA	OZNAČENÍ KAMIONŮ	VZOREC NITRIDU	TANTALU	
ANGL. OÁZA																			JAKÁ				
ANGL. ZKR. VZOREK					VALČÍK	VOUSY POD NOSEM	■	ČÁST HLAVY	LOV	KŘUP	ZN. NANOTESLY	JEDNOTKA TLAKU	ANGLICKÝ MLADÍK				ČIP KABÁTU	ESTONEC (RÍDCE)					
POPĚVEK			ŠATY (SLOVENSKY)	TEL. SPOL. KUVAJTU			PARALÝZA						ÚKRYT V HORNIC-TVÍ										
				MOJE									DOMÁCKY KLEOPATRA										
POHOVKA							STOK								ČERNÝ PTÁK								
TAJENKA 3							FRANC. NÁRODNÍ LIDOVÉ DIVADLO (ZKR.)				SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				NĚM. VÝCHOD	LINKA DŮVĚRY (ZKRATKA)							
							NÁRODNÍ PARK (ZKR.)																
EISE-NHOWEROVA PŘEZDÍVKA				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO					■	■	ANGL. ŘÍCT												
TAVENINA				OSTRAVSKÁ NADÁVKA (MUŽSKÝ POHLAVNÍ ORGÁN)					■	■	■	PLAZI						POMŮČKA: CYP, KLEA, EMANY, NYŠE, OASIS, OST, RYTO, TELL					

Jak soutěžit?

1) Vylustíte 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) Vylustíte 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 zasíláme 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. 3. 2018.

Výherci z minulého čísla:

Petr Pacoň, Jarmila Sojákova, Věra Břizová

Řešení z minulého čísla:

Kdo vítězí nad lidmi, je mocný. Kdo vítězí nad sebou, je nejmocnější.

	SLOVENSKÁ LUDOVÁ STRANA (SKR.)	ROYAL AUSTRALIAN NAVY (SKR.)	■	■	HLAS KRAVY	AIR TRANSPORT	BRAZÍLSKA OBJEMOVÁ MIERA	V STAROM RÍME TROJZÁPRAHOVÉ VOZIDLO	■	SLOVENSKÝ KAJAKÁR	AMERICKÝ ASTRONAUT	KÓD EGYPTA	DODATOČNÉ SIATIE	■	TAJNIČKA 2	SKR. PNEUMOTORAXU	POLNÁ BURINA							
SLOVENSKÁ REPUBLIKA (SKR.)			■	CUDZIE MUŽSKÉ MENO PYKAJ					BOLESTIVÁ ZDURENINA PRI ZÁPALLE					RIADITEĽSTVO POŠTOVEJ PREPRAVY										
AHA, HĽA			PORUČNÍK OMÁM ALKOHOLOM						OCHRANNÁ ZNÁMKA ENVIRONMENTAL RESPONSE TEAM (SKR.)					ONEN TAMTÍ										
SLIEĎ, PATRAJ					■	TAJNIČKA 1 RAKETOVÁ ZÁKLADNA (SKR.)																		
■	RESPEKTIVE (SKR.)	PREVÁDZKOVÝ PORIADOK (SKR.) NAHO				SPÁTNÝ POSTUP											SMRTELNÁ NAKAZLIVÁ CHOROBA	TÓN, HLAS						
ROZHLASOVÁ SPOLOČNOSŤ HAITI				■		MENO ZLATICE																		
EX OFFO (SKR.)			LOTÝŠSKÝ HOKEJISTA	■	■	<p><i>Niektori ľudia nerobia chyby, lebo nikdy neskúsili... (tajnička 1-6)."</i></p> <p><i>Johann Wolfgang Goethe</i></p>						■	KYSELINA BROMOVODÍKOVÁ	SOPKA V ETIOPII	RÍMSKA 4 NIGÉRIJSKÉ SIDLO									
STREDNÁ LEŠNÍČKA ŠKOLA (SKR.)				OPLÁCHNI	EČV KEŽMARKU																			
MENŠÍ VODNÝ TOK																								
■	NIEKDAJŠÍ UKRAJINSKY PREZIDENT	AUTOMOTOKLUB (SKR.) ROTAČNÉ TELESO TVÁRU VAJCA						VISÍ	ŠTÁTNY ORGÁN (SKRATKA)	PRIKAZOVÁT	ŠPANIELSKY CYKLISTA	ALKOHOLICKÝ NÁPOJ					ZN. LUMEN-SEKUNDY	ŠPANIELSKY ATLET, BEŽEC, NA DLHÉ VZDIALENOSTI						
ZAOSTRENÉ ZRDE					ZONE TIME	SIDLO V ÍRSKU	HOKEJISTA LIPTOVSKÉHO MIKULÁŠA							TRP	MESTO V NEMECKU ZVOLANIE NA KONE									
UMELECKÝ VOJENSKÝ SÚBOR				ČESKÁ PREDLOŽKA SOCIÁLNA DEMOKRACIA (SKR.)			TKANINA Z ČESANEJ VLNY JAV. PO ČESKY																	
TAJNIČKA 3			TAJNIČKA 4 EČV NITRY																					
MIENKA, PO ANGLICKY						ILUSTROVANY ENCYKLOPEDICKÝ SLOVNÍK																		
ADRESÁT (SKR.)				■		SIGNATURE VERIFICATION APPLICATION (SKR.)					BÝVALÝ ČESKÝ HOKEJISTA							NÁPOVEDA: ANARTI, EOIS, HAJDU, OLANO, ROOSA, SHAMI, TÓUPAL						

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 skomolení 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. 3. 2018.

Výhercovia z minulého čísla:

Daniela Danielčáková, Anna Škrhová

Riešenie z minulého čísla:

Knihy sú pre ľudí tým, čím sú pre vtákov krídla.

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

